

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСАШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА:
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМИН У ПАРІ ПІД ЧАС ВІЙНИ
на здобуття освітнього рівня «магістр»
спеціальність 053 «Психологія»

студентки
2 курсу магістратури, 1 групи
заочної форми навчання, спеціальність
053 «Психологія»
Гайдай Анастасії Романівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
Вакуленко Олександр Леонідович

Допустити до захисту на ЕК №1
кафедра загальної психології
протокол №_____ від _____
завідувач кафедри:
кандидат психол.наук, доцент
Юрчинська Г.К.

(підпис)

КИЇВ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ	7
1.1. Психологічна сутність взаємин у парі.....	7
1.2. Психологічні чинники розвитку взаємин у парі.....	14
1.3. Особливості впливу війни на взаємини у парі.....	24
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМИН ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У ПАРАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ	34
2.1. Методика організації та проведення емпіричного дослідження.....	34
2.2. Опис вибірки та процедури дослідження.....	40
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	47
Висновки до розділу 2	69
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТОСОВНО ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У ПАРАХ В ПЕРІОД ВІЙНИ	72
3.1. Психокорекційна програма для оптимізації взаємин у парах в період війни	72
3.2. Апробація розробленої програми.....	87
Висновки до розділу 3	94
ВИСНОВКИ	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103
ДОДАТКИ	111

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна сім'я переживає кризу, яка пов'язується із не вмінням дорослих людей домовлятися, узгоджувати власні цінності та погляди, егоїстичні тенденції в поведінці та не визначеність ролевих обов'язків у сім'ї. У психологічному аспекті проблема взаємин у парі, яка є основою довірливого спілкування чоловіка і жінки, та має функціональне призначення для встановлення гармонії і взаєморозуміння, багатьма шлюбними партнерами сприймається не відповідно до свого змісту.

В сучасному суспільстві загострюються проблеми втрати сімейних цінностей, ієрархізації потреб та мотивів вступу до шлюбу, вибору відповідного партнера для сімейного життя. Останнім часом більш ніж половина укладених шлюбів розпадаються, а вступ до повторного, третього чи п'ятого шлюбу вже нікого не дивує.

На сьогоднішній день російсько-українська війна внесла значні корективи в життя і плани кожного українця, і відносини у парах відчують значний негативний вплив війни. Те, що було цінним донедавна, змінилося кардинальним чином, на перший план вийшли інші цінності, поступившись місцем іншим поглядам та переконанням. Зважаючи на те, що відносини у парах обумовлюються великою кількістю чинників, то вони апріорі не можуть бути простими, однак в умовах війни їх складність поглиблюється ще й через негативний вплив екстремальних умов виживання, адаптації в новій реальності, обставинах життя. Жінки з дітьми, які виїхали із небезпечних регіонів, змушені адаптуватися до життя на новому місці проживання на території України за кордоном. Чоловіки пішли захищати нашу країну в ЗСУ та інші збройні формування, або ж залишилися вдома, втративши роботу і можливість забезпечувати свої сім'ї. Значно змінилися відносини і через неузгодженість сімейно-ролевих очікувань, різні підходи до виховання дітей, погляди на бюджет сім'ї тощо.

Проблеми взаємин у парі вивчалися психологами, серед яких А. Аккерман, Г. Андрєєва, В. Дружинін, А. Реан, В. Сисенко, Т. Титаренко, Р. Федоренко, Л. Шнейдер та ін.

Психологічні засади розвитку відносин у парі розкривають у своїх працях науковці З. Антонова, С. Бондар, В. Захарченко, В. Крамченкова, Л. Лисенко, О. Проскурняк, Н. Сердюк, О. Столярчук, Т. Титаренко, Р. Федоренко, О. Фенина та ін. Психологічну сутність відносин у парі в аспекті сумісності подружжя, узгодженості їх цінностей розглядають Ю. Альошина, Л. Гозман, Т. Говорун, Л. Мороз та ін.

Однак проблема впливу війни на взаємини у парі залишається актуальною і малодослідженою, особливо щодо російсько-української війни, що викликає шок, паніку і заціпеніння в цивілізованому світі через неможливість віри у те, як у ХХІ столітті можливі такі жахіття.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості взаємин у парі під час війни; розробити та апробувати відповідну психокорекційну програму.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми за науковими джерелами;
2. Визначити основні аспекти та значущі характеристики міжособистісних взаємин чоловіків і жінок у парах.
3. **Емпірично дослідити** психологічні особливості взаємин чоловіків і жінок у парі під час війни;
4. Розробити та апробувати психокорекційну програму для оптимізації взаємин у парах в період війни.

Об'єкт дослідження – міжособистісні взаємини чоловіків та жінок у парі.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємин у парі під час війни.

Гіпотеза дослідження полягає в припущеннях, що:

- 1) психологічні особливості взаємин у парі під час війни мають зв'язок із особистісними характеристиками партнерів – тривожністю, конфліктністю,

життєстійкістю, стресостійкістю, здатністю продуктивно справлятися із життєвими труднощами;

2) складність відносин у парі пов'язана із наявністю проблем, які потрібно вирішувати у воєнний час (проживання разом чи вимушена розлука (виїзд за кордон чи ВПО у жінки з дітьми); наявність / відсутність дітей; наявність / відсутність родичів, яких потрібно доглядати та ін.).

Вибірка дослідження: 10 подружніх пар, які проживають разом і не виїздили зі свого місця проживання (один партнер або обоє з подружжя ходять на роботу, виховують дітей за їх наявності). У цій групі опитуваних 10 жінок і 10 чоловіків віком 25-45 років.

10 подружніх пар, у відносинах яких є вимушена розлука (виїзд за кордон чи внутрішнє переміщення територією України у жінки з дітьми; служба в ЗСУ чи перебування на незмінному місці проживання у чоловіка). У цій групі опитуваних 10 жінок і 10 чоловіків віком 25-45 років.

Всього опитано 20 жінок та 20 чоловіків, тобто загальна кількість респондентів складає 40 осіб віком 25-45 років.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичний аналіз наукових джерел соціальної, сімейної, кризової, військової психології з теми дослідження;

- емпіричні: опитування, тестування, використання спеціальних діагностичних методик для встановлення психологічних особливостей впливу війни на взаємини у парі, для перевірки ефективності психокорекційної програми оптимізації взаємин у парі.

В процесі емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу війни на взаємини у парі було використано такі **психодіагностичні методики:**

- Анкета про соціально-демографічні дані респондентів;

- «Тест на задоволеність міжособистісними відносинами у шлюбі»

Л. Гозмана;

- «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» В. Бойка;

- Методика дослідження життєстійкості С. Мадді;

- Методика «Велика п'ятірка особистісних якостей» (тест «OCEAN»).

Наукова новизна одержаних результатів:

- *вперше*: вивчено вплив індивідуальних особливостей чоловіків і жінок на їх відносини у подружній парі під час російсько-української війни;

- *набуло поширення*: визначення психологічних особливостей відносин між чоловіком і жінкою у подружній парі в екстремальних умовах війни;

- *розроблено*: психокорекційну програму для оптимізації взаємин у парах в період війни.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання розробленої та апробованої психокорекційної програми для оптимізації взаємин у парах в період війни у роботі практичного психолога, який працює із сімейними парами; соціальними працівниками громадських організацій, які надають волонтерську допомогу українцям для подолання наслідків впливу війни на психіку чоловіків і жінок.

Апробація результатів дослідження здійснювалась під час виступів на всеукраїнських та міжнародних конференціях. За темою дослідження опубліковано тези «...» у збірнику «...» (у друці).

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (80 найменувань), додатків (5 шт.). Ілюстрована за допомогою 10 таблиць і 5 рисунків. Основний зміст роботи представлено на 100 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

1.1. Психологічна сутність взаємин у парі

Кожного дня людина перебуває в контакті з іншими, вступає у взаємини, які реалізуються за допомогою комунікації. Модифікаціями комунікації впливають на тривалість і билину взаємодії, а взаємини людей набувають інформаційного наповнення та стійкого ставлення один до одного.

Сутність міжособистісних відносин розкривав у психологічній науці М. Обозов, який вважав, що взаємостосунки є складовою частиною взаємодії, що за допомогою взаєморозуміння та взаємопідтримки забезпечує їх результат.

Сенс явища взаємин у психологічній літературі розуміється через терміни:

- «взаємостосунки», які залежно від задоволення сторін можуть мати конструктивний або деструктивний характер;
- «взаємодопомога» як сприяння людей один одному;
- «взаєморозуміння», що вказує на про узгодженість поглядів людей, які взаємодіють [69, с. 178].

Взаємини мають декілька аспектів реальної взаємодії: емоційний (афективний); когнітивний (гностичний (інформаційний)); поведінковий (регулятивний, практичний). Емоційний аспект взаємин відображає емоційні стани людей, що виникають у них в процесі взаємодії. Когнітивний аспект взаємин включає психічні процеси, пов'язані з пізнанням дійсності та самого себе: відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, уяву. Поведінковий аспект взаємин вказує на зовнішні прояви взаємодії: вчинки, результати діяльності, міміку та жести, мовлення [69, с. 178].

Взаємини між партнерами в подружній парі мають надзвичайно важливе значення в житті сім'ї. Від їх психологічного змісту і наповненості значною мірою залежить, чи є шлюб щасливим або ж невдалим, чи благополучна сім'я.

Міжособистісні взаємини більшою чи меншою мірою присутні в усіх процесах життєдіяльності людини і можуть стати сполучною ланкою в розумінні

таких феноменів, як спілкування, взаємодія, соціальна перцепція, а також деяких особистісних проявів в поведінці партнерів.

Взаємини між людьми у психологічній науці розуміються як: певна система взаємодії і контактів, зв'язків людей між собою; як оцінка людиною цих відносин і контактів, і обов'язково партнерів, які беруть участь у них. Обидва аспекти взаємин (об'єктивний і оцінний) представляють собою два важливі аспекти сімейного життя. пояснює, що частота відносин у сім'ї та їх зміст визначаються ставленням членів родини один до одного (присутній емоційний компонент взаємин), що суб'єктивно та об'єктивно впливають на стан і розвиток взаємодії [62, с. 8].

За визначенням О. Проскурняк, Н. Папушак, «подружні відносини можна визначити як взаємини двох людей протилежної статі, які добровільно обрали один одного для створення сім'ї та особистісного зростання кожного з них» [48, с. 119].

Унікальність сімейних відносин полягає в їх «емоційному та кровно-родинному потенціалі. Адже подружні взаємини, які виступають найважливішими та найтіснішими з усіх можливих взаємин у сім'ї, повністю демонструють спосіб існування, який вимагає від партнерів певного мистецтва буття разом» [65, с. 247].

Гармонізація відносин чоловіків і жінок у парах реалізується у подружньому житті. Адже, як вказують М. Харкава, І. Андрійчук, «шлюб спрямований на гармонізацію найважливіших потреб чоловіка та жінки в умовах тісного і тривалого контакту». Тобто законною формою, яка дозволяє закріпити права на повноцінні та якісні контакти чоловіків і жінок, обраною для реалізації духовної, психологічної, фізіологічної та інших потреб кожного з партнерів, є саме шлюб [67, с. 131].

За Р. Федоренко, «поняття сімейних взаємин як стан належності людини до певного надіндивідуального сімейного цілого охоплює суб'єктивний час, особисту життєдіяльність, національну культуру й традиції» [62, с. 7].

На первинному етапі відносин у молодій сім'ї відбувається **адаптація подружніх партнерів**. Іноді «в процесі спільного родинного життя можуть розкритись риси дружини чи чоловіка, які сприятливі для шлюбу, і яких не було помітно раніше. Однак частіше відбувається «скидання масок», втрата ідеалізації партнера, що може викликати розчарування». Як вказує О. Столярчук, подружнім партнерам слід бути готовими до того, що пристосування до рис характеру, звичок, поведінки чоловіка чи дружини передбачає змін свого характеру, своїх звичок і поведінки. І не всі це розуміють, прагнучи примусити партнера підпорядковуватися до власних звичок. Вчена вказує, що «взаємне прагнення партнерів до зміни себе заради благополуччя іншого та родини загалом допомагає швидше адаптуватися та створити міцну родину» [55, с. 52].

Типовими перешкодами до первинної шлюбної адаптації чоловіків і жінок є: невідповідність партнерів до різкої зміни способу життя; егоїстичне ставлення до шлюбу (очікування задоволення тільки своїх інтересів і потреб); складність відносин з родичами іншого партнера, або й своїми родичами старшого покоління; відсутність якісної підготовки до виконання необхідних сімейних функцій (чоловік не вміє заробляти гроші і забезпечувати сім'ю; жінка не вміє готувати їжу і прибирати в будинку) [55, с. 53].

Загальні уявлення чоловіка і жінки про шлюб і сім'ю формуються в період первинної адаптації подружжя. Переважно це відбувається в результаті зіткнення поглядів чоловіка і дружини на подружнє життя, виникнення конфліктів [69, с. 182].

Велике значення для взаємин у парі мають емоційна складова взаємодії між подружжям, легкість та приємність спілкування, готовність партнерів враховувати емоційні стани іншого, будувати свою поведінку відповідно до його потреб, виконувати соціальні очікування та приймати ролі.

Як вказують О. Проскурняк, Н. Папушак, особливості взаємодії у парі мають визначальне значення для стабільності шлюбу та тривалого спільного життя. При цьому «важливою є орієнтація чоловіка і дружини більшою мірою не на любовні стосунки в шлюбі, а на родину як таку» [48, с. 116].

О. Проскурняк та Н. Папушак зазначають, що кохання як основа відносин у парі, якщо розуміти його з позиції емоційної й фізичної привабливості партнерів, не є гарантією успішності шлюбних стосунків. Але якщо розглядати його як довгострокове і стає почуття, то воно може стати підґрунтям для довготривалих та продуктивних сімейних відносин [48, с. 116].

Також М. Коулман вказує, що міжособистісні відносини подружніх партнерів у шлюбі мають гендерне забарвлення, що вказує на різницю «чоловічих» і «жіночих» потреб у родині [76]. Зокрема, чоловіки іноді можуть застосовувати силові методи внутрішньосімейних проблем.

До сфер відносин у парі, які мають гендерні відмінності, належать:

1) оцінка особистісних якостей – жінки часто низько оцінюють своїх чоловіків, вказуючи на проблеми із вживанням алкоголю, емоційний холод у відносинах, не чутливість до потреб жінки. Також до проблем у відносинах призводять ревності і не надійність партнера (не можна покластися при вирішенні проблем);

2) сфера вирішення конфліктів – і чоловікам, і жінкам бракує культури спілкування при виникненні конфліктних ситуацій, у них недостатньо вмінь адекватно висловлювати свої претензії, аргументувати свою думку. Як вказує Т. Медіна, жінки часто вказують на типову поведінку чоловіків з уникання конфліктів, не бажання їх вирішувати вчасно [39, с. 65];

3) терапевтичність спілкування – чоловіки часто вказують на не вміння жінок їх слухати, надавати емоційну підтримку замість критики та коментування («а я попереджала»), а дружини – вказують на не здатність чоловіків виражати свої емоції, почуття, озвучувати думки [48, с. 116].

Для гармонійності спілкуванні партнерів у парі важливими є співпадіння їх особистісних конструктів, що сприяє виробленню їх спільної позиції з багатьох питань, а також схожого світогляду. Важливим є розгляд взаємин у парі в їх цілісності і взаємодоповнюваності, а сім'ю слід розглядати «як систему, частини якої у своїй взаємодії функціонують таким чином, що виходять за межі своїх окремих характеристик» [47, с. 140].

Важливим є **вплив партнерів один на одного у процесі спілкування**. У випадку впливу оптимістичного партнера на пасивного поступово активізується віра в сили та здібності, вдосконалюється його самовідчуття та покращується самоствалення. А при наявності негативних особистісних властивостей – подружній партнер страждає від цих впливів у першу чергу, переймаючи негативні риси чи всіляко опираючись їм і влаштовуючи конфліктні ситуації.

Зокрема, у дослідженні О. Фениної проаналізовано, як впливає невротична особистість на свого партнера у парі. Внаслідок впливу одного партнера на іншого блокується активність, знижується поріг емоційного реагування на його потреби та інтереси, спостерігається «примус до певної діяльності, що не відповідає особливостям темпераменту, характеру» [65, с. 249]. Також шляхом психологічного зараження невротичним партнером іншого відбувається індукція, що викликає зростання нервового напруження, «неусвідомлене засвоєння нервового стану партнера, з якими людина знаходиться тривалий час у контакті» [65, с. 249].

Зараження знервованим станом партнера призводить до хронічної психічної напруги, до збільшення астенічних розладів, до порушень фіксації своїх емоційних переживань. Наслідком такого впливу невротичного партнера на іншого є ускладнене відновлення нервово-психічних сил. Водночас в іншого партнера знижується опірність до тривалого впливу стресових чинників, зростає занепокоєння та формується емоційна не стійкість, різні психосоматичні порушення, знижується імунітет та загальна витривалість організму [65, с. 249].

При проблемах у відносинах в парі в обох партнерів виявляються підвищена тривожність, для чоловіків властива астенія, а жінкам властивий істеричний тип реагування. У праці О. Фениної встановлено, що «прояв невротичних станів, що пов'язується із відносинами у парі, впливає на гармонію в сім'ї, планування майбутнього, на повсякденне життя в цілому, та може бути причиною розлучення подружжя» [65, с. 251].

Серед особливостей відносин у парі, крім гармонійних взаємин, також виділяються суперечливі і **конфліктні відносини**. Конфлікт у психології

розуміється як протистояння або зіткнення кардинально протилежних інтересів, цілей, позицій, думок, мотивів, ідей, суб'єктів-опонентів у процесі комунікації. Про наявність конфліктних відносин свідчать прояви негативного психічного стану у партнерів через несумісність їх потреб, інтересів поглядів, а клімат їх взаємодії відрізняється відчуженням, ворожістю, негативізмом у відносинах [69, с. 177].

На виникнення конфліктних відносин у подружній парі впливають: «незадоволення потреби в значущості свого «Я», неповага до почуття гідності з боку партнера; незадоволення потреби в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння; наявність протилежних інтересів, прагнень, обмеженість можливостей для задоволення потреб одного із членів сім'ї (на його думку) та ін.» [34, с. 45-46].

При цьому досить цікавою є думка зарубіжного психолога Дж. Рейнуотера, який вважає: якщо в міжособистісних взаєминах з подружнім партнером викують труднощі, то справжня причина прихована у власних особистих проблемах, що пов'язані з: очікуваннями; контролем; почуттям безпеки; потребою в любові й схваленні; моральним засудженням; незавершеними відносинами з іншими людьми.

Порівнявши поведінку подружжя в щасливих і конфліктних шлюбах В. Пілецький зазначає, що в щасливих позитивні висловлювання на адресу партнера суттєво переважають над негативними і особливо над критичними. Для гармонійних шлюбів характерне переважання позитивних невербальних і поведінкових актів (наприклад, поцілунки, подарунки, допомога), врахування емоційного стану партнера та докладання зусиль для його поліпшення (емоційно компетентні люди здатні заспокоїти, підтримати інших, підвищити їм настрій) [44, с. 118].

І навпаки – до конфліктів у подружжі призводить жорстка критика характерів одне одного чоловіком і жінкою. Негативний тон висловлювання критичних зауважень відносно характеру, а не конкретних виявів поведінки,

також є дуже серйозною ознакою загрози успішності подружнього життя [42, с. 43].

Однією з причин виникнення конфліктів у відносинах є **ревнощі**, що мають вияв як сумніву в собі («я недостатньо хороша для нього, він може шукати когось кращого»), так і недовіри у партнерові («він такий ласий до жіночої уваги, напевне постійно шукає когось на стороні»). Водночас погляди в сучасній молоді на ревнощі є досить позитивними. Дослідниці З. Антонова, Т. Левицька, О. Петяк проаналізували погляди молодих подружніх пар на ревнощі, і встановили, що більшість молоді вважає ревнощі одним з приємних доказів любові, що сприймаються із задоволенням (у розумних дозах). Однак також дослідниці зазначають, «ревнощі можуть стати цілком домінуючим переживанням, відділеним від почуття любові, здатні стати нав'язливим, навіть ілюзорним страхом, що охоплює інтелектуальну сферу, викликаючи порушення логіки і мислення, часових зв'язків теперішнього, минулого й майбутнього, адекватності сприйняття навколишнього світу» [1, с. 56].

Як вказує Т. Кругла, «довірливе спілкування партнерів є запорукою успішних подружніх взаємин. Саме тому важливо навчитися такту і витримці, вмінню переконливо і аргументовано викладати власну точку зору» [35, с. 73]. Дослідниця пропонує такі рекомендовані позиції для розв'язання конфліктів у подружніх парах: 1) бажання обох сторін його вирішити (навіть якщо таке бажання є в однієї сторони, це може додати сил іншій у спільному пошуку взаємо вигідного вирішення конфлікту); 2) реалізація першого кроку до розв'язання конфлікту (кожен партнер, вважаючи, що поступатися повинен інший, не поспішає робити кроки, однак навіть невеликі спроби йти один одному назустріч вже показують готовність до переговорів) [35, с. 73].

Отже, відносини у парі визначаються як «взаємини двох людей протилежної статі, які добровільно обрали один одного для створення сім'ї та особистісного зростання кожного з них». Гармонізація відносин чоловіків і жінок у парах реалізується у подружньому житті на яке впливає адаптація подружжя один до одного, прагнення до узгодженості поглядів партнерів. Вагомим є вплив

партнерів один на одного у процесі спілкування, що може або надихати, або гальмувати активність.

1.2. Психологічні чинники розвитку взаємин у парі

Міжособистісні взаємини у подружній парі – це динамічний і складний процес, на особливості якого впливають багато психологічних чинників. Зокрема, на взаємини між подружжям впливає успішність шлюбно-сімейної адаптації партнерів одне до одного, їхнє вміння чи, навпаки, невміння спілкуватися, погоджувати свої інтереси та дії, влаштовувати взаємодію з родичами свого партнера, із друзями. У молодих сім'ях, де партнери ще не адаптувалися один до одного повною мірою, часто виникають конфлікти й непорозуміння, причини яких мають різний вияв у різних подружніх парах [67, с. 131].

На думку В. Захарченко, «особливо складними і відповідальними є перші п'ять років подружнього життя. У цей період відбувається взаємна адаптація чоловіка і жінки, вони висувають зустрічні вимоги, виробляють спільні погляди і моделі взаємин один з одним. Водночас спроби перевиховання одного партнера іншим, як правило, руйнують довіру і любов між ними. Часто у молодих сім'ях (із строком до 5 років сімейного життя) виникає багато психологічних проблем, що зумовлюються народженням дитини і потребою перебудувати поведінку всіх членів родини та функціонування сім'ї як системного утворення. Під час адаптації подружжя особливого значення набувають рольові взаємини між чоловіком і жінкою, адже вони відповідають за сталість сімейної системи» [21, с. 49].

М. Лисевич уточнює, що за час свого існування сім'я проходить ряд етапів:

- перший рік, коли відбувається взаємна адаптація партнерів, часто виникають конфлікти і два «Я» стають одним «Ми»;

- народження дитини, коли ще не зміцніла сімейна система «Ми» віддається серйозному випробуванню: погіршуються матеріальні умови і стають складними можливості для професійної самореалізації; зростає втома подружжя, що

пов'язане із доглядом за дитиною; зростають конфлікти із старшим поколінням щодо виховання дітей;

- кризовий період, що співпадає із середнім подружнім віком. У цей час зростає кількість конфліктів через одноманітність, настає звикання і насичення один одним, виникає потреба гострих відчуттів і вражень;

- четвертий «період конфліктності міжособистісних подружніх взаємин настає після 18-24 років спільного життя, що співпадає з наближенням старості, виникненням переживання самотності» [36, с. 126].

За переконанням О. Горецької і Н. Сердюк, вік чоловіка і жінки впливають на гармонійність відносин у подружній парі. Зокрема, «вік подружньої пари накладає відбиток на взаємини у родині, на характер труднощів, протиріч, які доводиться долати. Зокрема, у молодіжній сім'ї (вік обох партнерів до 30 років) це труднощі адаптації до подружніх обов'язків, до нового побуту. У родині середнього подружнього віку – часто виникають проблеми уникнення нудьги, стереотипності, одноманітності у взаєминах, зростають конфлікти. У літнього подружжя – переважають проблеми дбайливого ставлення один до одного, поступливості, засвоєння нових ролей, здоров'я» [14, с. 14-15].

Однак, на нашу думку, міжособистісні взаємини у подружній парі не можуть залишатися незмінними. Залежно від потреб сім'ї та особистісного зростання кожного із партнерів відносини або поступово розвиваються, або навпаки – деградують, втрачають свою початкову функціональність. Коли подружжя набуває нового досвіду, змінюється кількісно – відносини між чоловіком і жінкою обов'язково мають змінюватися. Не можна очікувати від дружини, яка народила дитину, що її ставлення до чоловіка залишиться таким самим гарячим і вона буде прагнути забезпечувати всі його потреби і очікування за найпершим покликом.

На думку А. Бабич, успішність міжособистісного спілкування шлюбних партнерів залежить від того, наскільки чоловік і жінка можуть зрозуміти, увійти у внутрішній світ, усвідомити специфічні особливості один одного. Від цього

залежить весь процес взаємної адаптації, перехід від «Я» до нового психологічного утворення «Ми» [2, с. 12].

На розвиток міжособистісних взаємин у парі впливає психофізіологічна сумісність, адекватність уявлень партнерів при розподілі ролевих зобов'язань, їх здатність виконувати взяті на себе ролі, забезпечувати очікувані функції (Т. Титаренко [57]). За визначенням О. Столярчук, сумісність подружніх партнерів – це «ступінь узгодженості фізичних і особистісних характеристик партнерів, що виявляється у їх задоволеності шлюбом» [55, с. 67]. Показниками дійсної сумісності партнерів є зовнішній – збереження шлюбу, та внутрішні – задоволеність чоловіка і дружини своїми відносинами, відчуття психологічного комфорту, захищеності, надійності, задоволення від спілкування в сім'ї. У структурі подружньої сумісності виділяються соціальна, сексуальна, психологічна, побутова та інші види, які є взаємопов'язаними.

За О. Столярчук, соціальна сумісність партнерів передбачає спільність, подібність їх поглядів на розуміння сенсу життя, на участь в суспільній активності, на ставлення до себе та до інших. Соціальна сумісність подружніх партнерів спостерігається у зовнішній та внутрішній комунікації. Успішний шлюб можливий там, де обидва партнери подібним чином дивляться на світ, мають подібні життєві плани, спрямованість [55].

Сексуальна сумісність передбачає задоволення потреб один одного в інтимному спілкуванні. Обидва партнери мають знання анатомії і фізіології людини, дотримуються культури і техніки статевого спілкування. Також важлива відповідність сексуальної поведінки партнерів до очікувань один одного. Залежно від стереотипів, батьківського виховання, темпераменту, і навіть стану здоров'я потреби у сексуальному спілкуванні у кожного партнера можуть бути різними, для збереження сім'ї важлива узгодженість поглядів партнерів на цю складову їх життя та готовність домовлятися.

Побутова сумісність передбачає узгодженість поглядів партнерів на стиль життя, на сімейні ролі, призначення сім'ї, добробут і порядок в будинку. При

схожих поглядах партнерів на побутові питання, в їх сім'ї панує комфорт і затишок [55, с. 68].

Психологічна сумісність партнерів передбачає взаємодію їх індивідуальних, особистісно-вольових рис, якостей характеру, вияву темпераменту. Від узгодженості цих якостей залежить емоційний настрій подружньої пари та загальна атмосфера у сім'ї. Психологічна сумісність реалізується, за О. Столярчук, на двох рівнях:

- на духовному рівні – це співвідношення морально-культурних запитів партнерів, забезпечується відповідністю моральних потреб, рівнем вихованості, колом інтересів, дозвіллям, врахуванням побажань один одного в цьому аспекті;

- на інтелектуальному – це узгодженість пізнавальних інтересів, подібний рівень освіти, стиль мислення подружжя. Тут важлива не тільки освіченість партнерів, а й їх вміння і бажання розуміти один одного [55, с. 68].

До чинників сумісності в парі Є. Потапчук та А. Балучова відносять: «відповідність темпераментів партнерів, інтимно-сексуальні вподобання, інтелектуально-світоглядна єдність, схожість поглядів на виховання дітей, здатність до надання емоційної підтримки, ціннісно-орієнтаційна єдність, матеріально-фінансова спільність, готовність до надання взаємодопомоги, і спільність інтересів» [46, с. 171]. Всі названі чинники відіграють важливу роль у налагодженні гармонійних подружніх стосунків.

