

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та
менеджменту

Протокол № 6 від 08.05 2026 р.

завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

підпис



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

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-11-ЗМ

СОЛДАТЕНКО Олена Юріївна

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
відділу психології праці ШПОД імені
Івана Зязюна НАПН України

(підпис)

ТАТАУРОВА-ОСИКА Галина Петрівна

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: СОЛДАТЕНКО Олена Юріївна, група ПС-24-11-зМ

Назва: ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Керівник: Татаурова-Осика Галина Петрівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 2.43%

Мікропробіли: 9

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Високий рівень оригінальності за системою Strike Plagiarism 2,43% ігноруючи встановлені вимоги. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 05.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____



1. Проаналізувати теоретичну базу стосовно особливостей емоційних зв'язків у шлюбі в умовах воєнного стану.

2. Провести емпіричне дослідження змін емоційних зв'язків між подружжям під впливом воєнного стану.

3. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження

Консультанти розділів роботи

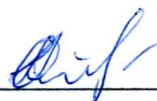
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Татаурова-Осика Г.П. кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психологіїпраці ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України	13.01.2026 р.	13.01.2026 р.
2	Татаурова-Осика Г.П. кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психологіїпраці ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України	10.02.2026 р.	10.02.2026 р.
3	Татаурова-Осика Г.П. кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психологіїпраці ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України	17.03.2026 р.	17.03.2026 р.

Дата видачі завдання 13.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	Виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	Виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6	Виконання розділу 2	березень	Виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	Виконано
8	Формулювання висновків	квітень	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	травень	Виконано
10	Подання роботи на кафедрі	травень	Виконано

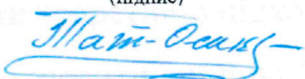
Здобувачка освіти



(підпис)

Олена СОЛДАТЕНКО

Керівник роботи



(підпис)

Галина ТАТАУРОВА-ОСИКА

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 84 сторінок, 3 таблиці, 6 рисунки, 54 літературних джерел.

Об'єктом дослідження є емоційний зв'язок подружніх пар.

Предметом дослідження є особливості емоційного зв'язку подружніх пар та його трансформація в умовах воєнного стану.

Метою дослідження є визначення характеру трансформації емоційного зв'язку подружніх пар в умовах воєнного стану та виявлення чинників, що сприяють його збереженню.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційного зв'язку в подружжі та окреслити чинники, що визначають його якість в умовах воєнного стану.
2. Дослідити особливості емоційного зв'язку та психологічного стану подружніх пар, де один або обидва партнери є військовослужбовцями, за допомогою психодіагностичного інструментарію.
3. Розробити психокорекційну програму, придатну для практичного використання психологами, які працюють із сім'ями військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що тривале перебування подружніх пар в умовах воєнного стану суттєво знижує рівень задоволеності шлюбом та якість емоційного зв'язку між партнерами; при цьому наявність навичок відкритої комунікації та взаємної підтримки виступає ключовим захисним чинником, що сприяє збереженню емоційного зв'язку попри дію стресових чинників.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять системний сімейний підхід (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатір), теорія прив'язаності Дж. Боулбі та концепція «безпечного прихистку» С. Джонсон, концепція стресу та копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепція емоційного інтелекту Д. Гоулмана.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз і синтез наукової літератури, порівняльний аналіз, узагальнення); емпіричні (напівструктуровані інтерв'ю, психодіагностичне тестування, контент-аналіз, аналіз конкретних випадків). Психодіагностичний інструментарій включав: авторський соціально-демографічний опитувальник, шкалу тривожності Спілберга–Ханіна (STAI), методику «Спілкування в сім'ї», опитувальник депресії Бека (BDI-II), опитувальник задоволеності шлюбом та шкалу сприйнятого стресу (PSS-10).

Вибірку склали 25 подружніх пар (50 осіб), де один або обидва партнери є військовослужбовцями Збройних Сил України. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Центр надання соціальних послуг Петрівської сільської ради».

Основні результати дослідження. Встановлено, що тривале перебування в умовах воєнного стресу суттєво підвищує рівень тривожності, депресивної симптоматики та сприйнятого стресу у подружніх парах. Водночас більшість учасників зберігає достатній рівень комунікативної взаємодії, а 54 % позитивно оцінюють свої стосунки. Визначено, що ключовим захисним чинником є якість подружнього спілкування — відкритого, щирого та емоційно наповненого. Встановлено групи найбільшого ризику: молоді пари (до 5 років шлюбу), цивільні партнери та пари з нерегулярним або переважно формальним контактом.

Практичне значення роботи. Розроблено 8-сесійну інтегративну психокорекційну програму стабілізації емоційного зв'язку подружжя, що ґрунтується на емоційно-фокусованій терапії пар (ЕФТ), когнітивно-

поведінковій терапії (КПТ) та системному сімейному підході. Програма може застосовуватися психологами, сімейними консультантами і соціальними працівниками у роботі з сім'ями військовослужбовців як в очному, так і в дистанційному форматі.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК, ПОДРУЖЖЯ, ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ, ВОЄННИЙ СТАН, ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА, ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ, ПОДРУЖНЯ КОМУНІКАЦІЯ.

ABSTRACT

Qualification thesis: 84 pages, 3 tables, 6 figures, 54 references.

The object of the study is the emotional bond in married couples.

The subject of the study is the characteristics of the emotional bond in married couples and its transformation under martial law.

The purpose of the study is to determine the nature of the transformation of the emotional bond in married couples under martial law and to identify the factors that contribute to its preservation.

The objectives of the study:

1. To analyze theoretical approaches to understanding the emotional bond in marriage and to outline the factors determining its quality under martial law.
2. To investigate the characteristics of the emotional bond and psychological state of married couples in which one or both partners are military personnel, using psychodiagnostic tools.
3. To develop a psychocorrectional program suitable for practical use by psychologists working with families of military personnel.

Research hypothesis: it is assumed that prolonged exposure of married couples to wartime conditions significantly reduces marital satisfaction and the quality of the emotional bond between partners; at the same time, the presence of open communication skills and mutual support serves as a key protective factor contributing to the preservation of the emotional bond despite the impact of stressors.

The theoretical and methodological foundation of the study comprises the systemic family approach (M. Bowen, S. Minuchin, V. Satir), J. Bowlby's attachment theory and S. Johnson's concept of "safe haven," R. Lazarus and S. Folkman's theory of stress and coping strategies, and D. Goleman's concept of emotional intelligence.

Research methods: theoretical (analysis and synthesis of scientific literature, comparative analysis, generalization); empirical (semi-structured interviews, psychodiagnostic testing, content analysis, case study). The psychodiagnostic toolkit included: an original socio-demographic questionnaire, the Spielberger–Khanin State-Trait Anxiety Inventory (STAI), the Family Communication Questionnaire, the Beck Depression Inventory (BDI-II), the Marital Satisfaction Questionnaire, and the Perceived Stress Scale (PSS-10).

The sample consisted of 25 married couples (50 individuals) in which one or both partners are active military personnel of the Armed Forces of Ukraine. The study was conducted at the Municipal Institution "Center for Social Services of Petrivska Village Council."

Key findings. The study found that prolonged exposure to wartime stress significantly increases levels of anxiety, depressive symptoms, and perceived stress among married couples. Nevertheless, the majority of participants maintained an adequate level of communicative interaction, and 54% evaluated their relationships positively. The quality of marital communication — open, sincere, and emotionally meaningful — was identified as the primary protective factor. The highest-risk groups were identified as: young couples (married less than 5 years), civilian partners, and couples with irregular or predominantly formal contact.

Practical significance. An 8-session integrative psychocorrectional program for stabilizing the emotional bond in married couples was developed, grounded in Emotionally Focused Therapy (EFT), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), and the systemic family approach. The program can be implemented by psychologists, family counselors, and social workers in both in-person and remote formats.

Keywords: EMOTIONAL CONNECTION, MARRIED COUPLE, MARRIAGE AND FAMILY RELATIONS, MARTIAL LAW, PSYCHOCORRECTIONAL PROGRAM, ATTACHMENT, MARITAL COMMUNICATION

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

**наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня**

Солдатенко Олени Юріївни
(прізвище, ім'я та по батькові здобувача)

за темою:

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

(назва теми роботи)

Кваліфікаційна робота Солдатенко Олени Юріївни присвячена актуальній та суспільно значущій проблемі — дослідженню особливостей емоційних зв'язків подружніх пар в умовах воєнного стану в Україні. Вибір теми зумовлений реальними викликами, з якими стикаються сім'ї військовослужбовців, і є свідченням не лише наукового, а й громадянського усвідомлення здобувачки.

Робота відзначається чіткою структурою та логічною побудовою. Вступ переконливо обґрунтовує актуальність проблеми, формулює об'єкт, предмет, мету, завдання та гіпотезу дослідження. Теоретико-методологічна основа роботи є добре сформованою: здобувачка спирається на системний сімейний підхід (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатір), теорію прив'язаності Дж. Боулбі, концепцію «безпечного прихистку» С. Джонсон, концепцію стресу і копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман, а також на концепцію емоційного інтелекту Д. Гоулмана.

У першому розділі виконано ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «емоційний зв'язок» у психолого-педагогічній літературі, розкрито наукові

підходи до визначення емоційних потреб у подружніх стосунках та проаналізовано вплив воєнного стану на якість міжособистісної взаємодії в сім'ї.

Емпірична частина роботи відзначається методологічною виваженістю. Для дослідження залучено 25 подружніх пар (50 осіб), де один або обидва партнери є військовослужбовцями Збройних Сил України. Психодіагностичний інструментарій охоплює шкалу тривожності Спілберга–Ханіна (STAI), опитувальник депресії Бека (BDI-II), шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), методику «Спілкування в сім'ї» та опитувальник задоволеності шлюбом. Отримані результати дозволили встановити, що якість подружньої комунікації є ключовим захисним чинником збереження емоційного зв'язку в умовах хронічного стресу.

Практичне значення роботи підсилено розробкою 8-сесійної інтегративної психокорекційної програми стабілізації емоційного зв'язку подружжя, що базується на емоційно-фокусованій терапії пар (ЕФТ), когнітивно-поведінковій терапії та системному сімейному підході. Програма орієнтована на практичне застосування психологами і соціальними працівниками як в очному, так і в дистанційному форматі, що є важливим з огляду на сучасні реалії.

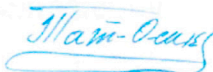
Робота написана науковою мовою, містить достатньо ілюстративного матеріалу (3 таблиці, 6 рисунків) та спирається на 54 літературні джерела, що свідчить про належний рівень опрацювання наукової літератури. Здобувачка демонструє вміння аналізувати, систематизувати та інтерпретувати отримані дані, пов'язуючи теоретичні положення з результатами емпіричного дослідження.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи Солдатенко О. Ю. виявила самостійність у постановці та вирішенні наукових завдань, відповідальне ставлення до роботи, здатність до критичного аналізу та наукового мислення. Усі етапи дослідження виконувалися відповідно до затвердженого календарного плану.

Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за результатами перевірки в системі StrikePlagiarism становить 2,43%. Після внесення цього показника зі звіту перевірки відгук може бути поданий у завершеному вигляді. Кваліфікаційна робота Солдатенко Олени Юріївни відповідає вимогам, що висуваються до робіт освітнього ступеня «магістр», та рекомендується до захисту перед Екзаменаційною комісією. Кваліфікаційна робота заслуговує 92 бали: оцінка ECTS — А, оцінка за національною шкалою — відмінно.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, старший
науковий співробітник відділу психології
праці ІПООД імені Івана Зязюна
НАПН України


підпис

Галина Татаурова - Осика

«11» травня 2026 р.

	13
ЗМІСТ	
ВСТУП	14
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ШЛЮБИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	17
1.1. Визначення поняття «емоційний зв'язок» у психолого-педагогічній літературі.	17
1.2. Науковий підхід до визначення емоційних потреб подружніх стосунків.	20
1.3. Воєнний стан як чинник впливу на емоційний зв'язок подружжя	22
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ ПОДРУЖЖЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	26
2.1. Опис інструментарію дослідження	26
2.2. Організація проведення дослідження особливостей емоційних зав'язків подружжя в умовах воєнного стану	29
2.3. Аналіз результатів проведеного дослідження	31
2.4. Напрямки діяльності психолога з посилення з посилення емоційного зв'язку подружжя під час воєнного стану	41
Висновки до розділу II	43
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ТА СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	44
3.1. Теоретичні засади стабілізації емоційного зв'язку подружжя в умовах воєнного стану	44
3.2. Психокорекційна програма стабілізації емоційного зв'язку подружжя	47
Висновки до розділу	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Ця робота починалася не з теорії. Вона починалася з людей — з тих пар, з якими вдалося поспілкуватися під час дослідження: жінки, що місяцями чекають вдома і не знають, як заповнити цю тишу; чоловіки, що повертаються на кілька днів і не можуть знайти місце серед звичного побуту. Усі вони по-різному говорять про одне й те саме — про відстань, яку не вимірюють кілометрами.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну, що розпочалося у лютому 2022 року, вже більше двох років змінює не лише мапи, а й внутрішнє життя мільйонів сімей. Подружжя, яке ще вчора жило у звичному ритмі спільних вечорів, дитячих ранків і дрібних сварок через недомиті тарілки, сьогодні змушене осягнути щось принципово нове: як бути парою, коли між вами — фронт, евакуація, або просто та невимовна невизначеність, у якій живе вся країна.

