

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСИ**  
**УКРАЇНКИ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

**КВЯТКОВСЬКА ОЛЬГА МИХАЙЛІВНА**

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ**  
**ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне  
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

**ФЕДОРЕНКО РАЇСА ПЕТРІВНА**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

та психодіагностики

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

Магдисюк Л. І.

ЛУЦЬК – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ**  
**УКРАЇНКИ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітні ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_ 2023 року  
«\_\_» \_\_\_\_\_

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)**  
**СТУДЕНТУ**

**КВЯТКОВСЬКІЙ ОЛЬЗІ МИХАЙЛІВНІ**

1. Тема роботи (проєкту): **«Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного часу».**

Керівник роботи (проєкту): Федоренко Раїса Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) 10.11.2024 р.

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) полягає у визначенні та аналізі специфіки емоційного зв'язку подружніх пар в умовах воєнного часу, виявленні факторів, які сприяють зміцненню або послабленню емоційної близькості між партнерами та розробці психокорекційної консультаційної програми для розвитку й підтримки емоційної стабільності в таких умовах.

## 4. Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичну базу стосовно вивчення поняття емоційного зв'язку у подружній парі.
2. Визначити основні соціально-психологічні чинники, які впливають на емоційний зв'язок подружніх пар в умовах воєнного часу.
3. Дослідити динаміку змін в емоційному спілкуванні між партнерами у кризових умовах.
4. Оцінити рівень задоволеності подружніми стосунками в різних життєвих ситуаціях, пов'язаних з воєнними подіями.
5. Розробити психокорекційну програму для психологічної підтримки подружніх пар з метою зміцнення емоційного зв'язку в умовах стресу та кризи.

Дата видачі завдання 15.10.2023 р.

<b>КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН</b>			
<b>№ з/п</b>	<b>Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)</b>	<b>Строк виконання етапів роботи</b>	<b>Примітка</b>
1.	Вибір теми дослідження	жовтень 2023 р.	
2.	Підбір та опрацювання методичної літератури відповідно до обраної теми	листопад 2023 р.	
3.	Підбір діагностичного матеріалу для реалізації практичного дослідження	грудень 2023 р.	

4.	Обґрунтування процедури та методики проведення емпіричного дослідження	січень 2024 р.	
5.	Реалізація емпіричного дослідження за обраною темою	лютий-березень 2024 р.	
6.	Аналіз та узагальнення результатів, отриманих у процесі емпіричного дослідження	травень-червень 2024 р.	
7.	Розробка психокорекційної програми	вересень 2024 р.	
8.	Підготовка висновків до наукової роботи	жовтень 2024 р.	
9.	Остаточне оформлення наукової роботи	жовтень-листопад 2024 р.	

**Здобувач освіти** \_\_\_\_\_

Квятковська О. М.

**Керівник роботи (проєкту)** \_\_\_\_\_

Федоренко Р. П.

## АНОТАЦІЯ

*Квятковська О. М. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.*

Кваліфікаційна робота досліджує особливості емоційного зв'язку в парі в умовах воєнного часу, фокусуючись на викликах, які постають у зв'язку із розлукою, постійним стресом, а також обмеженими можливостями для підтримки фізичного і психологічного контакту в парі. Наукове дослідження ґрунтується на сучасних теоретичних концепціях, таких як теорія прив'язаності, теорія емоційного інтелекту та підходи кризової психології. Метою роботи є вивчення специфіки емоційного зв'язку подружніх пар в умовах воєнного часу та аналіз чинників, що сприяють збереженню та зміцненню емоційної взаємодії, а також дослідження причин і наслідків погіршення таких стосунків.

Робота складається з теоретичної та емпіричної частин. У теоретичному розділі досліджено ключові аспекти емоційного зв'язку, детально розглянуто вплив стресу, викликаного воєнними діями, на комунікацію та рівень емоційної підтримки у подружжі. Емпірична частина базується на дослідженні подружніх пар, де один із партнерів є військовослужбовцем. Отримані результати дозволили виявити, як саме змінюється емоційна взаємодія подружжя в умовах воєнного часу, які фактори сприяють підтриманню близькості, а які ускладнюють стосунки. Особлива увага приділена ролі емоційної компетентності подружжя, їхньої здатності до ефективного спілкування та готовності адаптуватися до змін у соціально-психологічному середовищі.

На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму для психологічної підтримки подружніх пар, спрямовану на зміцнення емоційної близькості та підтримку одне одного в умовах стресу.

Робота підкреслює важливість емоційної підтримки, довіри та емпатії як ключових елементів збереження міцних стосунків у складні періоди.

*Ключові слова: емоційний зв'язок, подружжя, шлюбно-сімейні взаємини, психологічний контакт, емпатія, емоційна близькість, воєнний час*

## SUMMARY

*Kviatkovska O. M. Features of Emotional Bonds in Married Couples During Wartime – Qualification research paper on manuscript rights. Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024*

The qualification work explores the features of the emotional bond in couples during wartime, focusing on the challenges arising from separation, constant stress, and limited opportunities to maintain physical and psychological contact within the relationship. The scientific study is grounded in contemporary theoretical concepts, including attachment theory, emotional intelligence theory, and crisis psychology approaches. The purpose of the research is to examine the specifics of the emotional connection between married couples during wartime, analyze the factors contributing to the preservation and strengthening of emotional interaction, and investigate the causes and consequences of relationship deterioration.

The work consists of theoretical and empirical parts. The theoretical section investigates the key aspects of emotional connection, providing a detailed analysis of the impact of war-induced stress on communication and the level of emotional support in marriage. The empirical section focuses on a study of married couples where one partner serves in the military. The results reveal how emotional interaction between spouses changes during wartime, which factors promote

intimacy, and which complicate the relationship. Particular attention is given to the role of emotional competence, the couple's ability to communicate effectively, and their readiness to adapt to changes in the socio-psychological environment.

Based on the findings, a psychocorrectional program was developed to provide psychological support for married couples, aimed at strengthening emotional intimacy and mutual support under stress. The study emphasizes the importance of emotional support, trust, and empathy as key elements for maintaining strong relationships during challenging times.

**Keywords:** *emotional connection, spouses, marital-family relationships, psychological contact, empathy, emotional intimacy, wartime*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>8</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ШЛЮБИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....</b>	<b>12</b>
1.1. Основні підходи до тлумачення концепту «емоційний зв'язок».....	12
1.2. Загальні особливості функціонування подружжя.....	20
1.3. Вплив воєнної ситуації на інституцію шлюбу.....	24
1.4. Висновки до розділу 1.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....</b>	<b>31</b>
2.1. Організація проведення та методи дослідження емоційного зв'язку в парах.....	31
2.2. Аналіз результатів проведення емпіричного дослідження.....	37
2.3. Висновки до розділу 2.....	51
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ПАРТНЕРІВ.....</b>	<b>53</b>
3.1. Особливості спрямування психокорекційної програми.....	53
3.2. Зміст психокорекційної програми.....	55
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>60</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>69</b>



## ВСТУП

**Актуальність дослідження** полягає в тому, що станом на сьогодні одним із найважливіших елементів для подружніх пар є якість стосунків, встановлення емоційних зв'язків та психологічного комфорту. В умовах війни забезпечення емоційної близькості для багатьох сімей постало під ризиком через розлуку із партнером, постійний стрес, різку зміну життєвих цінностей, зменшення можливостей для спілкування та фізичної присутності, це може провокувати і спад емпатії партнерів один відносно одного, і загалом зниження рівня відчуття емоційної прихильності. А саме це впливає на здорове функціонування і шлюбу, і окремо на кожного з партнерів. Втрата довіри, відсутність прийняття та зниження підтримки провокують серйозні проблеми в шлюбах, стають причинами криз, а також шлюбно-розлучних ситуацій.

**Об'єктом дослідження** є емоційні взаємини подружжя.

**Предмет дослідження:** особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного часу.

**Мета** кваліфікаційної роботи: визначити та проаналізувати специфіку емоційного зв'язку подружніх пар в умовах воєнного часу, виявити фактори, які сприяють зміцненню або послабленню емоційної близькості між партнерами та запропонувати розроблену нами психокорекційну консультативну програму для розвитку й підтримки емоційної стабільності в таких умовах.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичну базу стосовно вивчення поняття емоційного зв'язку у подружній парі.

2. Визначити основні соціально-психологічні чинники, які впливають на емоційний зв'язок подружніх пар в умовах воєнного часу.

3. Дослідити динаміку змін в емоційному спілкуванні між партнерами у кризових умовах.

4. Оцінити рівень задоволеності подружніми стосунками в різних життєвих ситуаціях, пов'язаних з воєнними подіями.

5. Розробити психокорекційну програму для психологічної підтримки подружніх пар з метою зміцнення емоційного зв'язку в умовах стресу та кризи.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** склали: теорія прив'язаності (Дж. Боулбі), що описує формування емоційних зв'язків між партнерами та вплив на них стресових факторів; системний підхід до сім'ї, що акцентує увагу на сім'ї як на динамічній системі, яка змінюється під впливом зовнішніх факторів, зокрема, в умовах воєнного часу; концепція емоційного інтелекту (Д. Гоулман), що дозволяє розглянути здатність партнерів до емоційного розуміння та саморегуляції у кризових ситуаціях; положення про взаємодію в подружжі як механізму підтримки та адаптації до кризових ситуацій та особливості стресових реакцій подружніх пар, їх здатність адаптуватися до змінних умов під час війни (Р. Лазарус, Х. Омер).

**Методи дослідження** ґрунтуються на використанні кількісних та якісних методів збору та аналізу даних, а саме: анкетування, опитування та статистичний аналіз, що дозволило всебічно вивчити особливості емоційного зв'язку подружніх пар під час війни.

Відповідно до поставлених завдань нами було підібрано діагностичний інструментарій, а саме:

- Анкета-опитувальник для збору даних учасників дослідження (авторська версія);
- Тест задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко);

- Спілкування в сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська);
- Тест на емоційний інтелект (Н. Холл).

**База дослідження.** Дослідження проводилось за участі сімей військовослужбовців 100 ОМБР. Діагностовані подружжя представляють Рівненську, Волинську, Львівську та Житомирську області. Вибірку емпіричного дослідження склали 40 осіб, які становлять 20 подружніх пар. Варто зазначити, що один із партнерів кожної сім'ї є військовослужбовцем. В нашому випадку кожен військовий – це чоловік, який на час дослідження перебуває безпосередньо на службі, отже маємо справу із дистантними сім'ями. Щодо віку респондентів зазначимо, що вибірка охоплює діапазон від 22-х до 43-х років. Переважна кількість осіб віком 27-32 роки. За подружнім стажем сім'ї розподілились наступним чином: 6 пар – до 5 років подружнього життя, 9 пар – від 5 до 10 років і 5 пар – від 10 до 15 років.

**Практичне значення одержаних результатів.** Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки подружніх пар з метою зниження рівня стресу, покращення емоційного спілкування та сприяння стабільності в сімейних стосунках в умовах воєнного часу. Результати дослідження можуть бути використані психологами та сімейними консультантами для кращого розуміння особливостей емоційного зв'язку подружжя під час кризи та надання ефективної психологічної допомоги.

**Апробація результатів та публікацій.** Результати нашого дослідження були представлені на XVII міжнародному науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (17-27 жовтня 2023 р.); XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (22-29 березня 2024 р.).

**Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:**

1. Федоренко Р. П., Квятковська О. М. Психологічні особливості функціонування сім'ї в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 127-130.
2. Квятковська О. М., Федоренко Р. П. Вплив функціонально-рольової структури сім'ї на задоволеність подружніми взаєминами. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 71-74.

**Структура й обсяг роботи.** Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів та додатків. Містить 8 рисунків та 1 таблицю. Список використаних джерел налічує 67 найменувань.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ШЛЮБІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

### 1.1. Основні підходи до тлумачення концепту «емоційний зв'язок»

Ще кілька десятиріч тому емоційний зв'язок у парі не вважали обов'язковим, куди важливішим був прагматичний підхід до створення шлюбу. Люди могли прожити усе життя, будучи емоційно холодними одне до одного, бо вбачали потреби створення шлюбу в інших аспектах. Лише з часом пари почали дедалі уважніше ставитись до емоційної сфери при створенні сім'ї. Так і почала розвиватись потреба емоційного зв'язку у подружжі.