І навпаки – не розуміння партнера, не здатність і не бажання досягнути глибину його думок і переживань призводять до інтелектуального чи комунікативного відсторонення, в подальшому – конфліктів та відчуження. Типовими ознаками не сумісності подружніх партнерів є неузгодженість характерів і темпераменту (найчастіше пояснення причин розлучення – «не зійшлися характерами» яскраво демонструє цю ознаку не сумісності). Наприклад, при перевазі холеричного темпераменту в чоловіка він вимагає від дружини негайного реагування на всі його ідеї, задоволення його потреб. Однак при меланхолійному типі темпераменту дружина може негайно тільки розплакатися, а

не активно виконувати накази, які висловлені не в тому тоні, можуть сприйматися нею як образа.

Також до ознак не сумісності подружніх партнерів О. Столярчук відносить: «відчуття втоми і роздратування один від одного; не можливість знайти взаємно прийнятні способи спілкування; постійні порушення психологічного клімату в сім'ї, конфлікти, суперечки» [55, с. 70].

На жаль, не сумісність партнерів у шлюбі негативно впливає на психосоматичні симптоми їх здоров'я. При тривалому намаганні зберегти шлюб, не зважаючи на не сумісність у певних сферах, у партнерів підвищується невротизація особистості, виникають симптоми депресії, постійної роздратованості. Надалі при психологічній не сумісності у людей виникають симптоми іпохондрії (сумнівів у власному здоров'ї та приписуванні собі якихось складних захворювань); психопатичні та паранойяльні розлади. Чоловіки стають схильні до алкоголізації, відходу з родини, пошуку позасімейного спілкування. Однак, на дуку О. Столярчук, виправлення психологічної не сумісності доцільне та ефективні тільки на перших етапах шлюбу, на жаль, при тривалому шлюбі корекція не сумісності стає не можливою [55, с. 70].

У дослідженні Т. Коломієць, В. Тачук встановлено, що причини конфліктних відносин у молодих сім'ях (до 5 років) та у сім'ях із стажем більше 10-15 років відрізняються. Зокрема, причинами конфліктів у молодих сім'ях (о 5 років) є порушення рольових очікувань партнерів, розбіжності у поглядах на виховання дітей, проблеми у стосунках з родичами і друзями, неузгоджені норми поведінки, обумовлені особистими особливостями чоловіка і жінки. При цьому молоді сімейні пари виявляють негативні реакції у всіх сферах подружніх відносин при виникненні конфліктів (прагнуть «згадати все»). А в більш тривалих подружніх союзах спостерігається вплив взаємоузгодженості сімейних цінностей на задоволеність партнерів шлюбом. Чоловіки і жінки, які прожили у шлюбі від 10-15 років і більше, виявляють вищі показники узгодженості сфер сімейних цінностей, рольової адекватності та мають вищі прояви сімейного благополуччя, переважно задоволені реалізацією функціонально-рольової структури сім'ї. У

подружніх парах із тривалістю сімейного життя більше 10-15 років на задоволеність шлюбом впливають розбіжності партнерів у батьківсько-виховній сфері, решта причин є не суттєвими для конфліктів [28, с. 163].

За результатами дослідження В. Крамченкової, традиційні сімейні цінності, які узгоджені в партнерів у парі, сприяють їх спрямуванню на тривале подружнє довголіття та створюють умови для формування відчуття захищеності та безпеки в сім'ї. Загалом підтримання традиційних поглядів на сімейні взаємини, ролі чоловіка і жінки пов'язані із прагненням шлюбних партнерів прожити все життя разом. Прагнення до розуміння інших людей, толерантне ставлення до них пов'язані із вмінням узгоджувати свої функції та ролі у сім'ї, піклуванням про своє благополуччя у родині. А подружжя, які хочуть нових вражень та підтримують сучасні цінності сімейного життя, щоб досягти гармонійних відносин, мають вміння узгоджувати сімейні ролі. І чим більше нових вражень та ситуацій виникає в їх житті, тим багатшим має бути їх рольовий репертуар. Важливими є гнучкість у розумінні ролей чоловіка та жінки, емпатія і толерантність кожного партнера у ставленні до іншого [33, с. 336].

За ствердженням Р. Федоренко, «гармонія відносин у подружній парі складається з багатьох компонентів, серед яких вагомими є рівень культури та вихованість партнерів, індивідуально-типологічні якості чоловіка і жінки, національні традиції, звичаї, соціальні установки й цінності. Крім того, гармонія в сімейному спілкуванні включає всі сторони міжособистісних стосунків, сексуальну та поведінкову відповідність» [62, с. 5].

Кожна сім'я індивідуальна, а тому шляхи досягнення успішності у спілкуванні подружніх партнерів також різні, проте гармонія подружніх стосунків завжди базується на повазі, тактовному спілкуванні, готовності підтримати і поспівчувати [67, с. 131].

Чинником впливу на відносини у парі є задоволеність шлюбом, яку відчуває кожен партнер. За визначенням О. Столярчук, цей термін розкриває «суб'єктивну оцінку кожним партнером ефективності та якості родинної взаємодії, рівня прийнятності та приємності шлюбних взаємин» [55, с. 71]. На задоволеність

шлюбом впливають: спільність духовних інтересів і кохання; сексуальна сумісність; любов до дітей; сімейний добробут і затишок; подружній обов'язок. При низькому рівні задоволеності шлюбом одним із позитивних аспектів є тільки його збереження (відсутність розлучення), при середньому – подружжя переживає процес адаптації один до одного, за бажання може створити сімейний затишок. А високий рівень задоволеності шлюбом свідчить про подружню сумісність, та найбільш гармонійний розвиток відносин у парі.

Внутрішніми чинниками успішності відносин у подружній парі, що сприятливо впливають на задоволеність шлюбом, за В. Пілецьким, є:

- позитивне ставлення до партнера (емоційність, легкість спілкування, сексуальна, фізична та інтелектуальна привабливість партнера, збіг ціннісних орієнтацій);

- емоційна задоволеність взаєминами з партнером (вираження любові з його боку, взаємна допомога один одному в особистісному зростанні, широкі особистісні зв'язки між партнерами, сексуальна задоволеність, відчуття себе єдиним цілим – подружньою парою і т. д.);

- параметри ефективності спілкування в подружній парі (щирість, відкритість спілкування, спільність очікувань, глибина саморозкриття партнерів, точність невербальної комунікації, емпатія, взаєморозуміння, наявність спільних символів, частота успішного спілкування в парі);

- рольова відповідність подружжя (компліментарність потреб і ролей, відповідність рольового виконання і рольових очікувань, особистісна подібність, чіткість розподілу ролей у сім'ї);

- взаємодія (дружба подружжя, спільність діяльності, ефективність діадної взаємодії, ефективність вирішення проблем, фізична близькість при взаємодії; спільне відвідування церкви тощо) [44, с. 115].

Типовими чинниками незадоволеності відносинами у шлюбі за О. Столярчук, є: «незадоволеність сексуальних потреб партнерів; незадоволеність потреб партнера у визнанні цінності й значущості його «Я» (образи, критика, зневажливе ставлення до партнера); не задоволення потреби у позитивних

емоціях (емоційний холод, відчуження); фінансові проблеми (різні погляди на бюджет, внесок партнера в матеріальне благополуччя сім'ї); не задоволення потреби у співпраці, взаємодопомозі, не адекватний розподіл обов'язків у родині; не узгодженість поглядів на відпочинок і дозвілля» [55, с. 73].

Чинниками, які впливають на задоволеність стосунками у парі, Л. Лисенко називає: мотиви вступу до шлюбу, задоволеність потреб партнерів, рольові очікування подружжя і розподіл ролей та обов'язків у сім'ї; особливості спілкування (довіра і відкритість); взаєморозуміння в сім'ї; сексуальна задоволеність стосунками [37, с. 76].

Також до не гармонійних відносин у парі призводять й **порушення, не відповідність у задоволенні очікуваних ролей з боку партнерів**. Часто партнери очікують один від одного прояву індивідуально-психологічних якостей, властивих, в основному, своїй статі. Наприклад, жінки хочуть від чоловіка, щоб ті були чесними, охайними, освіченими і вихованими, мали широкий кругозір та обмежено вживали спиртне. А чоловіки серед значимих якостей дружин називають фізичну силу-витривалість, самоконтроль, незалежність, працьовитість. Однак це не завжди відповідає дійсності, і не відповідність партнера очікуванням іншого поступово викликає роздратування, провокує проблеми у відносинах, призводить до конфлікту. Якби партнери вміли просто поговорити і озвучити свої очікування – конфлікту можна було б запобігти, однак часто жінки вдаються до натяків і замовчування очікувань, а чоловіки в цей час навіть не здогадуються, що жінки чогось хочуть. Подружні комунікації порушує також неадекватне уявлення як про себе, так і про партнера, що зумовлюється, зокрема, функціональними стереотипами («ти – дружина (чоловік), отже, повинна (повинен) ...»).

При цьому виявлено, що дружини здатні дещо краще розуміти своїх чоловіків, хоча при цьому існують певні похибки в уявленнях партнерів один про одного. Наприклад, дружини схильні переоцінювати життєрадісність, оптимізм і недовірливість чоловіків і недооцінювати їхню здатність переживати почуття

провини, чоловіки ж – переоцінювати рівень збудливості і неврівноваженості своїх дружин. Це, безумовно, може істотно вплинути на характер взаємин у сім'ї.

Також одним із чинників, які впливають на відносини у парі, є поділ праці вдома. Зокрема, коли домашні обов'язки виконує тільки жінка, відносини у парі як щасливі й задовільні оцінюють переважна більшість партнерів, однак не значно більше половини. Коли чоловік допомагає дружині, задоволеність зростає, а коли обидва партнери несуть однакове навантаження – це вважається ідеалом у багатьох подружніх партнерів.

Крім того, ситуації постійної перевтоми призводять до виникнення труднощів контролю над власною поведінкою. Так, у заміжніх працюючих жінок в домашньому середовищі виникають неадекватні реакції, коли вони гостро реагують на звичайні пустощі або вчинки дітей, заняття чоловіка і т.д. Тому, за свідченням Р. Федоренко, для збереження гармонійних міжособистісних взаємин подружні партнери мають турбуватися про власне здоров'я та дотримання режиму праці та відпочинку, цікавого насичення дозвілля позитивними подіями тощо [62, с. 10].

Успішному розв'язанню конфлікту сприяє готовність подружжя до його вирішення, використовувані чоловіками і жінками **механізми психологічного захисту**. Використання подружніми партнерами не комплементарних способів захисту в конфліктах, не прийняття претензій партнера та вибір не конструктивної стратегії поведінки в суперечливих ситуаціях загострюють відносини в парах. І навпаки – готовність до розмови, обговорення очікувань партнерів, думок щодо виконуваних ролей подружжя сприяють встановленню гармонії у відносинах пари.

Чинниками впливу на відносини в парі є **особистісні властивості**, індивідуальні особливості, риси характеру, і навіть темперамент подружніх партнерів.

На думку О. Столярчук, «на розвиток взаємин у подружній парі суттєво впливають такі особистісні характеристики подружжя, що є сприятливими для вдалого шлюбу: адекватна самооцінка й емоційна врівноваженість, орієнтація на

пошук і помірна схильність до ризику, що дає змогу розвиватися міжособистісним відносинам, а не застоюватися; компетентність в часі (жити «тут і зараз», сприймаючи при цьому зв'язок подій; позитивне самоприйняття, що виявляється в природності поведінки та відвертості досвіду, у ставленні до іншого як до себе» [55, с. 76].

За ствердженням О. Фениної, одним із проявів особистості, що впливає на відносини з партнером, є **схильність до неврозів**. До психосоматичних ознак невротичної особистості відносяться: підвищена чутливість, психоемоційне напруження, порушення сну, соматична ослабленість, алергії, вегето-судинна дистонія та ін. [65, с. 249].

В дослідженні С. Бондар засвідчено великий вплив неврозу на особистість та деструкцію відносин з подружнім партнером. Проте малодослідженими є психоемоційні аспекти виникнення депресії, тривожності, невротичних станів у подружніх партнерів внаслідок порушень відносин у родині [4, с. 30].

Отже, на взаємини в парі впливає велика кількість чинників, які обумовлені особливостями процесів, які протікають у подружньому житті (адаптація, узгодження ролевих очікувань, врахування інтересів) та індивідуальними характеристиками (рисами характеру, особистісними властивостями та ін.). Важливими для гармонійних відносин в подружній парі є комунікативна компетентність партнерів, що охоплює тактовність та вміння спілкуватися без схильності критикувати і вказувати на помилки один одного, дотримання принципу довіри і підтримки, щирості у відносинах, глибоке взаєморозуміння та емпатія. Сприятливо на відносини впливає наявність у партнерів спільних очікувань та установок щодо подружнього життя, вміння домовлятися, можливо частково поступатися чимось для загальної співпраці і взаємодії.

До чинників, які негативно впливають на розвиток відносин у парі, відносяться: недостатня психофізіологічна сумісність партнерів; певні індивідуальні особливості партнерів (особистісна незрілість; конфліктність; схильність до конкуренції; безкомпромісність суджень; ревності; неадекватне уявлення про себе, низька самооцінка), а також не узгодженість поглядів на

влаштування життя та діяльності у парі (рівномірність розподілу праці між подружжям; не визначеність ролевих очікувань щодо партнерів та взаємні претензії щодо не виконання головних ролей в сім'ї). При виникненні конфліктів у парі гармонійність взаємодії залежить від готовності партнерів до вирішення проблемних ситуацій спільними силами, від вибраної стратегії подолання: співпраці чи компромісу, погодження на умови іншого чи уникання.

1.3. Особливості впливу війни на взаємини у парі

Війна вплинула на кожного українця, загостривши риси його характеру, оголивши його складні особистісні проблеми, внутрішні конфлікти, страхи і тривожні переживання. І якщо в мирний час індивідуально-психологічні особливості шлюбних партнерів вміло приховувалися, або на них закривалися очі, то у стані війни в країні, спадає пелена з очей і від партнера очікується виконання безпосередніх ролей жінки та чоловіка.

Війна накладає певний відбиток на ролі чоловіків і жінок, найчастіше – чоловіки стають захисниками і йдуть служити у збройні сили, а жінки залишаються дома, чи виїздять до більш безпечних регіонів і турбуються про дітей [18].

До проблемних аспектів, які впливають на відносин пари у період війни Н. Єжова відносить:

1. Злість одне на одного, коли чоловік і дружина зляться і скидають свої негативні емоції один на одного. Це провокує збільшення кількості конфліктів у сімейних парах.

2. Транслявання страху (найчастіше жінкою), що передається чоловіку і знижує продуктивність його діяльності.

3. Почуття провини, коли подружжя розділене, і в одного все добре, а в іншого – немає доступу до звичайних благ цивілізації [18].

Проте на думку Н. Єжової, найперший обов'язок жінок, які залишилися вдома і є дружинами військовослужбовців, це забезпечити їм спокійний і міцний

тил, дати змогу перепочити при дзвінках додому, запевнити чоловіка, що з жінкою і дітьми все добре. Тому слід уникати з'ясування відносин, конфліктних ситуацій та непорозуміння. Тим більше, що дійсно вплинути на певні проблеми чоловік не в змозі через фізичну відсутність [18].

За нашими спостереженнями за поведінкою чоловіків і жінок у військовий час, міжособистісні стосунки в сім'ях зазнають значних змін. Часто жінки хочуть від чоловіків, щоб він вирішив всі проблеми, захистив сім'ю, допоміг вивезти в безпечне місце дітей чи стареньких батьків, а чоловік або не може це зробити через фізичну відсутність (служба в ЗСУ, в ТрО, інших угрупованнях), або ж через власну не спроможність, переживання своїх внутрішніх конфліктів, страхи і не адекватну дорослій людині поведінку (залежність від алкоголю, комп'ютерних ігор; депресивно-тривожні розлади, психічні порушення; підвищена тривожність і відповідна нервова поведінка тощо). Чоловіки ж часто хочуть від жінок самостійності, готовності вирішувати проблеми самотужки, щоб жінка могла забезпечити нормальні умови виживання для себе і дітей. Також вони очікують від дружин доброти і турботи у ставленні до себе і щиро дивуються, коли не отримують попереднього рівня підтримки та натхненної енергії від своїх жінок.

Складними стають й ситуації узгодженості цінностей, ідеалів, подальших планів на майбутнє, що не співпадаючи у чоловіків і жінок, можуть спровокувати розрив відносин. За даними І. Тичини, розриви відносин, розлучення під час війни виникають через такі причини:

1. Не вистачає ресурсу на почуття. Стресові умови негативно впливають на активність людини, у неї стає все менше сил на енергії для того, щоб робити які-небудь приємні вчинки для свого партнера. Ситуація невизначеності, зумовлена війною, та «оголені нерви» подружніх партнерів вимагають занадто багато сил на організацію побутових справ, і тому ресурсів для якісних стосунків не вистачає. Тут можна навести приклад ідеї «спочатку все важливе, а решта зачекає до перемоги» [58].

2. Розставляються інші ціннісні пріоритети. Війна розставляє пріоритети і цінності по-своєму. Партнери, які раніше дивилися однаково на життя, в період

війни можуть по-інакшому визначати головне і другорядне в своєму житті. І якщо виявиться, що головні цінності не співпадають, і відкривається правда, яку не готові знати про своїх партнерів, то тут можливі розлучення і спроба побудови стосунків з тим, хто має подібні цінності та переконання.

3. Різне переживання стресових подій. Різна реакція подружніх партнерів на стрес (бажання одного втікати і ховатися, та бажання іншого – ставати в захист і оборону) викликає нерозуміння партнерів один одного. Коли в одного у стресі тільки трохи підвищується тривога, а іншого охоплює паніка – то перший не розуміє, і не може надати якісної допомоги. «Різна реакція на стресу заважає подружнім партнерам згуртуватися, об'єднатися, підтримувати один одного, щоб разом подолати складні часи. При не розумінні партнерів кожен стає самотнім у відносинах, відчуває себе кинутим наодинці, що логічно може призвести до поступового дистанціювання і відчуження між партнерами, і до повного розриву відносин [58].

Розлучення із військовослужбовцями також стали не винятковістю, оскільки у чоловіків повністю змінилися професійні обов'язки, дружини відчувають втрату зв'язку із своїми чоловіками, які довгий час не телефонують їм, не можуть нічого розповісти про свій стан та роботу. Коли жінки з дітьми виїждять за кордон і мають адаптуватися в нових умовах, вони відчувають негативні емоції до чоловіків, оскільки ті не допомагають жінкам в складних умовах, і висловлюючи свої претензії до чоловіків, тільки загострюють відносини. Коли перестають перетинатися світогляди чоловіка і жінки, пара починає задумуватися про розлучення. Чоловіки, які залишилися в країні і не пішли в ЗСУ, мають інші проблеми, часто вони не мають можливості забезпечити сім'ю фінансово, що пригнічує їх стан, а жінка з дітьми в цей час змушена виживати з дітьми в іншій країні [15].

Аналізуючи відповіді респонденток, які виїхали з дітьми за кордон, досить сумною є статистика бажання саме жінок подати на розлучення. Багато жінок вказують на друге дихання за кордоном, оскільки в Україні під тиском стереотипів вони терпіли чоловіка, який мало заробляв, не поважав свою

дружину, не турбувався про сім'ю. Жінки боялися розірвати стосунки, оскільки боялися, що не справляться самостійно із питаннями фінансового і матеріального забезпечення себе і дітей. Однак потрапивши у ситуацію, коли вони буди змушені вирішувати ці питання самотужки, повірили у власні сили та спробували вільно скинути із себе непотрібний тягар. В окремих випадках, коли діти ще малі, розлучення буде реалізовуватися через суд із визначенням аліментів, але навіть такі складнощі не лякають молодих українок, які твердо вирішити покращити своє життя, а не підпорядковуватися застарілим стереотипам про повноцінність жінки тільки за наявності чоловіка і дітей [15].

За аналізом відносин чоловіків і жінок, які опинилися в складних умовах та повинні були перебувати тривалий час вдома (карантинні заходи при пандемії), Р. Федоренко, О. Фенина встановили, що на першому етапі постійного перебування поруч без можливості займатися своїми справами та улюбленим видом трудової діяльності подружні партнери помічали, що в сім'ях порушилася життєдіяльність [63].

Життя внесло свої корективи в щоденний розпорядок і потрібно було адаптуватися до змінених умов тісного спілкування з партнером, у поведінці якого багато чого не влаштовує. На другому етапі, засвоївши неможливість фізичного дистанціювання від постійно перебування поряд, у партнерів почали спостерігатися невротично-депресивні прояви. За даними О. Фениної, «постійне перебування подружжя поруч в квартирі чи будинку призводило до того, що найцікавішою втіхою ставала можливість відсторонитися, дивлячись телевізійні програми, фільми, занурюючись у соціальні мережі в Інтернеті, у комп'ютерні ігри» [65, с. 252].

Постійна присутність партнера поруч без можливості займатися своєю роботою, викликали у жінок істеричні реакції, розчарування в партнерові, а в чоловіків – астенію, відсутність бажання займатися будь-якою продуктивною діяльністю, викликали розчарування в собі. [65, с. 252].

Одним із варіантів відносин у парі в умовах війни є постійне перебування чоловіків і жінок вдома на одній території та неможливість вийти на роботу хоча

б одному із подружжя. Втрата постійного місця роботи, не можливість влаштуватися на короткочасну роботу за спеціальністю, чи на будь-яку роботу за станом здоров'я, постійні переживання через можливість призову на військову службу для чоловіків, викликають напруження в сім'ї, простежуються як постійні проблеми у взаєминах подружніх партнерів. Вимушеність ситуації, коли жінка стає єдиним годувальником в сім'ї, і може влаштуватися на роботу, викликає напруження у відносинах між чоловіком і жінкою. А якщо в цей час спостерігається не правильний перерозподіл побутових обов'язків, коли жінка тягне на собі і роботу, і виховання дітей, і приготування їжі, і прибирання в будинку, а чоловік заглиблюється в комп'ютерні ігри чи спілкування з друзями із розпиттям спиртних напоїв – все це викликає конфлікти у відносинах подружжя аж до розлучення.

Складні відносини між партнерами у парі, що обумовлюються розчаруваннями один в одному, різними життєвими цілями та інтересами, загострюють приховані до того проблеми у сім'ї, і можуть призводити спочатку до конфліктів, а надалі – до безкінечних сварок і розлучення.

Вербально через претензії жінки до чоловіка можуть проступати невротичні риси особистості, депресивні думки, і та ситуація, що травмує чоловіків і жінок – криза сім'ї. У дослідженні С. Бондар при розгляді проблем у відносинах чоловіків і жінок встановлено, що депресивні переживання подружніх партнерів найчастіше стосувалися порушень сімейно-сексуальних взаємин, а респонденти (і чоловіки, і жінки) «рятувалися втечею в роботу», не бажаючи обговорювати проблеми в сім'ї [4, с. 32].

При вияві невротичної депресії у подружніх партнерів типовими були скарги на зниження активності партнерів, порушення сну і відчуття відсутності відпочинку вранці, розбитість, виснаженість, млявість, втрата радості від життя, смуток. Перебіг цієї депресії мав хвилеподібний вигляд із періодичною сльозливістю (для жінок). У чоловіків придушення негативних емоцій, пов'язаних із відносинами у парі, викликали розлади вегетативно-судинної системи, зокрема: підвищення артеріального тиску, посилення серцебиття, запаморочення,

порушення роботи шлунково-кишкового тракту. Проблеми у відносинах з партнерами проявлялися у респондентів у вигляді підвищеної втоми, слабкості, або й навіть втрати здатності до тривалої розумової і фізичної праці. Жінки через проблеми у відносинах з чоловіками найчастіше відчували дратівливу слабкість, емоційна збудливість та виснаженість. А чоловіки у відносинах з жінками за несприятливого перебігу спілкування відрізняються «афективною лабільністю з переважанням зниженого настрою з рисами примхливості й невдоволення» [4, с. 33].

Також існує й зворотна статистика, що на відносини в період війни впливають як бажання відчувати себе коханим (для чоловіків) та відповідальність за свою сім'ю. За статистикою з 24.02.2022 тільки в Києві одружилось 9120 пар, що майже у 9 разів більше, ніж торік. Спрощення реєстрації шлюбу через війну дозволило військовим одружуватися заочно, також можна розписатися онлайн. Багато пар одружуються з раціональних причин, висловлюючи дорослу турботу та відповідальність за коханих дівчат, даючи їм право вирішувати багато необхідних організаційних питань, а також турбуючись про дружин і дітей, з якими жили в цивільному шлюбі декілька років. Крім того, мотивація одруження для військовослужбовців психологами пояснюється ще й прагненням чоловіків з передової відчувати «додаткове дихання», отримати необхідну підтримку і відчувати себе коханими, що властиве для мирного життя [15].

Гармонійність відносин у подружній парі у цей складний час значно залежить від особистісних здатностей партнерів до тактовності та комунікативної компетентності, до вияву поваги до свого чоловіка чи дружини у процесі спілкування. Повага передбачає ціннісне ставлення до іншої людини як до особистості, визнання її права на почуття власної гідності і не порушення цього права. Тактовність відображає виражає здатність людини уважно ставитися до переживань іншої людини, інтуїтивно визначення міри свого впливу на інших, вчасне стримування при ризику завдати неприємних емоцій. Комунікативна компетентність передбачає не тільки успішне володіння мовою (багатьма мовами), а й здатність людини спілкуватися з іншими соціально прийнятним

шляхом, що включає дотримання морально-етичних норм, врахування психологічних особливостей співрозмовника [51, с. 17].

Отже, вплив війни на відносини в парі є неоднозначним, однак частіше – негативним. Через вимушену ситуацію розлуки, необхідність вирішувати різні проблеми, пов'язані із фінансуванням, побутом, вихованням дітей, жінки і чоловіки втрачають довірливі зв'язки, можуть агресивно зриватися один на одному. Внаслідок екстремального впливу війни на установки і цінності жінки і чоловіка можуть оголитися приховані раніше проблеми у відносинах, які замовчувалися і очікувано згладжувалися, оскільки вважалися раніше не суттєвими.

Внаслідок зміни цінностей, поглядів щодо поведінки у військових діях, неможливості чоловіків захистити своїх жінок і дітей, або відмежування від вирішення нагальних проблем, частими реакціями подружніх партнерів є прагнення розірвати відносини.

Іншою проблемою, з якою стикнулися пари у період війни – це проживання на одній території без можливості дистанціюватися один від одного хоча б на хвилину. При втраті чоловіком роботи та неможливості забезпечити сім'ю, вони починають відчувати фрустрацію, переживати внутрішні конфлікти, намагатися дистанціюватися від жінки, занурившись у віртуальний світ комп'ютерних ігор, соціальних мереж в інтернеті чи вживання спиртного, наркотиків. Звісно, така поведінка чоловіка викликає конфлікти і сварки у подружніх парах, що тільки загострює відносини чоловіка і дружини.

Також є статистика шлюбів за час війни, яка перевищує минулорічну в 9 разів. Проте, за невеликим винятком у період війни утворюються нові шлюби із дійсною і чистою любов'ю, у більшості випадків чоловіки узаконюють свої відносини із жінками, з якими вони прожили в цивільному шлюбі декілька років (або й десятиліть) і народили дітей. Тенденція до вступу в шлюб у воєнний час з одного боку є позитивним аспектом, адже чоловіки стали відчувати свою відповідальність за сім'ю, однак з іншого боку – зроблений з примусу вчинок не приносить задоволення, і не відомо, наскільки міцним буде такий шлюб.

Для збереження відносин у парі в період війни дуже важливим є взаємне бажання партнерів турбувати один про одного, допомагати і підтримувати, дотримуватися правил культури спілкування, тактовно висловлювати свої думки. На жаль, дійсно вирішувати проблеми доведеться самотійно, однак навіть словесна підтримка і вчасна ідея, як розв'язати проблему, нададуть відчуття присутності партнерів у житті один одного. А сприйняття себе як частини сім'ї та щира віра у скору зустріч, відновлення приємних родинних традицій створюють підґрунтя для швидкого відновлення і переродження сімейних відносин на якісно новому і продуктивному рівні.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз психологічних особливостей впливу війни на відносини в парі дав змогу зробити такі висновки:

Відносини у парі визначаються як взаємини двох людей, які добровільно обрали один одного для створення сім'ї та особистісного зростання кожного з них. Взаємини у парах мають надзвичайно важливе значення в житті сім'ї, унікальність цих відносин полягає в їх емоційному та кровно-родинному потенціалі.

Гармонізація відносин чоловіків і жінок у парах має велике значення для подружньої адаптації на початковому етапі розвитку сім'ї, і надалі при узгодженні сімейно-рольових установок, цінностей. Велике значення для взаємин у парі мають емоційна складова взаємодії між подружжям, легкість та приємність спілкування, готовність до реалізації потреб та очікувань один одного.