Актуальність дослідження. Психологічних досліджень про наслідки війни стає дедалі більше — і це добре. Але більшість із них зосереджені або на індивідуальній травмі, або на дітях. Те, що відбувається між двома дорослими людьми в умовах хронічної тривоги і розлуки, залишається на периферії наукового інтересу. Між тим саме якість емоційного зв'язку між партнерами визначає і психологічне благополуччя кожного з них окремо, і стійкість сімейної системи в цілому. Це не абстракція — це те, що кожного дня вирішує, чи залишаться двоє людей разом після того, як усе це скінчиться.

Об'єктом дослідження є емоційний зв'язок подружніх пар.

Предметом дослідження є особливості емоційного зв'язку подружніх пар та його трансформація в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що тривале перебування подружніх пар в умовах воєнного стану суттєво знижує рівень задоволеності шлюбом та якість емоційного зв'язку між партнерами; при цьому наявність

навичок відкритої комунікації та взаємної підтримки виступає ключовим захисним чинником, що сприяє збереженню емоційного зв'язку попри дію стресових чинників.

Мета дослідження — вивчити, як саме воєнний стан трансформує емоційний зв'язок у подружжі, і визначити, які чинники допомагають цей зв'язок зберегти.

Для досягнення цієї мети було поставлено три основні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційного зв'язку в подружжі та окреслити чинники, що визначають його якість в умовах воєнного стресу.
2. Провести емпіричне дослідження психологічного стану подружніх пар, де один або обидва партнери є військовослужбовцями.
3. Розробити психокорекційну програму, придатну для практичного використання психологами, які працюють із сім'ями військовослужбовців.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять кілька взаємодоповнювальних концепцій. Системний сімейний підхід (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатір) дозволяє розглядати сім'ю як живу систему, в якій переживання одного партнера неминуче відгукується в іншому. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі — і особливо її розвиток у концепції «безпечного прихистку» Сью Джонсон — пояснює, чому саме в ситуаціях загрози люди найгостріше потребують емоційної доступності партнера. Концепція стресу і копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман допомагає зрозуміти, чому схожі зовнішні обставини по-різному впливають на різні пари. Нарешті, концепція емоційного інтелекту Д. Гоулмана дає змогу оцінити роль емоційної компетентності у збереженні якості стосунків.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз та синтез наукової літератури, порівняльний аналіз підходів, узагальнення і систематизація.

Емпіричні: напівструктуровані інтерв'ю, психодіагностичне тестування, контент-аналіз текстових повідомлень, аналіз конкретних випадків (case study).

Психодіагностичний інструментарій:

- авторський опитувальник для збору соціально-демографічних даних;
- шкала тривожності Спілберга–Ханіна (STAI);
- методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська);
- опитувальник депресії Бека (BDI-II);
- опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко);
- шкала сприйнятого стресу (PSS-10).

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Центр надання соціальних послуг Петрівської сільської ради» (відділ спеціалізованих послуг та організаційно-методичного забезпечення). До участі було залучено 25 подружніх пар — 50 осіб, де один або обидва партнери є військовослужбовцями Збройних Сил України.

Практичне значення роботи. Результати та розроблена психокорекційна програма можуть бути використані психологами, сімейними консультантами і соціальними працівниками у практичній роботі з сім'ями військовослужбовців — як в очному, так і в дистанційному форматі.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ШЛЮБІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Визначення поняття «емоційний зв'язок» у психолого-педагогічній літературі

Не так давно саме поняття «емоційний зв'язок» у контексті шлюбу звучало майже екзотично. Люди могли прожити поруч усе своє свідоме життя — ділити стіл, ліжко, дітей, господарство — і жодного разу не поставити собі питання: а чи є між нами щось більше за звичку? Шлюб розумівся насамперед як договір, як соціальна одиниця, як спільний проєкт виживання. Емоційна близькість у цьому рівнянні просто не фігурувала.

Змінилося це порівняно недавно. Зростання числа розлучень, поява сімейної психотерапії як окремої галузі, нарешті — сам факт того, що люди почали вимагати від шлюбу не лише стабільності, а й тепла — усе це поступово вивело питання емоційного зв'язку в центр наукового і практичного інтересу. Сьогодні важко уявити серйозне дослідження подружніх стосунків, яке б обходило цю тему стороною.

Але що ж саме означає «емоційний зв'язок»? Тут починаються складнощі. Визначень у літературі чимало, і вони не завжди узгоджуються між собою. У найзагальнішому розумінні — це стійка психологічна єдність між двома людьми, що будується на взаємному прийнятті, довірі, здатності до емпатії і готовності відгукнутися на стан іншого [4; 32; 17]. Але кожна наукова школа, підходячи до цього поняття, розставляла власні акценти — і ці відмінності варто розуміти, якщо ми хочемо по-справжньому розібратися в темі.

Психоаналітична традиція, представлена передусім З. Фройдом, пов'язувала глибину прихильності між партнерами з динамікою несвідомих потягів і механізмами перенесення. Говорячи дуже спрощено: та любов, яку ми відчуваємо до партнера в дорослому віці, несе в собі відлуння найраніших стосунків — з матір'ю, з батьком, з першими значущими людьми в нашому житті [45, с. 124]. Ця ідея зазнавала і критики, і переосмислень, але свого

значення не втратила: вона нагадує нам, що в подружніх стосунках майже ніколи немає двох — там завжди більше.

Карл Роджерс підходив до теми з принципово іншого боку. Для нього центральним була не динаміка потягів, а якість міжособистісного контакту як умова особистісного зростання. Роджерс стверджував, що людина може розвиватися і ставати собою лише в стосунках, побудованих на прийнятті, справжності і глибокій емпатії [32]. Його формулювання емпатії — «увійти у внутрішній світ іншого і почуватися там, як удома» — залишається одним із найточніших описів того, що ми називаємо емоційною близькістю. Це не злиття, не розчинення в партнері — це здатність справді бачити іншу людину, не накладаючи на неї власних проєкцій.

Найбільший, мабуть, внесок у наукове розуміння емоційного зв'язку зробила теорія прив'язаності Джона Боулбі. Його відправна точка проста, але революційна: потреба у близькості з певною людиною — це не слабкість і не дитячість, це еволюційно обумовлена система виживання [32]. Ми всі народжуємося з цією потребою, і вона нікуди не зникає з дорослістю — вона просто змінює об'єкт. Боулбі описав, як ранній досвід стосунків з опікунами формує «внутрішню робочу модель» — свого роду карту, за якою ми потім орієнтуємося у всіх наступних стосунках: чи можна довіряти іншим? Чи я достатньо цінний, щоб мене любили? Чи безпечно бути поряд? [5, с. 137].

Учениця Боулбі Мері Ейнсворт дала цим ідеям емпіричне підтвердження. Завдяки її знаменитій процедурі «незнайомої ситуації» були виокремлені три основні типи прив'язаності: безпечний, тривожно-амбівалентний та уникаючий [12]. І це вже не просто теорія — це інструмент, що дозволяє зрозуміти, чому одна людина легко відкривається і приймає близькість, інша — постійно боїться відкидання і вимагає надмірного підтвердження, а третя — за зовнішньою незалежністю ховає страх довіряти. [12, с. 27].

Філіп Шейвер і Синді Хазан зробили наступний крок: вони показали, що романтичні та подружні стосунки дорослих людей функціонують за тими

самими психологічними законами, що й дитяча прив'язаність до батьків [50]. Партнер стає новою «безпечною базою» — людиною, від якої ти відштовхуєшся, щоб досліджувати світ, і до якої повертаєшся, коли стає важко. Ця ідея набуває особливої гостроти у воєнному контексті: що відбувається, коли «безпечна база» перебуває за сотні кілометрів у зоні бойових дій?

Сью Джонсон, засновниця емоційно-фокусованої терапії пар (ЕФТ), відповідає на це питання чітко: відбувається криза прив'язаності. Вона визначає емоційний зв'язок як живий процес постійних сигналів — «Я тут», «Я чую тебе», «Ти важливий для мене» [52]. Коли ці сигнали перестають надходити — через відстань, через мовчання, через виснаження — обидва партнери опиняються в стані тривоги прив'язаності, і починають реагувати на неї кожен у свій спосіб. Хтось тисне сильніше, хтось відходить. І обидва страждають.

Джон Готтман, підходячи до теми з позиції емпіричного психолога, провів десятки тисяч годин, спостерігаючи за тим, як подружні пари спілкуються — і навчився з майже пророчою точністю передбачати, хто залишиться разом, а хто розлучиться [49, с. 80–83]. Його висновок: стабільність стосунків визначається не тим, чи сваряться пари, а тим, як вони відповідають на щоденні «емоційні звернення» один одного. Ці звернення часто ледь помітні — погляд, питання, жест. Але саме в тому, чи партнер відгукується або ігнорує, і вирішується доля зв'язку.

Еріх Фромм дивився на все це дещо інакше — він говорив про любов як про мистецтво, що вимагає зусиль, уваги і свідомого вибору. «Любити — значить насамперед давати», — писав він, і розумів під цим не матеріальне, а психологічне: давати свій час, свою присутність, своє розуміння [41, с. 37]. У цій перспективі емоційний зв'язок — це не те, що «є» або «немає», це те, що весь час або плекається, або занедбується.

Серед українських дослідників важливо відзначити роботи Х. Б. Цьомик, яка показала, що рівень емоційної близькості в парі безпосередньо пов'язаний із якістю комунікації: там, де є відкритість і довіра у спілкуванні, — є і близькість

[42; 43]. Це здається очевидним, але на практиці виявляється, що саме ці речі руйнуються першими, коли пара потрапляє під тривалий стрес.

Узагальнюючи, можна виокремити кілька ключових компонентів, що утворюють «тканину» емоційного зв'язку: довіра, емпатія, емоційна доступність, готовність відгукнутися, відкритість у вираженні власних переживань. Кожен із них вразливий по-своєму — і кожен по-своєму потерпає в умовах воєнного стресу і розлуки.

1.2. Науковий підхід до визначення емоційних потреб подружніх стосунків

Говорити про емоційний зв'язок у подружжі, не торкаючись питання потреб, — це як говорити про голод, не торкаючись їжі. Зв'язок існує не сам по собі — він виникає і підтримується тому, що задовольняє щось фундаментальне в нашій психологічній природі. Що саме?

Відповіді різних дослідників тут різняться деталями, але збігаються в головному. Емоційна потреба — це внутрішній стан дефіциту, що спонукає людину до певного виду взаємодії або досвіду. На відміну від потреб фізіологічних, вона спрямована не на виживання тіла, а на підтримку психологічного благополуччя — відчуття безпеки, значущості, приналежності [27, с. 33]. І саме їх систематичне незадоволення — часто навіть не усвідомлене — є однією з найпоширеніших, але найменш очевидних причин подружніх криз.

Абрахам Маслоу запропонував ієрархічну модель потреб, яку знають усі — але варто зупинитися на тому, що вона означає конкретно для подружніх стосунків. Після того як забезпечені базові умови безпеки й виживання, людина починає шукати задоволення потреб вищого рівня: у приналежності й любові, у повазі та визнанні, у самоактуалізації. І саме партнер у шлюбі стає ключовим джерелом цих потреб — чи не ключовим. Звідси — величезна психологічна

навантаженість подружніх стосунків: ми чекаємо від одної людини неймовірно багато.

У воєнному контексті ця ієрархія перекидається: коли базова безпека опиняється під загрозою, вся психічна енергія йде на виживання. На задоволення потреб у близькості та любові просто не залишається ресурсу — ні у того, хто на фронті, ні у того, хто чекає вдома.

Джеффри Янг у своїй схема-терапії сформулював детальнішу класифікацію базових емоційних потреб: потреба в надійній прив'язаності (безпека, стабільність, турбота); потреба в автономії і відчутті компетентності; потреба вільно виражати свої емоції і потреби; потреба у спонтанності і можливості «просто бути»; потреба в реалістичних межах і взаємній повазі [47, с. 132]. Якщо партнер здатний відгукуватися на ці потреби — формується глибокий і стійкий зв'язок. Якщо вони систематично ігноруються — виникають стійкі дисфункційні патерни, що проявляються у хронічному відчутті покинутості, невидимості або незрозумілості [48, с. 43].

Сью Джонсон зводить усе до трьох простих питань, що кожен із нас ставить партнеру — іноді вголос, частіше мовчки: «Ти тут для мене?», «Ти відгукнешся, коли мені погано?», «Я маю для тебе значення?» [49, с. 83; 52, с. 48–55]. Коли відповіді на ці запитання позитивні — пара перебуває в стані «безпечного зв'язку». Коли відповідь стає невизначеною — виникає тривога, яка запускає захисні реакції: хтось починає вимагати більше, хтось — відсторонюватися. Обидва способи є реакціями на біль, але обидва лише поглиблюють прірву.

У парах, де один із партнерів на службі, ця динаміка набуває особливої гостроти. Партнер вдома — у стані хронічної невизначеності щодо безпеки коханої людини. Потреба в підтвердженні зв'язку стає майже нестерпною — і часто виражається в тому, що здається «вимогливістю» або «контролем». Партнер на фронті — між двома вогнями: він/вона відчуває тривогу за сім'ю і провину за відсутність, але водночас інколи просто не має ні сил, ні можливості

підтримувати повноцінний контакт. І ці дві реальності — вдома і на фронті — дуже важко з'єднати навіть у розмові.