Упродовж останніх десятиріч поняття емоційного зв'язку та близькості розглядається науковцями все детальніше як базова потреба здорової особистості для побудови стабільних взаємовідносин із партнером. У контексті вивчення цієї тематики маємо звернутися до праць відомих дослідників, зокрема Bowlby, Ainsworth, Erikson, Fromm, Collins та Feeney, Kouneski та Olson, Mikulincer та Shaver. Серед українських психологів зацікавленість у цій тематиці спостерігаємо серед таких імен: Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Л. І. Магдисюк, Т. І. Дучимінська, З. Ю. Крижановська, Х. Б. Цьомик, О. С. Кочарян, О. І. Хіль, Г. Р. Єщенко та інші.

Для психології термін «емоційний зв'язок» – відносно нове і мало досліджене поняття. Можемо припустити, що для спроби більш детального дослідження цього психологічного явища, нам варто розглядати суміжні поняття і знайти в них спільне. Для того, щоб сформулювати суть поняття емоційної близькості, варто розглянути значення самого слова «близькість». Великий тлумачний словник української мови подає значення цього слова лише в поєднанні із означенням «статева», що дає підстави для утотоження

зі словом «інтимна». Однак у психології це поняття є значно ширшим і включає в себе не лише фізичний контакт, а й емоційний аспект.

Концепція емоційної близькості у сучасному сприйнятті не була головною темою серед робіт З. Фрейда, проте він зробив вагомий вклад у розуміння емоційного зв'язку через свої дослідження ранніх стосунків і розвитку особистості. Психолог висловлював свої ідеї про взаємини між матір'ю і дитиною, які можна розглядати через призму формування ранніх форм емоційної близькості. Він пояснював це тим, що вирішальною для формування психічного життя дитини є взаємодія з матір'ю саме через те, що первинні сексуальні переживання і самі відносини створюють фундамент для формування емоційних зв'язків у подальшому [60].

Е. Берн у трансактному аналізі зазначає, що близькість формується першочергово не лише між матір'ю і дитиною, як це визначив З. Фрейд, а між батьками та немовлям в цілому [53]. О. В. Осика, на основі робіт Е. Берна зауважує, що зв'язок – це щирий обмін емоційним станом, що не передбачає бажання здобути вигоду, отримати щось натомість [30, с. 565]. Звідси робимо висновок, що психологічна близькість є однією із важливих умов формування відчуття безпеки і довірливого спілкування.

У теоріях Е. Еріксон застосовує визначення поняття близькість в багатоплановому значенні. Він називає близькість потаємним почуттям, яке виникає до партнера, друга, брата, сестри, батьківської фігури або інших родичів. Також автор розглядає близькість як здатність «злити воедино вашу самототожність з самототожністю іншої людини без побоювання, що ви втрачаєте щось у собі [58, с. 62]». Відомий психолог теж згадує і про кореляцію рівня емоційного зв'язку та відчуття довіри/недовіри. В них описано, як емоційні зв'язки формуються через етапи психосоціального розвитку та впливають на особистість. Він каже про те, що перший етап емоційного розвитку людини полягає у боротьбі довіри та недовіри. У такому віці люди вчиться покладатися на інших. Саме такі емоційні стосунки на ранньому етапі становлять основу для формування психічного

розвитку особистості та її подальні взаємодії у соціумі. Згодом він стверджував, що розвиток таких даних є вирішальним під час подолання конфліктів і формування емоційної стабільності [59].

Психолог К. Роджерс у своїй теорії прив'язаності дійшов до висновку, що особистість не має здатності розвиватися поза відносинами. Одним із ключових аспектів побудови взаємин на рівні емоційного зв'язку він вважає емпатію як спосіб «увійти в особистий світ іншого і бути в ньому як удома». Також автор додає, що «це означає бути сензитивним до змін чуттєвих значень, що безперервно відбуваються в іншій людині [34, с. 429]». І це свідчить про проживання життя іншого в тимчасовому порядку.

Засновник теорії прив'язаності Дж. Боулбі у своїй основоположній роботі зазначає, що емоційний зв'язок є надзвичайно важливим фактором психологічного розвитку дітей. Формування емоційної близькості є біологічно обумовленою і виступає як адаптивна функція, яка допомагає дитині зберігати прихильність до своїх батьків або ж інших значимих осіб. Це, у свою чергу, надає їй відчуття безпеки та захисту. Психіатр описує емоційний зв'язок як «природжену тенденцію дітей формувати емоційні зв'язки з певними людьми, які мають значення для їхнього виживання [54, с. 137]». Дослідник зазначав, що встановлення рівня емоційного зв'язку між дитиною і батьками напряду має вплив на формування домінуючого типу прихильності у дитини стосовно опікунів, що у її дорослому житті матиме вплив на здатність встановлювати контакти з іншими, взаємодіяти із своїм партнером, колегами по роботі тощо. Автор зазначає, що саме концепція формування безпечного типу прив'язаності має великий відбиток на розвиток здорових емоційних зв'язків.

Послідовницею Дж. Боулбі стала М. Ейнсворт, яка розвинула теорію про те, що дитячі переживання і міжособистісні контакти з основними опікунами впливають на їх подальші і емоційні, й соціальні адаптації. Безпечна прихильність становить фундамент для здорових стосунків у зрілому віці, в той час як тривожні або уникаючі форми поведінки можуть

викликати труднощі при комунікації і встановленні соціальних зв'язків з іншими. Звідси можемо дійти висновку, що емоційний зв'язок – це необхідна умова для формування зрілих взаємин [52].

У свою чергу Mikulincer та Shaver, досліджуючи концепцію емоційних зв'язків, опираються на дещо схожі уявлення. Науковці вважають, що це поняття є взаємозамінним до терміну «прихильність». За словами авторів, вид прив'язаності визначає, як індивіди формують і підтримують взаємини зі своїми близькими. Вони стверджують, що саме це і є головним аспектом при створенні романтичних стосунків, дружби та інших форм соціальної взаємодії [65].

Продовжують говорити про теорію прихильності і N. L. Collins та В. С. Feeneу, згадуючи про емоційну близькість у шлюбі. У їхній праці йдеться про вплив різних типів прив'язаності на здатність встановлювати близькі стосунки й підтримувати інтимність у них. Партнерська підтримка розвиває емоційне благополуччя, довіру в парі, допомагає партнерам почуватись почутими. Взаєморозуміння сприяє відкритому спілкуванню, що допомагає людям краще розуміти потреби та переживання один одного. Також це допомагає уникати конфліктів та ефективніше їх вирішувати. Таким чином, підтримка є фундаментальною для розвитку стабільних глибоких відносин, оскільки вона сприяє покращенню емоційного благополуччя і створює міцну опору для довіри й близькості [56].

У праці Kouneski та Olson дізнаємось, що емоційна близькість у парах, її рівень, впливає на задоволеність у шлюбі та взаєморозуміння. У подружжя, яке демонструє високий рівень емоційного зв'язку, простежується кращий ступінь комунікації, взаємопідтримки та відкритості. Чим більше партнери емоційно налаштовані одне на одного, тим краще відчують, що потрібні одне одному в конкретний момент. Відчуття емоційної близькості створює атмосферу емоційної стабільності та безпеки, де обидва партнери можуть бути собою без страху критики чи відторгнення. Це зміцнює стосунки, оскільки кожен у парі може вільно говорити про свої



почуття та потреби, а це підвищує якість стосунків. Також на емоційну близькість впливає і рівень емпатії. Здатність глибоко розуміти партнера і співпереживати йому сприяє гармонізації відносин. Всі ці аспекти емоційного зв'язку у парі зміцнюють відносини у довгостроковій перспективі [63].

Е. Фромм також розглядав концепт емоційної близькості, однак його уявлення значно відрізняються від колег. Він також досліджував теми, що пов'язані з поняттями «прив'язаність» та «особистісний розвиток», однак дослідник також наголошував на ще одному важливому явищі під назвою любов. Усі ці категорії понять в цілому можна розглядати як частину широкого поняття «емоційний зв'язок». Саме дефініцію «любов» він пов'язував із емоційною прихильністю найбільше. Він стверджує, що емоційна близькість має різні форми любові, зокрема материнську, романтичну, братерську та ін. Дослідник називає любов «активною силою», завдяки якій поєднуються люди. Він говорить, що в основі кохання лежить не лише почуття, а й постійна праця над ними. Психологічна близькість базується на бажанні розуміти партнера, підтримувати, допомагати. Також автор зазначає: «Любов є соціальним процесом, через який індивіди створюють значущі і стабільні емоційні зв'язки. Це вимагає зусиль, спільності і взаєморозуміння, а не лише емоційного сплеску [46, ст. 37]». У своїх пізніших дослідженнях психоаналітик зазначає, що прихильність людей може бути поверхневою – тою, яка базується на матеріальних здобутках внаслідок відносин, або ж глибокою, яка полягає у глибокому емоційному контакті і взаєморозумінні. Бачимо, що Е. Фромм розглядає емоційну прихильність як активний динамічний процес, який вимагає від партнерів зусиль і постійної практики, а не лише такий, що в основі базується на тих стадіях розвитку, що сформулися в ранньому віці. Його концепція любові і зв'язку підкреслює важливість розуміння один одного і бажання спільності у розвитку стійких значущих емоційних стосунків [61].

Науковиця Х. Б. Цьомик говорить про зв'язок у парі через призму емоційної значущості. Саме цінність партнера допомагає зберігати близькість у парі, стимулює вирішувати конфліктні ситуації та долати труднощі разом. Дослідниця каже про кореляцію рівня емоційної значущості у парі та рівня емоційного інтелекту кожного із партнерів. Вміння керувати своїми емоціями є важливим чинником для побудови міцного шлюбу. Авторка зазначає, що емоційна зрілість складається із здатності до рефлексії, емпатії, прийнятті власних емоцій та емоційного стану своєї коханої людини. Ці складники є основою для зрілих стосунків [49, с. 103-105].

Дослідниця Г. Р. Єщенко вивчала емоційні стани в площині сім'ї і емоційних стосунків, зокрема авторка спостерігала вплив емоційного зв'язку на психологічне здоров'я людини. Схожа до своїх попередників вона і в твердженнях відносно зв'язку емоційної близькості та відчуттів безпеки й підтримки. Вона зазначає, що це головний фактор, який впливає на загальне психологічне благополуччя членів родини і їх здатність до взаємодії та взаєморозуміння. Також у праці йдеться про розуміння емоційного зв'язку у розрізі тяжіння, яке виникає між партнерами і базується на відчутті привабливості партнера, бажання з ним контактувати, наявності терапевтичного ефекту при комунікації [10].

На основі теорії прив'язаності тему емоційного зв'язку досліджує й І. М. Кучманіч. У праці дізнаємось про те, що існує кореляція між видом прив'язаності та рівнем побудови емоційного зв'язку. Надійний тип прив'язаності між партнерами забезпечує повагу і довіру в парі, що сприяє покращенню емоційного контакту [21]. За словами ж О. І. Хіль, емоційна близькість, окрім підтримки й довіри, включає і потяг до взаєморозуміння навіть за умов постійних змін. Загалом областю її досліджень постав саме емоційний зв'язок в умовах соціальних змін, зокрема їхній вплив на особисту та групову комунікацію [47].

І. О. Кочарян у своїй праці розглядає поняття емоційної близькості в контексті відповідальності. Науковець стверджує, що емоційний зв'язок є основним для здорових партнерських стосунків. Він демонструє якість комунікації між людьми. Також для нього характерні глибоке розуміння, взаємодовіра та бажання надавати підтримку. Якщо ж є проблеми із відповідальністю, то це прямопропорційно впливає на і стан близькості між партнерами. Емоційне відсторонення і відсутність брати відповідальність за сім'ю, а, отже, і будувати глибинний контакт із партнером, може бути наслідком ранньої сімейної соціалізації. Невміння вибудувати близький контакт може породжувати у парі відчуття ізоляції, самотності, неможливості взяти відповідальність за своє життя і життя родини в цілому. Така стратегія провокує загрозу для існування сім'ї. Отже, бачимо, що на емоційну близькість у парі впливає зрілість обох із партнерів, а також їхній рівень відповідальності і бажання брати її у сімейних відносинах [14, с. 56 -67].

Науковиця З. Ю. Крижановська у своїх працях говорить про те, що первинна емоційна прив'язаність формується у дитини із головним дорослим – переважно мамою – і згодом має прямий вплив на адаптацію у суспільстві та побудову стосунків. Психологиня також зазначає, що якість емоційного зв'язку залежить від типу прив'язаності. І чим вищий рівень самооцінки та самоповаги у партнерів, тим кращі відносини вони здатні побудувати, оскільки це корелює із рівнем їхньої зрілості, де кожен у парі може визнати свою неправоту й нести відповідальність за свої вчинки [16-19].