Крім того, серед особливостей відносин у парі, також виділяються суперечливі і конфліктні відносини, які виникають через незадоволення потреби в значущості свого «Я», неповагу до партнера, незадоволення його потреби у теплоті і довірливому спілкуванні; при наявності протилежних інтересів, прагнень; не реалізації очікувань і потреб одного із партнерів у сім'ї.

Чинниками впливу на відносини у парі є: швидка адаптація партнерів, узгодження рольових очікувань, врахування інтересів, індивідуальні характеристики партнерів та їх узгодженість (риса характеру, особистісні властивості, типи темпераменту та ін.). Також позитивно на відносини у парі впливають наявність у партнерів спільних очікувань та установок щодо подружнього життя, вміння домовлятися, можливо частково поступатися чимось для загальної співпраці і взаємодії.

Негативний вплив на розвиток відносин у парі здійснюють такі чинники, як психофізіологічна не сумісність; особистісна незрілість партнерів; конфліктність; схильність до конкуренції; ревності; неадекватне уявлення про себе, низька самооцінка; не узгодженість поглядів на життєдіяльність сім'ї; не рівномірність розподілу праці між подружжям; не визначеність рольових очікувань щодо партнерів та взаємні претензії щодо не виконання головних ролей в сім'ї.

При вивченні впливу війни на відносини в парі розглянуто проблеми вимушеної розлуки партнерів, коли чоловіки пішли захищати країну і служити в ЗСУ, а жінки з дітьми залишилися вдома чи виїхали до більш безпечних місць проживання. Загострення відносин через подвійне навантаження на жінку, яка змушена вирішувати всі побутові і фінансові проблеми, не бажання партнерів почути один одного та допомогти (хоча б словесно, викладаючи свої ідеї, як можна подолати проблему), ускладнюють і додають проблем у спілкування жінки і чоловіка. За інших умов, коли чоловіки залишилися вдома без можливості заробити і забезпечити свою сім'ю грошима, вони починають відчувати розчарування в собі, можуть виникнути різні форми залежної поведінки (вживання алкоголю, занурення в комп'ютерні ігри, мережу інтернет). При постійному перебуванні вдома в оточенні сім'ї також виникають загострення відносин, починають проявлятися приховані раніше проблеми.

Складні наслідки впливу війни на відносини в парах можуть призвести до розлучення, коли виникають розбіжності в основних і другорядних цінностях, які трансформувалися у воєнний час; коли у подружжя виявляються різні погляди на стратегії вирішення проблем (один хоче втікати, а інший – ставати в оборону і

захист); коли внутрішніх сил вистачає тільки на опір стресу та виконання поточних справ і побутових обов'язків, а на приємні вчинки для подружнього партнера – сил не залишається. На якість відносин у парі в період війни впливають задоволеність партнерів один одним та своїм шлюбом, здатність самостійно вирішувати виникаючі конфлікти і проблеми, а також комунікативні стратегії спілкування. При цьому довірливе спілкування партнерів є запорукою успішних подружніх взаємин. При виникненні конфліктів у парі гармонійність взаємодії залежить від готовності партнерів до вирішення проблемних ситуацій спільними силами.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМИН ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У ПАРАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методика організації та проведення емпіричного дослідження

Для визначення психологічних особливостей взаємин чоловіків і жінок у парах під час війни організовано і проведено дослідження. Насамперед з метою визначення психологічних особливостей впливу війни на взаємини у парах, проведено опитування респондентів за психодіагностичними методиками, опрацьовано одержані дані та визначено потребу проведення з ними психологічної роботи для оптимізації взаємин у парах.

В процесі проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу війни на відносини в парі використано такі психодіагностичні методики: «Анкета про соціально-демографічні дані респондентів» (додаток А); «Тест на задоволеність міжособистісними відносинами у шлюбі» Л. Гозмана; «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» В. Бойка; «Методика дослідження життєстійкості» С. Мадді; «Велика п'ятірка особистісних якостей» (тест «OCEAN»).

Анкета про соціально-демографічні дані респондентів спрямована на встановлення основних характеристик опитуваних чоловіків та жінок, їх життя, відносин у сім'ї, наявності складних проблем до війни та після її початку. Перше питання стосується віку, статі, освіти, друге – соціального статусу респондента: внутрішньо переміщена особа (ВПО); переселенець, біженець за кордон; добровільно залишений на постійному місці проживання (ДЗО). Третє питання стосується сімейного статусу респондента, четверте – наявності і кількості дітей.

Далі передбачається відповідь на наявність у респондентів близьких членів сім'ї, які служать у ЗСУ, нацгвардії, інших військових об'єднаннях і підрозділах, територіальній обороні чи ін. Насамперед, цим питанням ми намагалися з'ясувати

наявність додаткового джерела стресу та переживань у респондента, який тривожиться за близького члена сім'ї і його безпеку, та змушений вникати у специфіку нової сфери життєдіяльності близької людини, щоб мати змогу підтримати її.

На шосте і сьоме питання передбачено відповідь респондента щодо наявності в нього і його сім'ї постійних складних обставин життя – матеріальних, житлових, економічних, які були в родині до початку війни та виникли з настанням війни. Пропонується декілька варіантів відповідей на вибір, щоб респондент зміг обрати одну з них або зрозумівши логіку, що саме від нього очікують як відповідь, міг записати свій інакший варіант. Наприклад, сьоме питання «Поява нових складних обставин життя, які виникли разом із війною» має такі варіанти відповідей, які може обрати респондент: а) матеріальні проблеми (втрата роботи, зменшення зарплати, неможливість заробити грошей для забезпечення сім'ї); б) матеріально-житлові проблеми (втрата житла, часткове розрушення житла, необхідність глобального ремонту); в) житлові проблеми (труднощі влаштування проживання на новому, переміщеному місці, неможливість оплатити гідне місце проживання для своєї сім'ї); г) втрата дружніх відносин з близькими людьми через розлуку, відмінності в поглядах на військові і політичні події; д) втрата національної ідентичності (не розуміння своєї приналежності до народу, не підтримання цінностей) при вимушеному переміщенні закордон та поза межі свого проживання; е) складність адаптації до нових умов проживання, мовний бар'єр, інкультурація при вимушеному переміщенні закордон та поза межі свого проживання; ж) інша, своя відповідь.

Восьме питання стосується психологічних проблем у сім'ї, які виникли під час війни. Пропонуються такі варіанти відповіді: а) не розуміння між членами сім'ї, часті конфлікти, не бажання поступатися один одному у важливих питаннях; б) труднощі організації виховного процесу батьками, які знаходяться в розлуці; в) труднощі організації постійного перебування всієї сім'ї на одній території, де кожному потрібний особистий простір (для навчання, для роботи, для відпочинку); г) інша, своя відповідь.

Обробка відповідей респондентів здійснюється за допомогою якісного та кількісного аналізу, що дає змогу виділити декілька підгруп опитуваних за їх соціальним статусом, розглянути наявність соціальних, матеріальних, економічних, психологічних проблем, які виникли з початком війни тощо.

Для встановлення психологічних особливостей відносин у подружніх парах під час війни та впливу війни на взаємини чоловіків і жінок в процесі емпіричного дослідження було використано наступні методики.

«Тест на задоволеність міжособистісними відносинами у шлюбі» Л. Гозмана призначений для діагностики задоволення своїми шлюбними взаєминами у респондентів.

Опитувальник методики містить 17 питань, до кожного з яких пропонується по 4 варіанти відповіді – «а», «б», «в», «г». Респондент має обрати одну з відповідей, дотримуючись інструкції: «Дайте відповідь на питання, що стосуються оцінки вашого шлюбу. Виберіть із варіантів відповідей ті, що найбільш підходящі для вас».

Звичайний час заповнення тесту – 5-10 хв. Результат за тестом підраховується шляхом підсумовування балів за кожну відповідь. При цьому першій відповіді «а» приписується 0 балів, другій «б» – 1 бал, третій «в» – 2 бали, четвертій «г» – 3 бали. Однак оскільки частина питань інвертовані, то, відповідно, інвертовані і оцінки: першій альтернативі «а» приписується 3 бали, другій «б» – 2 бали, третій «в» – 1 бал, четвертій «г» – 0 балів.

Рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі варіюється від 0 до 51 (середній бал по вибірці 60 респондентів у віці від 21 до 54 років склав 29). Це значить, що можна інтерпретувати суму балів 0-18 як свідчення недостатнього рівня задоволеності (низького), 19-39 балів як середній рівень, а більше 40 балів – як високий рівень.

«Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» В. Бойка дає змогу продіагностувати перевагу однієї із трьох стратегій психологічного захисту в міжособистісному спілкуванні (миролюбство, уникання, агресія) чи присутність їх однаковою мірою в поведінці респондента.

Звернення до цієї методики допоможе визначити чинники комунікативних бар'єрів, пов'язані зі стратегіями взаємодії.

Щоб установити стратегію захисту в спілкуванні, респондентові варто вибрати відповідь («а», «б», «в»), що найбільше підходить до його звичної поведінки щодо кожного з 24 тверджень. Для визначення властивої стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба підрахувати суму відповідей кожного типу: «а» – миролюбство, «б» – уникання, «в» – агресія. Чим більше відповідей того або іншого типу, тим чіткіше виражена відповідна стратегія.

Якщо ж кількість відповідей «а», «б», «в» приблизно однакова, це значить, у контакті з партнерами опитуваний активно використовує різні захисти своєї суб'єктивної реальності.

Методика дослідження життєстійкості С. Мадді дає змогу оцінити здатність і готовність людини активно і гнучко діяти в ситуації вибору або труднощів. Тест життєстійкості є надійним валідним інструментом психологічної діагностики моделей поведінки людини в ситуації вибору [80].

Опитувальник методики включає 45 пунктів, що містять прямі і зворотні питання всіх трьох шкал опитувальника (залученість, контроль і прийняття ризику). Респонденту пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: «Ні», «Швидше ні, ніж так», «Швидше так, ніж ні», «Так».

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3, відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0. Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю та прийняття ризику):

1. **Залученість (commitment)** визначається як «переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття ізольованості, відчуття себе в позиції «поза»

життям. На думку С. Мадді, «якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

2. Контроль (control) є переконаністю людини в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

3. Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона винесла зі свого досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду, наступне їх використання у подальшому житті.

В методиці наводиться середнє значення, яке є точкою відліку для визначення високого та низького рівнів прояву життєстійкості, та її структурних компонентів: залученості, контролю, прийняття ризику.

Методика «Велика п'ятірка особистісних якостей» (тест «OCEAN») – дає змогу діагностувати ступінь виразності п'яти головних характеристик особистості, які складають так звану «велику п'ятірку особистісних якостей»: 1) «екстраверсія – інтроверсія»; 2) «нейротизм – емоційна стійкість»; 3) «відкритість – закритість новому досвіду»; 4) «свідомість – незібраність»; 5) «доброзичливість – ворожість».

Методика має назву «OCEAN», що є акронімом з досліджуваних особистісних якостей в англійській мові: Openness – відкритість досвіду; Conscientiousness – свідомість; Extraversion – екстраверсія; Agreeableness – доброзичливе ставлення; Neuroticism – нейротизм (емоційна не стійкість).

Першопочатково модель «великої п'ятірки» особистісних якостей була розроблена американськими науковцями П. Коста і Р.Р. Маккрейном, а також

У. Норманом та Л. Голдбергом ще в 1970 році. Надалі науковці визначили перелік запитань, які дають змогу визначити всі 5 виділених якостей, і оформили їх у вигляді опитувальника 5PFQ, проте й надалі найбільш поширеною назвою методики залишається «ОCEAN» (за першими літерами досліджуваних якостей).

Опитувальник методики, пропонований респонденту, доповнений такою інструкцією: «Оціни правильність застосування до себе кожного з наведених нижче тверджень. Свої відповіді позначай на спеціальному бланку однією з цифр: «0 – ні, це не про мене»; «1 – іноді це про мене, іноді – ні»; «2 – так, це точно про мене». У верхньому рядку бланку для відповідей римськими цифрами позначені якості особистості відповідно до «великої п'ятірки». Арабські цифри – номери питань, відповіді на які треба записати за допомогою цифр.

При обробці результатів підраховується сума балів в кожному зі стовпчиків. Отримані суми балів свідчать про виразність відповідних якостей особистості, що входять у «велику п'ятірку». Показниками виразності є: 0-4 – низький ступінь; 5-7 – нижче середнього; 8-10 – середній; 11-13 – вище середнього; 14-16 – високий ступінь виразності.

Під час інтерпретації даних автор методики рекомендує опиратися на характеристики досліджуваних особистісних якостей «великої п'ятірки»:

I. «Екстраверсія – інтроверсія», що характеризує спрямованість особистості на зовнішній або власний внутрішній світ. За цією шкалою – чим вищий показник, тим яскравіше виражена екстраверсія.

II. «Нейротизм (підвищена емоційність реакцій) – емоційна стійкість». Оптимальним вважається показник емоційної стабільності, однак високі бали за шкалою свідчать про нейротизм.

III. «Відкритість – закритість новому досвіду». Коли людина відкрита до досвіду – вона легко сприймає все нове, що з'являється навколо, схильна до творчості. Високі бали за шкалою свідчать про відкритість новому досвіду (оптимальний показник).

IV. «Свідомість – незібраність (рефлексивність – імпульсивність)». Свідомі люди – старанні, пунктуальні, цілеспрямовані, надійні та наполегливі. А незібрані

люди – безтурботні, нерішучі, ліниві, однак життєрадісні, приємні у спілкуванні. Чим вищий показник за цією шкалою, тим яскравіше виражена свідомість.

V. «Доброзичливість – ворожість (схильність до кооперації / до конкуренції)». Високі показники за шкалою свідчать про переважання доброзичливості.

Отже, для проведення дослідження психологічного впливу війни на взаємини у парі визначено структуру та етапи організації експерименту, підбрано психодіагностичні методики, сплановано проведення опитування респондентів. Обрані методики дають змогу продіагностувати психологічні особливості відображення впливу війни на задоволеність респондентів своїми відносинами у парі, а також зробити висновок про вплив особливостей подружніх партнерів на якість їх міжособистісних взаємин у сім'ї.

2.2. Опис вибірки та процедури дослідження

Під час проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу війни на взаємини чоловіків і жінок у парах опитано 20 жінок та 20 чоловіків, тобто загальна кількість респондентів складає 40 осіб віком 25-45 років. При цьому серед респондентів було виділено 10 подружніх пар, які проживають разом і не виїздили зі свого місця проживання (один партнер або обоє з подружжя ходять на роботу, виховують дітей за їх наявності). Або ж серед цих респондентів є пари, які виїздили в перші місяці війни, були внутрішньо переміщеними особами нетривалий час, і вже повернулися на своє місце проживання, до своїх будинків та постійного місця роботи (однак дехто втратив своє місце роботи через обстріли підприємства та руйнування приміщень або скорочення персоналу, який працює на підприємстві («простій» на роботі без збереження заробітної плати). У цій групі опитуваних 10 жінок і 10 чоловіків віком 25-45 років.

Також інша частина вибірки складає 10 подружніх пар, у відносинах яких є вимушена розлука (виїзд за кордон чи внутрішнє переміщення територією

України у жінки з дітьми; служба в ЗСУ чи перебування на незмінному місці проживання у чоловіка). У цій групі опитуваних 10 жінок і 10 чоловіків віком 25-45 років.

Опрацювавши відповіді чоловіків і жінок за «Анкетою про соціально-демографічні дані респондентів», можемо представити такі дані щодо їх віку, статі, освіти.

Всі опитувані мають вік від 25 до 45 років, при цьому у вибірці дещо більше чоловіків із віком 35-45 років та трохи більше жінок із віком 25-35 років. Віковий аналіз вибірки дає змогу помітити, що загалом особливості сімейного життя у молодих людей до 35 років подібні із такими ж проблемами у житті сімей, де партнери мають вік до 45 років. Разом з цим в старших чоловіків і жінок підвищеної уваги потребують відносини із своїми дітьми-підлітками, які також завдають досить великих складнощів при спробі організації життя в невідомих умовах. Загалом труднощі відносин чоловіків і жінок у сімейних парах дуже подібні, тому віковий аналіз відповідей респондентів не здійснювався, насамперед нас цікавили психологічні особливості впливу війни на відносини чоловіків і жінок у подружніх парах.

За статтю у вибірці було 50% чоловіків і 50% жінок (по 20 респондентів чоловічої і жіночої статі). За освітою 62,5% респондентів мають повну вищу освіту, 25% – неповну вищу освіту (продовжують навчання чи перебувають в академічній відпустці). У 12,5% респондентів є диплом про професійно-технічну освіту. Серед чоловіків 50% мають повну вищу освіту, по 25% мають неповну вищу та професійно-технічну освіту. У жінок 75% респонденток мають повну вищу освіту і в 25% неповна вища освіта (рис. 2.1.).

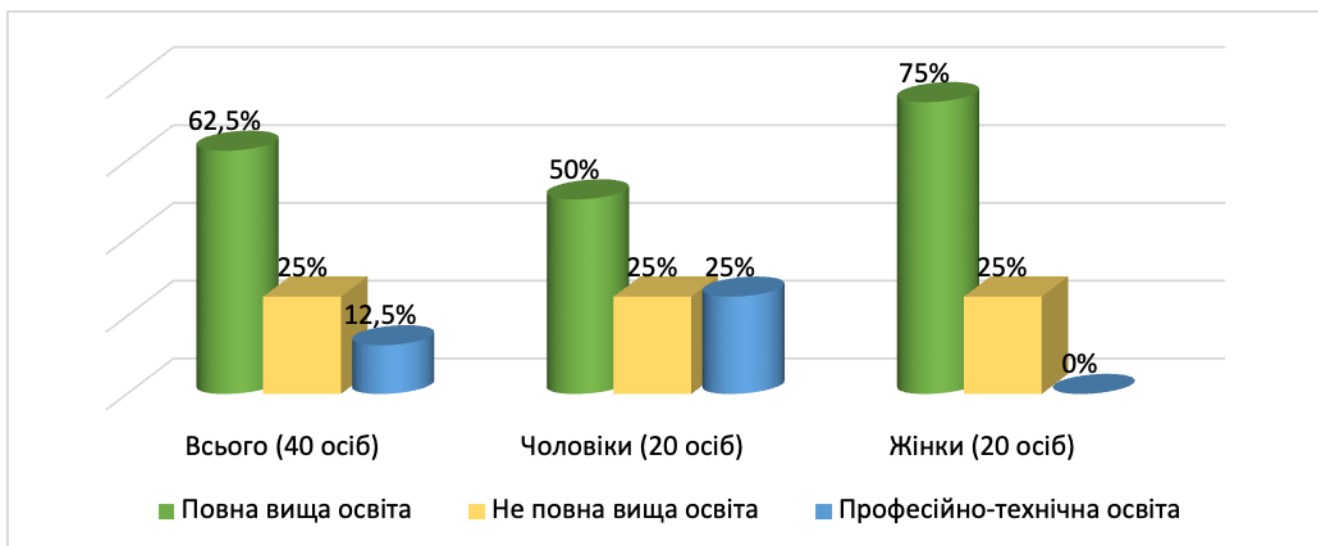


Рис. 2.1. Розподіл вибірки респондентів за освітою

За соціальним статусом у вибірці респондентів більшість мають статус добровільно залишених на постійному місці проживання (ДЗО) – у 75%, вони або не виїздили зі свого будинку, квартири, оскільки їх місцевість не потрапила до зони бойових дій, або вже повернулися до свого житла та роботи. По 12,5% респондентів є внутрішньо переміщеними особами та переселенцями за кордон. При цьому всі чоловіки є добровільно залишеними особами, які не покидали свого місця проживання або вже повернулися до нього. Серед жінок 50% є добровільно залишеними особами, а по 25% є внутрішньо переміщеними (по території України в більше безпечне місце) або переселенцями/біженцями за кордон (рис. 2.2.).

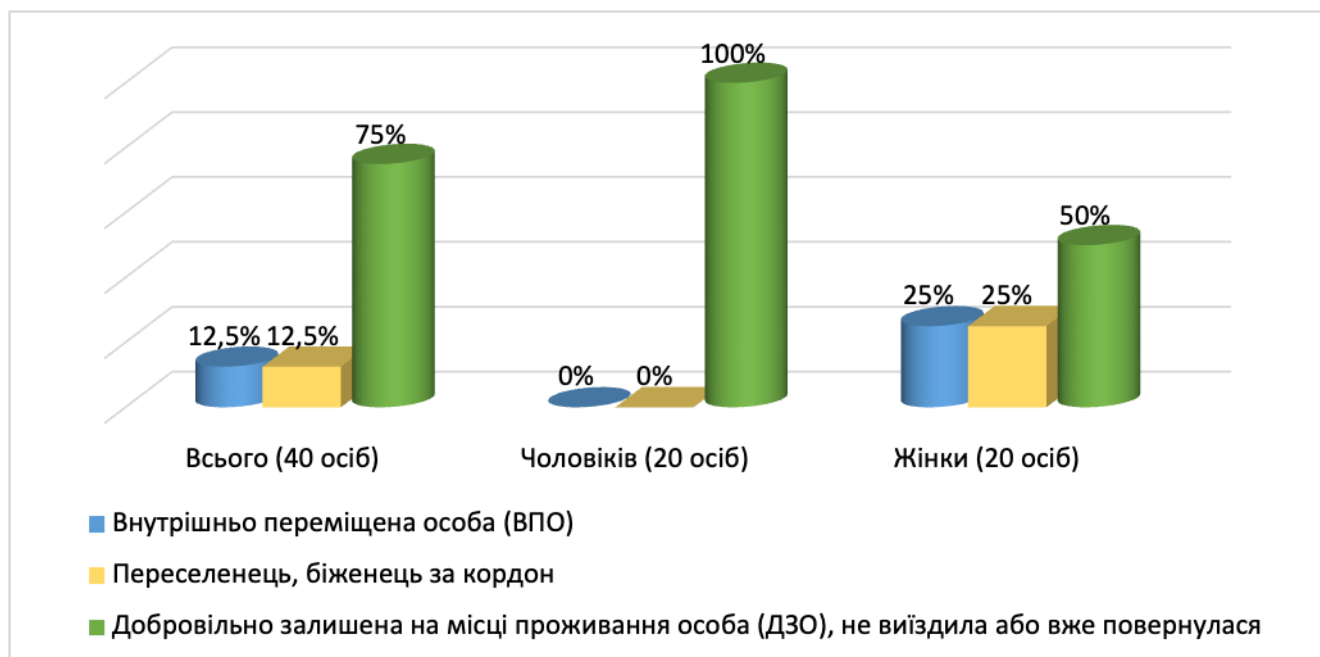


Рис. 2.2. Розподіл вибірки респондентів за статусом

Серед опитаних всі респонденти є одруженими і заміжніми, мають 1 одну дитину – 50%, мають двох дітей – 25%, бездітні – 25%. За наступним питанням про наявність у респондентів близьких членів сім'ї, які служать у ЗСУ, нацгвардії, інших військових об'єднаннях і підрозділах, територіальній обороні чи ін. – у 62,5% є такі близькі родичі – батьки, брат чи сестра, інші найближчі родичі. Відповідно до цього, у більшості респондентів є додаткове джерело стресу та переживань, оскільки вони тривожаться за близького члена сім'ї та його безпеку, вникають у специфіку військової сфери «зсередини», що примушує переживати не тільки за себе, а й турбуватися про рідних, підтримувати їх.

До війни наявні матеріально-житлові проблеми були у 25% респондентів, фінансові проблеми – у 12,5%, часткові проблеми, недостатність коштів – у 50%. І відсутні проблеми – у 12,5% респондентів.

З початком війни у чоловіків і жінок та в їх подружніх відносинах з'явилися такі проблеми:

- матеріальні проблеми (втрата роботи, зменшення зарплати, не можливість заробити грошей для забезпечення сім'ї) – у 62,5% респондентів.

- матеріально-житлові проблеми (втрата житла, часткове розрушення житла, необхідність глобального ремонту) – у 12,5% респондентів;

- житлові проблеми (труднощі влаштування проживання на новому, переміщеному місці, не можливість оплатити гідне місце проживання для своєї сім'ї) – у 25% респондентів;

- втрата дружніх відносин з близькими людьми через розлуку, відмінності в поглядах на військові і політичні події – у 25% опитаних;

- втрата національної ідентичності (не розуміння своєї приналежності до народу, не підтримання цінностей) при вимушеному переміщенні закордон та поза межі свого проживання – у 20% респондентів;

- складність адаптації до нових умов проживання, мовний бар'єр, інкультурація при вимушеному переміщенні закордон та поза межі свого проживання – у 12,5% респондентів.

Як бачимо, більшість респондентів вказують на матеріальні і житлові проблеми, труднощі організації життя в умовах «підвищеного становища» з незрозумілими умовами для життєдіяльності.

Відповідаючи на восьме питання, чоловіки і жінки називали проблеми у сімейних відносинах, які виникли під час війни.

- не розуміння між членами сім'ї, часті конфлікти, не бажання поступатися один одному у важливих питаннях – 100% респондентів;

- труднощі організації виховного процесу батьками, які знаходяться в розлуці – 62,5% респондентів;

- труднощі організації постійного перебування всієї сім'ї на одній території, де кожному потрібний особистий простір (для навчання, для роботи, для відпочинку) – 50% респондентів;

- інші відповіді: труднощі взаєморозуміння на фоні питань взаємин з друзями (25%); проблеми із залежністю одного із партнерів (залежність чоловіка чи жінки від вживання алкоголю; збільшення споживання тютюну, солодкого, заїдання стресів – по 12,5%).

Зважаючи на отримані результати опитування респондентів, можемо виділити типові проблеми сімейних відносин чоловіків і жінок, які з'явилися за час війни – це насамперед, матеріальні і житлові проблеми, соціальна ізоляція (втрата дружніх відносин з близькими людьми, друзями, товаришами через розлуку, відмінності в поглядах на військові і політичні події, розбіжності у стилі життя). Менш виразними є проблеми відчуття втрати національної ідентичності при вимушеному переміщенні за кордон, складність адаптації до нових умов проживання, ці проблеми стосуються насамперед переселенців за кордон та ВПО.

Однак також виявлено зростання психологічних проблем у відносинах чоловіків і жінок, зокрема почастишали конфлікти, ситуації не розуміння між членами сім'ї. Також дуже актуальними стали труднощі організації виховного процесу батьками, які знаходяться в розлуці. Як не дивно, на відносини у парі під час війни впливає не тільки розлука між чоловіком і жінкою, але й постійне перебування в обмеженому просторі без можливості усамітнитися, зайнятися особистими справами хоча б у мінімальному куточку. Необхідність забезпечення кожному члену сім'ї особистого простору (для навчання, для роботи, для відпочинку) зумовлює часте напруження у відносинах між цими членами родини та у стосунках чоловіка і жінки, які виконують роль батьків для своїх дітей, і дітей для старшого покоління. Необхідність проживати у маленьких приміщеннях великою родиною (приймання у себе родичів-переселенців із небезпечних районів) або ж втрата місця роботи одним або обома дорослими і постійне перебування вдома значно виснажують нервову систему, насамперед жінки, яка отримує додаткове фізичне і психічне навантаження. Наприклад, крім приготування їжі та виконання домашньої роботи, має ще й прибирати за всіма, прати одяг, турбуватися про ліки для старших членів сім'ї, допомагати іншим тощо (всі дані взяті з відповідей респондентів).

Крім того, гострою стає проблема швидко зростаючого алкоголізму серед чоловіків та жінок, які перебувають в розлуці або знаходяться поруч. Можна припустити, що проблема залежної поведінки не пов'язана із сімейними відносинами, а є вибором подружніх партнерів щодо способу розслабитися,

відволіктися на короткий час від новин про війну, або ж забути про складні проблеми з жінкою чи чоловіком, позбавити себе страждань через розлуку, сумування за сім'єю. Водночас вважаємо, що проблема залежної поведінки гостро актуалізується в умовах війни саме тому, що вона вже була наявна, люди вже обирали цей спосіб вирішення проблем, відволікання та прагнення до відходу від жорстокого світу. Тобто війна є провокуючим чинником загострення відносин чоловіків і жінок у сім'ї, і водночас вона стає лакмусовим папірцем, який виявляє наявність цих проблем. Якщо б проблем у відносинах між чоловіком і жінкою не було, ймовірність їх виникнення та загострення була б нижчою.