Готтман звернув увагу і на гендерний вимір: жінки, як правило, більше потребують емоційної валідації — підтвердження того, що їхні переживання почуті і визнані важливими. Чоловіки частіше потребують визнання своєї компетентності і поваги до своїх рішень [49, с. 361]. У воєнних умовах ці відмінності можуть стати джерелом непорозумінь, які обидва партнери сприйматимуть як відчуження, а не як різницю в мові потреб.

Що відбувається, коли емоційні потреби систематично залишаються незадоволеними? Джонсон описує це як «демонічний цикл»: один партнер вимагає уваги — інший відсторонюється — що посилює відчуття покинутості у першого і призводить до нових «атак» [53, с. 114]. Цей цикл надзвичайно стійкий і майже неможливо зупинити самотужки — не тому що партнери не хочуть, а тому що обидва реагують зі своєї точки болю. Саме тут і потрібна психологічна допомога.

1.3. Воєнний стан як чинник впливу на емоційний зв'язок подружжя

Зрозумівши, що таке емоційний зв'язок і на чому він тримається, ми підходимо до питання, яке є справжнім серцем цієї роботи: що з ним відбувається, коли на сім'ю обрушується війна?

Відповідь не є однозначною — і це, мабуть, найважливіший висновок, якого я дійшла в процесі цього дослідження. Воєнний стан не руйнує емоційний зв'язок автоматично. Він його тестує. Він виявляє те, що вже було — і підсилює це кратно. Міцні стосунки під тиском стають ще більш усвідомленими. Крихкі — розсипаються.

Але спочатку — про конкретні механізми впливу.

Фізична розлука є, напевно, найбільш очевидним чинником. За теорією прив'язаності, у ситуаціях загрози система прив'язаності активується особливо

гостро — людина природно прагне до «безпечної бази» [32]. Але у воєнному контексті ця база недосяжна фізично. І тоді відбувається одне з двох: або людина знаходить способи підтримувати емоційний контакт попри відстань — і цей контакт стає особливо цінним. Або — починає поступово психологічно «відключатися», щоб не так боліло. Це не байдужість, це захист. Але з боку він виглядає як холодність.

Хронічний стрес впливає на стосунки через механізм, який добре знайомий усім, хто хоч раз жив в умовах тривалої нервової напруги: ресурсів стає менше. Емпатія вимагає ресурсів. Терпіння вимагає ресурсів. Здатність чути іншого, коли сам ледве тримаєшся, — теж вимагає ресурсів. Хронічний стрес цей резервуар поступово спустошує. І тоді навіть людина, яка любить, — може не мати сил виявляти цю любов так, як цього потребує партнер.

Трансформація сімейних ролей — ще один важливий і часто недооцінюваний чинник. Мобілізація одного з партнерів вимагає від іншого взяти на себе функції, які раніше виконувалися разом або навпіл. Жінка, що залишилася вдома, стає одночасно матір'ю, фінансовим менеджером, «людиною, що тримає все разом» — і при цьому ще й партнером, якому потрібна підтримка. Це неймовірне навантаження. А коли партнер повертається — навіть на кілька днів — вона може відчувати не лише радість, а й дещо схоже на роздратування: «Де ти був, поки я все це тягнула?» Це не черствість. Це виснаження.

Є ще один психологічний феномен, про який рідко говорять відкрито, — передчасне горювання. Це несвідомий процес «відпускання» партнера ще до його реальної загибелі, як захисна реакція на страх втрати [19]. Зовні він може виглядати як поступове емоційне відсторонення, зменшення інтенсивності контакту, «замороження» почуттів. Якщо це не виявляється і не обговорюється — воно непомітно підриває стосунки зсередини.

І все ж — і тут я повертаюся до тієї неоднозначності, з якої починала — воєнний стан може і зміцнювати зв'язок. Кілька пар із нашого дослідження

описували, як розлука змусила їх нарешті почати говорити — по-справжньому, про важливе. Як вони стали більше цінувати звичайні речі: голос по телефону, короткий відеодзвінок, рядок повідомлення вранці. Як загострилося відчуття цінності одне одного — того, що раніше сприймалося як само собою зрозуміле.

Ключовий медіатор тут — комунікація. Не кількість дзвінків, а їхня якість. Не частота повідомлень, а те, що в них. Пари, які зберігають відкритий, щирий емоційний контакт — навіть у форматі рідкісних коротких розмов — демонструють значно кращі показники психологічного благополуччя і задоволеності стосунками [49]. І навпаки: формальне спілкування «по справах», замовчування складних переживань і уникнення важких тем поступово виснажують зв'язок — навіть якщо обидва партнери формально «на зв'язку».

Ці висновки мають важливе практичне значення: вони означають, що психологічна робота з парами у воєнний час — це не розкіш і не додаткова опція. Це реальна підтримка ресурсу, від якого залежить і здоров'я кожного з партнерів, і стабільність сімейної системи.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що емоційний зв'язок у подружніх стосунках є не фоновим явищем, а центральним психологічним ресурсом пари — тим, що визначає здатність кожного з партнерів витримувати труднощі і зберігати психологічне благополуччя. Різні наукові школи по-різному описують природу цього зв'язку, але всі вони сходяться в одному: він потребує живлення — уваги, часу, відкритості.

Емоційні потреби у безпечній прив'язаності, у визнанні і відгуку є фундаментальними — але їх задоволення різко ускладнюється в умовах воєнного стресу і фізичної розлуки. Механізми цього впливу різноманітні: виснаження ресурсів, трансформація ролей, несвідомий захист через відсторонення.

При цьому — і це принципово важливо — воєнний стан не є вироком для подружнього зв'язку. Він його тестує. І за певних умов — насамперед за умови збереження якісної комунікації — він може навіть поглибити цей зв'язок. Саме ці умови і стали предметом нашого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ ПОДРУЖЖЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Опис методологічного інструментарію дослідження

Перш ніж переходити до опису конкретних методик, варто пояснити логіку їх добору — бо вона не випадкова. Дослідження таких чутливих тем, як стан подружніх стосунків у воєнний час, вимагає не просто стандартизованих інструментів — вимагає інструментів, які можуть охопити різні рівні того, що відбувається з людиною. Рівень тривоги — це одне, рівень задоволеності шлюбом — інше, якість спілкування між партнерами — третє. Жоден окремий інструмент не дасть повної картини. Саме тому для дослідження було сформовано батарею із шести взаємодоповнювальних методик.

Вибірку склали 25 подружніх пар — 50 осіб — де один або обидва партнери є військовослужбовцями Збройних Сил України. Вік учасників — від 20 до 55 років, середній вік — 34,7 року ($SD = 7,2$). Тривалість шлюбу варіювала від 1 до 22 років, у середньому — 8,4 року. Усі пари проживають на території Петрівської громади: с. Нові Петрівці (13 пар), с. Старі Петрівці (6 пар), с. Лютіж (4 пари), с. Гута Межигірська (2 пари). За освітнім рівнем: 62 % учасників мають вищу освіту, 28 % — неповну вищу або фахову передвищу, 10 % — середню спеціальну.

За ступенем залученості до воєнних подій вибірка розподілилася так: у 18 парах один із партнерів є військовослужбовцем, тоді як інший залишається цивільним; у 7 парах обидва партнери так чи інакше пов'язані з військовою службою. Ця різниця виявилась принципово важливою для аналізу: досвід «чекати вдома» і досвід «бути там» — це, як виявилось, дуже різні психологічні реальності, хоча і пов'язані між собою.

Критерії включення до вибірки: офіційно зареєстрований або цивільний шлюб; наявність військовослужбовця серед партнерів; добровільна інформована згода. Критерії виключення: діагностований психотичний розлад

або тяжке неврологічне захворювання в одного з партнерів; перебування пари в процесі офіційного розлучення; відмова одного з партнерів від участі.

Перейдемо до опису методик.

Авторський соціально-демографічний опитувальник був розроблений спеціально для цього дослідження. Його завдання — зібрати контекстуальну інформацію, без якої неможливо інтерпретувати результати основних методик. Опитувальник містить запитання про вік, освіту, тривалість шлюбу, наявність дітей, статус партнерів (військовослужбовець / цивільна особа), тривалість служби або перебування в зоні бойових дій, характер проживання (разом / окремо) і оцінку частоти та якості спілкування в умовах розлуки.

Шкала тривожності Спілберга–Ханіна (STAI) — один з найнадійніших і найбільш відтворюваних інструментів вимірювання тривожності, що широко застосовується як у клінічній практиці, так і в дослідницькій роботі. Складається з двох субшкал по 20 тверджень: перша вимірює ситуативну тривожність — те, що людина відчуває «тут і зараз» у конкретній ситуації, друга — особистісну тривожність, тобто більш стабільну схильність сприймати обставини як загрозові. Відповіді надаються за 4-бальною шкалою Лайкерта. Інтерпретація: до 30 балів — низький рівень, 31–44 — помірний, 45 і вище — високий. Ця методика дозволяє зрозуміти, наскільки воєнні умови підвищують фоновий рівень тривоги і як індивідуальна схильність до тривожності пов'язана з якістю подружнього спілкування.

Методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) дозволяє оцінити різні якісні характеристики подружньої комунікації через шість шкал: довіра у спілкуванні; взаєморозуміння між партнерами; схожість у поглядах; наявність спільних сімейних символів — тих дрібниць, що утворюють «мову» конкретної пари; легкість і природність спілкування; психотерапевтичність взаємодії — тобто те, наскільки спілкування з партнером відновлює, а не виснажує. Опитувальник містить 48 тверджень, відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою. Саме ця методика

дозволяє побачити тонкощі комунікації, які особливо вразливі в умовах фізичної розлуки і тривалого стресу.

Опитувальник депресії Бека (BDI-II) — стандартизований і добре валідизований інструмент для виявлення депресивної симптоматики. Складається з 21 групи тверджень, що охоплюють когнітивні, афективні та соматичні аспекти депресії — від пригніченості настрою і втрати інтересу до порушень сну і апетиту. Кожен пункт оцінюється від 0 до 3. Загальна оцінка: 0–13 — мінімальна або відсутня депресія; 14–19 — легка; 20–28 — помірна; 29–63 — виражена. У контексті воєнного стресу депресивна симптоматика є одним із найбільш поширених, але найменш помітних наслідків хронічного виснаження — і безпосередньо впливає на здатність підтримувати емоційний зв'язок у парі.

Опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) — компактний, але інформативний інструмент: 24 твердження з трьома варіантами відповіді. Загальний бал дозволяє віднести пару до однієї із семи категорій: від «абсолютно неблагополучних» (0–16 балів) до «абсолютно благополучних» (39–48 балів). Цей показник — своєрідний «барометр» суб'єктивного задоволення стосунками. Цікаво, що він фіксує не об'єктивний стан справ, а саме суб'єктивне відчуття — те, як людина переживає свій шлюб зсередини.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10, С. Коен, Т. Камарк, Р. Мермельштайн) — 10 тверджень з 5-бальною шкалою, що оцінюють, наскільки людина сприймає своє повсякденне життя як непередбачуване і виснажливе. Після зворотного кодування чотирьох пунктів підраховується загальний бал: 0–13 — низький стрес, 14–26 — помірний, 27–40 — високий. Важливий нюанс: ця шкала вимірює не стресові події самі по собі, а суб'єктивне відчуття того, наскільки людина справляється — або ні. Це різниця, яка має принципове значення для розуміння психологічного стану учасників.

2.2. Організація проведення дослідження особливостей емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану

Якби це дослідження проводилося в мирний час, процедурна частина була б достатньо стандартною. Але воно проводилося в умовах, де «стандартна процедура» — розкіш. Блекаути, нестабільний зв'язок, несподівані ротації, емоційний стан учасників, який міг змінитися від дзвінка до дзвінка — все це вимагало постійної гнучкості і готовності відступити від плану заради того, щоб не завдати людині зайвого дискомфорту.

Дослідження проводилося протягом 2025–2026 років на базі Комунального закладу «Центр надання соціальних послуг Петрівської сільської ради» (відділ спеціалізованих послуг та організаційно-методичного забезпечення). Центр давно і систематично працює з родинami військовослужбовців, тому вихід на учасників відбувався через вже сформовану мережу довіри — це важливо, бо без довіри жоден опитувальник не дасть чесних відповідей.

Дослідження складалося з трьох послідовних етапів.

Підготовчий етап включав аналіз наукових джерел, уточнення методологічної рамки, розробку і попередню апробацію авторського опитувальника, підготовку форм інформованої згоди, налагодження партнерства з фахівцями Центру і відпрацювання процедури рекрутингу учасників.

Діагностичний етап — основний. Збір даних здійснювався як в очному, так і в дистанційному форматі — залежно від того, де і як учасники могли взяти участь. Ті пари, які мали можливість прийти в Центр, проходили обстеження там — у окремих кімнатах або в різний час, щоб відповіді одного партнера не впливали на відповіді іншого. Дистанційне анкетування для учасників, що перебували в інших регіонах або безпосередньо на службі, проводилося через

захищені онлайн-платформи. Середній час на заповнення всього комплексу методик — від 35 до 55 хвилин.

Послідовність методик для всіх учасників була однаковою: соціально-демографічний опитувальник — шкала тривожності — методика спілкування — опитувальник депресії — задоволеність шлюбом — шкала стресу. Ця послідовність не випадкова: вона побудована за принципом поступового заглиблення — від нейтральних фактологічних запитань до більш особистих переживань.

Аналітичний етап передбачав кількісну обробку результатів за кожною методикою, порівняльний аналіз за ключовими змінними (стать, тривалість шлюбу, характер проживання в умовах служби), а також якісний аналіз матеріалів напівструктурованих інтерв'ю.