Провівши дослідження Д. В. Анпілова визначила, що чоловіки асоціюють психологічну близькість найбільше із поняттями «взаєморозуміння», «дружба», «довіра», «спільні інтереси», «любов», «допомога» у контексті взаємопорятунку, «спілкування». Загалом спостерігаємо, що увесь асоціативний ряд має позитивне спрямування. Натомість як жіноче сприйняття емоційного зв'язку здебільшого пов'язане зі словами «довіра», «розуміння», «дружба», «любов», «однакові погляди, інтереси», «чесність, відвертість», «взаєморозуміння», «підтримка»,

«душевність», «співчуття», також поодинокими були асоціації із негативним забарвленням, такі як «проблема», «конфлікти», «зрада» і навіть «смерть» [1].

Отже, проаналізувавши бачення науковців стосовно широкоохопного поняття «емоційний зв'язок», можемо дійти висновку, що одним із ключових аспектів у його формуванні виступають набуті типи прив'язаності відносно батьків у ранньому віці, які ґрунтуються на ступені розвитку емпатії, довіри, підтримки, взаєморозуміння, рівня відповідальності та любові, що згодом проявляються у дорослих роках під час створення власної сім'ї та інших соціальних взаємодій. Чим вищий рівень емоційної зрілості обох партнерів, тим вищий рівень саморегуляції та здатності до рефлексії, що допомагає попереджати конфлікти та вибудовувати зрілі відносини з глибоким емоційним зв'язком. Також варто додати, що про явище емоційного зв'язку можемо говорити як про динамічний процес у своєму формуванні і розвитку, тож основна роль створення і поглиблення його у подружжі залежить від відповідальності і ступеню зрілості обох партнерів.

## 1.2. Загальні особливості функціонування подружжя

Сім'я – це одна із найважливіших і найстійкіших інституцій у суспільстві. Однак ми можемо говорити про те, що далеко не всі пари створюють міцний шлюб. На якість подружнього життя впливає багато факторів. Одним із найбільш важливих серед них є функціональна роль створеного союзу. За визначенням, яке подає у своїй праці Р. Федоренко, функція сім'ї – це «життєдіяльність родини, що безпосередньо пов'язана із задоволенням конкретних потреб її членів [42, с. 77]».

Якщо розглядати загальні особливості функціонування сім'ї, то варто зазначити, що воно охоплює безліч аспектів, які мають вплив на психологічний та соціальний розвиток її членів.

До вивчення тематики функціонування сучасної сім'ї звертаються такі науковці як Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Л. І. Магдисюк, Т. І. Дучимінська, Т. В. Буленко, Т. М. Яблонська, П. Г. Давидов, М. С. Хрустальова та інші.

За період свого існування родина проходить різні етапи, для яких характерні рольові зміни, зміни у взаємозв'язках і навіть функціях залежно від періоду, який проживає пара. Подружнє життя може бути різноманітним: як підтримуючим, де панують глибока емоційна близькість і любов, так і холодним, конфліктним, «за звичкою», що може призводити до криз або ж байдужості, розриву. Розуміння та спостереження усіх процесів є важливим для психологів та соціологів, бо сприяє виявленню проблем та допомозі у їх вирішенні.

Отже, пропонуємо розглянути головні аспекти функціонування подружньої пари, проаналізувати основні функції, а також дослідити вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на динаміку сімейних стосунків.

Основними тенденціями розвитку сучасної сім'ї, за Т. В. Буленко, є порушення механізму пристосування до змін у суспільному й політичному контексті, послаблення захисних функцій сім'ї, звідси випливає зміна в

структурно-рольовій функції партнерів, зниження значення сім'ї у системі цінностей, переорієнтація частини молоді на позашлюбний зв'язок або ж повторний шлюб, орієнтація на нуклеарну або ж малодітну сім'ю. Також спостерігається тенденція до хиткості життєвих планів в умовах економічної нестабільності, неготовність долати спільні труднощі, що провокує часті конфліктні взаємодії у сім'ях [5, с. 22].

Класифікація функцій сім'ї дещо різниться між дослідниками, проте більшість із них виділяють феліцитологічну, репродуктивну, психотерапевтичну, виховну, регенеративну, господарсько-побутову, емоційну, духовну та сексуально-еротичну функції [28, с. 78]. Т. М. Яблонська виділяє як окрему захисну функцію, до яких відносить матеріальну та психологічну [50].

Феліцитологічна функція сім'ї надає членам сім'ї відчуття потрібності, щастя та емоційного комфорту. У нинішній час ця функція є критично важливою для підтримки психологічного здоров'я і благополуччя всіх її членів [44].

Репродуктивна функція важлива не лише для окремої пари, а й для держави й суспільства вцілому. Бажання продовжити рід є не лише фізіологічно, а й емоційно обумовленим. Однак нині спостерігаємо тенденцію протиріч: з одного боку народження дитини – це новий етап для сім'ї, який ще більше об'єднує партнерів, а з іншого – він може провокувати низку конфліктів та непорозумінь через труднощі в адаптації до нових ролей в образах батьків [28, с. 77]. Говорячи про відтворювальну функцію, можемо говорити про духовно-моральні стимули, до яких відносимо глибинно-моральну і психологічну потреби у дитині, бажання народити її від коханої людини [9]. Л. М. Магдисюк зазначає, що названа функція полягає не лише в дітонародженні, а й у передачі соціального досвіду, що тісно перегукується із розумінням виховної функції [23, с. 45].

Виховна функція полягає у задоволенні потреби партнерів проявлятися у батьківстві та материнстві [43]. Також вона реалізується у

формуванні парою нового індивіда у суспільстві, свого кровного послідовника. Така роль полягає у закладенні моральних, етичних, соціальних норм, формуванні критичного мислення та підготовки дитини до дорослого окремого життя [42].

Регенеративна є логічним продовженням виховної та репродуктивної функцій. Вона полягає у потребі передачі своєї спадщини, здобутків, імені, набутого соціального статусу.

Господарсько-побутова функція є важливою для гарантування соціальної стабільності. Вона полягає у матеріальному благополуччі подружжя, що в свою чергу впливає на емоційне. Окрім матеріальних потреб, ця функція «включає організацію побуту, ведення домашнього господарства [28, с. 112]», а також розподіл обов'язків та догляд за літніми та малолітніми членами родини [9]. Т. М. Яблонська також зазначає, що ця функція покликана сприяти збереженню здоров'я усіх членів сім'ї [50].

Емоційна функція становить задоволення потреби членів родини в емпатії, повазі, любові, визнанні, емоційній доступності та близькості. Ця функція має прямий вплив на психологічну стабілізацію партнерів і станом на сьогодні є однією з найбільш значущих, особливо серед молодих пар [].

Духовна функція або ж функція духовного спілкування забезпечує взаємне духовне збагачення, обмін досвідом і світоглядними філософськими принципами. Вона, як і рекреаційне спрямування подружжя, «полягає у спільному проведенні дозвілля [38, с. 176]». Духовна функція корелює із рекреаційною й полягає у створенні відчуття «безпеки і психологічного комфорту в членів сім'ї, організації сімейного дозвілля і відпочинку [8] ».

Функція первинного соціального контролю забезпечує дотримання соціальних і моральних уставів суспільства в межах родини. Станом на сьогодні ця функція зазнала якісних змін. Вона «проявляється в терпимості до певних проявів поведінки в сфері шлюбно-сімейних взаємин (народження позашлюбних дітей, подружжя зрада) [43, с. 67]».

Сексуально-еротична функція полягає у задоволенні потреб сексуального й еротичного характеру між партнерами. Вона впливає на загальне становище сімейних відносин, забезпечує фізичний та емоційний зв'язок у подружжі [26, с. 223].

Варто розуміти, що на різних етапах функціонування сім'ї, на перший план виходять відповідно різні потреби, а отже, й функції. Також це може залежати і від функціонування кожної окремої пари, тому можемо говорити про індивідуальний аспект.

Якщо ж з тих чи інших причин функції перестають задовільнятися або реалізуються партнерами не достатньою мірою, то це може провокувати різні негативні наслідки для подружжя, впливати на загальний клімат сім'ї.

Отже, у ході дослідження маємо зацентувати, що найбільше нас цікавить емоційна функція, оскільки саме через призму її розуміння ми говоримо про емоційний зв'язок у парі. Та розглянувши усі особливості функціонування подружжя, можемо дійти висновку, що найважливішим для сім'ї є комплексне забезпечення потреб у парі. Лише за умови задоволення найбільш значущих із них для партнерів, відповідно до потреб і етапу розвитку сім'ї, можемо говорити про тенденцію до загальної задоволеності шлюбом.



### 1. 3. Вплив воєнної ситуації на інституцію шлюбу

Будь-який тривалий стрес має негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я людини. Людина ж, яка живе в умовах війни, перебуває у дистресі. Постійна напруга притуплює наші когніції, забирає багато ресурсу на подолання отриманих потрясінь, запускає своєрідні копінг-стратегії, які могли не бути притаманними їй в умовах мирного часу. Нові життєві ситуації потребують пристосування, і кожен індивід реагує на ненормальні умови по-своєму.

Якщо фактор війни запускає нові процеси у поведінці окремої людини, то це провокує і оновлені стратегії поведінки з іншими, в тому числі і з партнерами.

У зв'язку із цим чи не кожна українська пара зараз зіштовхнулася із новими викликами, які породжує воєнний стан. Постійний стрес, нові умови проживання, підвищений стан тривожності, втрата відчуття безпеки, проживання на відстані, погіршені умови зв'язку провокують у пар необхідність вибудовувати свою взаємодію одне з одним по-новому.

«Ми живемо в епоху, коли подружні стосунки кращі, ніж будь-коли, але середньостатистичний шлюб при цьому хиткий як ніколи [45, с. 28]», – пише Е. Фінкель у своїй книзі. І це пояснюється тим, що з розвитком психології виростає і освіченість громадян у цій сфері. Завдяки психоедукації люди все більш ретельно підходять до вибору свого партнера. Однак у зв'язку зі стрімким соціальним розвитком, сімейно-рольова функція сім'ї видозмінилась. Відсутність бажання брати відповідальність за стосунки, зміна релігійних і моральних норм призводить до того, що сім'я розпадається ще на початкових етапах свого існування.

Як уже раніше зазначалося, у сучасному світі у пар переважає потреба бути емоційно близькими, тому можемо допускати, що це є тим фактором, який покращує інститут шлюбу. Проте можемо і говорити, що

вище зазначені причини і ситуація в країні додає хиткості та нестабільності у стосунки. Загалом війна є прямою загрозою для життя, тому постає найбільш вираженим негативним фактором, який здійснює вплив на психічне здоров'я особистості.

Л. М. Карамушка зазначає, що ментальне здоров'я особистості в час воєнних дій полягає у вмінні справлятися з повсякденними стресами, що виникають у нинішніх умовах, та в здатності налагоджувати контакт із іншими людьми [12, с. 5].

В умовах стресу і постійної потенційної небезпеки, ресурси людини спрямовуються на виживання. На фізіологічному рівні це виражається викидом в організм відповідних гормонів, які збуджують нервову систему і готують людину до дій, що провокує підвищений ступінь агресії. Цей фактор може провокувати збільшення кількості конфліктів серед пар.

Якщо ми говоримо про повернення зі служби або ж з-за кордону одного із партнерів, то тут сім'ї можуть стикатися із труднощами, які виникли на тлі тривалої розлуки. У статті L. K. Knobloch та J. A. Theiss зазначається, що повернення військовослужбовців додому може провокувати непорозуміння стосовно рутинних справ і спільного проживання, адже кожен із партнерів за період розлуки вибудував свої певні правила та стратегії виконання щоденних обов'язків у побуті. Якщо виникли такі зміни, це впливає на динаміку стосунків. Подружжя має бути готовим працювати над труднощами, які виникають внаслідок адаптації до нових уставів спільного життя [64].

Одним із психологічних аспектів впливу війни на інститут шлюбу є розвиток емоційних та психічних розладів. Серед них – тривожні та депресивні розлади, панічні атаки, посттравматичний стресовий розлад, які напрямують вплив на самопочуття та зниження якості спілкування у парі, зменшення рівня емоційного зв'язку. Це вказує на те, що в ситуації війни відкритість спілкування стає критично важливою, проте психічні розлади ускладнюють і цей процес [4, с. 37].