Також ми помітили, що серед частини опитуваних респондентів виразно звучали відповіді про взаємозв'язок виникнення проблем у відносинах чоловіка і жінки через відсутність одного із партнерів поруч – «складно виховувати дитину, коли батько знаходиться далеко», «постійні скандали, бо сама не можу заробити грошей на дитину, а батько втратив роботу і сидить далеко і вдома». Але були й інші відповіді на кшталт «постійно сваримося, бо в однокімнатній квартирі чоловіку потрібне місце для дистанційної роботи, а дитині – для ігор та відпочинку, а я працюю на кухні», «чоловік втратив роботу, сидить вдома, грає в ігри, вживає алкоголь, а мені потрібно працювати і тягти фінансово всю сім'ю», «чоловік дуже знервований, не допомагає по господарству, постійно щось вимагає, ображає, придирається, на цьому тлі виникають сварки через постійну присутність нас обох вдома» та ін.

Зважаючи на вищевказане, виділяються дві групи респондентів:

I. «Група з розлукою через ВПО»: 10 подружніх пар, які переживають вимушену розлуку (виїзд жінки з дітьми за кордон чи внутрішнє переміщення по території України). До групи 1 входить 10 жінок і 10 чоловіків.

II. «Група без переміщень і розлуки»: 10 подружніх пар, які проживають разом і не виїздили зі свого місця проживання або вже повернулися. У цій групі також 10 жінок і 10 чоловіків.

Процедура дослідження включала проведення опитування респондентів в онлайн форматі та дистанційному виконанні завдань кожної методики. Бланки

методик були відправлені респондентам електронною поштою, іншими каналами зв'язку (вайбер, телеграм, скайп, ватсап та ін.).

Методи. Опрацювання результатів емпіричного дослідження за обраними методиками здійснювалося із використанням методів якісного та кількісного аналізу, порівняння, узагальнення. Математична обробка отриманих даних включала розрахунок процентного співвідношення досліджуваних показників за їх рівнями прояву, середньогрупових показників, використання спеціального програмового забезпечення.

Наступним кроком констатувального експерименту став якісний та кількісний аналіз отриманих даних та їх інтерпретація.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Проаналізуємо результати дослідження психологічних особливостей взаємин чоловіків і жінок у подружніх парах в період війни. Використовуючи «Тест на задоволеність міжособистісними відносинами у шлюбі» Л. Гозмана, отримали такі результати (рис. 2.3., табл. 2.1.).

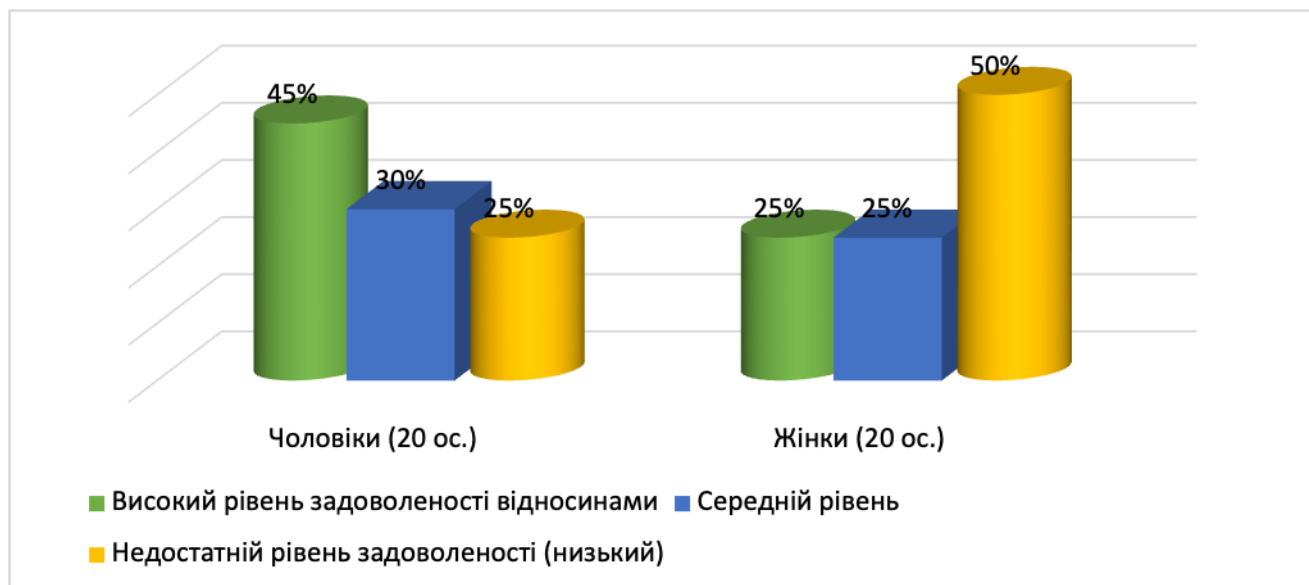


Рис. 2.3. Рівні задоволеності респондентів міжособистісними відносинами у шлюбі

Переважає більшість чоловіків мають високий рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі (45%), в той час як жінкам високий рівень властивий значно рідше (25%). Низький рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі виявлено у 25% чоловіків та 50% жінок, які напружено реагують на спілкування з партнером, вказують на значну кількість конфліктів у сім'ї, на не розуміння один одного у подружжі.

За даними табл. 2.1. визначено, що більшість опитуваних чоловіків з I групи вказують на високий рівень задоволеності міжособистісними взаєминами у шлюбі (50%). Ще 30% чоловіків вказують на середній рівень, і для 20% властивий низький рівень міжособистісними взаєминами у шлюбі. Серед жінок переважними є низький рівень задоволеності відносинами у шлюбі (40%). Ще по 30% жінок I групи мають високий і середній рівні задоволеності міжособистісними відносинами.

Таблиця 2.1.

Рівні задоволеності респондентів міжособистісними відносинами у шлюбі

Рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі	Всього (40 ос.)				I. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)				II. «Група без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)			
	Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Високий рівень	9	45%	5	25%	5	50%	3	30%	4	40%	2	20%
Середній рівень	6	30%	5	25%	3	30%	3	30%	3	30%	2	20%
Недостатній (низький) рівень задоволеності	5	25%	10	50%	2	20%	4	40%	3	30%	6	60%

У II групі 40% чоловіків мають високий рівень задоволеності відносинами, по 30% мають середній і низький рівні. А в жінок по 20% мають високий і середній рівні задоволеності, а в 60% встановлено низький рівень задоволеності відносинами у шлюбі.

Таким чином, для чоловіків більш характерні високий і середній рівні задоволеності відносинами у шлюбі, не залежно від групи респондентів – чи перебуваючи у взаєминах із жінками, які є ВПО та переселенцями за кордон (I група), чи знаходячись із жінками поруч на одній території (II група). Тільки

20% у I групі та 30% чоловіків у II групі мають низький рівень задоволеності відносинами у шлюбі.

А в жінок спостерігається більш виразна незадоволеність чоловіками та міжособистісними відносинами з ними у випадку їх постійного знаходження поруч (II група). Як бачимо, 60% жінок II групи мають низький рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі, також серед жінок I групи виявляється виразне задоволення відносинами (40%). Проте високий рівень задоволеності відносинами у шлюбі демонструють 30% жінок I групи та 20% жінок II групи. Отже, спостерігається дисбаланс задоволеності чоловіків і жінок міжособистісними відносинами у шлюбі. Загалом чоловіки задоволені міжособистісними відносинами у шлюбі, а жінки – ні, при цьому більшою мірою не задоволені жінки, які знаходяться поруч з чоловіками і не вимушені відчувати розлуку. Ймовірно, що у випадку розлуки жінки вже змирилися із вимушеним переміщенням, адаптувалися до нових умов і докладають зусиль для організації життя для себе і для дітей. Їм фактично ніколи приділяти увагу довгому вирішенню конфліктних ситуаціях. Крім того, невеликі проблеми, які вони можуть вирішити самостійно, не виносяться на обговорення з чоловіком, він бере менше участі в житті сім'ї.

А у випадку, коли жінка з чоловіком перебувають поруч, вона сподівається, що він буде фінансово забезпечувати сім'ю, візьме на себе частину домашніх обов'язків, буде брати участь у вирішенні багатьох щоденних завдань. І коли чоловік не хоче і не бере на себе відповідальності за вирішення нагальних завдань, то жінки починають нервувати, напружено відповідати на репліки чоловіків, провокувати сварки.

Зважаючи на те, що спілкування є важливими каналом досягнення згоди і гармонійних взаємовідносин у подружніх парах, вважаємо доцільним проаналізувати, які стратегії поведінки в комунікативній взаємодії використовують опитувані чоловіки і жінки. Представимо результати за методикою В. Бойка (рис. 2.4., табл. 2.2.).

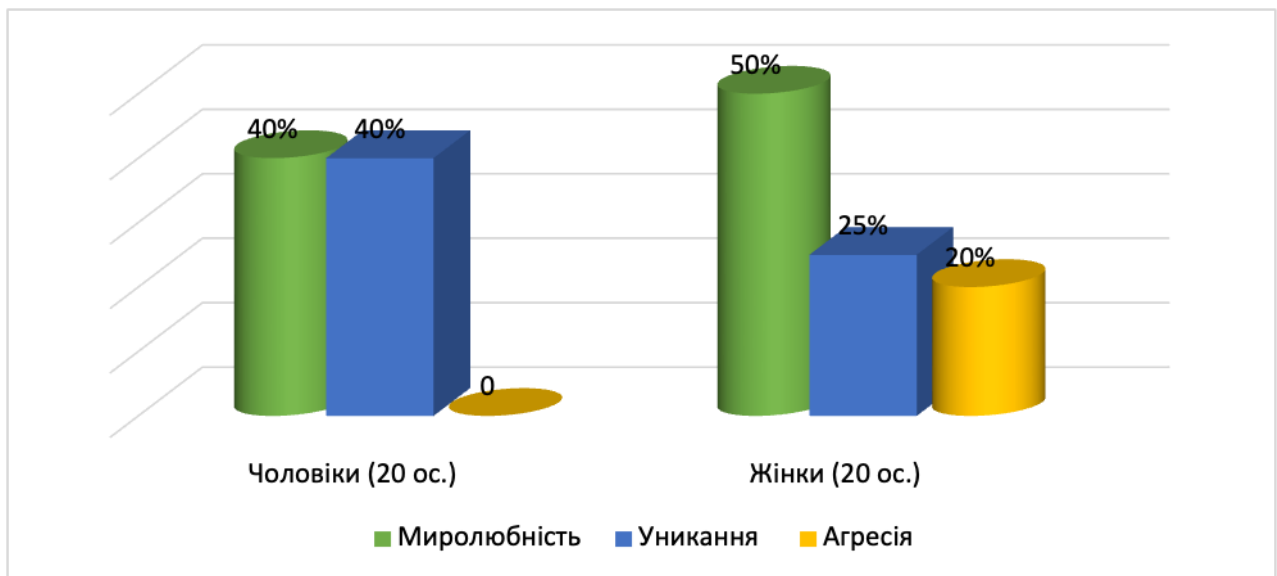


Рис. 2.4. Домінуючі стратегії психологічного захисту респондентів у спілкуванні

Серед чоловіків переважають стратегії миролюбності та уникання у випадку захисту в міжособистісному спілкуванні (по 40%), і ще в 20% чоловіків виявлено стратегію агресії. Жінки мають перевагу миролюбності як стратегії захисту в спілкуванні (50%), проте у 25% з них виявлено схильність до агресії у спілкуванні, що вказує на їх провокаційну поведінку у взаєминах з чоловіками, що призводить до конфліктів. Ще в 25% жінок встановлено вияв уникнення як захисту в міжособистісному спілкуванні.

Аналізуючи переважні стратегії захисту в спілкуванні подружніх пар, які опинилися в різних умовах у поточному стані російсько-української війни, помічаємо певні особливості обраних захистів у чоловіків і жінок (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Домінуючі стратегії психологічного захисту респондентів у спілкуванні

Стратегії захисту в спілкуванні	Всього (40 ос.)				І. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)				ІІ. «Група без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)			
	Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Миролюбність	8	40%	10	50%	6	60%	6	60%	2	20%	4	40%
Уникання	8	40%	5	25%	4	40%	3	30%	4	40%	2	20%
Агресія	4	20%	5	25%	-	-	1	10%	4	40%	4	40%

Зокрема, в I групі, де чоловік з дружиною знаходяться в розлуці, чоловіки насамперед обирають стратегію миролюбності (60%), що передбачає співпрацю, намагання допомогти партнеру, компроміс при вирішенні складних питань тощо. Ще 40% чоловіків обирають стратегію уникання, тобто всіляко намагаються уникнути проблем, необхідності їх вирішувати, переводять розмову в іншу сторону, коли жінка зачіпає конфліктні питання. Така поведінка звісно не є оптимальною, адже жінки очікують від чоловіків допомоги і підтримки, а ті – прості дистанціюються від вирішення проблем, часто зауважують «вирішуй, як вдається», «роби, як знаєш».

Жінки з I групи найчастіше обирають стратегію миролюбності у міжособистісному спілкуванні з чоловіками (60%), готові до співробітництва та компромісу в різних питаннях. Зауважимо, що саме у відносинах чоловіків і жінок, які обидва виявляють схильність до миролюбності, панує агрономія у відносинах, не зважаючи на ті труднощі, які доводиться їм переживати, і проблеми, які потрібно вирішувати. У третини жінок I групи виявляється схильність до уникання (30%), вони уникають обговорення складних ситуацій, намагаються якнайдовше відтягнути необхідність вирішення проблем, сподіваючись, що ті вирішаться самостійно, або хтось інший візьметься за їх розв'язання. Тільки 10% жінок з I групи схильні до використання агресії як стратегії захисту в міжособистісному спілкуванні.

У II групі респондентів чоловіки переважно обирають стратегії уникання та агресії (по 40%), і ще в 20% виявлено стратегію миролюбності. А в жінок переважають вибори стратегій миролюбності на агресії (по 40%), і ще 20% обирають стратегію уникання. При цьому до агресії схильні і чоловіки, і жінки в рівній мірі, очевидно, що саме в цих сім'ях виникають часті конфлікти через різні проблеми (матеріальні, житлові, виховні), не задовольняються потреби шлюбних партнерів у турботі й любові, теплому спілкуванню, і вони не задоволені відносинами в шлюбі. Саме в II групі респондентів частіше жінки стають ініціаторами вирішення проблем, однак вимагають від чоловіків більшої активності, і коли ті не в змозі успішно вирішити проблеми, то жінки вдаються до

агресивного нагадування, тиску, маніпуляцій, словесних образ, що так само відноситься до позиції агресії, як і фізичне завдання болю.

Там, де один чи обидва шлюбних партнери схильні до миролюбності, також спостерігаються непорозуміння та суперечливі ситуації, однак вони вирішуються швидко і злагоджено. І чоловік, і жінка відчувають підтримку один одного, намагаються вдвох адаптуватися до складного часу та успішно долати всі труднощі сімейного життя. Привертає на себе увагу виразний прояв схильності чоловіків до уникання (у 40% респондентів-чоловіків II групи), в окремих випадках це є свідомою стратегією, однак частіше виступає ігноруванням проблеми, дистанціюванням від неї, не бажанням (і навіть лінню) її вирішувати. Очевидно, що при перевазі стратегії уникання в одного партнера інший вимушений постійно вирішувати ці проблеми, що викликає все більше напруження у відносинах чоловіка і жінки в подружній парі та знижує задоволення своїм шлюбом, життям, майбутніми перспективами тощо.

Як чоловіки і жінки справляються із складними життєвими ситуаціями, на які ресурси можуть опиратися під час планування вирішення проблем, допомагає визначити «Методика дослідження життєстійкості» С. Мадді. Представимо отримані результати опитування респондентів за цією методикою (рис. 2.5, табл. 2.3.). Високий рівень залученості виявлено у 40% чоловіків та 35% жінок. Ці респонденти віддані справі і намагаються докласти максимум зусиль для вирішення проблем. Більшість опитуваних мають середній рівень (по 50% чоловіків і жінок), вони частково мають віру в те, що життєві проблеми можна вирішити, намагаються брати участь у процесі подолання труднощів. Саме ці респонденти намагають вирішити питання, пов'язані із швидким оформленням документів на новому місці проживання, влаштування дітей до навчальних закладів, займаються пошуком будь-якої роботи, щоб мати змогу забезпечити кращий рівень життя для своїх дітей та рідних.

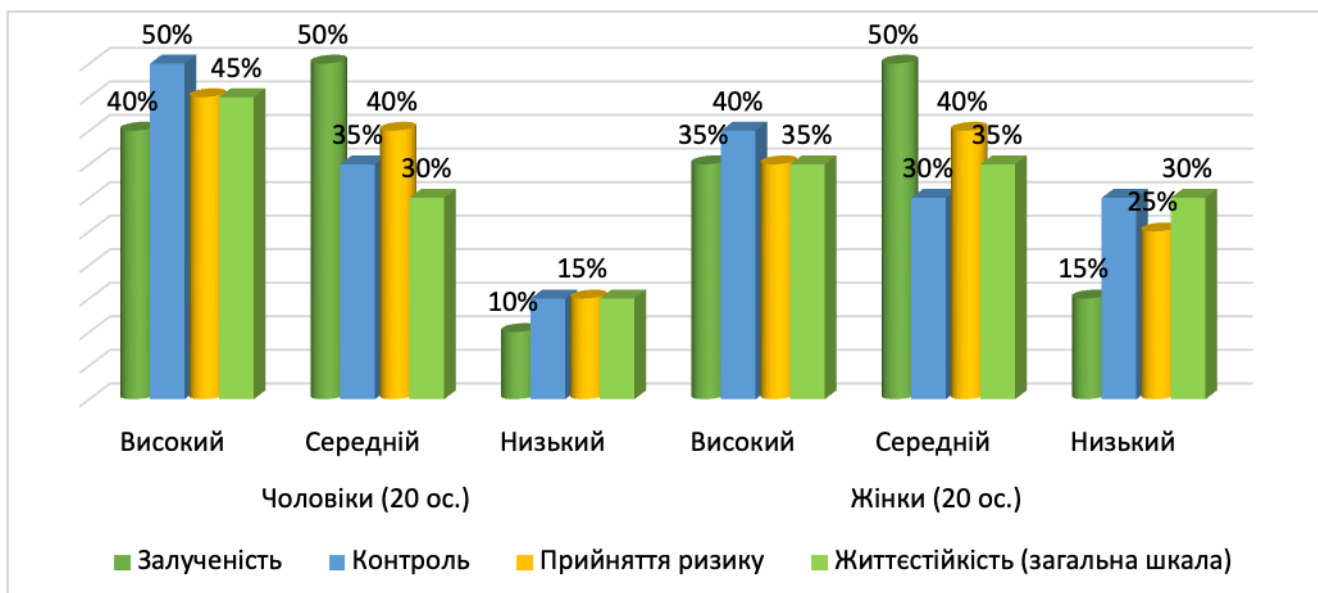


Рис. 2.5. Характеристики життестійкості респондентів

Однак решта респондентів (10% чоловіків і 15% жінок) мають низький рівень залученості, що вказує на їх переважну пасивність при зустрічі з проблемами, недовіру до себе і до всесвіту. Ці опитувані не демонструють відданості справі, очікують, що проблема або зникне, або вирішиться самостійно з боку більш авторитетних і сильних осіб, без їх участі.

Порівнюючи результати опитування чоловіків і жінок у I та II групах (табл. 2.3.), бачимо, що високий рівень залученості встановлено у 60% чоловіків і 50% жінок I групи та по 20% чоловіків і жінок II групи. При цьому переважна більшість чоловіків і жінок II групи мають середній рівень залежності (60% і 80%), вони докладають достатніх зусиль для вирішення нагальних справ, однак на творчу самореалізацію чи пошук найкращого варіанта вирішення проблеми у них не вистачає сил на енергії.

Високий рівень контролю встановлено у 50% чоловіків та 40% жінок, які вважають, що їх боротьба може вплинути на стресову ситуацію, тому вони контролюють своє життя, готові до активних дій з подолання проблем. Середній рівень здатності до контролю демонструють 35% чоловіків і 30% жінок, вони епізодично здатні до контролю над своїм життям, намагаються вступати в боротьбу із стресами, докладаючи відповідних зусиль та застосовуючи всі

адекватні способи їх вирішення, однак це не завжди їм вдається. Низький рівень контролю встановлено у 15% чоловіків та 30% жінок.

Таблиця 2.3.

Характеристики життєстійкості респондентів

Характеристики життєстійкості		Всього (40 ос.)				I. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)				II. «Група без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)			
		Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Залученість	В	8	40%	7	35%	6	60%	5	50%	2	20%	2	20%
	С	10	50%	10	50%	4	40%	2	20%	6	60%	8	80%
	Н	2	10%	3	15%	-	-	3	30%	2	20%	-	-
Контроль	В	10	50%	8	40%	5	50%	5	50%	5	50%	3	30%
	С	7	35%	6	30%	4	40%	2	20%	3	30%	4	40%
	Н	3	15%	6	30%	1	10%	3	30%	2	20%	3	30%
Прийняття ризику	В	9	45%	7	35%	5	50%	5	50%	4	40%	2	20%
	С	8	40%	8	40%	5	50%	3	30%	3	30%	5	50%
	Н	3	15%	5	25%	-	-	2	20%	3	30%	3	30%
Життєстійкість (загальна шкала)	В	9	45%	7	35%	6	60%	5	50%	3	30%	2	20%
	С	8	30%	7	35%	4	40%	2	20%	4	40%	5	50%
	Н	3	15%	6	30%	-	-	3	30%	3	30%	3	30%

*В – високий рівень, С – середній рівень, Н – низький рівень

При цьому в I групі по 50% чоловіків і жінок мають високий рівень контролю, а в II групі – 50% чоловіків і 30% жінок. А низький рівень контролю властивий для 30% жінок кожної з груп опитуваних. Очевидно, що жінки менше здатні до контролю над проблемами, і частіше відчувають безпорадність, потребують допомоги при вирішенні стресових ситуацій.

До прийняття ризику на високому рівні готові 45% чоловіків і 35% жінок. Вони впевнені в тому, що все, з ними трапляється, сприяє розвитку, адекватно сприймають досвід – позитивний або негативний. Ці респонденти готові діяти в умовах відсутності гарантії успіху, на свій ризик, вважаючи прагнення до успіху головною ціллю в житті. У людей з високим рівнем прийняття ризику головною ідеєю їх діяльності є активне засвоєння знань із досвіду (і позитивного, і негативного) та наступне їх використання. Середній рівень прийняття ризику виявлено у однакової кількості чоловіків і жінок (по 40%), які не можуть прийняти зміни з погляду позитивних наслідків, оскільки їм довелося терміново

покинути рідну землю і свій дім, чи пристосовуватися до нових умов реальності проживання в Україні. Водночас вони намагаються адаптуватися в змінених умовах та спланувати наступне життя з урахуванням того, що в них є на даний момент і чого вони можуть досягти в найближчому майбутньому. Низький рівень прийняття ризику виявлено 15% чоловіків і 25% жінок, які не готові ризикнути, щоб вирішити проблеми, не здатні діяти, оскільки відчувають себе морально спустошеними і розбитими у зв'язку із російсько-українською війною та втратами, які вона принесла в їх сім'ю.

До прийняття ризику готові по 50% чоловіків і жінок I групи та 40% і 20% чоловіків і жінок II групи. Низький рівень прийняття ризику більш властивий для респондентів II групи і виявляється у 30% чоловіків і 30% жінок II групи, та тільки у 20% жінок I групи. Очевидно, що однією з причин, чому чоловіки і жінки II групи не виїздили з місця свого проживання у перші дні війни і не було зрозуміло, як швидко будуть розповсюджуватися воєнні дії, якраз і був низький рівень готовності до ризику. Адже для того, щоб покинути рідний дім та спробувати влаштувати своє життя на чужині, потрібно мати високу силу волі та готовність до постійного пошуку найкращих умов, а це пов'язане із ризиком. З іншого боку – прийнявши рішення залишитися на своєму місці проживання, ці люди також ризикували потрапити під обстріли, залишилися без житла, умов для виживання тощо. Залежно від усвідомленого рішення «їхати чи залишатися» в конкретному випадку можна зробити висновок про готовність до прийняття ризику кожним респондентом.

За загальним рівнем життєстійкості більшість респондентів мають високий рівень (45% чоловіків і 35% жінок), що характеризується як їх енергетичний потенціал, важливий особистісний ресурс для подолання стресів, здатність людини успішно справлятися із складними життєвими ситуаціями, зберігаючи при цьому внутрішню впевненість, збалансованість і не знижуючи продуктивності своєї діяльності. У цих респондентів виявляються позитивне світовідчуття, осмислене ставлення до життя і прагнення до підвищення його якості, де б вони не знаходилися. Ці чоловіки і жінки здатні до ефективної

саморегуляції емоцій і поведінки, вони успішно володіють собою, незважаючи на складні обставини їх життя та соціального статусу.

Третина респондентів (30% чоловіків і 35% жінок) мають середні показники життестійкості, вони здатні до оптимальних реакцій на стрес, готові витримувати складну життєву ситуацію, не знижуючи успішності діяльності, посередньо адаптовані до соціуму. Загалом, зважаючи на складні життєві обставини, в яких опинилися українці в умовах російсько-української війни, середні показники їх життестійкості також є оптимальними, оскільки вказують на достатню здатність людини опиратися стресу, поводитися продуктивно у ході її вирішення, гідно і адекватно приймати різні життєві проблеми, залишатися активними при впливі різних стресорів. Однак в цих респондентів іноді можуть виникати психосоматичні захворювання, проявлятися не стійкість при врегулюванні емоційних реакцій, вони не завжди успішно обирають активні стратегії подолання труднощів, надаючи перевагу тим варіантам, де хтось авторитетний приймає за них більш раціональне рішення.

Низький рівень життестійкості виявлено у 15% чоловіків і 30% жінок. Зазначимо, що низька життестійкість вказує на песимістичні погляди на життя, відсутність прагнень до підвищення його якості, такі люди мають труднощі із самореалізацією та адаптацією в соціумі. Їм дуже важко адаптуватися до нових умов проживання та життєдіяльності. При виникненні стресових ситуацій респонденти з низьким рівнем життестійкості використовують неконструктивні реакції і стратегії поведінки, часто вони не здатні витримувати стресову ситуацію, щоб вона не впливала на продуктивність їх діяльності. При найменшому стресі такі респонденти опускають руки, не знають, як далі поводитися, навіть не намагаються докласти зусиль, щоб вирішити проблему. У випадку гострого стресу можуть захворіти фізично, мають нижчу продуктивність роботи, хвилюються, що негативно відображається на них самих і їх членах родини, на гармонійності відносин всередині сім'ї.

Відповідно до узагальнених результатів за методикою життестійкості – високу життестійкість демонструють 60% чоловіків і 50% жінок I групи та тільки

30% чоловіків і 20% жінок II групи опитуваних. Ці респонденти володіють волею до переборення труднощів життя, надають перевагу швидкому та ефективному реагуванню на виникаючі проблеми, готові оцінити їх з позиції майбутнього позитивного досвіду, можуть діяти в умовах недостатньої кількості інформації, здатні ризикувати, що очевидно залежить від специфіки їх особистості та самоконтролю діяльності. Більшість опитуваних чоловіків мають середній рівень життєстійкості (по 40% в I та II групі), переважно впевнені в собі та намагаються докладати зусиль для вирішення стресових ситуаціях, щоб вирішити їх адекватним способом. Також помітно, що середній рівень життєстійкості більшою мірою властивий для жінок II групи (50%), і виявляється в 20% жінок I групи.

Однак 30% жінок I групи та по 30% чоловіків і жінок II групи мають низький рівень життєстійкості, вони не докладають належних зусиль для вирішення проблем, розгублюються при виникненні стресових ситуацій, не здатні до самоконтролю емоцій та поведінки, часто не готові до прийняття ризику, намагаються перевірити багато разів необхідну інформацію, щоб прийняти правильне рішення. Крім того, респонденти з низьким рівнем життєстійкості не впевнені у власних силах, не можуть самостійно подолати виникаючі труднощі, пов'язані із адаптацією до нових умов проживання в Україні (на місцях вимушеного переселення) чи змиритися з новою реальністю на своєму постійному місці проживання.

Також вважаємо, що психологічні особливості взаємин чоловіків і жінок у парах залежать від особистісних якостей подружніх партнерів. Для цього провели опитування респондентів за методикою «Велика п'ятірка особистісних якостей» (тест «OCEAN»), проаналізували отримані результати (табл. 2.4).