Кілька слів про дотримання етичних принципів. Усі учасники отримали детальну інформацію про мету дослідження і підписали інформовану згоду. Принцип конфіденційності забезпечувався повним кодуванням даних: реальні імена не фігурували ніде, крім підписаних форм згоди, що зберігалися окремо і були доступні виключно дослідникові. Усім учасникам після завершення обстеження пропонувалася можливість отримати коротку психологічну консультацію — і багато хто нею скористався. Це, до речі, виявилось не лише етичним рішенням, а й важливим дослідницьким спостереженням: люди потребували можливості поговорити.

Окремою методичною складністю стало забезпечення рівних умов для учасників, які проходили дослідження очно, і тих, що заповнювали анкети дистанційно. Щоб мінімізувати різницю між форматами, для дистанційних учасників було підготовлено детальну інструкцію з поясненням кожної методики і порядку заповнення — ту саму, яку очним учасникам надавав дослідник усно. Крім того, учасники мали можливість у будь-який момент написати або зателефонувати досліднику з уточнювальними питаннями. Це

знижувало ризик технічних помилок при заповненні і водночас зберігало живий людський контакт навіть у дистанційному форматі.

Важливим методичним рішенням стало роздільне анкетування партнерів. Незважаючи на те, що пара — це система, де кожен впливає на іншого, для цілей дослідження принципово важливо було отримати незалежні відповіді кожного з партнерів. Сумісне заповнення анкет, навіть мовчазне і “паралельне”, неминуче породжує соціальну бажаність і взаємне коригування відповідей. Саме тому очним учасникам пропонували або різні кімнати, або різний час візиту, а дистанційним — строго окремі посилання на форми з чітким проханням не обговорювати відповіді між собою до завершення дослідження.

Слід також зазначити, що специфіка роботи Центра надання соціальних послуг мала не лише практичну, а й психологічну перевагу. Люди, які вже мали досвід звернення до Центру або знали про нього від знайомих, приходили не як “піддослідні”, а як люди, що довіряють установі. Ця вихідна довіра знижувала захисні реакції і підвищувала готовність до відвертих відповідей — особливо за тими шкалами, де питання стосуються емоційного стану і стосунків. Без цієї довіри результати могли б виявитися значно більш “соціально прийнятними” і значно менш інформативними.

2.3. Аналіз результатів проведеного дослідження

Зупинимось на результатах детально — не просто цифрами, а намагаючись зрозуміти, що за ними стоїть.

Соціально-демографічна характеристика вибірки. Більшість учасників (64 %) — у віці 28–45 років, тобто люди, що перебувають на піку соціальної і сімейної активності. Розподіл за тривалістю шлюбу: до 5 років — 6 пар, 5–10 років — 5 пар, 10–15 років — 5 пар, 15–20 років — 4 пари, понад 20 років — 5 пар. Така різноманітність дозволяє простежити відмінності між парами на різних стадіях стосунків.

Узагальнені дані відображено на діаграмі нижче (Рис. 2.1).

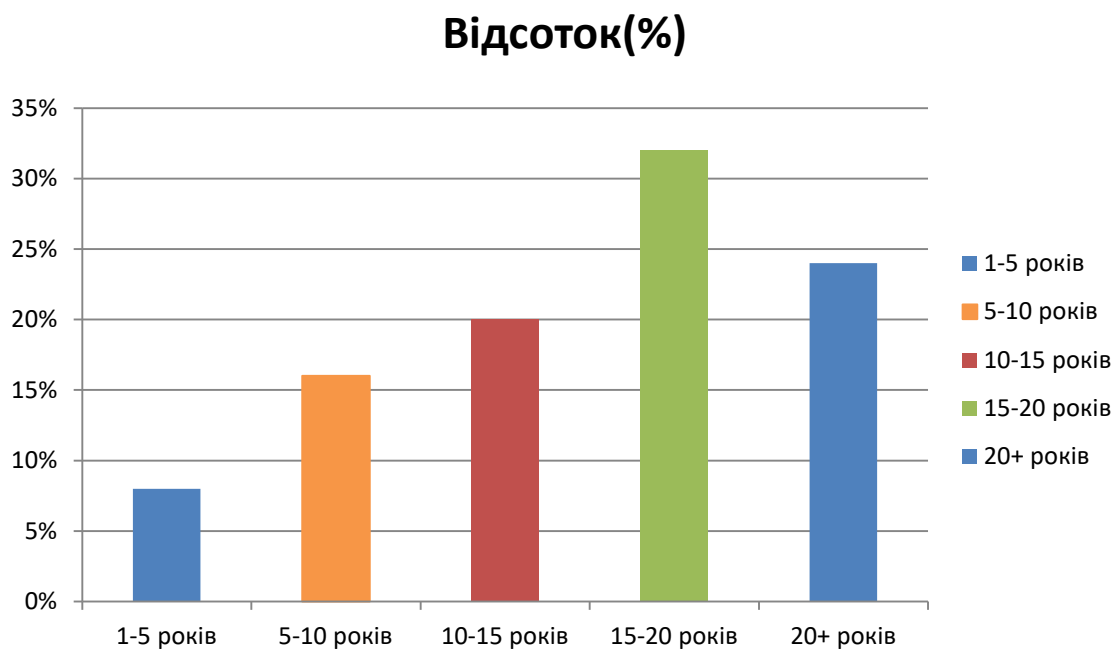


Рисунок 2.2. Відсоткове співвідношення кількості пар відповідно до стажу їхнього подружнього життя (за даними авторського опитувальника)

Детальний віковий розподіл представлено у графічному вигляді на діаграмі нижче (Рис. 2.2).

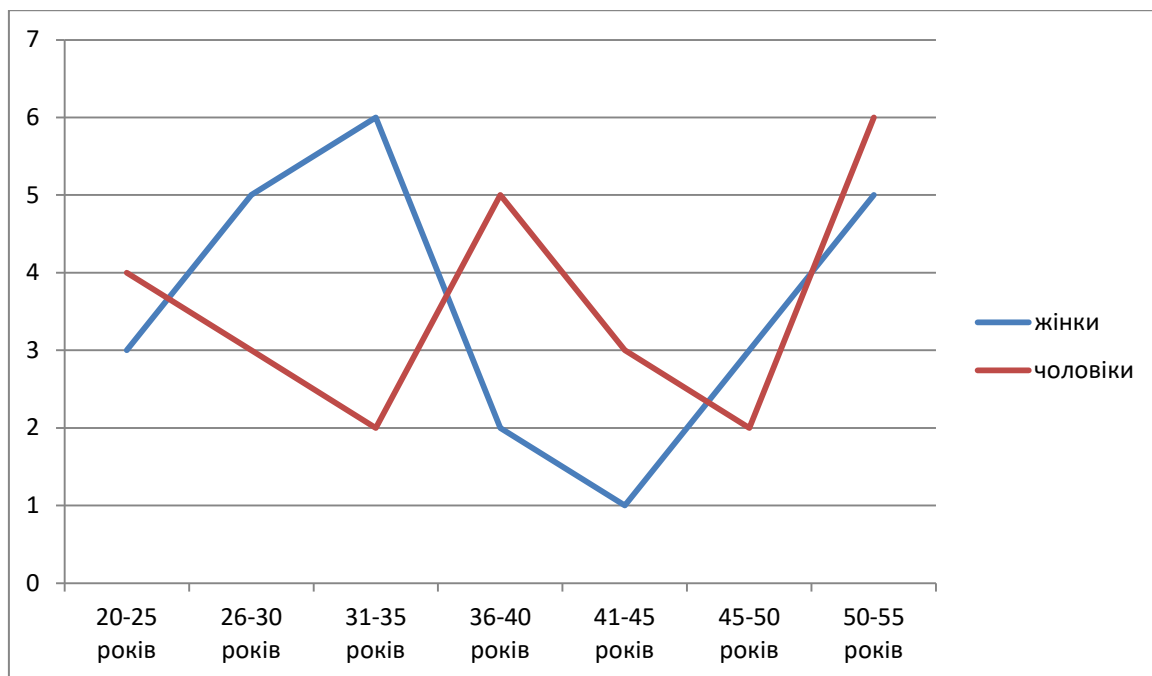


Рисунок 2.2. Кількісне співвідношення респондентів відповідно

Результати за шкалою тривожності Спілберга–Ханіна. Ситуативна тривожність: низький рівень — 13 осіб (26 %), помірний — 28 осіб (56 %), високий — 9 осіб (18 %). Особистісна тривожність: низький рівень — 12 осіб (24 %), помірний — 31 особа (62 %), високий — 7 осіб (14 %). Детальний аналіз представлено у таблиці нижче.

Таблиця 2.1

Рівень тривожності	Ситуативна (СТ)	Особистісна (ОТ)
Низький	13 осіб (26 %)	12 осіб (24 %)
Помірний	28 осіб (56 %)	31 особа (62 %)
Високий	9 осіб (18 %)	7 осіб (14 %)

Таблиця 2.1. Розподіл рівнів тривожності за шкалою Спілберга–Ханіна

Що це означає на практиці? Більше половини учасників перебувають у стані помірної психологічної напруги — достатньо відчутної, щоб впливати на якість спілкування і емоційну доступність для партнера, але не настільки критичної, щоб унеможлиблювати адаптацію. Це те, що клінічні психологи в останні роки часто називають «новою нормою» воєнного часу: підвищений базовий рівень тривоги, до якого люди звикають настільки, що перестають його помічати — аж поки він не виявляється у спілкуванні з партнером.

Порівняльний аналіз за статтю виявив очікувану, але важливу різницю: жінки демонструють вищі показники ситуативної тривожності. Це пов'язано не зі «слабкістю», а з об'єктивно іншим характером стресу: жінка, яка залишається вдома, перебуває в стані постійної тривоги за партнера на фронті, не маючи можливості будь-що зробити. Тривога без дії — один із найбільш виснажливих видів стресу. У чоловіків-військовослужбовців, натомість, вища особистісна тривожність, що може пояснюватися тривалим перебуванням у середовищі постійної небезпеки.

Результати за методикою «Спілкування в сім'ї».

Таблиця 2.2.

Показник	Високий	Середній	Низький
Довіра у спілкуванні	10 пар (40 %)	12 пар (48 %)	3 пари (12 %)
Взаєморозуміння	8 пар (32 %)	13 пар (52 %)	4 пари (16 %)
Схожість у поглядах	9 пар (36 %)	10 пар (40 %)	6 пар (24 %)
Спільні символи сім'ї	7 пар (28 %)	12 пар (48 %)	6 пар (24 %)
Легкість спілкування	11 пар (44 %)	10 пар (40 %)	4 пари (16 %)
Психотерапевтичність	9 пар (36 %)	13 пар (52 %)	3 пари (12 %)

Таблиця 2.2. Показники подружнього спілкування за методикою Альошиної–Гозмана–Дубовської

Перший погляд на ці дані — обнадіюючий: переважна більшість пар зберігають середній або високий рівень комунікативної взаємодії навіть в умовах воєнного стресу. Найвищі показники — за шкалою «легкість спілкування». Це, напевне, свідчить про те, що тривалі стосунки зберігають певну органічність і невимушеність навіть за важких обставин.

Але є один результат, що змушує зупинитися. Найнижчий показник — за шкалою «спільні символи сім'ї». Це ті дрібниці, з яких складається «сімейна мова»: спільні жарти, улюблені вирази, пам'ятні місця, ритуали. Саме вони найбільше потерпають від фізичної розлуки — тому що виникають і підтримуються у спільному просторі, у спільному повсякденні. Коли повсякденного більше немає — ці дрібниці поступово зникають. І разом із ними — відчуття «ми».

Ще одна важлива закономірність: у парах із меншим стажом шлюбу (до 5 років) суттєво нижчі показники за шкалами довіри і психотерапевтичності спілкування порівняно з більш досвідченими парами. Це підтверджує те, що

довіра і здатність підтримувати один одного формуються поступово — і що молоді пари, яким довелося одразу зіштовхнутися з реаліями воєнного стресу, опиняються у вдвічі важчій ситуації.

Результати за опитувальником задоволеності шлюбом. «Абсолютно неблагополучні» — 0 осіб; «неблагополучні» — 4 особи (8 %); «скоріше неблагополучні» — 9 осіб (18 %); «перехідні» — 10 осіб (20 %); «скоріше благополучні» — 15 осіб (30 %); «благополучні» — 12 осіб (24 %); «абсолютно благополучні» — 0 осіб.

Для наочності ці результати подано у вигляді діаграми нижче (Рис. 2.3).