R. Dekel і С. М. Monson, що набуті стани можуть призводити до зниження рівня емоційного зв'язку у парах, оскільки через вплив стресу партнери можуть втрачати здатність до відкритого діалогу, де можуть щиро ділитися почуттями. І це може стати однією із причин, що призводить до дистанціювання. Зниження якості стосунків відбувається внаслідок підвищеної тривожності, депресії, яка «проявляється в апатії, відчутті безвиході та емоційної нестабільності». Складним етапом для подружжя є наявність ПТСР у одного із партнерів, що зачасти пов'язано із несенням військової служби і може призводити до самоізоляції партнера. Такі симптоми ПТСР, як спогади про травматичні події, флешбеки, уникнення певних ситуацій, можуть ускладнювати спілкування між партнерами. Така ситуація виражається у зниженні рівня емоційної підтримки та може «викликати часті конфлікти між військовими та їхніми партнерами, а також зниження рівня довіри у стосунках. Це може бути пов'язано із агресивною або відстороненою поведінкою, яка є наслідком травматичного досвіду [57]».

Із подібними складнощами стикаються і ветерани. Пережитий досвід, де військовий часто перебував на грані між життям і смертю, набутий ПТСР, втрата повноцінного здоров'я впливають на адаптацію до цивільного життя. «Психіатрична оцінка і лікування є ключовими для вирішення сімейних проблем ветеранів. Надання допомоги ветеранам і їхнім родинам допомагає зменшити стрес і покращити взаємодію в сім'ї [25]». Також неабияким викликом для демобілізованих військовослужбовців є самореалізація в цивільних умовах, пошук роботи. Деякий час це може призводити до фінансових труднощів. «Ветерани часто стикаються з труднощами при пошуку роботи та адаптації до цивільного професійного середовища, що може призвести до додаткового стресу і соціальної ізоляції [29, с. 35]».

Досліджуючи емоційну стабільність в подружніх стосунках під час війни, варто також зазначити, що перебування в умовах війни породжує стрес, який призводить до «емоційних коливань» у подружній парі [35, с. 5].

Довготривала відсутність партнера, часті конфлікти ускладнюють стабільну підтримку одне одного, впливають на якість подружніх відносин і можуть провокувати емоційну відчуженість. «Стрес, викликаний військовими діями, часто стає каталізатором для подружніх конфліктів» [36, ст. 9], – зазначає у своїй праці М. Ю. Савчук. Ці чинники можуть призвести до розлучень. У праці зазначається, що рівень розлучень серед сімей військовослужбовців є значно вищим у порівнянні з сім'ями цивільних. Основними причинами цього є стреси, а також труднощі, які виникають внаслідок адаптації після повернення військового додому [6]. Також причиною розлучень стає зрада. У своєму дослідженні Л. М. Карамушка зазначає, що практично кожен десятий опитаний (11,5%) пережили з початком війни конфліктні ситуації з рідними, а також зраду близьких їм людей [12, с. 11].

І. В. Петренко та інші дослідники говорять про те, що стрес, спровокований війною, має вплив на комунікацію в сім'ї. Це може проявлятися у зниженні відкритості, підвищеній агресивності, втраті емоційної підтримки, відчуженні та зменшенні ефективності спілкування в цілому [31]. Також про збільшений рівень емоційного стресу, який напряду впливає на стосунки у подружжі, говорить й О. М. Гончаренко. У статті йдеться про те, що «психологічний тягар війни» стає причиною збільшення конфліктів у родинах. Однак автор зазначає, що завдяки ефективній комунікації можна знизити рівень конфліктів та забезпечити міцний зв'язок у подружжі. Також надзвичайно важливим є «створення атмосфери довіри і підтримки [7, с. 105]». У статті І. А. Харченка розповідається, що причиною посилення конфліктів і невдоволення є саме створення емоційної дистанції у парі. Він зазначає, що спілкування у сім'ї стає менш відкритим і конструктивним, що призводить до непорозумінь [48]. М. В. Лазаренко говорить про те, що ситуація війни видозмінює емоційний фон у подружніх стосунках, а сама конфліктна ситуація «викликає емоційний дискомфорт, що в свою чергу має негативний вплив на стосунки між подружжям [22].

Щодо впливу стресу на збільшення конфліктних ситуацій у шлюбі зазначає і М. В. Маркова. Дослідниця каже, що «недостатня комунікація або її неефективність є основними факторами, що сприяють подружнім конфліктам» [26, с. 79]. Постійне стресове навантаження може провокувати емоційне відчуження, відчуття самотності у партнерів. Про те, що травматичний досвід часто може призводити до комунікаційних бар'єрів говорить і В. І. Романенко: «негативні емоції, пов'язані з травматичними подіями, можуть ускладнювати відкритий діалог у сім'ї [35, ст. 227]».

Н. Ф. Дідик зазначає, що постійні стреси й тривога можуть стати причинами, які відштовхують пару одне від одного [9]. Також існує імовірність підвищення рівня конфліктів через зміну ролей у парі, необхідності адаптації [30]. М. В. Яцюк у своєму дослідженні стверджує, що збільшення стресових ситуацій провокує зниження емоційної близькості між партнерами [51]. Однак І. В. Петренко зауважує, що для деяких родин фактор стресу може стати об'єднуючим та поглибити емоційний зв'язок між членами родини через проживання спільних труднощів, «використанню позитивних стратегій копіngu [31, с. 46]» за умови, якщо партнери підтримуватимуть одне одного.

На важливості емоційної підтримки наголошує й Т. П. Кравченко. Авторка повідомляє, що «партнери, які надають один одному емоційну підтримку, мають значно вищі шанси на збереження стабільних відносин [15, с. 124]». Вона говорить про те, що партнерська прихильність стає ключовою у зниженні рівня тривоги, що натомість покращує загальний психоемоційний стан обох. Найбільш ефективним методом підтримки називає активне слухання. Саме щира комунікація про страхи та переживання покращує емоційний контакт. Сюди ж можна віднести і спільну діяльність, яка є об'єднуючим фактором для пари.

Про ефективні методи збереження емоційного зв'язку говорить і І. М. Ковальова, серед яких основними називає взаємопідтримку та прояв емпатії, оскільки «взаємна підтримка дозволяє подружжю відчувати себе

менш самотніми в умовах війни [12, с. 40]». Вона зазначає, що «досвід спільного подолання кризових ситуацій може згуртувати подружжя [12, с. 44]». Для цього необхідно проявляти гнучкість у адаптації стосовно нових обставин життя. В. І. Романенко говорить про те, що «відкрите обговорення травматичних переживань може допомогти відновити емоційну близькість [35, с. 227]». Вона є «необхідною для подолання наслідків травматичних подій» [36, с. 17]. Н. П. Поліщук зазначає, що активне спілкування, а також спільні переживання покращують зв'язок у парі. Також дослідниця говорить про те, що здатність до рефлексії та високий рівень емоційного інтелекту допомагає сімейним парам легше справлятися з кризовими ситуаціями [33].

Отже, підводячи підсумки, варто зазначити, що у стосунках на відстані, в умовах дистантної сім'ї, психологічна близькість значно важливіша за фізичну. Проживаючи постійно у стресі, пари часто зіштовхуються із проблемами, які виникають внаслідок. Такі ситуації стають критичною загрозою для шлюбу. Однак саме глибина емоційної близькості визначає, наскільки вдало пара готова пройти усі труднощі та залишитись разом.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, під час проведення нашого дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, що охоплює концепцію емоційного зв'язку та його значення для побудови гармонійних стосунків у шлюбі. Розглянуто різні підходи до визначення поняття «емоційний зв'язок» і те, що емоційна взаємодія є важливою умовою для створення довірливих стосунків і відчуття безпеки в них.

Особливу увагу приділено дослідженню впливу воєнних умов на емоційну близькість в подружжі. З'ясовано, що постійний стрес, тривожність і відчуття небезпеки суттєво впливають на психологічний стан партнерів і мають безпосередній вплив на якість їхніх стосунків. Описано, як нові умови проживання, розлука та зниження відчуття безпеки вимагають від пар адаптації до змін і формування нових стратегій спілкування.

Аналіз наукових іноземних досліджень, в основу яких увійшла теорія прив'язаності Дж. Боулбі, а також робіт українських психологів, дозволяє дійти до висновків, що емоційний зв'язок відіграє ключову роль у підтриманні психологічної стійкості партнерів у складних життєвих ситуаціях. Рівень емпатії, довіри та підтримки значною мірою впливають на здатність подружжя долати виклики, зокрема ті, що виникають в умовах війни.

Дослідження показало, що емоційна підтримка і відкритість у спілкуванні є визначальними факторами для збереження стабільності стосунків у складні періоди життя для пар. Встановлено, що подружжя, які здатні відверто обговорювати свої переживання і страхи, мають більше шансів зберегти свою єдність і подолати психологічні труднощі.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ В ПОДРУЖЖІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

### 2.1. Організація проведення та методи дослідження емоційного зв'язку в парах

В контексті емпіричного підходу сім'ю розглядають як малу соціальну групу, в якій є історія створення, функціонування та розпаду. Подружні взаємини, особливо в розрізі функціонування сучасної сім'ї, базуються на емоційних зв'язках між членів сім'ї, потребі любити і бути любимим, духовній близькості та спільних цінностях.

У ході проєкту, перед початком емпіричного дослідження перед нами постало завдання дізнатися про фактори, які впливають на формування емоційного зв'язку в парах за умов воєнної ситуації. Для того, аби з'ясувати ці чинники ми вирішили дослідити загальний стан відносин досліджуваних сімей, проаналізувавши їх задоволеність шлюбом, особливості спілкування в сім'ї та рівень емоційного інтелекту кожного з партнерів.

Отже, для проведення дослідницької діяльності, ми поставили перед собою такі завдання:

- розробити комплекс методів для дослідження;
- підібрати групу методик, які спрямовані на визначення показників в межах досліджуваної нами теми, що становитиме наш психодіагностичний інструментарій;
- провести емпіричне дослідження для отримання репрезентативних показників;
- дослідити особливості емоційного зв'язку у парах, що становили нашу вибірку.

Сформовані нами завдання задали напрямок роботи над емпіричною частиною, який ми розділили на етапи: підготовчий та власне діагностичний. Саме тому основою підготовчого етапу став аналіз апробованих діагностичних методик та відбір тих, які, на нашу думку, є



найбільш актуальними для заявленої тематики. Також наведемо детальний опис кроків, які належать до цього етапу:

1. Підбір респондентів;
2. Підбір методик для дослідження;
3. Розробка анкетування.

Змістом діагностичного етапу стало власне проведення діагностики за допомогою емпіричного матеріалу і він поділявся на наступні кроки:

1. Проведення анкетування та опитування;
2. Аналіз результатів;
3. Оформлення результатів у науковій роботі.

Для проведення емпіричного дослідження, що є важливою частиною нашої наукової роботи, ми вдалися до таких методів: анкетування, опитування. Задля цього ми розробили власну анкету для збору необхідної інформації. Також ми обрали методики, які, на нашу думку, здатні висвітлити дані про стан шлюбу обраних пар, що допоможе нам дійти висновків щодо рівня емоційної близькості в їхніх відносинах. До використаних нами методик належать:

- Анкета-опитувальник для збору даних учасників дослідження (Додаток А);
- Тест задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) – (Додаток Б);
- Спілкування в сім'ї, (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) – (Додаток В);
- Тест на емоційний інтелект (Н. Холл) – (Додаток Г).

Тест-запитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) запропонований для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також узгодженя-неузгодженості задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі. Запитальник можна застосовувати індивідуально в консультативній

практиці та масово для виявлення задоволеності шлюбом у тій чи іншій соціальній групі.

Ця методика представлена у вигляді одномірної шкали, до якої належить 24 твердження, кожне з яких представляє різні сфери стосунків, а саме: сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожне твердження передбачає три варіанти відповіді: «правильно», «важко сказати» та «неправильно».

За допомогою опитувальника можемо виявити такі типи сімей: абсолютно неблагополучні, неблагополучні, скоріше неблагополучні, перехідні, скоріше благополучні, благополучні, абсолютно благополучні.

Цей методологічний інструмент дозволяє нам проаналізувати те, якими бачать респонденти особистісні характеристики своїх партнерів, а також дослідити уявлення про шлюбні стосунки та розподіл традиційних ролей у парі. Також завдяки методиці можемо відслідкувати сприйняття сімейних конфліктів та рівень емоційного зв'язку в парі.

2. Методика «Спілкування в сім'ї» розроблена Ю. Є. Альшиною, Л. Я. Гозман та О. М. Дубовською. Це опитувальник, призначений для діагностики особливостей сімейного спілкування, який допомагає дослідити різні аспекти взаємодії між подружжям та іншими членами родини. Методика спрямована на вивчення таких аспектів сімейного життя, як рівень розуміння, емоційна підтримка, контроль, інтимність, а також конфліктність.