Розглянемо характеристики досліджуваних особистісних якостей «великої п'ятірки» та їх прояви в опитуваних чоловіків та жінок. За шкалою I. «Екстраверсія – інтроверсія», яка характеризує спрямованість особистості на зовнішній або власний внутрішній світ, встановлено перевагу кількості опитаних із проявами інтроверсії (30% чоловіків та 15% жінок), а також середнього прояву в 25% чоловіків і 35% жінок, і високого рівня екстраверсії в однакової кількості

чоловіків і жінок (по 25%). Зазначимо, що людина-екстраверт товариська, оптимістична, активна, любить повеселитися, продуктивніша при роботі у компанії, ніж на самоті. На противагу їй, людина-інтроверт – стримана, критично мисляча, замкнута, орієнтована більшою мірою на вирішення справ, а не на спілкування з іншими. Саме про інтровертів говорять, що вони індивідуальні в своїй роботі, їм складно працювати в колективі. Водночас інтроверти більш серйозні і вдумливі, здатні до самоконтролю емоцій, можуть приймати відповідальні рішення.

Таблиця 2.4.

Характеристики особистісних якостей респондентів

Характеристики життєстійкості	Всього (40 ос.)				I. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)				II. «Група без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)				
	Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
I. «Екстраверсія – інтроверсія» (спрямованість зовнішній / внутрішній світ)	В	5	25%	5	25%	5	50%	4	40%	-	-	1	10%
	BC	2	10%	-	-	-	-	-	-	2	20%	-	-
	С	5	25%	7	35%	2	20%	3	30%	3	30%	4	40%
	НС	2	10%	5	25%	-	-	2	20%	2	20%	3	30%
	Н	6	30%	3	15%	3	30%	1	10%	3	30%	2	20%
II. «Нейротизм – емоційна стійкість»	В	3	15%	4	20%	-	-	1	10%	3	30%	3	30%
	BC	1	5%	2	10%	1	10%	-	-	-	-	2	20%
	С	6	30%	2	10%	4	40%	2	20%	2	20%	-	-
	НС	2	10%	7	35%	1	10%	4	40%	1	10%	3	30%
	Н	8	40%	5	25%	4	40%	3	30%	4	40%	2	20%
III. «Відкритість – закритість новому досвіду»	В	9	45%	7	35%	5	50%	5	50%	4	40%	2	20%
	BC	2	10%	2	10%	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%
	С	6	30%	6	30%	4	40%	2	20%	2	20%	4	40%
	НС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Н	3	15%	5	25%	-	-	2	20%	3	30%	3	30%
IV. «Свідомість – незібраність» (рефлексія – імпульсивність)	В	7	35%	3	15%	2	20%	-	-	5	50%	3	30%
	BC	1	5%	3	15%	1	10%	3	30%	-	-	-	-
	С	7	35%	6	30%	4	40%	2	20%	3	30%	4	40%
	НС	3	15%	6	30%	1	10%	3	30%	2	20%	3	30%
	Н	2	10%	2	10%	2	20%	2	20%	-	-	-	-
V. «Доброзичливість – ворожість» (співпраця / конкуренція)	В	8	40%	10	50%	6	60%	6	60%	2	20%	4	40%
	BC	2	10%	1	5%	1	10%	-	-	1	10%	1	10%
	С	4	20%	3	15%	2	20%	2	20%	2	20%	1	10%
	НС	2	10%	1	5%	1	10%	1	10%	1	10%	-	-
	Н	4	20%	5	25%	-	-	1	10%	4	40%	4	40%

*В – високий ступінь; НС – нижче середнього; С – середній; BC – вище середнього; Н – низький ступінь.

Серед опитаних респондентів I та II груп спостерігаємо перевагу екстраверсії у 50% чоловіків та 40% жінок I групи і незначний її вияв у жінок II групи (10%). Водночас бачимо середній прояв екстраверсії в 20% чоловіків і 30% жінок I групи, та в 30% чоловіків і 40% жінок II групи. Тобто середні прояви екстраверсії властиві трохи більше для респондентів II групи. А за проявами інтроверсії (низький рівень екстраверсії) спостерігаються однакові показники у чоловіків (по 30% в I та II групі) та дещо вищі її показники у жінок II групи (20%), ніж у жінок I групи. Отже, можна помітити, що серед респондентів, де жінки з дітьми є ВПО або переселенцями за кордон, в подружніх партнерів частіше виявляються прояви екстраверсії. Ці респонденти більше налаштовані на спілкування з оточуючими, пошук допомоги в інших людей, вони сподіваються на підтримку з боку держави, волонтерів, громадських організацій. А в тих респондентів, які залишилися на своєму місці проживання чи вже повернулися додому, більш виразною є інтроверсія, схильність до заглиблення у внутрішній світ, серйозний підхід до вирішення своїх проблем. Ці респонденти більшою мірою покладаються на свої сили і намагаються самостійно вирішити виникаючі проблеми, залучивши спочатку найближчих членів сім'ї.

За шкалою II. «Нейротизм (підвищена емоційність реакцій) – емоційна стійкість» ми визначали показник емоційної стабільності респондентів. Високий рівень нейротизму властивий для 5% чоловіків і 10% жінок, а вище за середній – для 30% чоловіків і 10% жінок відповідно. Зазначимо, що в респондентів з високим рівнем нейротизму виявляється бурхливе реагування на будь-які життєві події, надмірність емоцій, слабка стійкість до стресу. Проте вони емоційно більш чуйні, динамічні, виявляють співчуття до інших, можуть надати їм підтримку. Розглядаючи відповіді респондентів I та II групи, бачимо, що високий і вище середнього рівні нейротизму проявляються у 10% чоловіків і 10% жінок I групи, та в 30% чоловіків і 50% жінок (сумарно) у II групі. Відтак емоційна не стійкість (нейротизм) більш властиві для жінок II групи, і також виразно виявляються в чоловіків II групи. Це співпадає із нашими спостереженнями про те, що конфлікти значно частіше виникають у відносинах чоловіків і жінок саме II групи.

Середній рівень емоційної стійкості властивий для 30% чоловіків і 10% жінок. При цьому він виявляється переважно у респондентів I групи – 40% чоловіків і 20% жінок, і меншою мірою виявлений у чоловіків II групи (20%).

Рівень нейротизму нижче середнього мають 10% чоловіків і 35% жінок, по 10% чоловіків I та II групи. Однак він виявлений у 40% жінок I групи та 20% жінок II групи. І позитивним є прояв низького рівня нейротизму, встановлений у 40% чоловіків і 25% жінок. Досить виразною є емоційна стійкість, властива для 40% чоловіків I та 40% чоловіків II групи. А серед жінок емоційна стійкість більш властива для жінок I групи (30%), і виявляється в 20% жінок II групи. Отже, сумарно нижче середнього і низький рівні нейротизму, що вказують на виразний прояви емоційної стійкості, властивий для 50% чоловіків і 60% жінок. При цьому він однаково проявляється у чоловіків I та II групи (по 50%), і має виразний вияв у жінок I групи (70%) і менше виявляється в жінок II групи (50%). Зауважимо, що емоційно стійкі люди проявляють спокій і впевненість, не схильні до бурхливого прояву почуттів, володіють стресостійкістю, продуктивні у проблемних, стресових ситуаціях, вміють їх швидко вирішувати.

За отриманими даними можна зробити висновок, що і чоловіки, і жінки, які знаходяться у подружніх відносинах та змушені бути в розлуці (I група), більшою мірою виявляють емоційну стійкість, відрізняються стресостійкістю, здатністю до швидкого і успішного вирішення проблем. А чоловіки і жінки з II групи володіють вищими проявами емоційної не стійкості, іноді навіть нейротизму, що вказує на їх схильність до надзвичайно емоційного реагування на проблеми, слабкість втримання інтересу на поточних справах та їх вирішенні, намагання допомогти іншим, не маючи для цього ресурсу. Ці люди є більш знервованими, роздратованими, тривожними, часто не знають, як краще вирішити виникаючі проблеми.

Відмінності в проявах емоційної нестійкості серед респондентів, які стали ВПО чи переїхали за кордон, і які залишилися на своїх місцях, на нашу думку, можуть пояснюватися тривалим перебігом війни. І коли переселенці у процесі прийняття негайного емоційного рішення обрали для себе від'їзд з небезпечних

територій, то вони вже поступово адаптувалися до нового середовища проживання, знаходяться в безпеці чи умовній безпеці, і вирішують переважно мирні проблеми. Можливо й у стресовому режимі, однак з меншим ризиком для життя і здоров'я. А люди, які залишилися вдома, крім необхідності вирішувати складні проблеми, пов'язані із забезпеченням сім'ї матеріальними благами та фінансами, кожного дня відчувають напругу, тривогу, живуть у постійному стресі через загрозу ракетного обстрілу в будь-який момент та під постійні повітряні тривоги (в окремих регіонах кількість повітряних тривог коливається від 3 до 10 щоденно). Все це звісно негативно впливає як на психіку людей, їх нервову систему, так і на загальну витривалість, емоційне реагування на різні події, і відображається на якості міжособистісних відносин у парах.

За III шкалою «Відкритість – закритість новому досвіду» оптимальним показником є саме відкритість новому досвіду, що властива для 45% чоловіків і 35% жінок. Ці респонденти легко сприймають все нове, що з'являється навколо, демонструють інтерес, цікавість, гнучкість і готовність до змін, зазвичай схильні до творчості. Рівень вище середнього властивий для 10% чоловіків і 10% жінок, а середній – для 30% опитуваних відповідно (однаково серед чоловіків і жінок). Ці респонденти, володіючи певною відкритістю до нового досвіду, можуть також виявляти поверховість, нестійкість переконань і інтересів.

Низький рівень відкритості до досвіду властивий для 15% чоловіків і 25% жінок. При закритості до досвіду людина насторожено ставиться до всього нового і несподіваного, прагне до стабільності, важко змінює свої переконання і принципи. Їй складно орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, вона любить стабільність і прагне до неї у всіх сферах життя.

Зауважимо, що відкритими до нового досвіду є по 50% чоловіків і жінок I групи, і 40% чоловіків і 20% жінок II групи. Середній рівень відкритості до нового досвіду властивий для 40% чоловіків і 20% жінок I групи та 20% чоловіків і 40% жінок II групи. А закритість до нового досвіду більш притаманна для чоловіків II групи (50%), що на 30% більше ніж у чоловіків I групи, і виявляється тільки у 30% жінок II групи. Жінки I групи не мають показників закритості до

нового досвіду, що оптимально характеризує їх готовність до адаптації в поточному середовищі проживання та вирішення складних проблем самостійно.

За IV шкалою «Свідомість – незібраність (рефлексивність – імпульсивність)» бачимо перевагу середнього рівня у 35% чоловіків і 30% жінок. А високий рівень рефлексивності (свідомості) мають 35% чоловіків і 15% жінок. Зауважимо, що свідомі люди характеризуються старанністю, надійністю, наполегливістю, пунктуальністю, цілеспрямованістю. Іноді ці люди бувають досить впертими, і хочуть контролювати, однак переважно вони зібрані і справедливі, активні і досягають високих успіхів. Рівень нижче середнього властивий для 15% чоловіків і 30% жінок, а низький – виявляється в однаковій кількості (по 10% чоловіків і жінок). При цьому їм властиві такі характеристики незібраних, імпульсивних людей – безтурботність, розслабленість, життєрадісність, нерішучість, недбалість, лінощі та виразне прагнення до насолоди та ін. Загалом ці респонденти більш приємні в спілкуванні, легше реагують на проблеми і неприємності, мають виразний оптимізм, проте й вирішувати власні проблеми не поспішають, намагаються перекласти відповідальність за їх розв'язання на когось іншого.

Аналізуючи відповіді респондентів I та II групи, бачимо, що свідомість більшою мірою властива для чоловіків II групи (50%), ніж чоловіків I групи (20%), і виявляється тільки у жінок II групи (30%). Середній рівень вияву свідомості встановлено у 40% чоловіків і 20 жінок I групи та 30% чоловіків і 40% жінок II групи. Проте низький рівень, що характеризує імпульсивність та незібраність, виявлено тільки в опитуваних I групи – по 20% чоловіків та жінок. Тобто чоловіки і жінки I групи відрізняються вищою імпульсивністю, легковажністю, схильністю до активного спілкування з оточуючими людьми та пошуку їх підтримки і допомоги у складних ситуаціях. А респонденти II групи навпаки, більш покладаються на свої сили, і є більш зібраними і свідомими.

За V шкалою «Доброзичливість – ворожість» (схильність до кооперації / до конкуренції) отримали дані про перевагу високого рівня доброзичливості у 40% чоловіків і 50% жінок. Ці респонденти доброзичливі, довірливі, готові до

безкорисливої допомоги. Такі якості допомагають їм викликати прихильність оточуючих до себе, хоча іноді вони починають зловживати безкорисливістю доброзичливої людини. Середні показники виявлено у 20% чоловіків і 15% жінок, а низькі – у 20% чоловіків та 25% жінок. При цьому респондентам з низьким рівнем доброзичливості властива протилежна якість – ворожість, та схильність до конкуренції. Такі люди є настороженими, недовірливими, схильними сприймати оточуючих як конкурентів. Вони мають власну думку, але не завжди її висловлюють, часто відштовхують від себе оточуючих підозрами, залишаючись самотніми.

Високий рівень доброзичливості більш властивий для респондентів I групи – готовність до співпраці і виявляють по 60% чоловіків і жінок I групи та 20% чоловіків і 40% жінок II групи. Низький рівень доброзичливості, і схильність до конкуренції виявляють більшою мірою опитувані II групи – по 40% чоловіків і жінок, а також 10% жінок I групи. Можна зробити висновок, що респонденти, де жінка з дітьми є ВПО або переселенкою за кордон, більше орієнтовані на доброзичливість, схильні до співпраці, сподіваються, що й інші люди будуть співпрацювати з ними, надавати їм підтримку і допомогу. А серед респондентів, які залишилися вдома або вже повернулися, більшість мають середній і низький рівні доброзичливості і готовності до співпраці, вони більшою мірою налаштовані на особистий успіх, докладають всіх зусиль, щоб досягти в першу чергу своїх інтересів, а потім вже допомагати іншим.

Проаналізувавши отримані результати дослідження, визначимо психологічні особливості відносин чоловіків і жінок у подружніх парах в період війни, застосувавши методи математичної статистики. На основі первинних даних (Додаток Е) розраховано коефіцієнти кореляції (Додаток К).

Найбільш значимі показники кореляційного аналізу, які вказують на наявність зв'язку між наявністю досвіду ВПО та психологічними особливостями чоловіків і жінок у подружніх парах, наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Оцінка кореляційних зав'язків між показниками психологічних особливостей чоловіків і жінок та наявності досвіду внутрішнього переміщення у подружніх парах

Психологічні показники	Коефіцієнти кореляції з психологічними показниками	
	Досвід ВПО в родині (група)	Рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі
Миролюбність		0,526*
Агресія	0,452*	
Залученість	-0,434*	0,488*
Контроль	-0,496*	0,438*
Прийняття ризику	-0,527*	
Життєстійкість	-0,519*	0,443*
Нейротизм - емоційна стійкість		-0,460*
Добррозичливість - ворожість		0,620*

В таблиці позначкою «*» позначені значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності 95%. З таблиці видно, що існує зв'язок між певними психологічними характеристиками чоловіків та жінок і їх досвідом щодо внутрішнього переміщення під час війни. Слід відмітити, що напрямок кореляційного зв'язку (додатний чи від'ємний знак коефіцієнта кореляції) буде трактуватися у прямопротилежному напрямку, так як особи, що мають досвід внутрішнього переміщення мають менший за значимістю номер групи (позначалися в таблиці даних як 1), ніж особи без такого досвіду (позначалися в таблиці даних як 2).

Зокрема у респондентів з наявним досвідом внутрішнього переміщення (респондентів I групи) спостерігається:

- 1) нижчий рівень агресивності (коефіцієнт кореляції $r=0,452$ при $p=0,95$);
- 2) вищий рівень залученості (коефіцієнт кореляції $r=-0,434$ при $p=0,95$);
- 3) вищий рівень контролю (коефіцієнт кореляції $r=-0,496$ при $p=0,95$);
- 4) вищий рівень прийняття ризику (коефіцієнт кореляції $r=-0,527$ при $p=0,95$);
- 5) більш високий рівень життєстійкості (коефіцієнт кореляції $r=-0,519$ при $p=0,95$).

Отже, можна сказати, що існує тісний зворотній кореляційний зв'язок між наявністю досвіду внутрішнього переміщення та частотою використання стратегії захисту «агресія». Також існує тісний прямий кореляційний зв'язок між наявністю досвіду внутрішнього переміщення та рівнем залученості, контролю, прийняття ризику та загальним показником життєстійкості. Отже, подружні пари, які вимушені проживати у розлуці через ВПО одного із подружжя (найчастіше це жінки з дітьми), рідше використовують стратегію агресії у спілкуванні, оскільки зайняті нагальними проблемами влаштування життя в нових умовах, а не приділяють багато часу та уваги вирішенню проблем у відносинах з партнером. Також помітно, що люди, які вимушено перемістилися територією України, мають вищі показники життєстійкості, вони готові сприймати різні виникаючі проблеми та швидко їх вирішувати, не знижуючи продуктивності своєї діяльності. Очевидно, що володіючи високим рівнем життєстійкості, вони й прийняли рішення про необхідність переїзду та погодилися на тимчасову розлуку з іншими членами сім'ї, щоб зберегти найцінніше – здоров'я і благополуччя дітей.

Зауважимо, що достатнього рівня значимості зв'язку між наявним досвідом внутрішнього переміщення та рівнем задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі не виявлено. Своїми відносинами у шлюбі задоволені як ті подружні пари, хто не виїздив із свого дому, так і ті, хто вимушено розлучилися на деякий час. Однак, із цим показником встановлено наступні значимі зв'язки. У респондентів, які задоволені міжособистісними відносинами у шлюбі, спостерігаються:

- 1) стратегія психологічного захисту миролюбності (коефіцієнт кореляції $r=0,526$ при $p=0,95$);
- 2) високий рівень залученості (коефіцієнт кореляції $r=0,488$ при $p=0,95$);
- 3) високий рівень контролю (коефіцієнт кореляції $r=0,438$ при $p=0,95$);
- 4) високий рівень життєстійкості (коефіцієнт кореляції $r=0,443$ при $p=0,95$);
- 5) високий рівень емоційної стійкості (коефіцієнт кореляції $r=-0,460$ при $p=0,95$);
- 6) високий рівень доброзичливості (коефіцієнт кореляції $r=0,620$ при $p=0,95$).

Отже, можна сказати, що зв'язку між наявністю досвіду внутрішнього переміщення та рівнем задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі немає. В той же час, існує тісний прямий зв'язок між рівнем задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі та стратегією захисту, яку застосовують члени подружжя (зокрема зі стратегіями миролюбності і залученості).

Встановлено, що існує тісний прямий зв'язок між рівнем задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі та особистісною психологічною характеристикою «доброзичливість – ворожість». Існує тісний зворотній зв'язок між рівнем задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі та особистісною психологічною характеристикою «нейротизм – емоційна стійкість».

Виявлено тісний прямий кореляційний зв'язок між рівнем задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі та проявом життєстійкості людини (в тому числі такими компонентами як залученість, контроль, загальний показник життєстійкості) (табл. 2.6.).

Відповідно до отриманих результатів помічаємо, що не вплив умов проживання чи вимушена розлука подружжя є чинником, який визначає задоволеність міжособистісними відносинами чоловіка і жінки у подружній парі. Навпаки, задоволеність взаєминами пов'язана із проявами особистісних характеристик подружжя – життєстійкості (з усіма його показниками), емоційної стійкості як протилежності нейротизму, стійкої орієнтації на миролюбність як стратегію захисту в спілкуванні. Відтак, на задоволеність міжособистісними відносинами чоловіків і жінок у подружніх парах впливає насамперед не війна, а особистісні чинники. Відповідно – не задоволеність відносинами у подружніх парах у період війни також обумовлюється особистісними психологічними чинниками, які властиві для чоловіків і жінок. А саме – не задоволеність міжособистісними взаєминами у парах зумовлюються низьким рівнем життєстійкості, не здатністю долати труднощі і вирішувати проблеми, вибором не оптимальних стратегій захисту в спілкуванні, емоційною не стійкістю подружніх партнерів.

Таблиця 2.6.

Оцінка кореляційних зв'язків між показниками психологічних особливостей чоловіків і жінок у подружніх парах

Психологічні показники	Коефіцієнти кореляції з психологічними показниками						
	Миролобність	Уникання	Агресія	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Агресія	-0,738*	-0,497	1				
Залученість	0,518*		-0,438	1			
Контроль	0,509*		-0,465	0,898*	1		
Прийняття ризику				0,678*	0,690*	1	
Життєстійкість	0,501*		-0,424	0,956*	0,958*	0,823*	1
Екстраверсія - інтроверсія		-0,523*					
Нейротизм - емоційна стійкість	-0,805*		-0,484	0,503*	0,453		0,470
Відкритість новому - закритість				0,581*	0,607*	0,581*	0,639*

В таблиці 2.6 наведено коефіцієнти кореляції між іншими досліджуваними психологічними характеристиками. Тісний зворотній кореляційний зв'язок встановлено між:

- використанням стратегії «миролюбність» та використанням стратегії «агресія»;
- використанням стратегії «миролюбність» та психологічною особистісною характеристикою «нейротизм – емоційна стійкість»;
- використанням стратегії «уникнення» та психологічною особистісною характеристикою «нейротизм – емоційна стійкість».

Відповідно до вказаного – подружнім партнерам, які обирають стратегію миролобності для захисту в спілкуванні, не властива агресія у ставленні до свого чоловіка чи жінки. Ці респонденти відрізняються емоційною стійкістю і налаштованістю на гармонійні відносини у подружній парі, найчастіше саме вони є задоволеними міжособистісними взаєминами у парі.

Також встановлено тісний прямий кореляційний зв'язок між:

- використанням стратегії «миролюбність» та характеристиками життєстійкості (залученість, контроль, загальний рівень життєстійкості);
- характеристикою життєстійкості «залученість» та психологічними особистісними характеристиками «нейротизм – емоційна стійкість» і «відкритість новому – закритість»;
- характеристикою життєстійкості «контроль» та психологічними особистісними характеристиками «нейротизм – емоційна стійкість» і «відкритість новому – закритість»;
- характеристикою життєстійкості «прийняття ризику» та психологічною особистісною характеристикою «відкритість новому – закритість»;
- характеристикою життєстійкості «життєстійкість» та психологічною особистісною характеристикою «відкритість новому – закритість».

Відповідно до вказаного для чоловіків і жінок, які мають високу життєстійкість, характерні високі прояви всіх її показників – залученості, прийняття ризику, контролю, що сполучаються із оптимальними проявами миролюбності, емоційної стійкості, відкритості новому. Ці особистісні чинники зумовлюють позитивне ставлення до себе, власної ролі у своєму житті, до членів своєї родини, забезпечують задоволеність міжособистісними взаєминами у подружніх парах.

Отже, за допомогою засобів математичної статистики доведено, що існують певні психологічні особливості відносин чоловіків і жінок у подружніх парах під час війни. Зокрема встановлено, що в парах із досвідом внутрішнього переміщення рідше застосовуються стратегія психологічного захисту у спілкуванні «агресія», а також пари мають більш високий рівень життєстійкості, в тому числі всіх компонентів цього показника. Водночас виявлено, що задоволеність міжособистісними відносинами у шлюбі залежить не від впливу вимушеної розлуки подружжя під час війни, а від особистісних чинників – наявності у чоловіків і жінок життєстійкості, емоційної стійкості, орієнтації на використання стратегії миролюбності у спілкуванні з подружнім партнером.

Висновки до розділу 2

Для визначення психологічних особливостей впливу війни на взаємини чоловіків і жінок у парах проведено дослідження, яке включає констатувальний, формувальний та контрольний етапи. Описано структуру дослідження, де на констатувальному етапі проведено опитування респондентів за «Анкетою про соціально-демографічні дані респондентів»; «Тестом на задоволеність міжособистісними відносинами у шлюбі»; «Методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні»; «Методикою дослідження життєстійкості»; методикою «Велика п'ятірка особистісних якостей» (тест «OCEAN»).

Відповідно до опису структури дослідження на формувальному етапі розроблено і впроваджено психокорекційну програму для оптимізації взаємин у парах в період війни, на контрольному етапі – перевірено ефективність її проведення з подружніми парами експериментальної групи.

Опрацювавши відповіді чоловіків і жінок за «Анкетою про соціально-демографічні дані респондентів», виділено дві групи респондентів: I. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар) та II. «Група без переміщень і розлуки»: (10 подружніх пар).

Встановлено, що високий рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі мають переважна більшість чоловіків (45%) і значно менша частка жінок (25%). Низький рівень встановлено у 25% чоловіків та 50% жінок, які напружено реагують на спілкування з партнером, вказують на значну кількість конфліктів у сім'ї, на не розуміння один одного у подружжі.

Серед чоловіків переважають стратегії миролюбності та уникання у випадку захисту в міжособистісному спілкуванні (по 40%), і ще 20% чоловіків обирають стратегію агресії. Жінки надають перевагу миролюбності як стратегії захисту в спілкуванні (50%), проте по 25% з них мають схильність до агресії у спілкуванні та до уникання проблем, необхідності з вирішувати.

Високий рівень життєстійкості мають 45% чоловіків і 35% жінок, які здатні успішно справлятися із складними ситуаціями, зберігаючи при цьому внутрішню впевненість, збалансованість і не знижуючи продуктивності своєї діяльності. Третина респондентів (30% чоловіків і 35% жінок) мають середні показники життєстійкості, а низький рівень виявлено у 15% чоловіків і 30% жінок.

Досліджуючи характеристики особистісних якостей респондентів, встановили, що 30% чоловіків та 15% жінок мають прояви інтроверсії, а високий рівень екстраверсії властивий для однакової кількості чоловіків і жінок (по 25%).

Високий рівень нейротизму виявлено у 5% чоловіків і 10% жінок, а вище за середній – для 30% чоловіків і 10% жінок відповідно. Рівень нейротизму нижче середнього мають 10% чоловіків і 35% жінок, і позитивним є прояв низького рівня нейротизму, встановлений у 40% чоловіків і 25% жінок, що вказує на їх емоційну стійкість та здатність опиратися дії стресу, свідомо та активно вирішувати поставлені завдання і виникаючі проблеми.

Висока відкритість новому досвіду властива для 45% чоловіків і 35% жінок, які схильні до творчого пошуку нових ідей, охоче пізнають все нове навколо них. Низький рівень відкритості до досвіду виявлено у 15% чоловіків і 25% жінок, які схильні до консерватизму в поглядах, не готові до змін, і не хочуть адаптуватися до них.

За шкалою «Свідомість – незібраність» високий рівень рефлексивності (свідомості) мають 35% чоловіків і 15% жінок, а низький – виявляється в однакової кількості (по 10% чоловіків і жінок). Також виявлено перевагу високого рівня доброзичливості у 40% чоловіків і 50% жінок, а низькі прояви доброзичливості встановлено у 20% чоловіків та 25% жінок, які володіють протилежними якостями – ворожістю і схильністю до конкуренції.

Для встановлення зв'язків між психологічними особливостями взаємин чоловіків і жінок у парах під час війни з особистісними якостями і властивостями шлюбних партнерів було застосовано методи математичної статистики. Встановлено, що існують певні психологічні особливості відносин чоловіків і жінок у подружніх парах. Зокрема встановлено, що в парах із досвідом

внутрішнього переміщення рідше застосовується стратегія психологічного захисту у спілкуванні «агресія», а також пари мають більш високий рівень життєстійкості, в тому числі всіх компонентів цього показника. Також встановлено, що задоволеність міжособистісними відносинами у шлюбі пов'язана не із впливом вимушеної розлуки подружжя під час війни, а із особистісними чинниками – наявністю у чоловіків і жінок життєстійкості, емоційної стійкості, орієнтації на використання стратегії миролюбності у спілкуванні з подружнім партнером.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТОСОВНО ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У ПАРАХ В ПЕРІОД ВІЙНИ

3.1. Психокорекційна програма для оптимізації взаємин у парах в період війни

Відповідно до встановленої потреби проведення психокорекційної роботи з подружніми парами під час війни розроблено психокорекційну програму для оптимізації взаємин у парах в період війни та проведено психологічну роботу з респондентами експериментальної групи.

Опираючись на погляди науковців і практиків, методистів А. Бабич [2], Е. Козловської [27], В. Крамченкової [33], Н. Максимової [38], Р. Мороз [40], Л. Помиткіної [45], В. Ткаченко [60], Р. Федоренко [64], О. Чанцевої-Коваленко [72], Т. Яблонської [74], Т. Яценко [75] та ін., ми визначили особливості організації психологічної роботи із подружніми парами у вигляді проведення психокорекційної роботи і для проведення занять скористалися частково їх напрацюваннями, додавши власні розробки вправ і технік роботи, що сприяють гармонізації міжособистісних відносин чоловіків і жінок у подружніх парах.