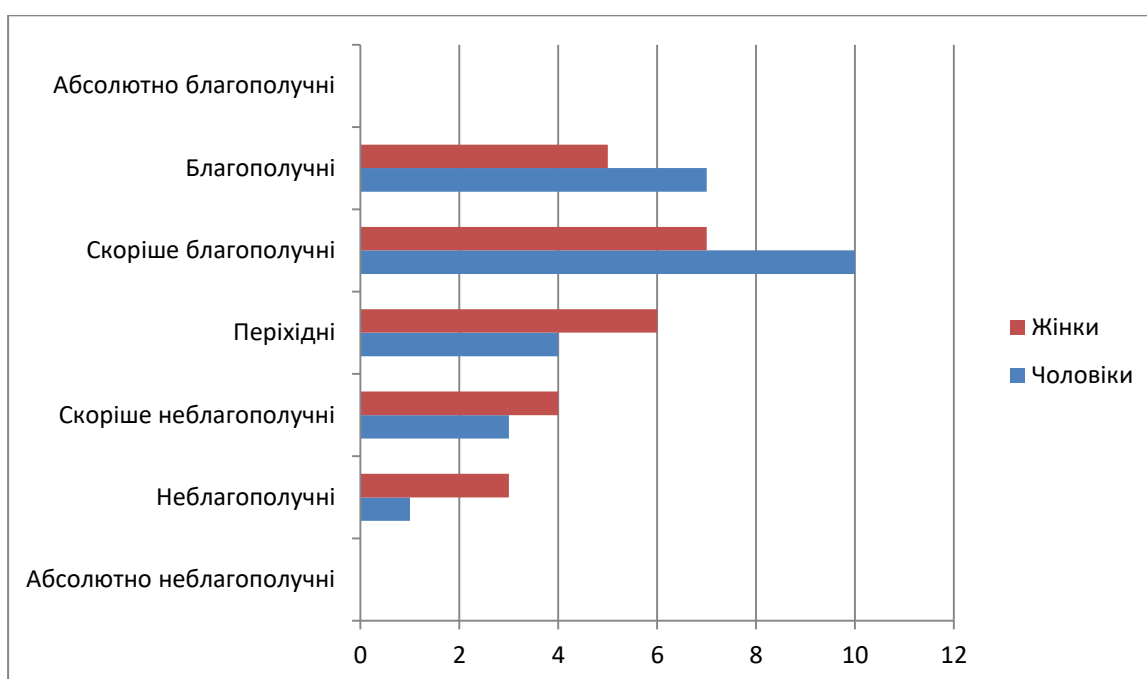


Рис. 2.3. Кількісне співвідношення результатів респондентів на основі опитувальника задоволеності шлюбом (за методикою Тест задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)) [38].

Сукупно 54 % учасників оцінюють свої стосунки як позитивні. Це — і це важливо підкреслити — відбувається в умовах тривалого воєнного стресу і часто фізичної розлуки. Цей результат свідчить про реальний адаптаційний ресурс, який мають досліджувані пари. Але водночас 26 % учасників (разом «неблагополучні» і «скоріше неблагополучні») — це кожна четверта людина у

вибірці. Ці люди потребують уваги і підтримки. Результати показано на (Рис. 2.4)



Рис. 2.4. Загальні тенденції задоволеності шлюбом

(за методикою Тест задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)) [38].

Гендерна різниця тут теж виразна: жінки значно частіше оцінюють свій шлюб критично. У п'яти парах зафіксовано значне розходження в оцінках між партнерами — і в чотирьох із п'яти нижчу задоволеність демонстрували саме жінки. Цьому є пояснення: жінка вдома несе весь побутовий тягар, відчуває тривогу за партнера, нерідко — емоційну самотність. При цьому вона ще й відчуває провину за те, що «скаржиться», бо «йому там важче». Ось і виходить, що її потреби залишаються незадоволеними — і задоволеність шлюбом знижується.

Результати за опитувальником депресії Бека. Мінімальні прояви або відсутність — 42 %; легкий рівень — 32 %; помірний рівень — 18 %; виражений рівень — 8 %.

Детальні результати цього аналізу наведені в таблиці « Рівень депресивності серед подружніх пар військовослужбовці» (Табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівень депресивності серед подружніх пар військовослужбовців		
Рівень депресії	Кількість осіб	Відсоток
Мінімальна / відсутня	21	42 %
Легка депресія	16	32 %
Помірна депресія	9	18 %
Виражена депресія	4	8 %

Учасники з помірним і вираженим рівнем депресивної симптоматики — переважно цивільні партнери (і переважно жінки), які перебувають у стані тривалого очікування і самотності. Це той стан, який часто залишається непоміченим ззовні — людина «тримається», функціонує, справляється із завданнями. Але всередині — поступово спустошується. І саме ця «тиха» депресія найбільш небезпечна для стосунків: вона не кричить, вона просто поступово забирає здатність відгукуватися і бути присутньою у стосунках.

Результати за шкалою сприйнятого стресу PSS-10. Низький рівень — 14 осіб (28 %); помірний — 28 осіб (56 %); високий — 8 осіб (16 %). Ці показники наглядно демонструє діаграма « Деталізації показників стресу» Рис. 2.5



Рисунок 2.6. «Деталізація показників стресу».

Картина, що перегукується з результатами тривожності: більшість — у стані помірного хронічного стресового навантаження. Показово, що рівень сприйнятого стресу виявився вищим у тих учасників, спілкування з партнером яких є нерегулярним або переважно інформативним — «як справи», «все добре», «слідкуй за дітьми». Ці дані підтверджують: не кількість контактів, а їхня якість визначає психологічне благополуччя.

Окремої уваги заслуговує порівняльний аналіз між парами з різним стажем шлюбу. Він виявив чітку й статистично значущу тенденцію: чим довший шлюб — тим вищі показники за шкалами довіри, взаєморозуміння і психотерапевтичності спілкування. Пари зі стажем понад 10 років демонструють помітно стабільніші результати за методикою “Спілкування в сім’ї” порівняно з парами до 5 років. Це підтверджує припущення, що тривалі стосунки формують своєрідний “капітал довіри” — накопичений досвід спільного подолання труднощів, який стає ресурсом і в умовах воєнного стресу. Молоді пари цього капіталу ще не мають — і тому виявляються більш уразливими.

Аналіз гендерних відмінностей виявився одним із найбільш інформативних аспектів дослідження. Жінки стабільно демонструють вищі показники ситуативної тривожності, депресивної симптоматики та сприйнятого стресу — і нижчу задоволеність шлюбом. При цьому за шкалами комунікації картина складніша: жінки вище оцінюють “легкість спілкування”, але нижче — “схожість у поглядах” і “спільні символи сім’ї”. Це свідчить про те, що жінки зберігають здатність до відкритого спілкування, але відчують наростаючу смислову дистанцію між собою і партнером. Для чоловіків-військовослужбовців характерна протилежна конфігурація: вища особистісна тривожність при відносно збереженій задоволеності шлюбом — що може пояснюватися як більшою емоційною дистанційованістю, так і тим, що стосунки з партнером слугують для них важливим стабілізатором навіть на відстані.

Аналіз кореляцій між показниками різних методик підтвердив кілька принципових залежностей. По-перше, рівень сприйнятого стресу (PSS-10) виявився сильно пов’язаним із показником задоволеності шлюбом: чим вищий стрес — тим нижча задоволеність. По-друге, якість подружньої комунікації (зокрема шкала психотерапевтичності) пом’якшує цей зв’язок: у парах із високими показниками психотерапевтичності спілкування висока стресовість не так сильно знижує задоволеність шлюбом — тобто можливість говорити з партнером по-справжньому виконує функцію буфера. По-третє, депресивна симптоматика виявилася найбільш ізолювальним чинником: учасники з помірним і вираженим рівнем депресії за BDI-II демонструють найнижчі показники за всіма шкалами комунікації — включно з легкістю спілкування, яка у решти вибірки залишається відносно збереженою.

Таким чином, дані малюють не хаотичну картину, а доволі системну: стрес і тривога підвищуються — задоволеність знижується — але якісна комунікація служить захисним чинником, здатним пом’якшити цей ланцюжок.

І навпаки: депресія руйнує саме комунікацію, тобто той самий захисний механізм — і це робить її особливо небезпечною для стосунків у парі.

Якщо подивитися на результати в цілому, вимальовуються кілька важливих закономірностей. Рівень задоволеності шлюбом безпосередньо пов'язаний з якістю подружньої комунікації: там, де є довіра і відкритість у спілкуванні, — вищий рівень задоволеності. Рівень тривожності і стресу корелює з характером контакту між партнерами: регулярне, щире спілкування — навіть на відстані — є захисним чинником. Тривалість шлюбу виступає ресурсом: досвідченіші пари демонструють кращі показники взаєморозуміння і здатності підтримувати одне одного. Нарешті, жінки в умовах воєнного стресу виявляються психологічно більш вразливими — і потребують окремої уваги.

2.4. Напрямки діяльності психолога з посилення емоційного зв'язку подружжя під час воєнного стану

Результати дослідження — це не лише наукові дані. Це, власне, карта того, де і як потрібна допомога. І ця карта вказує на кілька чітких напрямків роботи психолога з подружніми парами у воєнний час.

Перший і, мабуть, найважливіший напрямок — нормалізація і психоедукація. Більшість учасників нашого дослідження — люди, які живуть у переконанні, що «треба тримати себе в руках», «не скаржитися» і «бути сильними для сім'ї». Ці установки можуть бути дуже шкідливими, бо вони перебивають доступ до власних емоцій — а без цього доступу неможлива і справжня близькість із партнером. Психолог має допомогти людині зрозуміти: тривога, виснаження, злість, відчай у тих умовах, в яких живуть ці люди, — нормальні реакції на ненормальні обставини. Це не слабкість. Це людяність.

Другий напрямок — робота з комунікацією. Дослідження підтвердило те, що добре відомо з клінічної практики: якість спілкування між партнерами є ключовим чинником, що визначає стан стосунків. Психолог може допомогти парі навчитися говорити про складне — без звинувачень, без захисних реакцій,

без замовчування. Це включає: практику «я-висловлювань»; вміння чути партнера, не поспішаючи з відповіддю чи виправданнями; відновлення маленьких ритуалів спілкування, що підтримують відчуття «ми» навіть на відстані.

Третій напрямок — індивідуальна підтримка кожного з партнерів. Подружня терапія важлива, але вона не замінює уваги до кожного окремо. Партнер вдома і партнер на фронті переживають принципово різний досвід — і кожен з них потребує простору, де він може говорити про це, не боячись додатково навантажувати іншого.

Четвертий напрямок — підготовка до возз'єднання. Практика і дослідження свідчать: повернення партнера зі служби — це не автоматичне «все стало, як було». Це новий складний перехід: зміна ролей, необхідність знову вчитися жити разом, часто — велика психологічна дистанція, що накопичилася за час розлуки. Психолог може допомогти парі підготуватися до цього переходу ще до того, як він відбудеться.

П'ятий напрямок, який варто виокремити окремо, — це системна просвітницька робота з самою громадою. Дослідження показало, що більшість учасників не зверталися по психологічну допомогу раніше — не тому, що не потребували, а тому, що не сприймали свій стан як “достатньо серйозний” або не знали, що таке звернення взагалі можливе і доступне. Психолог, що працює з родинами військовослужбовців, має виходити за межі кабінету — проводити групові зустрічі, просвітницькі заходи, бути видимим у громаді. Бо якщо людина не знає, що допомога існує і що вона для неї, — вона до неї не прийде.

Шостий напрямок — міждисциплінарна співпраця. Результати дослідження підтвердили, що стан подружніх стосунків у воєнний час — це не суто психологічна проблема. Вона перетинається з соціальними, економічними і медичними вимірами. Психолог не може — і не повинен — працювати з усім цим на самоті. Ефективна допомога подружнім парам у воєнний час можлива

лише у форматі команди: психолог, соціальний працівник, медик, за потреби — юрист. Центр надання соціальних послуг, на базі якого проводилося це дослідження, саме і є моделлю такої міждисциплінарної співпраці — і результати дослідження підтверджують її доцільність.

Нарешті, варто наголосити на важливості превентивної, а не лише кризової роботи. Звична логіка звернення по допомогу — “коли вже зовсім погано”. Але дані свідчать, що погіршення відбувається поступово і непомітно: людина звикає до підвищеного рівня тривоги, партнери поступово втрачають спільну “мову”, задоволеність знижується тихо — без гострих конфліктів і очевидних криз. До моменту, коли стосунки справді опиняються під загрозою, запас міцності вже значно вичерпаний. Саме тому психологічний супровід подружніх пар у воєнний час має бути передусім регулярним і профілактичним — а не лише реагуванням на кризу.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження підтвердило вихідну гіпотезу: тривале перебування в умовах воєнного стресу суттєво впливає на психологічний стан подружніх пар, підвищуючи рівень тривожності, депресивної симптоматики і сприйнятого стресу.

Разом із тим дані засвідчили значний адаптаційний ресурс учасників: більшість зберігає достатній рівень комунікативної взаємодії, і більше половини позитивно оцінюють свої стосунки попри всі труднощі. Ключовим захисним чинником виявилася якість подружньої комунікації — регулярна, відкрита, емоційно насичена.

Найбільш уразливими виявилися молоді пари (до 5 років шлюбу), цивільні партнери — переважно жінки — і ті пари, де контакт між партнерами нерегулярний або переважно формальний. Ці групи потребують першочергової уваги психологів, що працюють із сім'ями військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ КОРЕКЦІЇ, ПРОФІЛАКТИКИ ТА СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Обґрунтування теоретичних підходів стабілізації емоційного зв'язку подружжя в умовах воєнного стану

Що робити з тим, що дослідження виявило? Це питання, яке природно виникає після прочитання другого розділу. Відповідь на нього вимагає теоретичного обґрунтування — не формального, а справжнього: треба розуміти, на яких наукових підставах будується практична допомога, щоб ця допомога була не ситуативним затикуванням дірок, а системною підтримкою.

Розроблена психокорекційна програма є інтегративною за своєю природою — вона спирається на кілька теоретичних підходів, що взаємодоповнюють один одного.