Метою тестування є оцінка якості сімейного спілкування, яка дозволяє виявити, наскільки гармонійними є стосунки в сім'ї та які проблеми можуть впливати на взаємодію між подружжям або іншими членами родини. Вона допомагає виявити особливості спілкування, які сприяють зміцненню сімейних зв'язків або ж, навпаки, є причиною конфліктів.

Опитувальник складається з 48 тверджень, які стосуються різних аспектів сімейної взаємодії. Респондентам пропонується оцінити їх та обрати одну із запропонованих 4-х відповідей.

Запитання розбиваються за шкалами так:

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

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

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

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

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

6. Психотерапевтичність спілкування – № 12, 28, 29, 41, 45. В усіх запитаннях першій альтернативі приписується значення перший – «4», другій – «3», третій – «2», четвертій – «1». За кожною зі шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значень, які входять до шкали запитань.

Результати опитувальника підсумовуються та аналізуються за кожним з блоків. Високі показники за кожним аспектом вказують на сильні сторони сімейного спілкування, такі як психотерапевтичність спілкування, довіра та взаєморозуміння. Низькі показники можуть свідчити про проблеми, такі як брак емоційної підтримки, часті конфлікти або недоліки в порозумінні між членами сім'ї.

Нижче наводяться формули розрахунку кожного індексу:

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

б)  $10+19+30-37-47$ .

2. а)  $4+20+31+34-36$ ;

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

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

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

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

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

3. Методика на визначення емоційного інтелекту є однією із найпоширеніших і найбільш затребуваних серед дослідників. Ця методика допомагає дізнатися про головні аспекти внутрішніх переживань людини, які втілюються в її емоційній сфері. Нас ця методика цікавить ще й тим, щоб виявити рівень емоційного інтелекту людини за конкретними шкалами та дослідити, як це впливає на побудову комунікації та створення емоційної близькості із її партнером.

Методика покликана виявити вміння особистості розуміти стосунки, що репрезентується в емоціях. Також за її допомогою можна дослідити навик керувати своєю емоційною сферою на базі прийнятих рішень. В її основу входить 30 тверджень, які розподіляються на п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідність, емоційна неригідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Результати підраховуються за сумою балів, набраних за кожним із п'яти параметрів емоційного інтелекту. Отримані бали оцінюються за рівнями:

- Низький рівень свідчить про труднощі в усвідомленні та управлінні емоціями. Людині може бути складно розуміти свої та чужі почуття, що може негативно впливати на міжособистісні стосунки.
- Середній рівень вказує на адекватне розуміння та використання емоцій у житті. Людина здатна впоратися зі своїми емоціями та усвідомлювати почуття інших, хоча ще є можливість для розвитку.
- Високий рівень – показник гармонійного розвитку емоційного інтелекту. Людина добре усвідомлює свої емоції та почуття інших, вміє регулювати емоційні реакції та будує здорові стосунки.

## 2.2. Аналіз результатів проведення емпіричного дослідження

Для вивчення стану клімату сім'ї та роль емоційного контакту між партнерами нам вдалося залучити вибірку із 40 людей, які становлять 20 подружніх пар. Варто зазначити, що один із партнерів кожної сім'ї є військовослужбовцем. В нашому випадку кожен військовий – це чоловік, який на час дослідження перебуває безпосередньо на службі, отже маємо справу із дистантними сім'ями. Пари, які перебувають на відстані становлять особливу вразливу категорію, оскільки розлука – це ще один стресовий фактор, який має вагомий вплив на функціонування сім'ї та збереження її цілісності.

Вибірка становить подружжя із Рівненської (10 пар), Волинської (6 пар), Львівської (3 пари) та Житомирської (1 пара) областей. Щодо віку респондентів зазначимо, що вибірка охоплює діапазон від 22-х до 43-х років. Переважну кількість осіб маємо віком у межах 27-32 років (60 %). Детальна інформація стосовно віку респондентів представлена у вигляді діаграми нижче (Рис. 2.1).

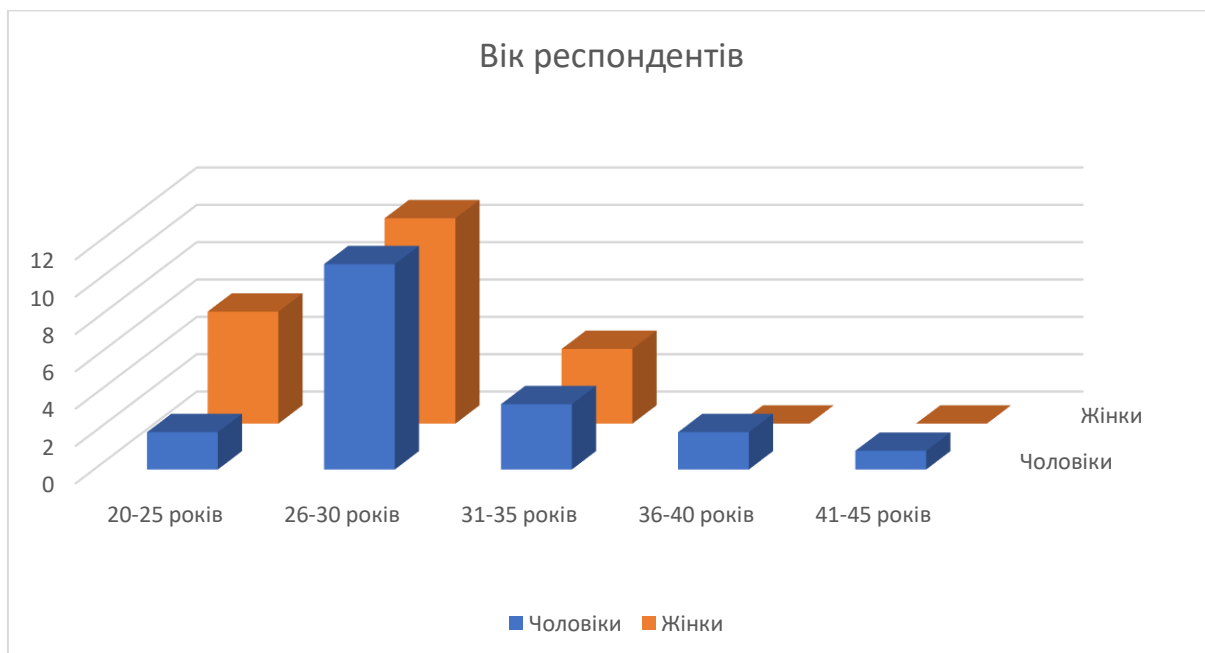


Рисунок 2.1. *Кількісне співвідношення респондентів відповідно до вікових категорій*

Особливості вибірки дозволяють зробити акцент на молоді пари, які знаходяться на етапі активного становлення подружніх відносин та формування стабільних взаємодій у сім'ї. За подружнім стажем сім'ї розподілились наступним чином: 6 пар – до 5 років подружнього життя, 9 пар – від 5 до 10 років і 5 пар – від 10 до 15 років. Такий розподіл дозволяє вивчити динаміку взаємодії в різних стадіях розвитку сім'ї, що дає можливість виявити особливості емоційного зв'язку як у більш молодих подружжів, так і у тих, які мають значний досвід спільного життя. Для деталізації подаємо інформацію у діаграмі нижче (Рис. 2.2).



Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення кількості пар відповідно до стажу їхнього подружнього життя

Аналіз результатів на визначення рівня психологічної задоволеності шлюбом, отриманих від респондентів, засвідчив здебільшого благополучний стан шлюбів. Переважна кількість опитаних задоволена рівнем близькості у стосунках. У 42 % показники за опитувальником обох членів подружжя дорівнювали 25-31 бали; ще в трьох сім'ях показники за шкалами задоволеності шлюбом були вищі 32 балів. Зауважимо, що рівень

задоволеності шлюбом часто має різний показник відповідно до гендеру. Чоловіки переважно демонструють вищі показники ступеню задоволеності сімейним життям, натомість як жінки ставлять нижчі оцінки. Було зафіксовано чотири родини, де оцінки обох партнерів суттєво відрізняються. Один із партнерів (три жінки та один чоловік) показали низький рівень задоволеності шлюбом. Натомість показники їхніх партнерів вказують на задоволеність їхніх потреб у цьому шлюбі. У двох сім'ях респонденти продемонстрували показник задоволеності шлюбом нижче 16 балів.

Під час аналізу середніх показників зафіксовані певні відмінності між відповідями чоловіків та жінок, що демонструють специфічне сприйняття подружніх союзів. За шкалами опитувальника також простежуємо вищі середні показники у представників чоловічої статі. Відповіді жінок відрізняються від результатів, отриманих від чоловіків за оцінкою взаєморозуміння з боку партнера. Дружини надають значно нижчу оцінку взаєморозумінню з боку чоловіка, натомість представники чоловічої статі вище оцінюють своїх дружин у цій категорії взаємовідносин. Це дає нам підстави говорити про те, що особи жіночої статі мають більш розвинене розуміння почуттів. Цікавим є також те, що обоє партнерів переважно оцінюють свою довіру у сімейних взаєминах вище, ніж довіру з боку свого партнера.

Наведемо детальнішу інформацію відповідно до шкал. Виявилось, що за ознакою «Абсолютно неблагополучні» ми не отримали жодного результату, отже, можемо говорити про результат у 0%. Кількість балів, які відповідають шкалі «Неблагополучні» набрало 4 людини, що становить 10 % від загальної кількості. Скоріше неблагополучними свій шлюб вважає 6 респондентів і складає 15 %. У категорії «Перехідні» перебувають 10 людей, що загалом переходить у 25% від загальної кількості. Найвищим є показник «Скоріше благополучні». Він складає 37,5 %, в які входять 15 респондентів. За шкалою «Благополучні» налічуємо 12,5 % від усіх



опитуваних, тобто 5 людей. Для кращого розуміння отриманих результатів, наводимо інформацію у діаграмі (Рис. 2.3).



Рис. 2.3. Кількісне співвідношення результатів респондентів на основі опитувальника задоволеності шлюбом

Фактор, на який ми додатково звернули увагу після отримання результатів емпіричного дослідження, – це співвідношення кількості чоловіків та жінок, які набрали подібну кількість балів у відповідних категоріях. За шкалою «Неблагополучні» отримали результати 3 жінки (75 % категорії) та 1 (25 %) чоловік. Скоріше неблагополучними вважають свій шлюб 3 жінки (50 %) і 3 чоловіки (50 %). До категорії «Перехідні» відносять свій шлюб 8 жінок (80 %) та 2 чоловіки (20 %). Скоріше благополучними бачать свою сім'ю 5 жінок (33 %) та 10 чоловіків (67 %). Благополучними свої стосунки серед опитаних вважає 1 жінка (20 %) та 4 чоловіки (80 %).

Отже, за отриманими результатами від окресленої вибірки, можемо говорити про те, що найвищим показником серед усіх шкал є «Скоріше благополучні» відносини (37,5%), що дає нам підстави говорити про доволі високий рівень задоволеності шлюбом у конкретних пар. Наступною за показником є шкала «Перехідні» (25%), що складає четверту частину від усіх респондентів. За умов, що вибірку становлять переважно молоді сім'ї, ми можемо говорити про можливу тенденцію до покращення цих показників. Скоріше неблагополучні сім'ї становлять наступну категорію за відсотковим співвідношенням (15%). Благополучними є 12,5% пар, а неблагополучними – 10%. Шкали «Абсолютно благополучні» та «Абсолютно неблагополучні» мають показники в 0%. Для візуалізації демонструємо інформацію у вигляді діаграми нижче (Рис. 2.4).