Для гармонізації відносин між чоловіками і жінками у парах запропонована **психокорекційна програма для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни.**

Мета програми – сприяння оптимізації міжособистісних взаємин чоловіків і жінок у подружніх парах; запобігання і корекція незадоволеності відносинами; гармонізація стосунків подружніх пар.

Завдання:

- ознайомлення подружніх партнерів з основами внутрішньо-сімейної взаємодії;
- вдосконалення взаєморозуміння та довіри між партнерами;
- ознайомлення подружніх партнерів із засобами формування відвертої атмосфери в сімейній взаємодії;

- ознайомлення чоловіків і жінок з правилами взаємодії в проблемних ситуаціях;

- формувати атмосфери взаєморозуміння засобами активних технік слухання та досягнення взаєморозуміння.

Програма проводиться як тренінг для сімейних пар, включає в себе 5 занять, до яких залучаються подружні пари (і чоловік, і жінка). Тривалість одного заняття – 1-1,5 год., періодичність проведення – по 1-2 заняття в тиждень за наявності вільного часу в усіх учасників психологічної роботи.

Заняття 1. «Подружня гармонія»

Мета: ознайомлення подружніх партнерів з психологічними чинниками, що зумовлюють успішну взаємодію формування довіри в парі;; розвиток конструктивної взаємодії подружніх партнерів між собою; формування емоційної спрямованості на партнера.

Хід заняття

1. Знайомство, встановлення контакту з учасниками.

Виокремлення проблем, які найбільш типові для подружніх пар, визначення, з чим будемо працювати протягом 4 консультативно-тренінгових занять.

Вправа «Очікування»

Мета: визначення і закріплення очікуваного результату і критеріїв, які будуть свідчити про досягнення бажаного.

Всі учасники записують на аркушах паперу (листочках дерева) свої очікування, визначають для себе, як саме може виявитися успіх і задоволення від участі в заняттях.

Всі заповнені листочки прикріплюють до дерева очікувань.

Вправа «Намалюй свій настрій»

У кожній подружній парі чоловік і жінка окремо малюють свій емоційний настрій, і пропонують іншому інтерпретувати намальоване. Хай він розкаже, як саме відчувається партнер, які в нього емоції зараз. Після того, як інший

проінтерпертував малюнок, перший може пояснити свій настрій, що зображено, і якщо малюнок потребує виправлення – обидва партнери можуть його покращити.

Вправа «Хто головний»

Психолог пропонує учасникам програти два варіанти розподілу обов'язків у сім'ї, коли головним у сім'ї є чоловік, і коли головною у сім'ї є жінка. А потім після рольової гри психолог запитує, який варіант найбільш близький для конкретного подружжя. В ході обговорення психолог має підвести подружжя до думки, що найкращим варіантом є той, коли чоловік і дружина не сперечаються за владу і вирішують всі справи спільно.

Вправа «Ми разом»

Використовуючи зроблені під час попередньої вправи записи, подружні партнери повинні мирним шляхом вирішити, які з обов'язків чоловіка і дружини можна робити разом і знайти спосіб домовитися виконувати таку роботу разом.

Список домашніх завдань на тиждень для встановлення гармонії в сім'ї «Тиждень взаєморозуміння»

Наприкінці заняття психолог пропонує учасникам записати рекомендації для налагодження відносин у парі, які слід впроваджувати протягом цілого тижня – по 1 рекомендації щодня.

1) читайте один одному вголос – протягом 5-15 хвилин. Бажано художні твори, виразно, з інтонацією. Нагадайте партнеру, як звучить Ваш голос, коли він не стосується обговорюваних проблем, а просто відображає Ваш внутрішній стан, захоплення чимось мистецьким, культурним, тим, що цікаво саме Вам.

2) намалюйте свій настрій та покажіть партнеру, запропонуйте доповнити малюнок один одного яскравими деталями (достатньо кольорових олівців). Якщо малюнки сподобаються, можете повісити їх на видному місці, щоб спостерігати їх протягом тижня.

3) розповідайте один одному, які відкриття про себе Ви зробити, розкрийте йому зміни у Вашій свідомості, поглядах, думках, ідеях. Діліться враженнями про те, як Ви виросли останнім часом, адже кожна людина, яка переживає війну зараз,

сильна і здатна активно працювати ціною неймовірних зусиль. Знайомте партнера із своїми змінами, щоб він також вчився їх помічати.

4) використовуйте фото, покажіть партнеру день своїми очима, сфотографуйте і покажіть, що Вас оточує, що Вас вразило. Якщо в сьогоднішньому дні не було нічого цікавого, сфотографуйте «5 улюблених речей, які оточують Вас» і покажіть партнеру, супроводжуючи всі фото розповіддю. Можна домовитися, що кількість фото за день буде 7-10 штук, щоб встигнути обом розповісти про них, поки тримається інтерес.

5) знайдіть і відправте партнеру улюблену музику, живопис, тобто мистецькі твори, які Вас надихають, дайте послухати і побачити, який багатий внутрішній світ у Вас всередині. Будьте готові до уважного сприйняття таких же повідомлень і від партнера.

6) заплануйте і виконайте щось спортивне разом – це може бути спільна пробіжка, заняття йогою, чи просто тривала прогулянка, важливо, щоб це було дійсне фізичне навантаження, і ви разом були задіяні в цьому.

7) поділіться своїми спогадами про дитинство, розкажіть те, чого партнер ще не знає. Познайомте його із маленькою дівчинкою / хлопчиком, розкажіть про те, які були думки, плани у тієї маленької дитини, якою вона хотіла вирости. Чи все збулося? Розкажіть про дитячі мрії, можливо партнер захоче підтримати і виконати частину з тих мрій, які є актуальними.

Підведення підсумків заняття, прощання.

Заняття 2. «Скажи мені – що ти хочеш?»

Мета: формування вміння чоловіків і жінок висловлювати свої побажання; розвиток подружньої комунікації; створення комфортної атмосфери взаємодії у подружніх парах.

Хід заняття

Обговорення попереднього заняття і домашнього завдання.

Заняття починається із обговорення минулого заняття, які позитивні висновки подружжя зробило для себе, які проблеми були вирішені після проведення попереднього заняття.

Вправа «Що потрібно для взаєморозуміння»

Учасникам пропонується відповісти на питання, що потрібно для взаєморозуміння в родині. Обговорюючи відповіді із чоловіками та жінками, психолог сприяє їх взаємній домовленості щодо способів взаєморозуміння і записує найбільш оптимальні на дошці. Після аналізу всіх варіантів, всі учасники в колі обговорюють, чи можливо запровадити виділені «шляхи сприяння взаєморозуміння в родині» у кожній конкретній сім'ї.

Вправа «Я в сім'ї»

Учасникам пропонується намалювати малюнок своєї сім'ї із всіма особливостями комунікації. Бажано, щоб на малюнку подружжя займалося своїми повсякденними справами. Потім після малювання психолог пропонує кожному учаснику розповісти про свій малюнок, вказати, який настрій переважає у кожного із подружжя, якими справами займається чоловік та жінка. Психолог має відзначити, що під час розповіді чоловіку не можна перебивати жінку, і навпаки. А тільки після розповіді психолог запитує обох, що вони відчували, коли малювали малюнки, коли розповідали, що на них зображено, і коли слухали розповідь іншого.

Далі у груповому колі обговорення психолог запитує учасників: чи помітити подібні риси, чим займаються чоловіки і жінки вдома, які типові заняття для обох? В чий розповідях було більше позитивних емоцій, а чий історії навівали нудьгу чи хотілося щось дізнатися за допомогою навідних питань. За бажанням, якщо це доречно – учасники можуть ставити один одному запитання щодо влаштування їх побуту і розподілу ролей в сім'ях.

Інформаційне повідомлення і вправа «Я-Ти-висловлювання»

Спочатку психолог пояснює учасникам особливості та відмінності між формулюваннями «Я-Ти-висловлювань», які провокують людину на конфліктну поведінку. Так наприклад фраза «Ти завжди скрізь запізнюєшся», висловлене до дружини, може образити її. А фраза «Я хвилююся, коли чекаю тебе на вулиці» вже не така образлива, і конфліктної ситуації можна уникнути.

Потім психолог пропонує виконати вправу, під час якої чоловік і дружина мають пригадати свої фрази і фрази партнера із позиції «Я-висловлювання» і переробити їх у фрази «Ти-висловлювання». Після того, як учасники виконали письмову роботу – вони зачитують свої «Я висловлювання». Слухаючи, які типові претензії чоловіків і жінок в інших парах, учасники спостерігачі отримують досвід вирішення таких же самих проблем і в їхній парі.

Вправа-релаксація «Зірка, яка посиляє гарні почуття»

Психолог пропонує учасникам розслабитися, уявити себе у спокої, відчувати те, що він буде говорити: «Сядьте зручно, м'яко закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи і такі ж глибокі видихи».

Кожному учаснику пропонується проектувати почуті слова на себе:

«Тепер уявіть, що над Вашою головою світиться прекрасна золота зірка, вона Ваша, належить тільки Вам і піклується про Ваше щастя. Уявіть, як з голови до ніг Ви осяяні світлом своє зірки, світлом її любові та радості. Уявіть, як світло від зірки пронизує все тіло. Послідовно прикладіть праву руку спочатку до чола, потім до серця. Відчуйте, як золоте зоряне світло особливо яскраво сяє тут. Уявіть, що Ви так само, як і ця зірка, можете випускати у всі сторони яскраві теплі промені, подумайте про всіх, хто знаходиться у кімнаті, подаруй їм небагато власного світла. Подумки зверніться до людей, який зараз немає в кімнаті, відправте їм небагато свого світла, а також подаруйте трохи свого світла своїм рідним, друзям, близьким і знайомим, які живуть в інших містах, які не можуть бути поруч з Вами зараз. Відправте їм всім по частинці власного світла, доброти, світлих думок, любові.

А тепер прислухайся до себе. Чи маєте Ви які-небудь відчуття, що саме ми відправляємо один одному? Чи відчуваєте, що промінчики чийогось добра і світла долітають і до Вас? Збережіть в пам'яті ці почуття та повертайтеся до них у випадку втоми, сумного настрою, чи просто, коли Вам необхідні свіжі сили. Пам'ятайте, що завжди є хтось, хто думає про Вас і готовий відправити світло Вам, і так само Ви можете надати підтримку і поділитися своїм світлом з дорогими і рідними людьми.

А тепер подякуйте своїй зірці, доброзичливо попрощайтеся з нею, можете пообіцяти звертатися до неї за потреби, вона завжди з Вами і підсвітить добром все, коли Ви до неї звернетесь. Зробіть глибокий вдих, видих, подумки повертайтеся назад і м'яко відкривайте очі, коли будете готові продовжувати заняття».

Обговорення: Як Ви себе відчували, коли дарували світло іншим людям? Кому особливо багато світла Ви відправляли? Чи було у Вас відчуття, що й самі отримували світло від когось із присутніх? Хто це був? Що було найлегшим / найважчим у цій вправі? Що Ви зрозуміли після виконання вправи?

Якщо учасники не можуть сформувані висловлення про свої відчуття, їм слід пояснити, що буд-який досвід гарний, і поступово, навчаючись слухати себе, вони зможуть краще уявляти такі образи і освітлювати не тільки себе, а й близьких і рідних людей своєю добротою.

Домашнє завдання «Тиждень добрих слів».

Учасникам пропонується протягом тижня частіше хвалити один одного, говорити приємні, підтримуючі слова, можна навіть у певну таблицю на видному місці, позначаючи кількість разів, коли чоловік похвалив дружину протягом дня, і коли вона сказала щось приємне чоловіку. В перші дні звісно подружжя може змагатися, хто зробив більше, хто похвалив краще, однак через декілька днів вони перестануть помічати, що роблять це за завданням, почнуть шукати і знаходити позитивні риси характеру і поведінки партнера, які ще можна похвалити. Це допоможе уважніше ставитися до партнера, помічати його / її вклад у сімейне благополуччя.

Підведення підсумків заняття, прощання

Заняття 3. «Який я ідеальний, яка ти ідеальна?»

Мета: допомогти подружніми партнерами почути один одного щодо їх рольових очікувань та побажань; визначити якості та риси кожного із партнерів, допомогти проаналізувати сильні і слабкі сторони; визначити їх дійсну цінність для себе і для партнера; з'ясувати ймовірні кроки для налагодження відносин у парах.

Хід заняття

Рефлексія нинішнього стану, обговорення успішності виконання домашнього завдання.

Вправа «Ідеальний подружній партнер»

Учасникам у парах пропонується написати, як вони уявляють ідеального чоловіка та жінку. Чоловіки пишуть про жінок, і жінки – про чоловіків. Після цього у кожній подружній парі чоловік і жінка по черзі зачитують свої записи – спочатку чоловік зачитує, якою він уявляє дружину. А жінка – читає, яким вона уявляє чоловіка.

Дуже важливо уникати звинувачувального або претензійного тону. Після зачитування відбувається обговорення спільності поглядів, що нового дізналися партнери про ідеальні очікування своїх чоловіків/жінок.

Тут цінним також є ефект спостереження для інших пар, адже коли чоловік і жінка бачать, які інші подружні пари виконують завдання – вони починають порівнювати свої відповіді, бачити їх типові чи не характерні вияви, розуміти свої помилки при уявленні ідеального чоловіка чи жінки. Так вони ніби дивляться збоку на себе, а тому можуть глибше проаналізувати свої думки з приводу ідеального партнера.

Вправа «Я – ідеальний партнер?»

Далі партнери у кожній парі обмінюються записами, і кожен повинен помітити, які із написаних рис є властиві йому самому. Пам'ятаючи, що мова йде про ідеального чоловіка/дружину, партнери можуть дописати у список якостей ті із своїх переваг, які допомагають їм наблизитися до названого чоловіком / дружиною ідеалу.

Після обговорення результатів, наскільки кожен партнер в парі відповідає уявленням іншого про ідеального чоловіка жінку, виявляються позитивні сторони особистості та поведінки чоловіка і жінки. Це дає змогу доброзичливо поставитися до свого партнера у кожній парі. Кожна пара має обговорити свої емоції під час виконання вправи, обговорити те спільне, що виявилось в ході вправи.

Вправа «Позитивні і негативні риси мого партнера»

Кожній подружній парі пропонується написати окремі списки із 5-7 позитивних і негативних рис партнера. У кожній парі вийде по 4 списки, і обов'язково потрібно їх висловити, обговорити (за бажанням – чоловік і дружина можуть дати один одному обіцянку виправити негативні риси).

Арт-терапевтична вправа «Намалюй своє серце»

Кожному із подружніх партнерів психолог дає завдання намалювати велике серце на половину аркуша А4, зобразити в ньому метафорично або буквально ті образи, які відображають характер, риси, властивості, а може жіночність – чоловічність кожного партнера. Кожен малює про себе як мінімум 5-7 образів всередині серця, ідеально, якщо використовуються кольорові олівці. За бажанням – можна підписати кожен образ.

Потім поза межами серця потрібно намалювати образи, які заважають проявляти свої кращі сторони, риси, жіночність – чоловічність, теж – метафорично або буквально.

Далі потрібно обвести все разом у ще більше серце, відчути, що кожен є втіленням як позитивних якостей, так і негативних. І саме в цей час, у період війни – відчуває значне напруження по-своєму.

Обов'язково потім у парах потрібно презентувати свої малюнки партнерам. Можна запропонувати відгадати зображені образи, а можна просто розповісти про те, що знаходиться всередині внутрішнього серця, і за його межами.

Після представлення один одному результатів далі відбувається загальне обговорення у колі: - Як Ви себе відчуваєте, коли намалювали свої кращі сили, внутрішні образи? Чи легко було їх віднайти і перенести на папір? Чи вдалося розповісти про них партнеру? Як Ви думаєте, чи почув партнера Вас? Чи зрозумів, які Ваші кращі риси всередині? Які відчуття зараз?

Підведення підсумків заняття, прощання.

Заняття 4. «Сімейний конфлікт, як його вирішити мирно?»

Мета: сприяти оволодінню правилами поведінки у конфліктних ситуаціях; тренування вміння вирішення суперечливих ситуацій; гармонізація відносин чоловіків і жінок у подружніх парах.

Хід заняття

Вправа «Які риси потрібні мені для вирішення конфлікту?»

Психолог спочатку звертає увагу учасників на зім'ятий аркуш паперу, потім організовує бесіду.

- Чи можемо ми швидко розправити цей папір, знову зробити його гладеньким? Так, можемо (починає розгортати, розправляти папір). Так, можна ще його зволожити, притиснути чимось важким, випрасувати та зачекати. Як Ви думаєте, чи швидко розправиться папір? І чи дійсно він стане таким гладеньким, як був?

Психолог підводить учасників до думки, що будь-який конфлікт впливає на людину, і викликає негативні переживання, й іноді його наслідки бувають такими, що не можуть повернути людину у попередній стан (як і папір – не можна повертати безкінечну кількість разів у рівний вигляд).

Психолог пропонує обговорити: - Які риси потрібні людині, щоб мирно вирішити суперечливу ситуацію? Як не допустити конфлікт, а які риси потрібні, щоб успішно вирішити конфлікт у стосунках?

Відповіді учасників психолог записує на ватмані, потім всі зачитують перелік рис, які потрібні для вирішення конфліктів та обговорюють, наскільки у кожного учасника розвинені ці риси (можна провести оцінку за шкалою від 0 до 10 або з позначити у відсотках – від 0% до 100%).

Інформаційне повідомлення «Техніки зниження напруженості»

Психолог повідомляє, що існують спеціальні техніки зниження напруженості в бесіді із партнером. Дає ознайомчий матеріал у вигляді таблиці навичок, які сприяють зниженню або підвищенню емоційної напруженості у спілкуванні.

Сприяють зниженню напруженості

Надати партнеру можливість виговоритися.

Висловлення свого емоційного стану, називання словами емоційного стану партнера.

Підкреслювання спільності з партнером (подібність інтересів, думок, єдність цілей та ін.).

Виявлення інтересу до проблем партнера.

Підкреслювання значущості думок та поглядів партнера.

У випадку вашої неправоти – невідкладне її визнання.

Пропозиція конкретних шляхів виходу з проблемної ситуації.

Звернення до фактів.

Спокійний темп, впевнена мова.

Підтримання оптимальної просторової дистанції, контакт очима.

Сприяють підвищенню напруженості

Перебивати партнера.

Ігнорування свого емоційного стану, ігнорування емоційного стану партнера.

Підкреслювання відмінностей, применшення партнерського внеску в спільні справи і перебільшення власного.

Демонстрація відсутності інтересу до проблем партнера.

Прийняття і негативна оцінка особистості партнера.

Зволікання з визнанням власної неправоти або повне її заперечення.

Пошуки винуватця і звинувачування партнера.

Перехід на «особистості».

Різде прискорення темпу мовлення.

Значне дистанціювання, уникання просторової близькості, відсутність контакту очима.

Далі пропонує подумки визначити, які техніки спілкування учасники найчастіше використовують у спілкуванні з шлюбними партнерами. Важливо оцінювати тільки свої техніки, навички спілкування!

Також подумайте, яку оцінку могли б дати Вам друзі, знайомі, порівняйте свою оцінку з цими ймовірними оцінками, напишіть, яку оцінку вони б Вам поставили у володінні техніками зниження напруження у спілкуванні.

Подумайте і запишіть імена 1-2 людей, які мають вищий за Ваш рівень розвитку навичок зниження напруженості у спілкуванні, та 1-2 людей, які Вам поступають у цьому.

В загальному колі відбувається обговорення завдання. Подружні пари, як правило, дуже дивуються, коли чують оцінки своїх партнерів щодо навичок зниження напруженості один в одного, адже кожен вважає, що докладає максимум зусиль для підтримання «миру в сім'ї».

Вправа «Конфлікт за склом»

Психолог пропонує всім учасникам об'єднатися у декілька груп, які в процесі спільної роботи повинні обрати конкретну конфліктну ситуацію, яка була вирішена в одній із сімей, або навпаки потребує гострого вирішення і програти її

в ролях, начебто ця суперечка відбувається у сім'ї: а) сусідів; б) звірят у зоопарку; в) естрадних зірок; г) монарших осіб тощо.

Після презентації кожною групою програвання конфлікту в уявлюваних сім'ях, відбувається обговорення всіма учасниками зустрічі особливостей вирішення конфлікту, своїх почуттів при перегляді, висновків, які були зроблені самими акторами та глядачами.

Вправа «Варіативність конфлікту»

Учасники розподіляються на 2 команди (по 5 чоловіків та жінок). Психолог дає дві конфліктні ситуації, так щоб групи чоловіків мали різні ситуації, і відповідно групи жінок також мали різні ситуації.

Потім психолог просить кожену групу придумати по 5 шляхів вирішення ситуацій. Після закінчення відбувається обговорення першої конфліктної ситуації з позиції шляхів вирішення її чоловіками, а потім порівнюються варіанти вирішення цієї ж ситуації групою жінок. Так само відбувається обговорення конфліктної ситуації № 2, але тут починають жінки, а чоловіки доповнюють, вказуючи шляхи (варіанти) вирішення конфлікту.

На закінчення вправи відбувається загальне обговорення, що дала дана вправа для розуміння конфліктів та шляхів їх вирішення, чи відрізняються думки чоловіків та жінок щодо варіантів поведінки у конфлікті тощо.

Вправа «Мої враження»

Учасники розділяються на декілька груп і висловлюють свої думки і враження щодо результативності групової роботи із психологом. В ході обговорення подружжя можуть вказати на питання, які вони бажають вирішити у груповій роботі, які ще залишилися актуальними. Тоді члени групи, які мають досвід вирішення даної ситуації, можуть запропонувати свої варіанти вирішення, використовуючи фразу «Кожна сім'я індивідуальна, у нашій родині вдалося вирішити подібну проблему таким чином».

Домашнє завдання «Вирішення конфлікту іншими людьми»

Психолог пропонує учасникам завдання: «Поспостерігайте за собою й іншими людьми у спілкуванні. Які способи вираження почуттів, вирішення

конфліктних ситуацій найчастіше зустрічаються? Знайдіть серед них мирний спосіб вирішення й опишіть у щоденнику. Запишіть важкі для вас ситуації, у яких ви не знали як вчинити».

Підведення підсумків заняття, прощання

Заняття 5. «Сімейні правила спілкування»

Мета: формування вміння кожного з партнерів виявляти свої почуття, правильно їх відображати у взаємодії з іншим; підтримка позитивної емоційної атмосфери взаємодії у подружній парі.

Хід заняття

Обговорення попереднього заняття і домашнього завдання.

Заняття починається із обговорення минулого заняття, які позитивні висновки подружжя зробило для себе, які проблеми були вирішені після проведення попереднього заняття.

Вправа «Спілкування в парі»

Психолог пропонує виконати кожній подружній парі вправу, коли їх спілкування відбувається у двох позиціях:

1. «Спина до спини». «Сядьте на підлогу разом спиною до спини. Спробуйте обговорити будь-яку гостру тему, яка хвилює, одну із конфліктних ситуацій, яка відбувалася нещодавно. Через 3-4 хв. поверніться один до одного обличчям і поділіться відчуттями. Що Ви зрозуміли щодо обговорення важливих питань у позиції, не дивлячись один на одного? Чи гарно Ви чули і розуміли партнера? Чи намагалися зрозуміти його точку зору?;

2. «Очі в очі». «Подивіться один одному в очі, поспілкуйтеся з партнером лише поглядом. Через 3-4 хв. обговоріть власні враження. Чи вдалося домовитися про щось? Як Ви себе зараз відчуваєте? Які висновки можете зробити із виконаної вправи щодо двох позицій у спілкуванні – що важливіше – говорити не дивлячись в очі, чи дивитися, але не говорити?

Групова робота «Складання уставу сімейних правил спілкування»

Учасникам пропонується скласти правила гармонійного спілкування у родині. Для прикладу психолог пропонує рекомендацій для попередження

сімейних конфліктів. Учасники обговорюють кожен з рекомендацій і далі пропонують свої «правила сімейного спілкування».

Рекомендації з попередження сімейних конфліктів

- | | |
|--|--|
| 1. Цікавитися своїм партнером. | 6. Розуміти власні помилки |
| 2. Уважно слухати партнера. | 7. Пам'ятати про добрі слова похвали, які приємні кожному. |
| 3. Говорити про те, що цікавить Вашого партнера. | 8. Намагатися ввійти в стан, позицію, становище партнера. |
| 4. Використовувати менше критики. | 9. Не сваритися, не кричати, навмисно не провокувати конфлікт. |
| 5. Не застосовувати накази. | 10. Мати гарний настрій, частіше посміхатися. |

Вправа «Вирішення ситуацій»

Психолог зачитує ситуації із подружнього життя, а учасники (кожне подружжя окремо) повинні знайти два способи їх вирішення – оптимальний і негативний (можливо навіть перебільшено-гротескний).

Потім відбувається обговорення різних шляхів, порівняння, які способи були вказані найчастіше, як варто поводитися у таких ситуаціях тощо.

Арт-вправа «Моя сім'я через 5-7 років»

Психолог пропонує кожній подружній парі намалювати малюнок сім'ї через 5-7 років та скласти невелику розповідь про неї (на 2-3 хв.).

Кожен із учасників пише по реченню – 5 шт., так, щоб продовжити попереднє речення партнера. Так, наприклад, 1 речення – пише чоловік, 2 – жінка і так далі. В кінці відбувається обговорення малюнків шлюбних партнерів, а також зачитується спільний результат – розповідь і обговорюється можливість його досягнення.

Вправа на самопізнання

Запишіть у щоденник, що нового ви про себе дізналися. Закінчіть речення «Я зрозумів, що Я...»; «Я переконався, що ...»; «Я довідався, що ...»; «Я був здивований, знайшовши, що Я...».

Вправа «Пам'ятка для мене»

Психолог запитує у подружніх пар, що потрібно для оптимізації гармонійних стосунків в їх сім'ї, що потрібно для мирного вирішення конфліктів.

Відповіді всіх учасників узагальнюються, психолог записує їх у вигляді пам'ятки для подружніх пар, наголошує, що потрібно час від часу повертатися до

неї, щоб нагадати собі, як потрібно поводитися, як спілкуватися, як взаємодіяти з партнером.

Вправа «Очікування»

Психолог пропонує пригадати учасникам, які очікування вони висловлювали на початку програми занять, знайти свої записи на дереві очікувань. Проаналізувати, чи вдалося досягти бажаного?

Якщо не вдалося, що змінилося в очікуваннях? Чи задоволені своєю роботою під час програми занять? Що нового і цінного дізналися про себе, а що – про партнера?

Підведення підсумків заняття, прощання

Після закінчення заняття учасники (хто хоче висловитися) вказують на ті моменти, які їм запам'яталися із роботи із психологом, що було корисним, що вони використовують у повсякденному житті, чи вдалося досягти бажаного результату.

Програма занять завершується обговоренням із учасниками ефективності їх роботи, визначенням цінності отриманих навичок, і вмінь. Чи допомогла психологічна робота заспокоїтися, вирішити які-небудь проблеми у сім'ї, чи змінилося ставлення чоловіка до дружини і навпаки тощо.

Впровадження програми занять тривало протягом 1,5 місяців (за наявності вільного часу в усіх учасників), по 1 заняттю в тиждень. У процесі проведення психологічної роботи учасники вчилися розуміти себе та партнера, відкрито висловлювали свої думки у безпечному для себе просторі, розвивали навички комунікативної взаємодії з партнером.

Наприкінці проведення програми занять ми помітили, що багато учасників стали краще розуміти один одного, висловлювали свої прагнення змінити структуру рольового розподілу обов'язків, вказували на дієвість психологічної допомоги, яка надала змогу оцінити зі сторони позитивні сторони їх сімейного життя.

3.2. Апробація розробленої програми

Для підтвердження ефективності розробленої психокорекційної програми для оптимізації взаємин у парах в період війни проведено повторне опитування всіх респондентів, проаналізовано отримані результати «до» і «після» психологічної роботи. На основі порівняння даних експериментальної та контрольної групи респондентів встановлено високу ефективність розробленої і впровадженої психокорекційної програми для оптимізації взаємин у парах в період війни.

Представимо результати апробації програми для оптимізації взаємин у парах в період війни. Спочатку ми опитали респондентів щодо їх задоволеності відносинами у шлюбі (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Рівні задоволеності респондентів ЕГ і КГ міжособистісними відносинами у шлюбі

Рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі	Контрольна група «з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)								Експериментальна група «без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)							
	До				Після				До				Після			
	Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий рівень	5	50%	3	30%	5	50%	3	30%	4	40%	2	20%	6	60%	5	50%
Середній рівень	3	30%	3	30%	3	30%	3	30%	3	30%	2	20%	4	40%	4	40%
Недостатній (низький) рівень задоволеності	2	20%	4	40%	2	20%	4	40%	3	30%	6	60%	-	-	1	10%

В контрольній групі респондентів зміни не виявлено – так само більшість чоловіків мають високий рівень задоволеності відносинами у сім'ї (50%), і по 30% жінок мають середній і високий рівні задоволеності відносинами.