Центральний теоретичний стрижень програми — це емоційно-фокусована терапія пар (ЕФТ), розроблена Сью Джонсон. Чому саме вона? Тому що ЕФТ виходить з того, що в основі більшості подружніх проблем лежить не брак «навичок спілкування» (хоча і вони важливі), а більш фундаментальне: порушення відчуття безпечного зв'язку між партнерами. Коли один із партнерів починає відчувати, що інший недоступний або не відгукується — запускаються автоматичні реакції тривоги прив'язаності. Хтось починає вимагати, тиснути, звинувачувати. Хтось — замикатися, уникати, «не чіпати». Ці реакції формують жорсткі цикли взаємодії, що самопідтримуються і стають дедалі важчими для розриву без зовнішньої допомоги.

У воєнному контексті ці цикли набувають додаткової інтенсивності: сама ситуація служби є потужним активатором тривоги прив'язаності для обох партнерів. ЕФТ допомагає парам вийти з цих циклів через звернення до первинних емоцій і потреб — тих, що ховаються за вторинними реакціями злості, звинувачень або мовчання.

Другий теоретичний орієнтир — когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ-підхід є особливо корисним у роботі з дисфункційними переконаннями, які дуже поширені серед учасників нашого дослідження. «Я не маю права скаржитися — йому там важче», «Якщо я покажу, що мені погано — він буде хвилюватися і відволікатися», «Сильні люди не плачуть» — ці думки здаються логічними, навіть благородними. Але насправді вони ізолюють людину і роблять неможливим справжній контакт із партнером. З ними необхідно працювати.

Третій підхід — концепція психологічної стійкості (resilience) і посттравматичного зростання. Результати дослідження показали: частина пар не просто витримує тиск обставин, а й глибшає у стосунках. Це важливо включити в теоретичну рамку, бо воно змінює тональність роботи: ми не тільки «лікуємо» — ми також допомагаємо парі знайти і зміцнити те, що вже є.

Четвертий підхід — системна сімейна терапія (М. Боуен, С. Мінухін). Системне мислення нагадує: будь-яке втручання у подружніх стосунках відбувається в ширшому контексті — соціального оточення, культурних очікувань, розширеної сім'ї. Чоловік, що повернувся зі служби і «не вписується» у звичний ритм, — це не просто особиста проблема пари. Це системна проблема, що вимагає системного підходу.

Інтеграція цих чотирьох підходів дозволяє будувати роботу з парою, що є одночасно: орієнтованою на емоції і потреби, а не лише на поведінку; практичною — з конкретними техніками і домашніми завданнями; реалістичною щодо обмежень воєнного часу; спрямованою не лише на «проблему», а й на ресурс пари.

Варто детальніше зупинитися на тому, як кожен із чотирьох підходів “вмикається” на конкретних етапах роботи з парою — бо інтеграція не означає хаотичного змішування всього підряд. Кожен підхід має свою точку входу і свій специфічний внесок.

ЕФТ найбільш активно застосовується на початкових етапах роботи — коли потрібно знизити напругу деструктивних циклів і відновити базове відчуття безпеки між партнерами. Сью Джонсон неодноразово підкреслювала: поки людина перебуває в стані тривоги прив'язаності, жодне навчання “навичкам спілкування” не дасть результату — бо нервова система просто не здатна засвоювати і застосовувати нові моделі поведінки, коли основна увага витрачається на виживання у стосунках. Саме тому в роботі з парами, де один або обидва партнери демонструють ознаки хронічної тривоги або депресії, ЕФТ-орієнтовані техніки мають бути першими. Спочатку — безпека. Потім — все інше.

КПТ-підхід стає особливо доречним на середніх етапах програми, коли первинний емоційний контакт уже встановлено і пара здатна до більш аналітичної рефлексії. Саме тут виявляються і опрацьовуються дисфункційні переконання — ті внутрішні “правила”, що заважають справжньому контакту. Важливо розуміти, що ці переконання часто мають культурне коріння: в українському суспільстві образ “сильної людини”, яка “тримається”, надзвичайно укорінений — і особливо загострюється у воєнний час. КПТ надає конкретний інструментарій для роботи з цими установками: виявлення автоматичних думок, перевірка їх відповідності реальності, формування більш адаптивних переконань. При цьому важливо не “критикувати” ці установки, а дослідити їх разом із парою — бо часто вони виникли як захисна реакція і мали свою функцію.

Концепція психологічної стійкості і посттравматичного зростання виконує в програмі особливу роль: вона змінює загальну тональність терапевтичної роботи. Коли психолог підходить до пари лише з позиції “проблема — дефіцит — корекція”, він мимоволі закріплює у партнерів відчуття себе як “пошкоджених”. Натомість фокус на ресурсах і зростанні запрошує пару побачити в пережитому не лише втрати, а й те, що стосунки витримали і у чому стали глибшими. Дослідження Р. Тедескі і Л. Кальхуна,

присвячені посттравматичному зростанню, показують: значна частина людей, які пережили тяжкі випробування, повідомляють про поглиблення стосунків і зміну пріоритетів на краще. Це не применшує болю — але відкриває інший горизонт для роботи.

Системний підхід Боуена і Мінухіна нагадує про контекст, в якому існує пара, — і це особливо важливо у воєнний час. Пара не є ізольованим “островом”: вона занурена в мережу відносин із розширеною сім’єю, дітьми, друзями, громадою. Іноді саме ця мережа є частиною проблеми: надмірне втручання батьків, конкуруючі очікування з боку оточення, соціальний тиск “бути молодцем”. Іноді, навпаки, — важливим ресурсом. Системне мислення дозволяє психологу бачити ці зв’язки і враховувати їх у роботі, а не працювати з парою у вакуумі.

3.2. Психокорекційна програма стабілізації емоційного зв'язку подружжя в умовах воєнного стану: зміст та методичне обґрунтування

Програма розрахована на подружні пари, де один або обидва партнери залучені до військової служби або перебувають в умовах тривалої розлуки. Вона може реалізовуватися в очному або дистанційному форматі — залежно від обставин. Складається з 8 сесій тривалістю 1,5 години кожна; оптимальна частота — раз на тиждень або раз на два тижні. Усі сесії включають спільну роботу з парою і домашні завдання.

Мета програми: зміцнення емоційного зв'язку подружжя через відновлення безпечного контакту між партнерами, розвиток навичок відкритої комунікації і формування спільного ресурсного простору.

Завдання програми:

- сформуванню розуміння природи власних емоційних реакцій у контексті воєнного стресу;
- навчити розпізнавати первинні емоції під вторинними;

- розвинути навички відкритого і безпечного вираження потреб;
- опрацювати негативні цикли взаємодії;
- відновити або сформувати спільні ритуали і «острівці стабільності»;
- підготувати пару до можливих труднощів возз'єднання.

Структура програми:

Вступна сесія. Знайомство і контракт.

Мета: встановити довірливий терапевтичний контакт, окреслити очікування і цілі. Психолог пропонує парі розповісти свою «воєнну» історію — не як хронологію подій, а як розповідь про те, що змінилося між ними: що стало важчим, що зникло, чого бракує. Вправа «Три речі, за якими я сумую»: кожен партнер по черзі називає три аспекти спільного життя, яких найбільше не вистачає. Домашнє завдання: щоденник «Що я хочу, щоб мій партнер знав про мене зараз» — не для того, щоб відправляти, а для власної рефлексії.

Сесія 1. Розуміння нашого циклу.

Мета: допомогти парі побачити і назвати той негативний патерн взаємодії, в якому вони застрягли. Психоедукація: пояснення концепції «циклу тривоги прив'язаності» — доступно, без термінів, але з прикладами. «Карта нашого циклу»: разом із психологом пара описує, що відбувається між ними, коли стає важко. Хто що робить? Що ховається за цим? Домашнє завдання: протягом тижня зафіксувати один момент, коли відчув бажання відстранитися або «тиснути» — і спробувати описати, що за цим стояло.

Сесія 2. Під вторинними емоціями.

Мета: допомогти партнерам розпізнати і висловити первинні емоції — ті, що ховаються за злістю, звинуваченнями або мовчанням. Техніка «Зняття шарів»: психолог поступово допомагає кожному партнеру дійти до первинної емоції. За звинуваченням «Ти ніколи не телефонуєш» може ховатися страх: «Я боюся, що ти забув/забула про мене». Практика вираження первинних емоцій у

безпечних умовах. Домашнє завдання: спробувати «я-висловлювання» в реальному моменті і зафіксувати реакцію партнера та власне відчуття.

Сесія 3. Звернення і відгук.

Мета: практикувати новий спосіб звертатися до партнера — не через вимогу чи звинувачення, а через вразливість і пряме вираження потреби. Рольова практика «Звернення і відгук»: один партнер формулює потребу або переживання, другий практикує відгук — не поради, не виправдання, а підтвердження: «Я чую тебе». Домашнє завдання: один раз на тиждень — спеціальний «момент зв'язку»: 10–15 хвилин розмови не про справи, а про те, що кожен відчуває.

Окремої уваги заслуговує питання адаптації програми до дистанційного формату — бо для значної частини пар, де один партнер перебуває на службі, очний формат просто неможливий. Дистанційний формат має свої обмеження — насамперед у роботі з тілесними і невербальними аспектами комунікації, які важко відстежити через відеозв'язок. Але він має і свої переваги: пара може зустрітися у спільному просторі, навіть перебуваючи фізично в різних місцях. Сам факт того, що обидва партнери знаходять час і можливість зустрітися онлайн з психологом, — вже є актом спільної турботи про стосунки.

Для дистанційних сесій особливо важлива ретельна підготовка домашніх завдань і письмових практик — бо вони забезпечують безперервність між зустрічами, якої бракує в умовах нерегулярного зв'язку. Також рекомендується узгодити із парою «протокол зв'язку» на випадок технічних перебоїв: як діяти, якщо з'єднання перервалося посеред важкої теми — бо обірваний зв'язок у найважливіший момент може стати додатковим стресором.

Сесія 4. Наші ресурси.

Мета: активувати ресурсний потенціал пари — звернутися до спільної історії, цінностей і сильних сторін стосунків. Вправа «Карта нашої пари»: спільне відновлення значущих спогадів, пережитих разом труднощів і того, як

вони їх подолали. «Що в нашій парі є міцним?» Домашнє завдання: скласти разом список «10 речей, на які ми чекаємо» — конкретних, маленьких, але важливих.

Сесія 5. Стрес і виснаження: як не загубити себе і не загубити партнера.

Мета: надати партнерам практичні знання і техніки саморегуляції. Психоедукаційний блок: ознаки емоційного виснаження, різниця між стресом і депресією, феномен вторинної травматизації. Практика: техніки заземлення, діафрагмальне дихання, коротка м'язова релаксація. Домашнє завдання: щодня — одна практика самопіклування протягом хоча б 10 хвилин.

Важливо зазначити, що техніки саморегуляції, які пропонуються на п'ятій сесії, підбираються з урахуванням умов, у яких перебуває кожен із партнерів. Те, що доступне цивільному партнеру вдома — наприклад, прогулянки, тривала медитація — може бути абсолютно нереалістичним для військовослужбовця в умовах служби. Тому для кожного партнера формується індивідуальний “мінімальний набір” практик: 2–3 техніки, які можна застосувати у будь-яких умовах і за 5–10 хвилин. Техніка “5–4–3–2–1” (усвідомлення п'яти речей, які бачиш; чотирьох — яких торкаєшся тощо) виявилася особливо придатною для партнерів на службі: вона не потребує ні тиші, ні спеціальних умов, ні часу — лише уваги. Техніка “фізіологічного зітхання” — два вдихи через ніс і повільний видих через рот — також доступна в будь-якій ситуації і дає швидкий ефект зниження гострого стресу.

Окрема увага на цій сесії приділяється феномену вторинної травматизації. Цивільний партнер, який регулярно вислуховує розповіді про бойові події або навіть просто відчуває стрес партнера через короткі тривожні повідомлення, поступово накопичує власну травматизацію — навіть не усвідомлюючи цього. Психоедукація з цього питання знімає провину (“зі мною

щось не так, якщо я більше не можу це витримувати”) і формує більш реалістичне розуміння власного стану.

Сесія 6. Конфлікти без руйнувань.

Мета: опрацювати типові конфліктні ситуації і навчитися розривати деструктивні цикли. Аналіз реального конфліктного епізоду пари (за їхньою згодою): що сталося, що кожен відчував, що хотів почути. Виявлення прихованих потреб за кожною позицією. Техніка «Пауза і повернення»: домовленість про сигнал — «мені потрібна пауза, але я повернуся». Домашнє завдання: спробувати застосувати техніку в реальній ситуації.

Сесія 7. Підготовка до зустрічі.

Мета: допомогти парі усвідомити і підготуватися до наступного важливого переходу. Обговорення очікувань: «Чого я очікую від зустрічі? Чого побоююся?» Труднощі реінтеграції: зміна ролей, дистанція, що накопичилася, нові звички. Вправа «Лист майбутньому собі»: кожен партнер пише короткого листа — про те, якими хоче бачити свої стосунки через рік і що готовий для цього робити.

Сесія 8. Підсумки і ресурс для майбутнього.

Мета: узагальнити пройдений шлях, закріпити зміни. «Що змінилося?» — спільне обговорення. «Ритуал вдячності»: кожен партнер висловлює вдячність за конкретні речі, що були важливими в цей непростий час. Визначення подальших кроків: які практики пара готова зберегти; за яких умов варто знову звернутися по допомогу.

Питання про ефективність програми — не формальне. У науковому і практичному сенсі важливо розуміти, як саме визначати, чи відбулися зміни і наскільки вони стійкі.