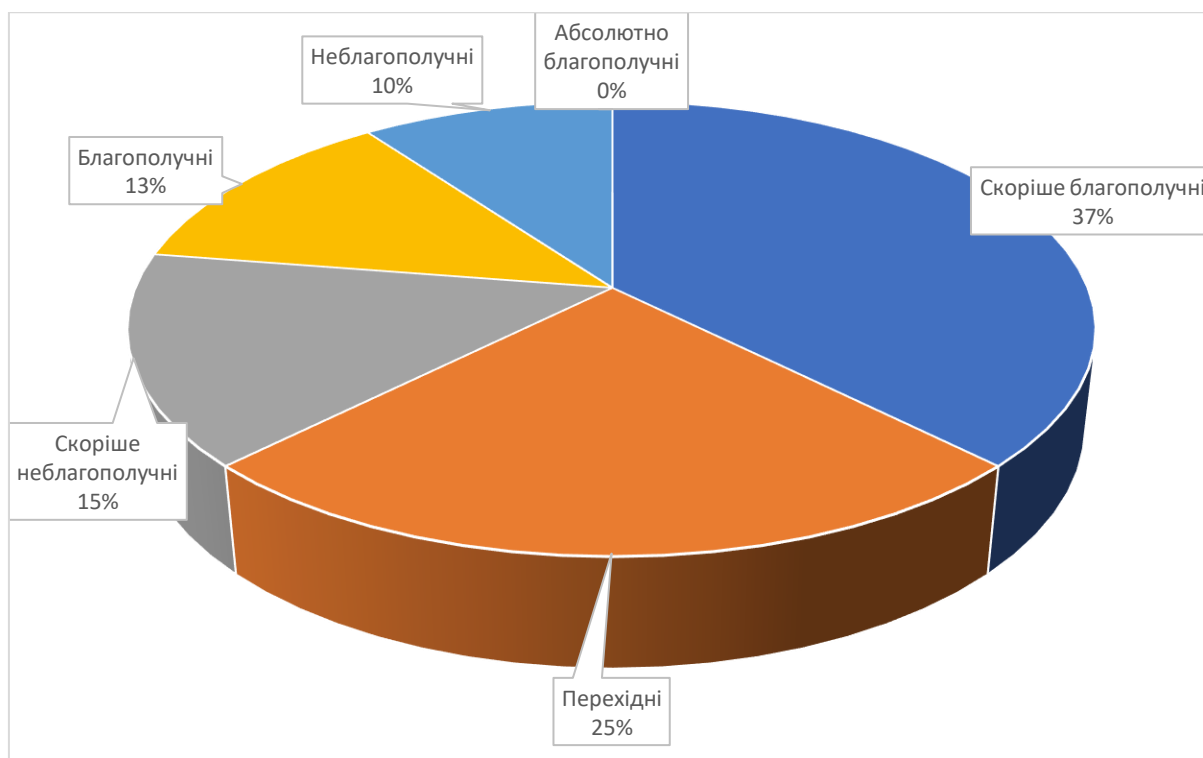


Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення пар відповідно до шкал задоволеності шлюбом

Якщо об'єднати результати шкал «Неблагополучні» та «Скоріше неблагополучні», що мають тенденцію до вираження рівня незадоволеності шлюбом, то сукупно вони складатимуть 25% від усіх результатів. Як уже зазначалось раніше, 25% становлять результати, які вказують на перехідний

рівень між задоволеністю та незадоволеністю у шлюбі. Якщо ж підсумуємо бали за шкалами «Скоріше благополучні» та «Благополучні» стосунки, то отримаємо показник у 50 %. Отже, можемо дійти висновку, що серед опитаних рівень задоволеності шлюбом переважає над рівнем незадоволеності (Рис. 2.5).

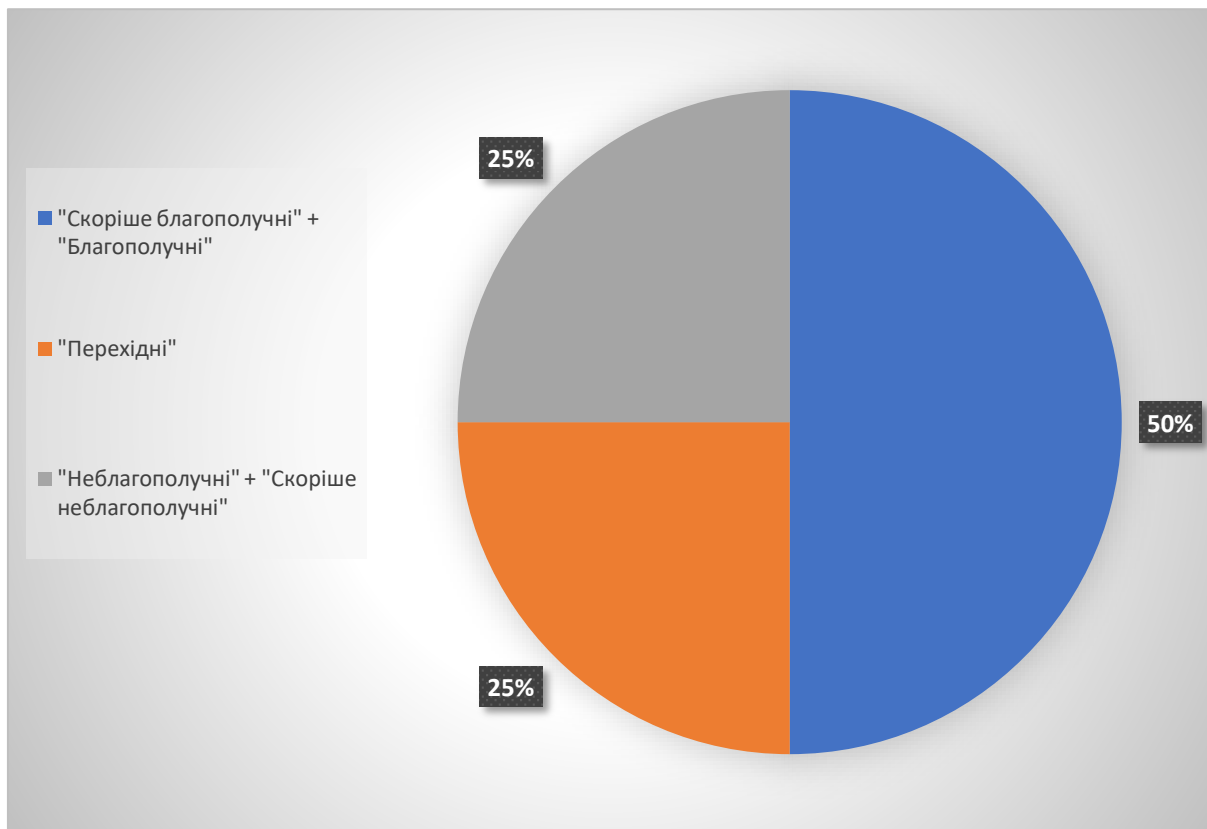


Рис. 2.5. Загальні тенденції задоволеності шлюбом

Проте, попри найбільший відсоток (50 %), який говорить про стабільні стосунки, в ході дослідження ми з'ясували, що саме серед жінок переважає рівень незадоволеності станом подружнього життя. Ці результати дають нам підставу говорити про необхідність більшої уваги до емоційних потреб жінок у подружніх стосунках, зокрема в умовах розлуки. Тому пропонуємо розглянути це в інфографіці нижче. Інформація подана у кількісному співвідношенні (Рис. 2.6).

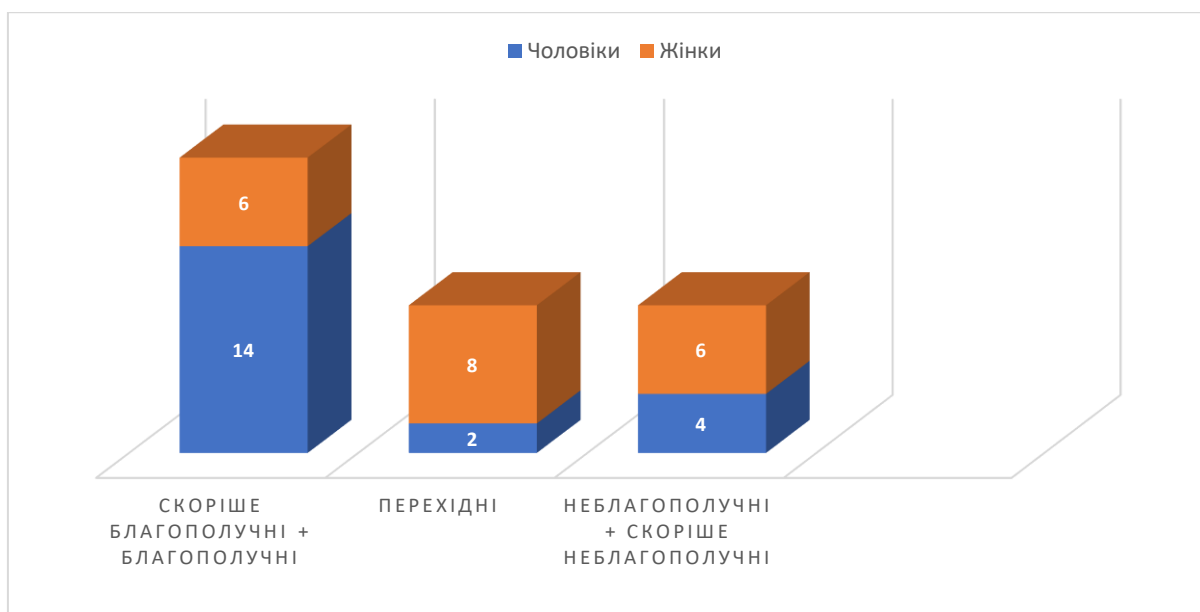


Рис. 2.6. Кількісне співвідношення задоволеності шлюбом відповідно до статі

Попри все, категорія респондентів, яка продемонструвала в опитуванні високу задоволеність шлюбом, більша. Це ще раз підтверджує теоретичне положення стосовно того, що з віком подружньої пари зростає і задоволеність шлюбом. Високий показник задоволеності шлюбом вказує на те, що подружжя відчуває глибоку психологічну близькість і вважає її за основу щасливого та задоволеного сімейного життя.

Отже, цей етап нашої дослідницької роботи дає підстави дійти до висновків про те, що задоволеність шлюбом полягає в суб'єктивній оцінці партнерами рівня задоволеності їхніх потреб у шлюбі. Значний вплив має також і тривалість подружнього життя. Тобто із часом ступінь задоволеності сімейним життям у партнерів змінюється і, відповідно, зазнає змін і сам зміст цієї задоволеності.

Наступний крок нашого дослідження полягав у виявленні особливостей спілкування в сім'ї за методикою Ю. Є. Альшиної, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовської. Дослідження стану спілкування у парі має важливу роль у контексті дослідження емоційного зв'язку, оскільки демонструє як комунікація між партнерами впливає на якість їх емоційної близькості та комфорту. Він дозволяє виявити емоційну підтримку, способи

вирішення конфліктів, рівень відкритості та довіри між партнерами, а також динаміку взаємодії в парі. У результаті, аналізуючи ці аспекти, можна краще зрозуміти природу емоційного зв'язку та його роль у створенні гармонійних і стабільних стосунків.

Отримані нами результати опитування демонструють певні відмінності в стилях спілкування у парах залежно від сімейного стажу. Зокрема зазначимо, що в сім'ях тривалістю 1-5 років маємо нижчі показники довіри у спілкуванні, порівняно з подружжями, які перебувають у шлюбі більше 5 років. В такому випадку, можемо допустити, що довіра у спілкуванні може напряду залежати від віку шлюбу. Також спостерігаємо в сім'ях віком 1-5 років різницю між оцінкою власної довіри та партнера. Респонденти зазначили, що довіряють своєму партнеру менше, аніж він їм. Деталі представлені у таблиці нижче (Табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

*Середнє значення показників якості спілкування в сім'ї (балів)*

Шкали опитувальника	Результати чоловіків	Результати жінок
Довіра спілкування: оцінка себе/ партнера	2,96/2,85	2,86/2,72
Взаєморозуміння між подружжям: оцінка себе/ партнера	2,79/ 2,98	2,64/2,79
Схожість у поглядах подружжя	3,07	3,02
Загальні символи сім'ї	3,02	2,99
Легкість спілкування між подружжям	2,83	2,75
Психотерапевтичність спілкування	3,02	3,0

Розглядаючи детальніше результати шкали «Довіра спілкування», помітили, що подружні пари, віком 6-10 років оцінюють себе та партнера за параметром довіри на однаковому рівні, на що вказують і середні показники параметрів дослідження. Загалом за отриманими показниками цієї шкали переважає середнє значення показників, що складає 54 % від усіх опитаних. Решта 46 % продемонстрували показники своєї довіри та довіри партнера на низькому та високому рівнях (10 і 35 % відповідно).

Виявлені відмінності за таким шкалами «Схожість у поглядах подружжя» та «Психотерапевтичність спілкування». В обох випадках показники респондентів (шлюб 1-5 років) набагато нижчий, ніж оцінка пар віком 6-10 та 11-15 років подружнього життя. Це дає можливість допустити, що особливості спілкування в сім'ї, а саме категорії довіри, спільності інтересів та психотерапевтичності потребують більше часу для свого розвитку. Підтвердженням виступають більш високі оцінки цих параметрів у вибірці респондентів, шлюб яких триває більше 5 років.