В експериментальній групі подружніх пар, з якими ми проводили психокорекційну програму для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни, стало значно більше респондентів із високим рівнем задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі (у чоловіків на 20%, у жінок на 30%).

Також стало більше чоловіків і жінок ЕГ із середнім рівнем задоволеності відносинами у шлюбі (на 10% і на 20% відповідно). При цьому зникли опитувані чоловіки, які були незадоволені відносинами (було 30%), і на 50% стало менше жінок, які висловлювали незадоволеність шлюбними відносинами. При аналізі відповідей чоловіків та їх реакцій на проведену психологічну роботу ми помітили, що багато з них «наче відкрили очі на очевидні речі», особливо щодо того, що всередині їх жінка дуже добра і турботлива, але навколишні стреси, проблеми, страхи заважають їй зараз залишатися такою. І поки вона не впорається із проблемами зовнішнього світу, які їй доводиться долати самотужки, її внутрішня доброта не зможе відкритися назовні. Саме тому деякі чоловіки сказали, що переосмислили своє ставлення до жінки, будуть їй допомагати справлятися із накопиченим стресом, вирішувати проблеми разом.

Отже, за отриманими результатами опитування чоловіків і жінок щодо їх задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі доведено ефективність психокорекційної програми для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни.

Далі в процесі дослідження проведено опитування респондентів щодо їх пріоритетних стратегій спілкування у парах, використовуюваного захисту при комунікативній взаємодії (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Домінуючі стратегії психологічного захисту респондентів ЕГ і КГ у спілкуванні

Стратегії захисту спілкуванні	Контрольна група «з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)								Експериментальна група «без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)							
	До				Після				До				Після			
	Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Мироловність	6	60%	6	60%	6	60%	6	60%	2	20%	4	40%	4	40%	6	60%
Уникання	4	40%	3	30%	4	40%	4	40%	4	40%	2	20%	5	50%	4	40%
Агресія	-	-	1	10%	-	-	-	-	4	40%	4	40%	1	10%	-	-

В КГ зміни невиразні – на 10% стало менше жінок, які раніше обирали стратегію агресії, і на стільки ж стало більше жінок КГ із униканням проблем у

спілкуванні з партнером. Серед чоловіків і жінок КГ на контрольному етапі дослідження переважає схильність до миролюбності, компромісу у вирішенні проблемних ситуацій, готовність до співпраці у парі для досягнення спільної мети.

В ЕГ стало більше чоловіків із вибором стратегії миролюбності (на 20%), і на 30% стало менше респондентів із стратегією агресії (залишилась невелика частка чоловіків із цією стратегією – 10%). Також на 10% стало більше чоловіків ЕГ із униканням проблемних ситуацій та необхідності їх вирішувати. Серед жінок також на 20% стало більше респонденток із вибором стратегії миролюбності, на 20% підвищилась кількість жінок із униканням. Проте позитивним показником проведеної психологічної роботи є повне зникнення жінок, які раніше обирали стратегію агресії (було 40%). Тобто завдяки проведеній психологічній роботі нам вдалося знизити загальний рівень агресивності жінок, показати їм більш конструктивні способи комунікативної взаємодії з партнером, щоб досягти взаєморозуміння. Отже, розроблена і впроваджена психокорекційна програма для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни була ефективною і сприяла зменшенню агресивності подружні партнерів та їх вищу орієнтованість до миролюбності у відносинах.

Далі ми опитували респондентів ЕГ і КГ (чоловіків і жінок в кожній групі) щодо сформованості життєстійкості подружніх партнерів у період війни (табл. 3.3.).

При опитуванні респондентів КГ отримано майже такі самі дані щодо вияву залученості, контролю і прийняття ризику. Більшість чоловіків КГ мають високий рівень життєстійкості (60%), у 40% встановлено середній рівень. Для жінок КГ також властиві переважно такі самі відповіді – у 50% встановлено високий рівень життєстійкості, однак на 10% стало більше жінок із середнім рівнем, і на стільки ж зменшилась їх частка із низьким рівнем. При цьому зміни у жінок стосуються шкал залученості і контролю (на 10% стало більше жінок із середнім рівнем, і на 10% – менше із низьким рівнем). А за шкалою прийняття ризику змін не виявлено, Загалом високий рівень життєстійкості мають 50% жінок КГ, що

оптимально характеризує їх здатність успішно справлятися із стресами, долати проблеми і залишатися активними, продуктивними, не знижуючи якості своєї життєдіяльності.

Таблиця 3.3.

Характеристики життєстійкості респондентів ЕГ і КГ

Характеристики життєстійкості		Контрольна група «з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)								Експериментальна група «без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)							
		До				Після				До				Після			
		Чоловік и (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Залученість	В	6	60%	5	50%	6	60%	5	50%	2	20%	2	20%	4	40%	4	40%
	С	4	40%	2	20%	4	40%	3	30%	6	60%	8	80%	6	60%	6	60%
	Н	-		3	30%	-		2	20%	2	20%	-	-	-	-	-	-
Контроль	В	5	50%	5	50%	5	50%	5	50%	5	50%	3	30%	6	60%	5	50%
	С	4	40%	2	20%	4	40%	3	30%	3	30%	4	40%	4	40%	5	50%
	Н	1	10%	3	30%	1	10%	2	20%	2	20%	3	30%	-	-	-	-
Прийняття ризику	В	5	50%	5	50%	5	50%	5	50%	4	40%	2	20%	6	60%	4	40%
	С	5	50%	3	30%	5	50%	3	30%	3	30%	5	50%	3	30%	5	50%
	Н	-		2	20%	-		2	20%	3	30%	3	30%	1	10%	1	10%
Життєстійкість (загальна шкала)	В	6	60%	5	50%	6	60%	5	50%	3	30%	2	20%	5	50%	4	40%
	С	4	40%	2	20%	4	40%	3	30%	4	40%	5	50%	4	40%	5	50%
	Н	-		3	30%	-		2	20%	3	30%	3	30%	1	10%	1	10%

*В – високий рівень, С – середній рівень, Н – низький рівень

Серед чоловіків ЕГ на 20% стало більше осіб із високим рівнем залученості, відповідно зникли опитувані з низьким рівнем. На 10% стало більше осіб із високим рівнем контролю, і на 10% із середнім, зникли опитувані зі низьким рівнем. За шкалою прийняття ризику – на 20% стало більше чоловіків ЕГ із високим рівнем, і на стільки ж зменшилася їх кількість із низьким рівнем (залишилось 10%). За загальною шкалою життєстійкості на 20% стало більше чоловіків ЕГ із високим рівнем, на 20% зменшилась їх частка із низьким рівнем.

Щодо проявів життєстійкості жінок, що відповідно до першої шкали – залученості – на 20% стало більше жінок із високим рівнем. За шкалою контролю в ЕГ на 20% зросла кількість жінок із високим рівнем, і на 10% із середнім, відповідно зникли жінки із низьким рівнем контролю над своїм життям.

За шкалою прийняття ризику – в ЕГ на 20% стало більше жінок із високим рівнем, на 20% зменшилась їх частка із низьким рівнем. Жінки стали більше уваги приділяти можливостям нестандартних ситуацій, а не тільки лякатися стресових чинників і проблем.

За загальною шкалою життєстійкості – на 20% стало більше жінок із високим рівнем, на стільки ж зменшилась їх частка із низьким рівнем. Вважаємо, що завдяки участі в психологічній роботі і чоловіки, і жінки ЕГ набули досвіду адекватного реагування на стресові чинники, оволоділи певними техніками регуляції емоцій та змогли знизити негативні прояви своїх психоемоційних станів та якостей (дратівливості, вразливості до стресів, надмірної чутливості до слів оточуючих тощо). Відповідно до отриманих результатів дослідження доведено ефективність психокорекційної програми для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни, що також сприяла підвищенню життєстійкості чоловіків і жінок.

Також в процесі дослідження було проведено опитування чоловіків жінок щодо проявів їх особистісних якостей. Оскільки встановлено, що якість міжособистісних відносин подружніх партнерів у парі пов'язана із характерними їх особистісними властивостями, то передбачаємо, що в учасників психологічної роботи повинні знизитися негативні прояви нейротизму, незібраності, ворожості та ін. (табл. 3.4.).

В КГ змін не виявлено, так само більшість чоловіків і жінок характеризуються екстраверсією (50% і 40%), емоційною стійкістю (40% і 30%), відкритістю новому досвіду (по 50%). При цьому чоловікам КГ властивий середній рівень свідомості (40%), а 30% жінок – високий рівень свідомості. За проявами доброзичливості – по 60% чоловіків і жінок КГ мають високий рівень,

що характеризує їх як готових до співробітництва з партнером у вирішенні різних життєвих завдань і викликів.

Таблиця 3.4.

Характеристики особистісних якостей респондентів ЕГ і КГ

Характеристики		Контрольна група «з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)								Експериментальна група «без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)							
		До				Після				До				Після			
		Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
I. «Екстраверсія – інтроверсія» (спрямованість зовнішній / внутрішній світ)	В	5	50%	4	40%	5	50%	4	40%	-	-	1	10%	-	-	-	-
	BC	-	-	-	-	-	-	-	-	2	20%	-	-	-	-	-	-
	С	2	20%	3	30%	2	20%	3	30%	3	30%	4	40%	3	30%	3	30%
	НС	-	-	2	20%	-	-	2	20%	2	20%	3	30%	4	40%	4	40%
	Н	3	30%	1	10%	3	30%	1	10%	3	30%	2	20%	3	30%	3	30%
II. «Нейротизм – емоційна стійкість»	В	-	-	1	10%	-	-	1	10%	3	30%	3	30%	-	-	1	10%
	BC	1	10%	-	-	1	10%	-	-	-	-	2	20%	1	10%	1	10%
	С	4	40%	2	20%	4	40%	2	20%	2	20%	-	-	1	10%	2	20%
	НС	1	10%	4	40%	1	10%	4	40%	1	10%	3	30%	4	40%	2	20%
	Н	4	40%	3	30%	4	40%	3	30%	4	40%	2	20%	4	40%	4	40%
III. «Відкритість – закритість новому досвіду»	В	5	50%	5	50%	5	50%	5	50%	4	40%	2	20%	5	50%	3	30%
	BC	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%	3	30%	3	30%
	С	4	40%	2	20%	4	40%	2	20%	2	20%	4	40%	2	20%	2	20%
	НС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	20%
	Н	-	-	2	20%	-	-	2	20%	3	30%	3	30%	-	-	-	-
IV. «Свідомість – незібраність» (рефлексія – імпульсивність)	В	2	20%	-	-	2	20%	-	-	5	50%	3	30%	6	60%	4	40%
	BC	1	10%	3	30%	1	10%	3	30%	-	-	-	-	3	30%	2	20%
	С	4	40%	2	20%	4	40%	2	20%	3	30%	4	40%	1	10%	4	40%
	НС	1	10%	3	30%	1	10%	3	30%	2	20%	3	30%	-	-	-	-
	Н	2	20%	2	20%	2	20%	2	20%	-	-	-	-	-	-	-	-
V. «Доброчливість – ворожість» (співпраця / конкуренція)	В	6	60%	6	60%	6	60%	6	60%	2	20%	4	40%	4	40%	5	50%
	BC	1	10%	-	-	1	10%	-	-	1	10%	1	10%	2	20%	2	20%
	С	2	20%	2	20%	2	20%	2	20%	2	20%	1	10%	4	40%	3	30%
	НС	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%	-	-	-	-	-	-
	Н	-	-	1	10%	-	-	1	10%	4	40%	4	40%	-	-	-	-

*В – високий ступінь; НС – нижче середнього; С – середній; ВС – вище середнього; Н – низький ступінь.

В ЕГ виявлено позитивні зміни – зокрема, на 10% стало більше чоловіків із нижче середнього і низьким рівнями за шкалою екстраверсії, тобто у них зросли показники інтроверсії. На 30% стало менше чоловіків із високим виявом нейротизму, на 10% стало більше із рівнем нижче середнього і на 20% стало

більше із низьким рівнем нейротизму, що вказує на прояви емоційної стійкості, тобто витримки.

За проявами відкритості досвіду в ЕГ стало більше чоловіків із високим та вище середнього рівнями (на 10% і 20%). За шкалою свідомості – на 10% стало більше чоловіків із високим, оптимальним рівнем, і на 20% підвищилась їх кількість із рівнем вище середнього. На 20% стало більше чоловіків із високим рівнем доброзичливості, на 10% із рівнем вище середнього, на 20% підвищилась кількість із середнім рівнем. Зникли опитувані чоловіки ЕГ, які мали низький рівень доброзичливості.

Серед жінок ЕГ також виявлено позитивні зміни – на 10% стало менше жінок із високими виявами екстраверсії, на 10% стало більше жінок із проявами інтроверсії (низький рівень екстраверсії) та рівнем нижче середнього.

Також в ЕГ на 20% стало менше жінок із високими проявами нейротизму, із рівнем вище середнього – на 10%. Середній став виявлятися у 20%, а оптимальний низький – у 40% жінок, що на 20% більше, ніж при попередньому опитуванні.

Також в ЕГ на 10% стало більше жінок із високим рівнем відкритості новому досвіду, на 20% із рівнем вище середнього. І зникли опитувані, які мали низький рівень відкритості новому досвіду (було 30%).

На 10% стало більше жінок ЕГ і з високим рівнем свідомості, на 20% із рівнем вище середнього. Жінки стали більш вдумливо ставитися до себе та партнерів, менше проявляти власну імпульсивність та емоційну запальність.

Також в ЕГ стало більше жінок із високим і вище середнього рівнями доброзичливості (на 20% сумарно), на 40% зменшилась частка жінок, які мали низький рівень доброзичливості, тобто ворожості.

Зважаючи на отримані результати опитування чоловіків і жінок ЕГ, можна зробити висновок, що в їх взаєминах стали виявлятися кращі риси характеру обох партнерів. Чоловіки стали більше відкриті до нового досвіду та доброзичливіше ставитися до дружин, а жінки почали виявляти емоційну стійкість та вищу свідомість, орієнтованість на доброзичливість. Як бачимо, психокорекційна

програма для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни сприяла не тільки налагодженню приємних відносин у сім'ях, а й знизила прояви негативних особистісних якостей партнерів – нейротизму, закритості новому досвіду, незібраності, ворожості.

Проаналізувавши отримані результати дослідження, ми підтвердили ефективність впровадження розробленої програми для оптимізації взаємин у парах в період війни.

Висновки до розділу 3

Для проведення психологічної роботи з подружніми парами під час війни розроблено психокорекційну програму для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни, що мала на меті: сприяння оптимізації міжособистісних взаємин чоловіків і жінок у подружніх парах; запобігання і корекцію незадоволеності відносинами; гармонізацію стосунків подружніх пар.

Проведено психологічну роботу з респондентами експериментальної групи (пари, які були «без переміщень і розлуки»). Програма проводилася як групова тренінгова робота із залученням 10 подружніх пар, включала в себе 5 занять наступної тематики: «Подружня гармонія»; «Скажи мені – що ти хочеш?»; «Який я ідеальний, яка ти ідеальна?»; «Сімейний конфлікт, як його вирішити мирно?»; «Сімейні правила спілкування» та ін. Тривалість кожного заняття – 1-1,5 год., періодичність проведення – по 1-2 заняття в тиждень за наявності вільного часу в усіх учасників психологічної роботи.

Внаслідок участі в розробленій психокорекційній програмі для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни у респондентів експериментальної групи стали виявлятися підвищені показники задоволеності міжособистісними відносинами у сім'ї, налагодилися комунікативні контакти, також стали проявлятися більш оптимальні особистісні якості – відповідальність і внутрішній контроль (інтернальність), відкритість новому досвіду, свідомість, доброзичливість та ін. Зокрема, в ЕГ стало значно більше респондентів із високим

рівнем задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі (у чоловіків на 20%, у жінок на 30%). Серед чоловіків зникли про незадоволеність відносинами (було 30%), і на 50% стало менше жінок, які висловлювали незадоволеність шлюбними відносинами.

В ЕГ стало більше чоловіків із вибором стратегії миролюбності (на 20%), і на 30% стало менше респондентів із стратегією агресії. Також на 20% стало більше жінок вибором стратегії миролюбності, і встановлено повне зникнення відповідей жінок, які раніше обирали стратегію агресії (було 40%).

За загальною шкалою життєстійкості в ЕГ стало значно більше чоловіків і жінок із високим рівнем (на 20%), і також зменшилась їх частка із низьким рівнем. А саме на 20% зменшилась частка чоловіків і жінок з низьким рівнем життєстійкості.

За проявами особистісних якостей в ЕГ виявлено позитивні зміни – зокрема, стало більше чоловіків з високим рівнем інтроверсії. Також підвищилась кількість чоловіків із проявами відкритості новому досвіду (на 30% сумарно із високим і вище середнього рівнями). У них значно знизилися прояви нейротизму (на 30%), зникли опитувані чоловіки ЕГ, які мали низький рівень доброзичливості. І на 20% стало більше чоловіків із високим рівнем доброзичливості.

Серед жінок ЕГ також виявлено позитивні зміни – на 10% стало менше жінок із високими виявами екстраверсії, на 20% стало менше жінок із високими проявами нейротизму. На 20% підвищилась кількість жінок із емоційною стійкістю, здатністю до витримки. Сумарно на 30% стало більше жінок ЕГ з високим і вище середнього рівнями відкритості новому досвіду, свідомості. Жінки стали демонструвати вищу рефлексивність, менше проявляти власну імпульсивність та емоційну запальність. Також в ЕГ стало більше жінок із високим і вище середнього рівнями доброзичливості (на 20% сумарно), на 40% зменшилась частка жінок, які мали низький рівень доброзичливості, тобто ворожості.

За отриманими результатами дослідження підтверджено високу ефективність проведеної психокорекційної програми для оптимізації взаємин у

подружніх парах в період війни, яка гармонізації міжособистісних взаємин чоловіків і жінок у парах, допомогла розвинути комунікативні навички безконфліктного спілкування, а також позитивно вплинула на прояви особистісних якостей подружніх партнерів.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного і практичного аналізу психологічних особливостей взаємин у парі під час війни сформовано наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми за науковими джерелами. У психологічній літературі міжособистісні відносини у подружній парі визначаються як взаємини двох людей, які добровільно обрали один одного для створення сім'ї та особистісного зростання кожного з них. Міжособистісні взаємини у подружніх парах мають дуже важливе значення в житті сім'ї, унікальність цих відносин полягає в їх емоційному та кровно-родинному потенціалі.

Якість міжособистісних відносин чоловіків і жінок, їх гармонізація відносин має потенційно високе значення для адаптації подружньої пари на початковому етапі розвитку сім'ї, а також надалі при узгодженні сімейно-рольових цінностей та установок. Особливо значущими характеристиками міжособистісних відносин чоловіків і жінок виступає емоційна складова взаємодії між подружніми партнерами, а також легкість та приємність їх спілкування, готовність до реалізації потреб та очікувань один одного.

Одним із аспектів міжособистісних відносин чоловіків і жінок у парах є їх вміння вирішувати конфлікти в сімейних парах, які виникають через незадоволення потреби одного або обох партнерів у значущості свого «Я», прояви неповаги до партнера, незадоволення потреби кожного з них у теплому і довірливому спілкуванні. Також конфлікти у сім'ях виникають при наявності протилежних інтересів, прагнень, коли не реалізуються очікування і потреби одного або обох партнерів у сім'ї.

Серед психологічних чинників впливу на міжособистісні відносини чоловіків і жінок у парах виділяються: швидкість адаптація партнерів один до одного і до сімейного життя; узгодженість рольових очікувань; врахування інтересів, індивідуальних характеристик партнерів (риси характеру, особистісні властивості, типи темпераменту та ін.). Позитивно на міжособистісні відносини

чоловіків і жінок у парі впливають наявність у партнерів спільних очікувань та установок щодо подружнього життя, вміння домовлятися, готовність частково поступатися своїми ідеями і принципами для загальної співпраці і взаємодії.

Негативно на розвиток міжособистісних відносин чоловіків і жінок у парах впливають наступні чинники: фізіологічна, психологічна не сумісність; особистісна незрілість партнерів; конфліктність характеру і поведінки одного або кожного із партнерів; ревності; схильність до конкуренції, прагнення домінувати у відносинах; неадекватне уявлення про себе, завищена або занижена самооцінка в одного або в обох партнерів; не узгодженість поглядів на життєдіяльність сім'ї; нерівномірність розподілу праці між подружніми партнерами; невизначеність ролевих очікувань, взаємні претензії щодо не виконання головних ролей в сім'ї.

2. Виявлено особливості впливу війни на взаємини чоловіків і жінок у парах. Особливо ускладнилися міжособистісні відносини чоловіків і жінок у парах в період війни, коли багато жінок з дітьми і старими батьками були вимушені виїхати з рідних домівок; коли чоловіки залишилися вдома і втратили можливість для заробляння коштів і забезпечення своїх сімей; коли були втрачені члени сім'ї, житло, здоров'я, робота, та інші духовні і матеріальні цінності. На кожну з українських родин війна вплинула негативно, призвівши не тільки до дійсних матеріальних і фізичних втрат, а й до значного психологічного напруження у відносинах, до негативних переживань стресів та складних життєвих проблем.

Аналізуючи вплив війни на якість міжособистісних відносин чоловіків і жінок в парах розглянуто проблеми вимушеної розлуки партнерів, подвійне психологічне, фізичне і матеріальне навантаження на жінку внаслідок необхідності виконувати всі сімейні ролі для дітей; подвійне психологічне навантаження на чоловіка, який залишився в Україні і не може якісно забезпечити свою сім'ю, брати участь у вихованні дітей. Також сюди підключаються небажання партнерів почути та підтримати один одного (морально, словесно), невміння дотримуватися норм гармонійного спілкування у жінки і чоловіка. Однак тільки розлукою проблеми міжособистісних відносин чоловіків і жінок у парах не

завершуються. При постійному перебуванні вдома в оточенні сім'ї також виникають загострення відносин, починають проявлятися приховані раніше проблеми, зростає напруження від неможливості займатися раніше улюбленими видами діяльності, професійною діяльністю (за втрати роботи) та ін.

При виникненні значних розбіжностей в основних і другорядних цінностях, які трансформувалися за воєнний час, при наявності різних поглядів подружніх партнерів на вирішення життєвих проблем, при недостатності внутрішніх сил чоловіків і жінок на побудову сімейних відносин (а збереження сил тільки для виконання поточних справ і побутових обов'язків) – значно знижується задоволеність партнерів один одним та своїм шлюбом. Все вищевказане разом із не вмінням партнерів вирішувати виникаючі конфлікти і проблеми, а також їх схильність до використання деструктивних комунікативних стратегій можуть призвести до розлучення.

При цьому зауважимо, що при виникненні конфліктів у парі гармонійність взаємодії залежить від готовності партнерів до вирішення проблемних ситуацій спільними силами. І саме довірливе спілкування партнерів є запорукою успішних подружніх взаємин.

3. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємин чоловіків і жінок у парі під час війни. Для визначення психологічних особливостей взаємин чоловіків і жінок у парах під час війни організовано і проведено дослідження. Опрацювавши відповіді чоловіків і жінок за «Анкетою про соціально-демографічні дані респондентів», виділено дві групи респондентів: I. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар) та II. «Група без переміщень і розлуки»: (10 подружніх пар).

За результатами дослідження високу задоволеність міжособистісними відносинами у шлюбі мають 45% чоловіків і 25% жінок. Низький рівень задоволеності відносинами значно більше виявлено у жінок (на 25%), ніж у чоловіків. Переважними стратегіями захисту в спілкуванні у подружніх парах є стратегії миролюбності та уникання у випадку (по 40% чоловіків) і агресії (у 20% чоловіків). А жінки надають перевагу миролюбності (50%), проте по 25% з них

мають схильність до агресії у спілкуванні та до уникання проблем, необхідності з вирішувати.

Високу життєстійкість демонстрували 45% чоловіків і 35% жінок, які здатні успішно справлятися із складними ситуаціями, зберігаючи продуктивність своєї діяльності. У 30% чоловіків і 35% жінок встановлено середні показники життєстійкості, а низький – виявлено у 15% чоловіків і 30% жінок.

Досліджуючи характеристики особистісних якостей респондентів, встановлено, що прояви інтроверсії властиві для 30% чоловіків та 15% жінок, а високий рівень екстраверсії мали по 25% чоловіків і жінок, які легковажно ставилися до життєвих ситуацій і необхідності їх вирішувати.

Високий і вище середнього рівні нейротизму виявлено у 35% чоловіків сумарно, і 20% жінок відповідно. Позитивним є прояв низького рівня нейротизму, встановлений у 40% чоловіків і 25% жінок, що вказує на їх емоційну стійкість та здатність опиратися дії стресу. Висока відкритість новому досвіду властива для 45% чоловіків і 35% жінок. А низький рівень відкритості до досвіду, не оптимальний показник виявлено у 15% чоловіків і 25% жінок, які не готові до змін, ригідні у думках і поведінці.

За шкалою свідомості високий рівень мали 35% чоловіків і 15% жінок, а низький – виявився в однаковій кількості (по 10% чоловіків і жінок). Доброзичливість встановлена на високому рівні у 40% чоловіків і 50% жінок, а низькі її прояви характерні для 20% чоловіків та 25% жінок, які відрізнялися ворожістю і схильністю до конкуренції.

Методами математичної статистики підтверджено існуючі зв'язки між психологічними особливостями взаємин чоловіків і жінок у парах під час війни з особистісними якостями і властивостями шлюбних партнерів. Встановлено певні психологічні особливості відносин чоловіків і жінок у подружніх парах. Насамперед, зауважено, що в парах із досвідом внутрішнього переміщення рідше застосовується стратегія психологічного захисту у спілкуванні «агресія», а також подружні пари мають вищий рівень життєстійкості, ніж пари, які залишилися на своєму місці проживання, і не виїзлити. Встановлено, що задоволеність

міжособистісними відносинами у шлюбі пов'язана не із впливом вимушеної розлуки подружжя під час війни, а із особистісними чинниками подружніх партнерів – наявністю у чоловіків і жінок життєстійкості, емоційної стійкості, орієнтації на використання стратегії миролюбності у спілкуванні з подружнім партнером.

4. Розроблено та апробовано психокорекційну програму для оптимізації взаємин у парах в період війни. Відповідно до встановленої потреби проведення психокорекційної роботи з подружніми парами для гармонізації відносин між чоловіками і жінками у парах запропонована психокорекційна програма для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни. Мета програми передбачала: сприяння оптимізації міжособистісних взаємин чоловіків і жінок у подружніх парах; запобігання і корекцію незадоволеності відносинами; гармонізацію стосунків подружніх пар. Програма включала в себе 5 занять наступної тематики: «Подружня гармонія»; «Скажи мені – що ти хочеш?»; «Який я ідеальний, яка ти ідеальна?»; «Сімейний конфлікт, як його вирішити мирно?»; «Сімейні правила спілкування» та ін. Була впроваджена у психологічну роботу з респондентами експериментальної групи (пари, які були «без переміщень і розлуки») протягом 1,5 місяця по 1 заняттю в тиждень за наявності вільного часу в усіх учасників психологічної роботи.

В процесі визначення ефективності проведеної психокорекційної роботи з подружніми парами встановлено, що в КГ зміни не значні, так само більшість мають високий і середній рівні задоволеності відносинами, не використовують деструктивних стратегій захисту у спілкуванні, мають переважно оптимальні особистісні якості. А в ЕГ виявлено позитивні зміни, порівняно із констатувальним етапом дослідження. Насамперед, в експериментальній групі стало більше опитуваних з високим рівнем задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі (на 20% у чоловіків, і на 30% – у жінок). Також стало значно менше респондентів, незадоволених відносинами (на 30% серед чоловіків і на 50% серед жінок). На 20% стало більше чоловіків і жінок, які готові до використання конструктивної стратегії миролюбності у спілкуванні з подружнім

партнером, значно зменшилася частка респондентів із вибором стратегії агресії (на 30% у чоловіків, на 40% у жінок).

За загальною шкалою життєстійкості в ЕГ стало значно більше чоловіків і жінок із високим рівнем (на 20%), і відповідно на 20% стало менше респондентів, які мали низький рівень життєстійкості. Крім того, вивчаючи особистісні якості, які впливають на спілкування партнерів і на міжособистісні відносини в парі, встановлено, що серед чоловіків стало більше опитаних із проявами інтроверсії, також стало більше осіб з проявами відкритості новому досвіду (на 30% сумарно із високим і вище середнього рівнями). На 20% стало більше чоловіків із високим рівнем доброзичливості. Крім того, на 30% знизилася кількість чоловіків із проявами нейротизму, і зникли показники ворожості як противаги доброзичливості.