Як показники ефективності програми пропонується використовувати: динаміку результатів за тими самими методиками, що застосовувалися у

діагностичному блоці (ре-тест після завершення програми і через 3 місяці); суб'єктивну оцінку партнерами якості стосунків до і після; аналіз домашніх завдань протягом програми — як маркер реального застосування набутих навичок у житті пари. Останній критерій часто недооцінюється — але саме він відображає реальну інтеграцію змін, а не лише “успіх” під час сесії.

Окремим критерієм ефективності є здатність пари самостійно розпізнавати і зупиняти деструктивні цикли після завершення програми. Це — можливо, найважливіший показник: не те, що пара “стала щасливішою” (воєнний час не дає таких гарантій), а те, що вона отримала інструменти для самостійної навігації у складних ситуаціях.

Очікувані результати. Після завершення програми партнери краще розуміють власні емоційні потреби і потреби одне одного; можуть виражати переживання відкрито, без звинувачень; розпізнають і можуть зупинити деструктивні цикли взаємодії; мають конкретні техніки для підтримки зв'язку в умовах розлуки і для відновлення близькості після повернення.

Висновки до розділу 3

Третій розділ був присвячений відповіді на практичне питання: що робити з тим, що виявило дослідження? Відповідь будувалася на двох рівнях — теоретичному і прикладному.

На теоретичному рівні було обґрунтовано інтегративний підхід до роботи з подружніми парами у воєнний час, що поєднує ЕФТ, когнітивно-поведінкову терапію, концепцію психологічної стійкості і системну сімейну терапію. Кожен із цих підходів має власну точку входу в терапевтичний процес і виконує специфічну функцію: ЕФТ відновлює базове відчуття безпеки у стосунках; КПТ опрацьовує дисфункційні переконання, що блокують справжній контакт; концепція стійкості й зростання змінює тональність роботи — від дефіцитарної до ресурсної; системний підхід утримує увагу на контексті, в якому існує пара.

На прикладному рівні розроблено 8-сесійну психокорекційну програму, структуровану за логікою поступового заглиблення: від встановлення контакту і розуміння деструктивних циклів — до опрацювання первинних емоцій, розвитку навичок комунікації і підготовки до майбутніх переходів. Програма є гнучкою: вона однаково реалізовна в очному і дистанційному форматах, що принципово важливо в умовах, де фізична присутність обох партнерів в одному місці часто є розкішшю.

Ключовим висновком цього розділу є таке: ефективна допомога подружній парі у воєнний час — це не “ремонт” стосунків і не усунення симптомів. Це супровід двох людей у процесі пошуку нового способу бути разом в умовах, до яких жодна пара не могла підготуватися заздалегідь. Задача психолога — не дати готові відповіді, а допомогти парі знайти власні. Не прибрати біль — а зробити так, щоб у цьому болі партнери не загубили одне одного.

Варто також чесно назвати обмеження розробленої програми. По-перше, вона орієнтована на пари, що вже мотивовані до роботи над стосунками — і не вирішує проблему першого звернення, яке для багатьох є найвищим порогом. По-друге, 8 сесій — це мінімальний формат, достатній для формування базових змін, але не завжди достатній для глибокої опрацюваності складних травматичних тем. По-третє, програма потребує подальшої емпіричної верифікації на більших вибірках і з контрольними групами — щоб зробити обґрунтовані висновки про її ефективність у порівнянні з іншими підходами.

ВИСНОВКИ

Ця робота починалася з людей — і завершується ними ж. Усе те, що вдалося дослідити теоретично і емпірично, в кінцевому підсумку зводиться до кількох простих, але надзвичайно важливих спостережень.

Перше: емоційний зв'язок між партнерами є не красивою метафорою, а реальним психологічним ресурсом, від якого залежить і здоров'я кожного з них окремо, і стійкість сімейної системи в цілому. Теоретичний аналіз, проведений у першому розділі, показав: про це говорять Боулбі і Джонсон, Фромм і Готтман — різними мовами, але про одне і те саме. Цей зв'язок потребує живлення. Він не існує «сам по собі».

Друге: воєнний стан цьому живленню суттєво заважає — але не робить його неможливим. Емпіричне дослідження 25 подружніх пар (50 осіб) показало: більшість зберігає достатній рівень комунікативної взаємодії і позитивно оцінює свої стосунки попри реальне психологічне навантаження. 56 % учасників перебувають у стані помірної тривожності — це значуще навантаження, але не катастрофа. 54 % оцінюють свій шлюб як позитивний.

Третє: є чіткі зони ризику. Молоді пари (до 5 років шлюбу), цивільні партнери, що несуть весь побутовий тягар на самоті, пари з нерегулярним або формальним контактом — усі вони демонструють значно гірші показники. Ці групи потребують першочергової уваги.

Четверте: ключовим захисним чинником є якість спілкування. Не кількість дзвінків і не частота повідомлень — а те, наскільки це спілкування є відкритим, щирим і емоційно наповненим. Ця закономірність простежується в усіх показниках і є найважливішим практичним висновком цієї роботи.

П'яте: психологічна допомога подружнім парам у воєнний час є не додатковою опцією, а справжньою необхідністю. На цій основі було розроблено 8-сесійну психокорекційну програму, що спирається на ЕФТ, КПТ і

системний підхід і може застосовуватися як в очному, так і в дистанційному форматі.

Перспективи подальших досліджень бачимо у лонгітюдному відстеженні трансформації подружніх стосунків на різних фазах воєнного стану; у порівняльному аналізі ефективності різних форматів психологічної підтримки; у вивченні специфіки стосунків у парах, де обидва партнери є військовослужбовцями.

Й останнє — те, з чого ця робота насправді починалася. Люди, яких ми досліджували, не просили когось довести, що їм важко. Вони хотіли зрозуміти, що з цим робити. Сподіваємося, що ця робота хоч трохи наближає до відповіді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусів Л. З., Шастко І. М. Задоволеність шлюбом як індикатор емоційних зв'язків у стосунках. Наукові інновації та передові технології. (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал. № 6(34) 2024. С. 1464-1473.
2. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
1. Абрамюк О. О. Сучасний стан досліджень проблематики копіngu шлюбних партнерів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2018. Вип. 2. С. 3–11.
2. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. Актуальні проблеми психології. 2014. Т. І. № 40. С. 111–115.
3. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 245 с.
4. Бондар С. Емоційні проблеми та невротичні стани при порушенні життєдіяльності сім'ї. Психологічні перспективи. Луцьк, 2020. Вип. 35. С. 24–42.
5. Боулбі Дж. Прив'язаність / пер. з англ. Н. Григорян. Москва : Гардарики, 2003. 477 с. (Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969).
6. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д. Київ, 2016. Т. III, ч. 4. С. 224.
7. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні : монографія. Львів : ВВПДУ «ЛП», 1996. 229 с.

8. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. № 1. С. 42–46.
9. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. 126 с.
10. Власнова А. А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прив'язаності у різні вікові періоди. Матеріали наук.-практич. конф., м. Чернівці, 20–30 жовт. 2021 р. С. 80–83.
11. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
12. Ейнсворт М. та ін. Патерни прив'язаності: психологічне дослідження незнайомої ситуації. (Ainsworth M. D. S. et al. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1978. 391 p.)
13. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55.
14. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ, 2022. 50 с.
15. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки». Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 4. Т. 1. С. 41–45.
16. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.
17. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 17. С. 114–120.

18. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Бару І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. № 43(2). С. 155–165.
19. Кривогуз К. В. Вплив психологічних наслідків участі у бойових діях на побудову військовослужбовцями взаємовідносин у сім'ї. 2024. С. 51.
20. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
21. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, 2017. С. 66–74.
22. Кучманіч І. М. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2018. 180 с.
23. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінювання та копінг. (Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.)
24. Лефтеров В. О., Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. Київ : Ліра, 2020. 266 с.
25. Максимчук В. В. Проблематика психологічних особливостей емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану. Трансформаційні зміни в соціальній роботі та психології в умовах сьогодення : матеріали Всеукр. студентської наук. конф., 30 квіт. 2024 р. Умань, 2024. С. 31–35.
26. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : Персонал, 2011. 304 с.
27. Маслоу А. Мотивація і особистість / пер. з англ. (Maslow A. H. Motivation and Personality. 3rd ed. New York : Harper & Row, 1987. 293 p.)
28. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодшої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 308 с.
29. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький : PolyLux design & print, 2021. 52 с.

30. Потапчук Є. М. Деякі аспекти аналізу міжособистісних конфліктів у вітчизняній та зарубіжній психології. Ціннісні орієнтації в громадському становленні особистості : науково-методичний збірник. Дрогобич : Відродження, 2018. С. 32–35.
31. Психологія сім'ї : навчальний посібник / за заг. ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2018. 282 с.
32. Роджерс К. Р. Клієнтоцентрована терапія. (Rogers C. R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. London : Constable, 1951. 560 p.)
33. Руденко І. М. Сім'я – це еліксир психічного здоров'я дитини. Педагогічні науки: теорія та практика. 2015. 20(1). С. 15–19. URL: <https://pedejournal.cdu.edu.ua/article/view/1184> (дата звернення: 17.03.2026).
34. Седик К. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 192 с.
35. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. Демографічні процеси. 2023. № 2(52). С. 3–20.
36. Склярчук А. В. Проблемна сім'я як середовище соціалізації дитини : монографія. Херсон : Гельветика, 2018. 272 с.
37. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
38. Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» / В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко. Психологія сім'ї : курс лекцій / Бондарчук О. І. Київ : МАУП, 2001. С. 81–84.
39. Ушакова І. Психологія сім'ї : конспект лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2019. 90 с.
40. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
41. Фромм Е. Мистецтво любити / пер. з англ. О. Михайлюк. (Fromm E. The Art of Loving. New York : Harper & Row, 1956. 130 p.)

42. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2021. № 2.
43. Цьомик Х. Б. Особливості подружньої комунікації та емоційної близькості у парах під впливом стресу. Психологічний журнал. 2020. № 6(3). С. 44–52.
44. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
45. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
46. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навчально-методичний посібник. Вінниця : Діло, 2019. 105 с.
47. Янг Дж., Клоско Дж. Позбавтеся від звичних стресів. (Young J. E., Klosko J. S. *Reinventing Your Life*. New York : Plume, 1994. 366 p.)
48. Янг Дж., Клоско Дж., Вайшаар М. Схема-терапія: практичний посібник. (Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York : Guilford Press, 2003. 436 p.)
49. Gottman J. M. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York : Crown Publishers, 1999. 271 p.
50. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52(3). P. 511–524.
51. Hibel L. C., Mercado E. Marital conflict predicts mother-to-infant adrenocortical transmission. *Child Development*. 2019. Vol. 90. P. 80–95.
52. Johnson S. M. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York : Little, Brown and Company, 2008. 314 p.
53. Johnson S. M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. 2nd ed. New York : Brunner-Routledge, 2004. 315 p.
54. Pathan Z. A. Adversities of marital conflict: a sociological analysis. *Journal of Humanities and Social Science*. 2015. Vol. 20(2). P. 19–25.

ДОДАТКИ**Додаток А****Заява про надання згоди на обробку персональних даних**

Директору

Комунального закладу

Петрівської сільської ради

«Центр надання соціальних послуг»

Кот Т.В.

від _____

(Прізвище, Ім'я, по-батькові)**Заява****Про надання згоди на обробку персональних даних**

Відповідно до закону України «Про захист персональних даних» від 1 червня 2010 року № 2297-VI, даю згоду на обробку персональних даних: ідентифікаційні дані (ім'я, адреса, телефон, тощо); паспортні дані; освіта; професія; з метою забезпечення соціального супроводу родини, надання психологічно, правової, натуральної допомоги, реалізації адміністративно – правових відносин, податкових відносин та відносин у сфері бухгалтерського обліку.

« ____ » _____ 20__ р.

(дата)

(підпис)

Опитувальник для учасників дослідження

БЛОК 1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

1. Ваша стать:

- Чоловіча
- Жіноча
- Інше

2. Ваш вік: ____ років

3. Рівень освіти:

- Середня
- Середня спеціальна
- Неповна вища
- Вища
- Науковий ступінь

4. Місце проживання на момент опитування:

- Залишаюся у своєму місті/селі
- Переїхав(ла) в інше місто України
- Перебуваю за кордоном
- Інше: _____

БЛОК 2. СІМЕЙНИЙ СТАН

5. Форма вашого партнерства:

Продовження Додатку Б

- Офіційний шлюб
 - Цивільний шлюб (спільне проживання)
 - Роздільне проживання (дистанційні стосунки)
6. Тривалість спільного життя з партнером: ___ років ___ місяців
7. Чи є у вас діти?
- Ні
 - Так, кількість дітей: ____
 - Вік дітей: _____
8. Хто у вашій парі є військовослужбовцем?
- Я
 - Мій партнер / моя партнерка
 - Обидва

БЛОК 3. ВІЙСЬКОВА СЛУЖБА

9. Термін перебування на військовій службі:
- До 6 місяців
 - Від 6 місяців до 1 року
 - Від 1 до 3 років
 - Понад 3 роки
10. Характер служби на момент опитування:
- Безпосередня участь у бойових діях
 - Служба у тилу / на базі

- Лікування або реабілітація
- Відпустка / ротація

11. Як часто ви маєте змогу спілкуватися з партнером?

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Рідше ніж раз на тиждень
- Спілкування майже відсутнє

12. Який формат спілкування з партнером є основним?

- Телефонні дзвінки
- Відеозв'язок
- Текстові повідомлення
- Особисті зустрічі (під час відпусток)
- Комбінований формат

БЛОК 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

13. Чи зверталися ви або ваш партнер по психологічну допомогу за період
військової служби?