У ході опитування 60% респондентів оцінили рівень взаєморозуміння у своїх стосунках високо, що свідчить про наявність розуміння потреби партнера та ефективної комунікації навіть в умовах розлуки. Також 25% опитаних продемонстрували рівень взаєморозуміння на середньому рівні, що може вказувати на певні труднощі у розумінні партнера. Решта 15% зазначили низький рівень взаєморозуміння, що вказує на труднощі у спілкуванні. Найбільший рівень взаєморозуміння спостерігаємо у парах віком 10-15 років, що може пояснюватись наявністю більшого досвіду в налагодженні комунікації та готовністю до компромісів. Водночас пари до 5 років спільного життя частіше вказували на проблеми у розумінні одне одного.

За шкалою «Легкість спілкування між подружжям» 34 % респондентів зазначили високий рівень, що говорить про низький рівень конфліктності у цих парах. Ще 46% оцінюють легкість у спілкуванні на середньому рівні,

що може свідчити про певні складності в організації регулярного та якісного спілкування. Про низький рівень якісної комунікації заявили 20 % респондентів. Можемо допустити, що одним із ключових факторів таких результатів є відстань та екстремальні умови перебування партнера у зоні бойових дій.

Отримані дані свідчать, що дистанційні стосунки, де один із партнерів є військовослужбовцем, мають свої специфічні виклики та особливості у комунікації. Під час розлуки, подружжя стикається з проблемами взаєморозуміння та підтримки, проте наявність високого рівня емоційної сприйнятливості дозволяє долати труднощі. Пари, які потребують адаптації до умов дистанції, зберігають високий рівень підтримки, що знижує частоту конфліктів.

Таким чином, дослідження підкреслює важливість розвитку комунікативних навичок у співпраці для збереження емоційного зв'язку на відстані. Це особливо актуально в умовах військових дій, коли стабільне збереження стосунків стає критичним для психологічного благополуччя обох партнерів.

Завданням третього етапу дослідження було визначення рівня емоційного інтелекту у подружніх парах та його вплив на спілкування у сім'ї. Для цього було використано тест на емоційний інтелект Н. Холла, який дозволяє оцінити здатність до усвідомлення, розуміння та керування власними емоціями та емоціями інших людей. Результати діагностики за вказаною методикою дозволили визначити рівень емоційного інтелекту у респондентів такими показниками: емоційна обізнаність, емпатія, керування власними емоціями, керування емоціями інших людей, самомотивація та загальний рівень емоційного інтелекту. Критерії відображають здатність індивіда розпізнавати та ефективно керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших, зокрема свого партнера, та взаємодіяти з ними.

Шкала «Емоційна обізнаність» оцінює здатність індивіда розуміти та розпізнавати власні емоції, що є основою для усвідомленого управління емоціями в міжособистісних стосунках. Результати засвідчили, що 35 % опитуваних (з них 8 жінок і 6 чоловіків) продемонстрували показники високого рівня щодо розрізнення емоцій. Ще 40 % респондентів (16 осіб, серед яких 10 жінок і 6 чоловіків) мають середній рівень емоційної обізнаності, що вказує на переважну здатність розуміти та надавати оцінку своїм емоційним станам. Також 25 % опитаних (8 чоловіків та 2 жінки) мають низький рівень емоційної обізнаності. Це вказує на можливі труднощі у розпізнаванні та аналізі своєї емоційної сфери. Недостатнє розуміння власних емоцій може ускладнювати спілкування, особливо в дистантних сім'ях, де емоційна присутність є одним із небагатьох можливих способів вираження підтримки та любові.

Критерій «Керування власними емоціями» характеризує здатність контролювати свої емоційні реакції та швидко адаптуватися до змін у емоційному стані. Отримані нами показники за цією шкалою свідчать, що 65 % респондентів продемонстрували середній рівень керування власними емоціями. Переважну кількість з них складають чоловіки – 15 осіб, що говорить про їх більшу здатність до самоконтролю. Такий рівень самоконтролю дозволяє уникати емоційних коливань та попереджати конфлікти в парі. Низький показник уміння керувати власними емоціями продемонстрували 20 % опитаних (7 жінок і 1 чоловік) . Це може свідчити про труднощі у швидкому відновленні емоційної стабільності в умовах стресових ситуацій. Решта 15 % засвідчили високі показники здатності до емоційної саморегуляції. До цієї категорії належить 4 чоловіки та 2 жінки. За даними, наведеними у таблиці нижче, бачимо, що переважну кількість осіб, які мають вищі результати за критерієм керування власними емоціями, становлять представники чоловічої статі.

Наступним критерієм оцінки емоційного інтелекту є «Самотивування», що характеризує здатність спрямовувати емоції на



досягнення особистих цілей, навіть в умовах стресу чи невизначеності. Результати за цією шкалою показали, низький рівень самомотивації, до якого належить 45 % респондентів (18 осіб, зокрема 11 жінок та 7 чоловіків), що відчують труднощі у підтримці емоційного настрою, необхідного для стабільного функціонування сім'ї, особливо в періоди розлуки. Недостатній рівень самомотивації може проявлятися в пасивності, недостатній готовності підтримувати комунікацію, що може негативно впливати на стабільність стосунків. До середнього рівня самомотивації належить 35 % опитаних. До цієї категорії належить 6 жінок і 8 чоловіків. Високий рівень самомотивування засвідчили 20 % (5 чоловіків та 3 жінки) респондентів, що говорить про їхню здатність долати виклики за допомогою внутрішньої мотивації та фокусуватися на підтримці емоційного зв'язку з партнером.

Результати за шкалою «Емпатія» оцінює здатність розрізняти емоційні стани інших людей, зокрема партнера, та вміння підтримувати, співпереживати іншим у складних ситуаціях. Це особливо важливо для сімей в умовах війни, де потреба розуміти одне одного і співпереживати стає критичною. За нашими даними, 37,5 % респондентів (15 осіб) показали низький ступінь емпатії, що свідчить про труднощі у розумінні почуттів партнера. Це може призвести до відчуття емоційної дистанції у відносинах. 42,5 % (17 осіб) респондентів демонструють середній показник емпатії, який означає базове розуміння емоційних станів партнера. Високий рівень емпатії виявлено у 20 % (8 осіб) досліджуваних, що говорить про їхню здатність ефективно розуміти та підтримувати емоції партнера. Це є позитивним фактором збереження стабільності стосунків. Деталі презентовано на Рисунку 2.7.

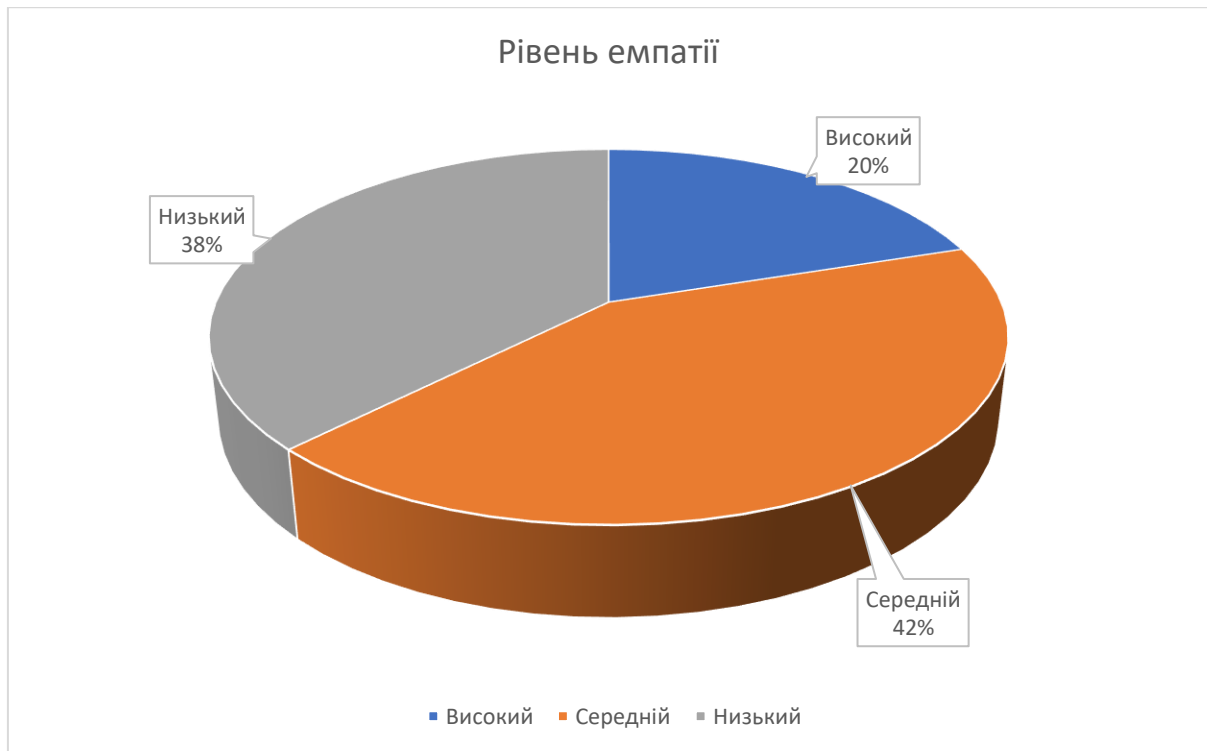


Рис. 2.7. Відсоткове співвідношення результатів рівня емпатії серед респондентів

Категорія «Керування емоціями інших людей» визначає здатність впливати на емоційний стан інших, сприяючи позитивному спілкуванню та вирішенню конфліктів. Результати показали, що 30 % респондентів (12 осіб) мають низький рівень цього показника. До середнього рівня належать 47,5 % респондентів (19 осіб), що демонструє наявність базових навичок у підтримці емоційного стану партнера, але недостатніх для тривалого збереження стабільного емоційного контакту. Решта 22,5 % опитуваних (9 осіб) показали високий рівень здатності керувати емоціями інших людей, що дозволяє їм активно підтримувати позитивне емоційне налаштування в стосунках.

Підсумкові показники загального рівня емоційного інтелекту вказують на те, що 27,5 % респондентів (7 чоловіків та 4 жінки) мають низький показник емоційного інтелекту. Це може стати однією із причин непорозумінь, конфліктних ситуацій та призвести до відчуття емоційної віддаленості між партнерами. Середній рівень ЕІ свідчить про часткову здатність керувати своїми емоціями та впливати на емоційний стан інших. До

цієї категорії належить 55 % респондентів, серед яких 10 жінок та 12 чоловіків. Високий рівень емоційного інтелекту показали 22,5 % опитуваних. До їх числа належить 6 осіб жіночої статі та 1 особа чоловічої. Інформацію, подану вище, представили на Рис. 2.8.

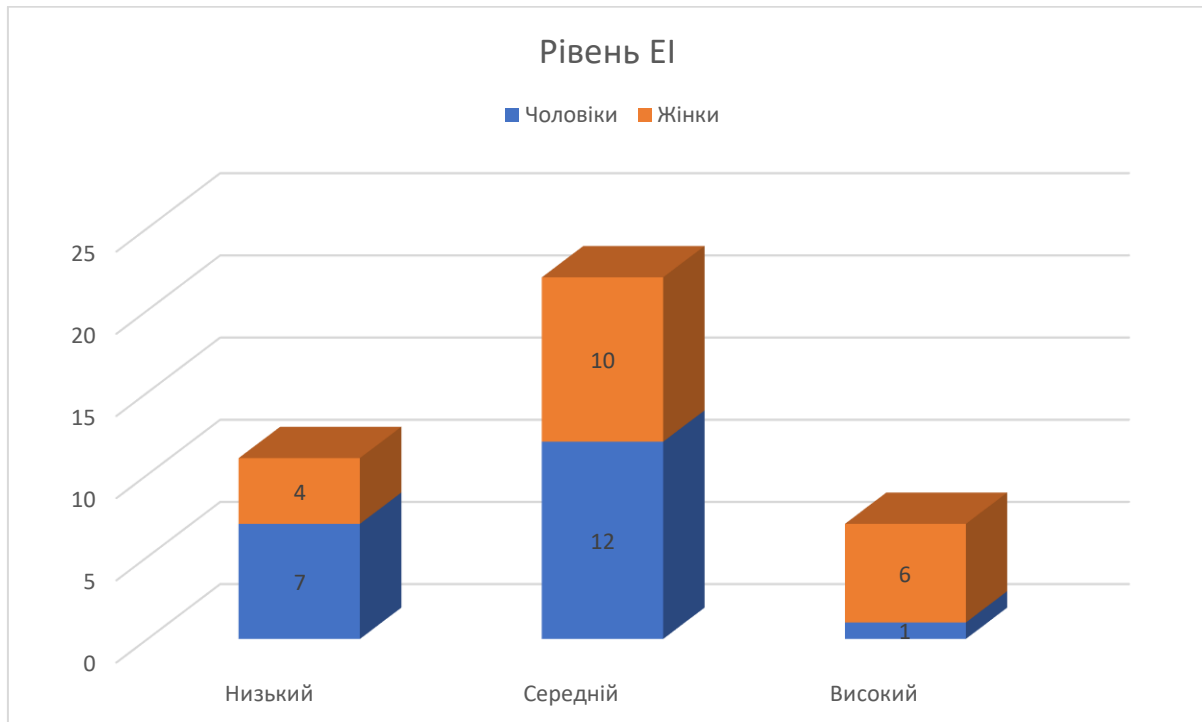


Рис. 2.8. Кількісне співвідношення рівня EI у представників чоловічої та жіночої статі

Отже, дослідження показало, що переважну кількість респондентів, які продемонстрували високі показники за шкалами вимірювання EI, становлять жінки завдяки вищому рівню емпатії та емоційній обізнаності. Низький рівень емоційного інтелекту у значної частини досліджуваних може обмежувати їх здатність адаптуватися до умов дистанційного спілкування у парі. Переважно низькі показники в таких важливих сферах, як самомотивація, керування власними та чужими емоціями свідчать про необхідність розвитку емоційної компетентності, яка дозволяє краще долати стресовий стан та підтримувати емоційний контакт на відстані. Також важливо зазначити, що низький рівень емпатії у багатьох респондентів також може свідчити про ускладнення взаєморозуміння у стосунках. Таким чином, розвиток емоційної компетентності може суттєво підвищити стабільність і якість комунікації в сім'ях, де один із партнерів перебуває на військовій службі.