Ще в ЕГ на 20% підвищилася кількість жінок із емоційною стійкістю, здатністю до витримки (на 20%), високим і вище середнього рівнями відкритості новому досвіду, свідомості (сумарно на 30%); доброзичливості (на 20% сумарно). Серед жінок ЕГ стало менше респонденток з високими виявами екстраверсії (на 10%), нейротизму (на 20%), і на 40% зменшилася частка жінок, які мали низький рівень доброзичливості, тобто ворожості.

Відповідно до отриманих результатів дослідження помітно, що проведена психокорекційна робота з подружніми парами ЕГ сприяла оптимізації їх відносин, покращила загальний емоційний фон їх спілкування у сім'ї, розвинула позитивні особистісні якості життєстійкості, відкритості новому досвіду, емоційної стійкості, свідомості, доброзичливості та ін.

За результатами дослідження підтверджено ефективність впровадження розробленої психокорекційної програми для оптимізації взаємин у подружніх парах в період війни. Рекомендуємо розроблену та апробовану психокорекційну програму для оптимізації взаємин у парах в період війни до використання у роботі практичного психолога, який працює із сімейними парами; соціальними працівниками громадських організацій, які надають волонтерську допомогу українцям для подолання наслідків впливу війни на психіку чоловіків і жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова З. О., Левицька Т. Л., Петяк О. В. Психологічні особливості появу ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *International Academy Journal Web of Scholar*. 2019. Вип. 1(31). Т. 2. С. 50–56.
2. Бабич А. С. Природа виникнення конфліктів молодого подружжя. *«Інтеграція науки і практики в контексті професійної діяльності майбутніх фахівців: Педагогіка, Психологія, Економіка»: Матеріали студентської науково-практичної конференції «Дні науки – 2012» (9 квітня 2012 р.)*. Київ, 2012. С. 6–20.
3. Березовська Л., Ямчук Т. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України. Серія «Питання психології»*. 2020. Вип. 3 (56). С. 5–13.
4. Бондар С. Емоційні проблеми та невротичні стани при порушенні життєдіяльності сім'ї. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 24–42.
5. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології. Т. I. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2014. Вип. 40. С. 111–115.
6. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
7. Боришевський М. Й., Алексеєва М. І., Антоненко В. В. Вплив сімейної взаємодії на формування конативного компоненту особистості. *Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості : зб. наук. пр.* Київ, 2001. Т. 1. С. 230–235.
8. Буковинський А. Й., Фомін Ф. В. Навчально-методичний посібник для фахівців, які впроваджують програми підготовки до подружнього життя. Київ : Україна, 2014. 172 с.
9. 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. С. Д. Максименка*. Київ, 2001. Т. III, Ч. 4. С. 20–24.

10. Васьківська С. В. Технологія консультативної взаємодії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. Вип. 6. С. 1–21.
11. Вишемирський В. С. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя. *Матеріали науково-практичної конференції «Актуальні проблеми практичної психології»*. Херсон, ПП, 2006. С. 253–256.
12. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 42–46.
13. Гордеева Н. О. Змінювання сім'ї в умовах трансформації суспільства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціолог. наук : спец. 22.00.06 «Соціологія культури, науки та освіти». Харків, 2000. 20 с.
14. Горецька О., Сердюк Н. Психологія сім'ї : навч. посібник. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с.
15. Громлюк І. «Я згадала, як вільно дихати». Чому українці одружуються та розлучаються під час війни. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-62485108>.
16. Давидюк Н. О. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді. *Український соціум : наук. журн.* Київ, 2004. № 2 (4). С. 29–33.
17. Долинська Л., Демидова К. Підготовка молоді до сімейного життя (соціально-психологічний тренінг). Київ : Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М. Драгоманова. Київ, 2002. 73 с.
18. Єжова Н. Як парі пережити війну та не зруйнувати стосунки: поради психолога. URL: <https://novy.tv/ua/news/2022/03/14/yak-pari-perezhyty-vijnu-ta-ne-zrujnuvaty-stosunku-porady-psyhologa/>.
19. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 1 (19). С. 47–51.

20. Замятіна М. Міжособистісні стосунки в сім'ї. «*Humanities & social sciences 2009*» (HSS-2009) (14-16 may 2009, Lviv, Ukraine). Львів, 2009. С. 205–206.
21. Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях. *Український соціум*. 2004. № 3 (5). С. 48–55.
22. Золотнюк О. П. Любов як суб'єктивний корелят міжособистісних стосунків: наукові спроби визначення поняття та спроби вимірювання. *Грані*. 2015. № 5 (121). С. 16–23.
23. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2012_5_37.pdf.
24. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. К.: Главник, 2006. 127 с.
25. Козловська Е. В. Гармонійні стосунки в сім'ї як фактор особистісного зростання. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету : зб. наук. пр.* Рівне, 2008. № 41. С. 82–85.
26. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2011. 16 с.
27. Козловська Е. В. Роль образу сім'ї в гармонізації стосунків молодим подружжям. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка*. Київ, 2010. Т. XII, Ч. 3. С. 214–221.
28. Коломієць Т., Ткачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. «*Психологія: реальність і перспективи*». *Збірник наукових праць РДГУ*. 2019. Вип. 13. С. 159–164.
29. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.
30. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 1. С. 223–228.

31. Крамченкова В. О. Практика застосування психодіагностичного інструментарію в науково-дослідній роботі слухачів ІПО з проблематики психології сім'ї. *Мат-ли наук-практ. конфер. «Модернізація освітнього процесу в Інституті підвищення кваліфікації, перепідготовки» (Харків, 2016)*. Харків, 2016. С. 132–146.
32. Крамченкова В. О. Психологія сім'ї. Харків : Нове слово, 2010. 238 с.
33. Крамченкова В. О. Ціннісні орієнтації подружжя як чинник психологічного здоров'я сім'ї. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 327–338.
34. Кругла Т. О. Психологічний портрет сімейного конфлікту. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 44-47.
35. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: Причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 71-74.
36. Лисевич М. С. Теоретико-методологічні засади дослідження дезадаптивної поведінки подружніх пар. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць*. Київ : Логос, 2012. Вип. 17. С. 120–127.
37. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр.* Запоріжжя : Класич. приват. ун-т., 2018. Вип. 5. С. 73–77.
38. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 304 с.
39. Медіна Т. В. Трансформація гендерних ролей у сучасній сім'ї. *«Гендер: реалії та перспективи в українському суспільстві»: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. (Київ, 11-13 грудня 2003.)*. Київ, 2003. С. 64–65.
40. Мороз Р. А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. *Психологічна газета*. 2014. № 1. С. 8–11.

41. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Рівне, 2002. 20 с.
42. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномена, основні функції : моногр. К. : Вища школа, 2003. 126 с.
43. Пенькова О. І. Взаємодія у сім'ї як умова виховання особистості. *Соціально-психологічні чинники взаємодії суспільства та освіти : матеріали методологічного семінару НАПН України, 17 листоп. 2010 р. : зб. матеріалів / за ред. акад. С. Д. Максименка*. Київ : Вид. «Інтерпрес ЛТД», 2010. С. 220–227.
44. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Збірник наукових праць. Серія «Психологія»*. 2016. Вип 21. С. 112–119.
45. Помиткіна Л. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіац. Ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
46. Потапчук Є. М., Балукова А. І. Чинники міжособистісної сумісності майбутніх шлюбних партнерів. Габітус. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 167–171.
47. Проскурняк О. П. Чинники, які впливають на якість повторного шлюбу. *Психологічний часопис*. 2018. № 1 (11). С. 238–150.
48. Проскурняк О. П., Папушак Н. Л. Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу. *Психологічний часопис*. 2017. № 1 (5). С. 112–123.
49. Психологія молодшої сім'ї : монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
50. Психологія сім'ї : навч. посіб. / В. М. Поліщук, Н. М. Ульїна, С. А. Поліщук та ін. ; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
51. Сайтарли І. А. Культура міжособистісних стосунків: навч. посібник. Київ : «Академвидав», 2007. 240 с.

52. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування : навч. посіб. 2-е вид. Київ: Веселка, 2008. 214 с.
53. Сердюк Л. З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 36–45.
54. Сидоренко О., Запорожець О. Вплив сиблінгової позиції на задоволеність подружніми відносинами у молодих сім'ях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. Вип. 18 (63). С. 54–63.
55. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
56. Столярчук О. А. Родинні настанови студентської молоді. *International scientific professional periodical journal «The unity of science»*. 2015. (V. 2). P. 106–109.
57. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
58. Тичина І. Більше не кохають чи вплив стресу? Чому під час війни люди розходяться. URL: <https://ranok.ictv.ua/ua/2022/04/28/bilshe-ne-kohayut-chi-vpliv-stresu-chomu-pid-chas-vijni-lyudi-rozhodyatsya/>
59. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113–116.
60. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: Збірник наукових праць*. 2011. Вип. 27 (30). С. 233–249.
61. Ткачук Т., Іщенко А. Психологічні особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях. *Humanitarium*. 2019. Т. 42. Вип. 1. С. 173–180.
62. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

63. Федоренко Р. П., Фенина О. Я. Аналіз шлюбно-сімейних Взаємин Учасників АТО, схильних до суїцидальних намірів. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. С. 112–122.
64. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
65. Фенина О. Невротичні стани у подружній парі як чинник порушення життєдіяльності сім'ї. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 244–255.
66. Хавула Р. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. Вип. 3. С. 258–267.
67. Харкава М., Андрійчук І. Теоретичні засади гармонізації міжособистісних стосунків у молодій сім'ї. *Магістерський науковий вісник*. 2021. № 36. С. 129–131.
68. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2017. 25 с.
69. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 177–183.
70. Чанцева-Коваленко О. М. Проблема формування готовності до сімейного життя та відповідального батьківства у молоді. *Психологічний часопис : зб. наук. пр./ за ред. С. Д. Максименка*. Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України, 2015. № 1. Вип. 1. С. 98–102.
71. Чанцева-Коваленко О. М. Психологічні чинники формування гармонійних стосунків подружжя. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*. 2016. Т. 1 (13). С. 215–228.
72. Чанцева-Коваленко О. М. Специфіка роботи практичного психолога під час сімейного консультування. *Науковий часопис НПУ імені*

М. П. Драгоманова. Сер. № 12: Психологічні науки : зб. наук. пр. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. № 45 (69). С. 126–133.

73. Ющенко Я. І. Компліментарність та функціонально-рольова узгодженість подружжя як чинники задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* 2013. Вип. 5(13). С. 313–319.

74. Яблонська Т. М. Сімейне консультування як засіб психологічної корекції дитяче-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої.* Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 7. С. 781–791.

75. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.

76. Coleman M., Ganong L. Remarried Family Relationships. NY, 1996. 348 p.

77. Gunther R. Relationship Saboteurs: Overcoming the Ten Behaviors that Undermine Love. New Harbinger Publications. 2010. 224 p.

78. Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues.* 2016. № 32 (1). P. 21–47.

79. Levis R.A., Spanier G.B. Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family.* New York : Free Press, 2016. P. 23–34.

80. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology.* 2006. № 1 (3). P. 160–168.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета про соціально-демографічні дані респондентів

Добрий день. Ми проводимо вивчення особливостей відносин чоловіків і жінок та вплив війни на ці взаємини. Дайте, будь-ласка, відповіді на поставлені нижче питання про взаємовідносини у Вашій подружній парі під час війни.

1. Вкажіть Ваш вік, стать, освіту
 Вік _____
 Стать _____
 Освіта _____
2. Соціальний статус – ВПО, біженець за кордон, добровільно залишений на постійному місці проживання (ДЗО)
 Внутрішньо переміщена особа (ВПО) _____
 Переселенець, біженець за кордон _____
 Добровільно залишений на постійному місці проживання (ДЗО) _____
 Інша, своя відповідь _____
3. Сімейний статус – одружений / заміжня / цивільний шлюб / в постійних відносинах
 Одружений / заміжня _____
 Цивільний шлюб _____
 В постійних відносинах _____
4. Наявність і кількість дітей:
 Так, є _____
 Ні, нема _____
 Одна дитина _____
 Дві дитини _____
5. Чи є у вас близькі члени сім'ї, які служать у ЗСУ, нацгвардії, інших військових об'єднаннях і підрозділах, територіальній обороні чи ін.?
 Так _____
 Ні _____
6. Наявність постійних складних обставин життя – матеріальних, житлових, економічних до початку війни.
 Так, матеріальні і житлові проблеми _____
 Так, матеріальні проблеми (недостатність коштів для забезпечення сім'ї) _____
 Ні, до війни фінансових, житлових проблем не було _____
 Часткові проблеми, недостатність коштів _____
 Все як у всіх, значних проблем не було _____
 Складно відповісти _____
 Інша, своя відповідь _____
7. Поява нових складних обставин життя, які виникли разом із війною:
 Матеріальні проблеми (втрата роботи, зменшення зарплати, не можливість заробити грошей для забезпечення сім'ї) _____
 Матеріально-житлові проблеми (втрата житла, часткове розрушення житла, необхідність глобального ремонту) _____
 Житлові проблеми (труднощі влаштування проживання на новому, переміщеному місці, не можливість оплатити гідне місце проживання для своєї сім'ї) _____
 Втрата дружніх відносин з близькими людьми через розлуку, відмінності в поглядах на військові і політичні події _____

Втрата національної ідентичності (не розуміння своєї приналежності до народу, не підтримання цінностей) при вимушеному переміщенні закордон та поза межі свого проживання _____

Складність адаптації до нових умов проживання, мовний бар'єр, інкультурація при вимушеному переміщенні закордон та поза межі свого проживання _____

Інша, своя відповідь _____

8. Поява психологічних проблеми у сім'ї, які виникли під час війни

Не розуміння між членами сім'ї, часті конфлікти, не бажання поступатися один одному у важливих питаннях

Труднощі організації виховного процесу батьками, які знаходяться в розлуці

Труднощі організації постійного перебування всієї сім'ї на одній території, де кожному потрібний особистий простір (для навчання, для роботи, для відпочинку)

Інша, своя відповідь _____

Дякуємо за участь в опитуванні!

Додаток Б

Результати констатувального етапу дослідження

Таблиця 1.

Рівні задоволеності респондентів міжособистісними відносинами у шлюбі

Рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі	Всього (40 ос.)				I. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)				II. «Група без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)			
	Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%
Високий рівень	9	45%	5	25%	5	50%	3	30%	4	40%	2	20%
Середній рівень	6	30%	5	25%	3	30%	3	30%	3	30%	2	20%
Недостатній (низький) рівень задоволеності	5	25%	10	50%	2	20%	4	40%	3	30%	6	60%

Таблиця 2.

Домінуючі стратегії психологічного захисту респондентів у спілкуванні

Стратегії захисту в спілкуванні	Всього (40 ос.)				I. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)				II. «Група без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)			
	Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%
Миролюбність	8	40%	10	50%	6	60%	6	60%	2	20%	4	40%
Уникання	8	40%	5	25%	4	40%	3	30%	4	40%	2	20%
Агресія	4	20%	5	25%	-	-	1	10%	4	40%	4	40%

Таблиця 3.

Характеристики життєстійкості респондентів

Характеристики життєстійкості	Всього (40 ос.)				I. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)				II. «Група без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)				
	Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		
	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%	
Залученість	В	8	40%	7	35%	6	60%	5	50%	2	20%	2	20%
	С	10	50%	10	50%	4	40%	2	20%	6	60%	8	80%
	Н	2	10%	3	15%	-	-	3	30%	2	20%	-	-
Контроль	В	10	50%	8	40%	5	50%	5	50%	5	50%	3	30%
	С	7	35%	6	30%	4	40%	2	20%	3	30%	4	40%
	Н	3	15%	6	30%	1	10%	3	30%	2	20%	3	30%
Прийняття ризику	В	9	45%	7	35%	5	50%	5	50%	4	40%	2	20%
	С	8	40%	8	40%	5	50%	3	30%	3	30%	5	50%
	Н	3	15%	5	25%	-	-	2	20%	3	30%	3	30%
Життєстійкість (загальна шкала)	В	9	45%	7	35%	6	60%	5	50%	3	30%	2	20%
	С	8	30%	7	35%	4	40%	2	20%	4	40%	5	50%
	Н	3	15%	6	30%	-	-	3	30%	3	30%	3	30%

*В – високий рівень, С – середній рівень, Н – низький рівень

Таблиця 4.

Характеристики особистісних якостей респондентів

Характеристики життєстійкості		Всього (40 ос.)				I. «Група з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)				II. «Група без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)			
		Чоловіки (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловіки (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
		ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%
I. «Екстраверсія – інтроверсія» (спрямованість зовнішній / внутрішній світ)	В	5	25%	5	25%	5	50%	4	40%	-	-	1	10%
	BC	2	10%	-	-	-	-	-	-	2	20%	-	-
	С	5	25%	7	35%	2	20%	3	30%	3	30%	4	40%
	НС	2	10%	5	25%	-	-	2	20%	2	20%	3	30%
	Н	6	30%	3	15%	3	30%	1	10%	3	30%	2	20%
II. «Нейротизм – емоційна стійкість»	В	3	15%	4	20%	-	-	1	10%	3	30%	3	30%
	BC	1	5%	2	10%	1	10%	-	-	-	-	2	20%
	С	6	30%	2	10%	4	40%	2	20%	2	20%	-	-
	НС	2	10%	7	35%	1	10%	4	40%	1	10%	3	30%
	Н	8	40%	5	25%	4	40%	3	30%	4	40%	2	20%
III. «Відкритість – закритість новому досвіду»	В	9	45%	7	35%	5	50%	5	50%	4	40%	2	20%
	BC	2	10%	2	10%	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%
	С	6	30%	6	30%	4	40%	2	20%	2	20%	4	40%
	НС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Н	3	15%	5	25%	-	-	2	20%	3	30%	3	30%
IV. «Свідомість – незібраність» (рефлексія – імпульсивність)	В	7	35%	3	15%	2	20%	-	-	5	50%	3	30%
	BC	1	5%	3	15%	1	10%	3	30%	-	-	-	-
	С	7	35%	6	30%	4	40%	2	20%	3	30%	4	40%
	НС	3	15%	6	30%	1	10%	3	30%	2	20%	3	30%
	Н	2	10%	2	10%	2	20%	2	20%	-	-	-	-
V. «Доброзичливість – ворожість» (співпраця / конкуренція)	В	8	40%	10	50%	6	60%	6	60%	2	20%	4	40%
	BC	2	10%	1	5%	1	10%	-	-	1	10%	1	10%
	С	4	20%	3	15%	2	20%	2	20%	2	20%	1	10%
	НС	2	10%	1	5%	1	10%	1	10%	1	10%	-	-
	Н	4	20%	5	25%	-	-	1	10%	4	40%	4	40%

*В – високий ступінь; НС – нижче середнього; С – середній; ВС – вище середнього; Н – низький ступінь.

Додаток В

Вхідні дані для статистико-математичного аналізу

Група	Стать	Рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі	Мирлобність	Уникання	Агресія	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Екстраверсія - інтроверсія	педантизм - емоційна стійкість	Відкритість новому - закритість	Свідомість - незібраність	Доброчливість - ворожість
1	0	50	16	1	7	48	49	28	125	12	4	8	10	15
1	0	45	14	2	8	45	48	26	119	14	2	15	8	16
1	0	42	12	5	7	46	45	23	114	10	5	6	6	14
1	0	35	14	6	4	41	46	26	113	8	4	14	5	6
1	0	34	11	5	8	42	42	27	111	6	1	12	12	8
1	0	27	15	7	2	38	39	28	105	3	2	13	14	5
1	0	24	8	14	2	37	36	20	93	5	10	9	16	6
1	0	16	8	15	1	16	24	21	61	4	8	6	5	5
1	0	15	6	2	16	15	22	19	56	8	11	5	8	6
1	0	14	9	8	7	18	27	16	61	9	9	2	7	7
1	1	47	14	7	3	48	49	24	121	10	4	12	3	15
1	1	43	13	6	5	46	46	26	118	12	6	11	4	14
1	1	42	12	6	6	44	47	27	118	14	5	15	9	13
1	1	38	13	6	5	46	48	28	122	15	4	16	8	7
1	1	39	14	5	5	45	44	23	112	8	2	2	4	6
1	1	31	6	14	4	38	44	22	104	3	10	5	5	4
1	1	28	6	14	4	39	34	16	89	6	10	6	6	5
1	1	25	12	7	5	26	30	12	68	4	1	9	7	8
1	1	25	8	12	4	24	56	19	99	5	10	10	2	7
1	1	20	8	12	4	45	34	21	100	4	8	8	12	6
2	0	48	18	4	2	45	47	27	119	8	0	14	10	12
2	0	45	14	6	4	23	25	5	53	9	4	8	3	15
2	0	32	16	6	2	24	26	6	56	10	4	6	4	6
2	0	33	15	8	1	36	38	18	92	12	6	12	12	7
2	0	25	10	7	7	12	14	6	32	14	12	4	5	4
2	0	22	11	6	7	35	37	17	89	16	5	5	6	5
2	0	16	8	4	12	23	25	5	53	12	10	6	9	8
2	0	24	6	7	11	47	49	29	125	8	9	12	12	9
2	0	18	5	6	13	38	40	20	98	6	8	8	6	10
2	0	23	2	5	17	12	14	12	38	5	11	7	7	11
2	1	46	8	9	7	14	16	10	40	8	8	4	4	16
2	1	7	8	8	8	17	19	12	48	9	6	8	5	12
2	1	44	6	10	8	39	41	21	101	3	10	12	8	12
2	1	41	7	10	7	42	44	12	98	4	11	14	10	13
2	1	35	3	12	9	12	14	6	32	5	10	6	7	14
2	1	28	2	3	19	6	8	19	33	6	13	7	6	15
2	1	31	4	3	17	17	19	5	41	8	8	4	5	6
2	1	24	1	4	19	24	26	6	56	10	7	5	4	5
2	1	20	2	5	17	29	31	34	94	12	12	11	9	4
2	1	18	5	8	11	31	33	13	77	14	11	7	12	3

Кореляційний аналіз

Група	Стать міжособистісними відносинами у шлюбі	Мироловність	Уникання	Агресія	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Екстраверсія - інтроверсія	Нейротизм - емоційна стійкість	Відкритість новому - закритість	Свідомість - незібраність	Доброзичливість - ворожість
Група	1												
Стать	0	1											
Рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі	0,1	0,0											
	35	99	1										
	-	-	-										
	0,3	0,3	0,5										
Мироловність	80	69	26	1									
	-	-	-	-									
	0,1	0,2	0,2	0,2									
Уникання	65	66	05	19	1								
	-	-	-	-	-								
	0,4	0,1	0,3	0,7	0,4								
Агресія	52	44	27	38	97	1							
	-	-	-	-	-	-							
	0,4	0,0	0,4	0,5	0,0	0,4							
Залученість	34	18	88	18	32	38	1						
	-	-	-	-	-	-	0,						
	0,4	0,0	0,4	0,5	0,0	0,4	89						
Контроль	96	20	38	09	17	65	8	1					
	-	-	-	-	-	-	0,	0,					
	0,5	0,0	0,2	0,3	0,0	0,2	67	69					
Прийняття ризику	27	72	40	07	95	07	8	0	1				
	-	-	-	-	-	-	0,	0,	0,				
	0,5	0,0	0,4	0,5	0,0	0,4	95	95	82				
Життєстійкість	19	34	43	01	31	24	6	8	3	1			
	-	-	-	-	-	-	0,	0,	0,	0,			
	0,1	0,1	0,1	0,3	0,5	0,0	13	09	02	10			
Екстраверсія - інтроверсія	01	01	05	26	23	74	0	8	3	0	1		
	-	-	-	-	-	-	0,	0,	0,	0,			
	0,3	0,2	0,4	0,8	0,3	0,4	50	45	29	47	0,2		
Нейротизм - емоційна стійкість	50	21	60	05	36	84	3	3	8	0	29	1	
	-	-	-	-	-	-	0,	0,	0,	0,	0,		
	0,1	0,0	0,3	0,3	0,0	0,2	58	60	58	63	0,0	35	
Відкритість новому - закритість	59	00	99	69	88	68	1	7	1	9	82	7	1
	-	-	-	-	-	-	0,	0,	0,	0,	-	0,	0,
	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	33	18	34	30	0,0	00	38
Свідомість - незібраність	54	69	15	43	47	71	8	7	9	8	77	1	8
	-	-	-	-	-	-	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	0,0	0,0	0,6	0,1	0,2	0,0	09	05	04	07	0,0	19	27
Доброзичливість - ворожість	87	62	20	88	67	17	3	7	4	3	21	1	1
	-	-	-	-	-	-	0,	0,	0,	0,	-	0,	0,
	0,0	0,0	0,6	0,1	0,2	0,0	09	05	04	07	0,0	19	27
	87	62	20	88	67	17	3	7	4	3	21	1	1

Додаток Д

Результати контрольного етапу дослідження

Таблиця 1

Рівні задоволеності респондентів ЕГ і КГ міжособистісними відносинами у шлюбі

Рівень задоволеності міжособистісними відносинами у шлюбі	Контрольна група «з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)								Експериментальна група «без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)							
	До				Після				До				Після			
	Чоловік и (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%
Високий рівень	5	50%	3	30%	5	50%	3	30%	4	40%	2	20%	6	60%	5	50%
Середній рівень	3	30%	3	30%	3	30%	3	30%	3	30%	2	20%	4	40%	4	40%
Недостатній (низький) рівень задоволеності	2	20%	4	40%	2	20%	4	40%	3	30%	6	60%	-	-	1	10%

Таблиця 2.

Домінуючі стратегії психологічного захисту респондентів ЕГ і КГ у спілкуванні

Стратегії захисту в спілкуванні	Контрольна група «з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)								Експериментальна група «без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)							
	До				Після				До				Після			
	Чоловік и (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%
Миролюбність	6	60%	6	60%	6	60%	6	60%	2	20%	4	40%	4	40%	6	60%
Уникання	4	40%	3	30%	4	40%	4	40%	4	40%	2	20%	5	50%	4	40%
Агресія	-	-	1	10%	-	-	-	-	4	40%	4	40%	1	10%	-	-

Таблиця 3.

Характеристики життєстійкості респондентів ЕГ і КГ

Характеристики життєстійкості		Контрольна група «з розлукою через ВПО» (10 подружніх пар)								Експериментальна група «без переміщень і розлуки» (10 подружніх пар)							
		До				Після				До				Після			
		Чоловік и (20 ос.)		Жінки (20 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)		Чоловік и (10 ос.)		Жінки (10 ос.)	
		ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%	ос	%
Залученість	В	6	60%	5	50%	6	60%	5	50%	2	20%	2	20%	4	40%	4	40%
	С	4	40%	2	20%	4	40%	3	30%	6	60%	8	80%	6	60%	6	60%
	Н	-	-	3	30%	-	-	2	20%	2	20%	-	-	-	-	-	-
Контроль	В	5	50%	5	50%	5	50%	5	50%	5	50%	3	30%	6	60%	5	50%
	С	4	40%	2	20%	4	40%	3	30%	3	30%	4	40%	4	40%	5	50%

	С																	%
	Н	-	-	2	20%	-	-	2	20%	3	30%	3	30%	-	-	-	-	-
IV. «Свідомість – незібраність» (рефлексія – імпульсивність)	В	2	20%	-	-	2	20%	-	-	5	50%	3	30%	6	60%	4	40%	40%
	В	1	10%	3	30%	1	10%	3	30%	-	-	-	-	3	30%	2	20%	20%
	С	4	40%	2	20%	4	40%	2	20%	3	30%	4	40%	1	10%	4	40%	40%
	Н	1	10%	3	30%	1	10%	3	30%	2	20%	3	30%	-	-	-	-	-
	Н	2	20%	2	20%	2	20%	2	20%	-	-	-	-	-	-	-	-	-
V. «Доброзичливість – ворожість» (співпраця / конкуренція)	В	6	60%	6	60%	6	60%	6	60%	2	20%	4	40%	4	40%	5	50%	50%
	В	1	10%	-		1	10%	-		1	10%	1	10%	2	20%	2	20%	20%
	С	2	20%	2	20%	2	20%	2	20%	2	20%	1	10%	4	40%	3	30%	30%
	Н	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%	-		-	-	-	-	-
	Н	-	-	1	10%	-	-	1	10%	4	40%	4	40%	-	-	-	-	-

*В – високий ступінь; НС – нижче середнього; С – середній; ВС – вище середнього; Н – низький ступінь.