- Так, обидва зверталися
- Так, лише я
- Так, лише партнер
- Ні, не зверталися

Продовження Додатку Б

14. Якщо не зверталися — вкажіть основну причину:

- Не відчуваю такої потреби
- Не знаю, де знайти фахівця
- Немає фінансової можливості
- Стигма — соромно звертатися
- Немає часу
- Інше: _____

15. Чи відчуваєте ви потребу у психологічній підтримці зараз?

- Так, гостро відчуваю
- Так, але не критично
- Важко сказати
- Ні, не відчуваю

**Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова,
Г. П. Бутенко) [38]**

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження і виберіть один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти».

Текст опитувальника

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

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

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

- а) як удалий;
- б) щось середнє;
- в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

- а) багато чого;
- б) важко сказати;
- в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

Продовження Додатку В

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) більш нещасливі, ніж інші;
- б) важко сказати;
- в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини — надто дорога ціна за цілковиту свободу:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

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

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

- а) у характері вашого чоловіка (дружини);
- б) важко сказати;
- в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

- а) підсилилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

Продовження Додатку В

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі: а) правильно;

- б) важко сказати;
- в) неправильно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказат

Продовження Додатку В

в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

Ключ

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

Порядок підрахунку. Якщо обраний досліджуваним варіант відповіді (а, б чи в) збігається з наведеними в ключі, то нараховується 2 бали; якщо проміжний (б) – то 1 бал; за відповідь, що не збігається з наведеними, – 0 балів.

Далі підраховується сумарний бал з усіх відповідей. Можливий діапазон тестового балу – від 0 до 48 балів. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом.

Уся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

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

Спілкування у сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Інструкція: Дайте, будь ласка, відповіді на поставлені запитання:

1. Чи можна сказати, що вам із дружиною (чоловіком), як правило, подобаються одні й ті самі кінофільми, книги, вистави?

- а) так;
- б) імовірно, так;
- в) імовірно, ні;
- г) ні.

2. Чи часто під час розмови з дружиною (чоловіком) у вас виникає почуття спільності, повного взаєморозуміння?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

3. Чи є у вас улюблені фрази, вирази, які означають для вас обох одне й те само, і ви із задоволенням використовуєте їх?

- а) так;
- б) імовірно, так;
- в) імовірно, ні;
- г) ні.

4. Чи можете ви передбачити, чи сподобається вашій дружині (чоловікові) кінофільм, книга й т. ін.?

- а) так;
- б) імовірно, так;
- в) імовірно, ні;
- г) ні.

Продовження Додатку Г

5. Як ви думаєте: відчуває ваша дружина (чоловік), чи подобається вам те, що вона говорить або робить, коли ви прямо про це не говорите?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

6. Чи розповідаєте ви дружині (чоловікові) про свої стосунки з іншими людьми?

- а) розказую майже все;
- б) розказую достатньо багато;
- в) розказую достатньо мало;
- г) не розказую майже нічого.

7. Чи бувають у вас з дружиною (чоловіком) розбіжності щодо того, які стосунки підтримувати з рідними?

- а) так, бувають майже постійно;
- б) бувають досить часто;
- в) бувають достатньо рідко;
- г) ні, не буває майже ніколи.

8. Наскільки добре ваша дружина (чоловік) розуміє вас?

- а) дуже добре розуміє;
- б) швидше добре, ніж погано;
- в) швидше погано, ніж добре;
- г) зовсім не розуміє.

9. Чи можна сказати, що ваша дружина (чоловік) відчуває, що ви ображені або роздратовані чимось, але не хоче цього показати? а) так;

- б) напевне, так;
- в) напевне, ні;
- г) ні.

Продовження Додатку Г

10. Як ви вважаєте, чи розкаже вам дружина (чоловік) про свої неприємності та промахи?

- а) майже завжди;
- б) досить часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

11. Чи буває так, що якесь слово або предмет викликає у вас обох одні й ті ж спогади?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

12. Коли у вас неприємності, поганий настрій, чи стає вам легше від спілкування з дружиною (чоловіком)?

- а) так, майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) ні, майже ніколи.

13. Як ви думаєте, чи є теми, на які дружині (чоловікові) важко та неприємно розмовляти з вами?

- а) їх дуже багато;
- б) їх досить багато;
- в) їх достатньо мало;
- г) таких тем дуже мало.

14. Чи буває так, що в розмові з дружиною (чоловіком) ви почуваете себе скуто, не можете підібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;

Продовження Додатку Г

г) дуже часто.

15. Чи є у вас із дружиною (чоловіком) сімейні традиції?

а) так;

б) швидше так, ніж ні;

в) швидше ні, ніж так;

г) ні.

16. Чи може ваша дружина (чоловік) без слів зрозуміти, який у вас настрій?

а) майже ніколи;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) майже завжди.

17. Чи можна сказати, що у вас із дружиною (чоловіком) однакове ставлення до життя?

а) так;

б) швидше так, ніж ні;

в) швидше ні, ніж так;

г) ні.

18. Чи буває так, що ви не розказуєте дружині (чоловікові) новину, важливу для вас, але яка до неї (нього) не має прямого стосунку? а) дуже рідко;

б) достатньо рідко;

в) досить часто;

г) часто.

19. Чи розказує вам дружина (чоловік) про свій фізичний стан? а) розказує майже все;

б) розказує достатньо багато;

в) розказує досить мало;

г) не розказує майже нічого.

Продовження Додатку Г

20. Чи відчуваєте ви, що подобається вашій дружині (чоловікові) те, що ви робите або говорите, якщо вона (він) прямо не говорить про це?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

21. Чи можна сказати, що ви згодні один з одним в оцінці більшості своїх друзів?

- а) ні;
- б) радше ні, ніж так;
- в) радше так, ніж ні;
- г) так.

22. Як ви думаєте, чи може ваша дружина (чоловік) передбачити, чи сподобається вам той чи інший фільм, книга?

- а) думаю, так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) думаю, ні.

23. Якщо ви зробили помилку, чи розкажете дружині (чоловікові) про свої неприємності?

- а) не розказую майже ніколи;
- б) розказую досить рідко;
- в) розказую досить часто;
- г) розказую майже завжди.

24. Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;

Продовження Додатку Г

в) достатньо часто;

г) дуже часто.

25. Як ви вважаєте, наскільки ваша дружина (чоловік) відверта(ий) із вами?

а) повністю відверта(ий);

б) скоріше відверта(ий);

в) скоріше невідверта(ий);

г) зовсім невідверта(ий).

26. Чи можна сказати, що вам легко спілкуватися з дружиною (чоловіком)?

а) так;

б) радше так, ніж ні;

в) радше ні, ніж так;

г) ні.

27. Чи часто ви пустуєте, спілкуючись один з одним?

а) дуже рідко;

б) достатньо рідко;

в) досить часто;

г) дуже часто.

28. Чи буває так, що після того, як ви розказали дружині (чоловікові) про щось дуже для вас важливе, вам доводилося пожалкувати, що ви розповіли зайве?

а) ні, майже ніколи;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) так, майже завжди.

29. Як ви думаєте, якщо у вашої дружини (чоловіка) неприємності, поганий настрій, чи стає їй (йому) легше від спілкування з вами?

а) ні, майже ніколи;

Продовження Додатку Г

- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) так, майже завжди.

30. Наскільки ви відверті з дружиною (чоловіком)?

- а) повністю відвертий(а);
- б) скоріше відвертий(а);
- в) скоріше невідвертий(а);
- г) зовсім невідвертий(а).

31. Чи завжди ви відчуваєте, що ваша дружина (чоловік) ображена або роздратована чимось, якщо вона не хоче вам цього показати?

- а) так;
- б) напевне, це так;
- в) напевне, це не так;
- г) ні, це не так.

32. Чи трапляється, що ваші погляди з якого-небудь важливого для вас питання не збігаються з думкою вашої дружини (чоловіка)?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

33. Чи буває так, що ваша дружина (чоловік) не ділиться з вами новиною, яка важлива особисто для неї (нього), але вас безпосередньо це не стосується?

- а) дуже часто;
- б) досить часто;
- в) достатньо рідко;
- г) дуже рідко.

34. Чи можете ви без слів зрозуміти, який у вашої дружини (чоловіка) настрій?

- а) майже завжди;

Продовження Додатку Г

б) достатньо часто;

в) досить рідко;

г) майже ніколи.

35. Чи часто об'єднує вас із дружиною (чоловіком) почуття «ми»?

а) дуже часто;

б) досить часто;

в) достатньо рідко;

г) дуже рідко.

36. Наскільки добре ви розумієте свою дружину (чоловіка)?

а) зовсім не розумію;

б) радше погано, ніж добре;

в) радше добре, ніж погано;

г) повністю розумію.

37. Чи розповідає вам дружина (чоловік) про свої стосунки з іншими людьми?

а) не розказує майже нічого;

б) розказує досить мало;

в) розказує достатньо багато;

г) розказує майже все.

38. Чи буває так, що в розмові з вами дружина (чоловік) відчуває себе напружено, скуто, не може підібрати потрібних слів?

а) дуже рідко;

б) достатньо рідко;

в) досить часто;

г) дуже часто.

39. Чи є у вас таємниці від дружини (чоловіка)?

а) є;

б) скоріше є, ніж немає;

в) скоріше немає, ніж є;

Продовження Додатку Г

г) немає.

40. Чи часто ви, звертаючись один до одного, використовуєте смішні найменування?

а) дуже часто;

б) достатньо часто;

в) досить рідко;

г) дуже рідко.

41. Чи є теми, на які вам важко та неприємно говорити з дружиною (чоловіком)?

а) дуже багато;

б) досить багато;

в) достатньо мало;

г) дуже мало.

42. Чи часто у вас із дружиною (чоловіком) виникають розбіжності в тому, як виховувати дітей?

а) дуже рідко;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) дуже часто.

43. Як ви думаєте, чи можна сказати, що вашій дружині (чоловікові) легко спілкуватися з вами?

а) так;

б) радше так, ніж ні;

в) радше ні, ніж так;

г) ні.

44. Чи розкажете ви дружині (чоловікові) про свій фізичний стан?

а) розкажую майже все;

б) розкажую достатньо багато;

в) розкажую досить мало;

Продовження Додатку Г

г) не розкажую майже нічого.

45. Як ви думаєте, чи доводилося вашій дружині (чоловікові) жалкувати, що вона (він) розповіла вам щось дуже важливе для неї (нього)?

а) майже ніколи;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) майже завжди.

46. Чи виникало коли-небудь відчуття, що у вас із дружиною (чоловіком) існує своя мова, невідома нікому з оточуючих?

а) так;

б) радше так, ніж ні;

в) радше ні, ніж так;

г) ні.

47. Як ви вважаєте, чи є у вашої дружини (чоловіка) таємниці від вас?

а) так;

б) радше так, ніж ні;

в) радше ні, ніж так;

г) ні.

48. Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?

а) дуже часто;

б) достатньо часто;

в) досить рідко;

г) дуже рідко.

Запитання розбиваються за шкалами так:

1. Довіра спілкування – № 6, 23, 25, 39, 44 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 10, 19, 30, 37, 47 – як він оцінює партнера.

Продовження Додатку Г

2. Взаєморозуміння між подружжям – № 4, 20, 31, 34, 36 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 5, 8, 9, 16, 22 – як він оцінює партнера.

3. Схожість у поглядах подружжя – № 1, 17, 21, 32, 42.

4. Загальні символи сім'ї – № 3, 11, 15, 40, 46.

5. Легкість спілкування між подружжям – № 2, 14, 26, 27, 43.

6. Психотерапевтичність спілкування – № 12, 28, 29, 41, 45. В усіх запитаннях першій альтернативі приписується значення «4», другій – «3», третій – «Т», четвертій – «1». За кожною зі шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значень, які входять до шкали запитань.

Нижче наводяться формули розрахунку кожного індексу:

1. а) $6-23+25-39+44$ – чим вищий бал, тим більш довірливий характер спілкування в сім'ї;

б) $10+19+30-37-47$.

2. а) $4+20+31+34-36$;

б) $5+8+9-16+20$ – чим більший бал, тим вище взаєморозуміння між подружжям.

3. $1+17-21+32+42$ – чим вищий бал, тим більш подібні погляди подружжя.

4. $3-11+15+40+46$ – чим вищий бал, тим більше підстав говорити про наявність «сімейної мови».

5. $-2+14+26-27+43$ – чим вищий бал, тим легше подружжю спілкуватись один з одним.

6. $12+28+29-41+45$ – чим більше значення індексу, тим «психотерапевтичніше» відбувається процес спілкування у сім'ї.

Додаток Д**Тест на емоційний інтелект (Н. Холл)**

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

- Цілком не згоден (-3 бали).
- В основному не згоден (-2 бали).
- Частково не згоден (-1 бал).
- Частково згоден (+1 бал).
- В основному згоден (+2 бали).
- Цілком згоден (+3 бали).

Опитувальник

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.
4. Я здатний відчувати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселість, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того, як щось розчарувало мене, я можу легко опанувати своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу заспокоїливо впливати на інших людей.

Продовження Додатку Д

13. Я можу примусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонуки і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо їх не виражають відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре розпізнаю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої істинні відчуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонуки для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей. Обробка й інтерпретація результатів.

Ключ

- Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Продовження Додатку Д

- Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.
- Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів:
 - 14 і більш - високий; 8 -13 - середній; 7 і менш - низький.
 - Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається наступними кількісними показниками: 70 і більш - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.