## Висновки до розділу 2

Отже, на базі проведеного нами дослідження можемо прийти до наступних висновків. Рівень задоволеності у шлюбі зазнає змін залежно від тривалості шлюбу й часу розлуки пари. У молодих подружжів зафіксовано середній та високий показники задоволеності шлюбом. Також виявлено і результати низького рівня. На наш погляд, подружні молоді пари частіше демонструють загальний рівень незадоволеності, вищий ступінь нервово-психічної напруги та збільшену сімейну тривожність. Ми допускаємо, що такі негативні стани зумовлені зовнішніми факторами, такими як війна, економічні труднощі, проблеми з працевлаштуванням тощо. Також вони можуть бути спровоковані і внутрішніми чинниками, а саме: адаптацією до подружнього життя, стосунками в сім'ї і т. п.

Подружні пари зі стажем шлюбного життя від 5 до 10 років продемонстрували найвищі показники середнього рівня і незначна з них – низького рівня задоволеності подружніми стосунками. Заслуговує на увагу те, що подружжя зі шлюбним стажем 10-15 років засвідчили високі та середні оцінки задоволеності сімейним життям. Показники рівня задоволеності шлюбом та якості спілкування в ньому напряму пов'язані із загальним станом емоційного інтелекту опитаних. Для жінок задоволеність шлюбом залежить від міжособистісних аспектів ЕІ, таких як уміння розуміти та керувати емоціями. На основі дослідження, можемо допустити, що в умовах сучасної української сім'ї жінкам належить роль «емоційних лідерів».

Чоловіки загалом демонструють дещо іншу позицію: вони більше задоволені шлюбом, порівняно із жінками. Це дає підстави нам говорити про те, що відчуття втрати емоційної близькості їм менш характерна. Тривалість шлюбу, задоволеність ним, психологічний комфорт та якість спілкування тісно пов'язані між собою і є основними показниками для осіб чоловічої статі. Натомість жінки більш схильні високо оцінювати якість подружніх

стосунків і при цьому не відчувати достатню задоволеність шлюбом і емоційну близькість із чоловіком.

Отже, отримані результати дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між якістю сімейних взаємин та емоційним інтелектом, який достатньою мірою зумовлений характеристиками діадичної системи. Емоційні компетенції обох партнерів розвиваються впродовж життя. Складний взаємозв'язок між характером комунікації в сім'ї, емоційним інтелектом та рівнем задоволеності шлюбом актуалізує потребу усвідомлення подружньою парою специфіки своєї емоційної сфери та розвитку потрібних емоційно-когнітивних вмінь, які здатні поглибити усвідомленість та рівень емоційного зв'язку між партнерами.

### РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ПАРТНЕРІВ

#### 3.1. Особливості спрямування психокорекційної програми

Психокорекційна програма для підтримки та розвитку емоційної близькості у пар орієнтована на поглиблення розуміння, покращення комунікації, та розвиток емоційної близькості між партнерами. Програма розрахована на 8-10 сесій тривалістю 1,5 години кожна й передбачає роботу як із парою вцілому, так і з кожним партнером окремо.

Загальною метою програми є підтримка і розвиток емоційної близькості у стосунках через поглиблення емпатії, розвитку навичок ефективної комунікації та усвідомленого вираження емоцій.

Завданнями розробленої нами програми є:

- допомогти партнерам краще розуміти емоційні потреби одне одного;
- розвинути навички активного слухання та ефективного вираження емоцій;
- підвищити рівень взаємної підтримки та довіри;
- підвищити здатність до спільного вирішення конфліктів та зниження напруги у стосунках;
- розвинути усвідомленість та вдячність у стосунках.

Розроблена нами психокорекційна програма з підтримки та розвитку емоційної близькості може підходити для наступних категорій пар:

- Пари, які потребують розвинути вміння будувати емоційний зв'язок або ж переживають зниження емоційної близькості. Програма підходить для партнерів, які відчують, що з часом емоційна близькість у їхніх стосунках знизилася, і вони стали менш відкритими один до одного. В такому випадку ця психокорекційна програма може допомогти розвинути, поглибити або ж повернути відчуття єдності та емоційної підтримки, що є важливим для збереження довіри та задоволеності у стосунках.

- Пари, які відчувають труднощі в спілкуванні. Якщо партнери мають складнощі у вираженні своїх почуттів та думок, програма надасть інструменти для покращення комунікації та розвитку емпатії. Вона особливо корисна для пар, де часто виникають непорозуміння, а конфлікти породжуються через не вміння слухати і виражати партнеру свої потреби.

- Пари з накопиченими конфліктами та напругою. Підходить для пар, які відчувають зростаючу напругу або ж конфлікти у стосунках, але прагнуть вирішити їх мирним шляхом, зберігаючи взаємоповагу. В такому випадку ця розробка допоможе розвинути навички конструктивного вирішення конфліктів та знизити емоційну напругу між партнерами.

- Пари, які проходять через життєві переорієнтації, зіштовхнулися зі значними змінами у житті (наприклад, народження дитини, зміна місця проживання, нові робочі обов'язки), що можуть вплинути на рівень емоційної близькості. Розроблений нами комплекс допоможе адаптуватися до нових умов та зберегти емоційний зв'язок на тлі цих змін.

- Пари, які прагнуть розвиватися разом, мають стійкі та здорові стосунки, та прагнуть більш глибокого розуміння один одного, розвитку нових навичок взаємодії та зміцнення емоційного контакту. Вона допоможе партнерам удосконалити свої навички спілкування та емоційної взаємодії, що зробить стосунки ще більш гармонійними та насиченими.

- Пари, які мають труднощі в балансуванні між роботою та особистим життям. Якщо партнери відчувають, що робочі обов'язки та щоденні турботи знижують їхню здатність до емоційного зв'язку та підтримки один одного, програма допоможе відновити баланс та гармонію в стосунках. Навички, які розвиваються у рамках програми, допоможуть правильно

розставити пріоритетність для сім'ї та знаходити час для якісного спілкування, навіть при насиченому графіку.

- Пари на етапі відновлення стосунків після криз, наприклад, зради, втрату довіри, втрати члена сім'ї) і бажають налагодити емоційний контакт. Програма покликана сприяти поступовому відновленню довіри та покращення емоційного зв'язку через відкриту комунікацію та взаємну підтримку.

### 3.2.Зміст психокорекційної програми

- Сесія 1: Вступна

Мета: Ознайомити пару з метою та завданнями програми, встановити терапевтичний альянс.

Зміст: обговорення очікувань партнерів від програми, визначення конкретних проблем у стосунках, що потребують вирішення.

Вправа «Коло близькості»: партнери описують, що для них означає емоційна близькість, діляться своїми думками.

Домашнє завдання: щоденник позитивних моментів у стосунках (кожен партнер записує позитивні моменти спілкування та вдячності).

- Сесія 2: Емпатія та активне слухання

Мета: Розвинути здатність до емпатійного розуміння та слухання.

Зміст: вправа «Рольове відтворення»: один партнер розповідає про свої почуття, а інший відображає ці почуття (відображення та перефразування).

Обговорення важливості емпатії у стосунках.

Домашнє завдання: активне слухання протягом тижня (виділяти по 10-15 хвилин щодня для обговорення переживань).

- Сесія 3: Вираження емоцій

Мета: Навчити партнерів ефективно виражати свої почуття та потреби.

Зміст: обговорення основних емоцій та їх ролі у взаємодії.



Вправа «Я-висловлювання»: партнери практикуються висловлювати свої потреби без звинувачень («Я відчуваю... коли... і мені потрібно...»).

Домашнє завдання: застосування «Я-висловлювань» у щоденному спілкуванні.

- Сесія 4: Взаємна підтримка та довіра

Мета: Поглибити відчуття безпеки та підтримки у стосунках.

Зміст: вправа «Позитивне дзеркало»: партнери діляться компліментами та розповідають, що їм подобається один в одному.

Обговорення важливості підтримки та визнання позитивних якостей партнера.

Домашнє завдання: щоденна практика компліментів та визнання сильних сторін партнера.

- Сесія 5: Робота з конфліктами

Мета: Навчити партнерів конструктивно вирішувати конфлікти.

Зміст: обговорення типових стилів вирішення конфліктів.

Вправа «Картографія конфлікту»: аналіз останнього конфлікту та пошук способів його конструктивного вирішення.

Домашнє завдання: практика навичок «активного слухання» та «Я-висловлювань» під час конфліктів.

- Сесія 6: Усвідомленість у стосунках

Мета: Розвинути усвідомленість та уважність у взаємодії.

Зміст: вправа «Медитація удвох»: партнери разом практикують дихальні вправи для заспокоєння. Обговорення, як практики усвідомленості можуть допомогти знизити стрес у стосунках.

Домашнє завдання: щоденна практика спільного розслаблення (наприклад, 10 хвилин медитації або прогулянка разом).

- Сесія 7: Поглиблення інтимності та вдячності

Мета: Підвищити рівень вдячності та емоційної інтимності між партнерами.

Зміст: вправа «Лист вдячності»: кожен партнер пише листа вдячності своєму партнеру. Обговорення ролі вдячності у підтримці позитивного емоційного клімату в сім'ї.

Домашнє завдання: продовження ведення щоденника вдячності.

- Сесія 8: Підбиття підсумків та майбутнє

Мета: Закріплення отриманих навичок та розробка плану подальшого розвитку стосунків.

Зміст: обговорення змін, які відбулися протягом програми. Розробка плану подальшого розвитку стосунків (наприклад, регулярні розмови про емоції, відчуття, думки, потреби).

Завершальна вправа «Обітниця»: кожен партнер дає свою обітницю стосовно покращення стосунків.

Результати програми спрямовані на те, що після завершення програми партнери:

- стануть більш відкритими до емоцій та потреб одне одного;
- навчаться виражати свої почуття конструктивно;
- поглиблять рівень емпатії та взаємної підтримки;
- будуть мати навички конструктивного вирішення конфліктів;
- зміцнять почуття вдячності та взаємної прихильності.

До переваг розробленої програми можемо віднести такі:

- орієнтованість на конкретні потреби кожної пари;
- поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових технік;
- можливість адаптації програми під унікальні особливості кожного подружжя;
- практичні навички, які можна використовувати поза межами терапії.

Розроблені рекомендації щодо підтримки емоційного зв'язку в парі можуть застосовуватися в програмах психологічної допомоги та підтримки

сімей, де один із партнерів перебуває на службі або ж пара опинилась в умовах розлуки за інших обставин. Також ця розробка може бути використана в роботі з усіма подружніми парами, які прагнуть поглибити емоційну близькість зі своїм партнером та покращити якість взаємин. Запропонована програма надає ефективні стратегії для підвищення якості стосунків, зниження рівня стресу та підтримки емоційної стабільності у парі.

## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей емоційного зв'язку подружжя в умовах воєнного часу, що є актуальною темою для сучасного українського суспільства. Військовий стан створює особливі умови для функціонування шлюбів, що проявляється у необхідності адаптації до нових ролей і змін у сімейній структурі.

Теоретичний аналіз літератури та результати емпіричного дослідження дали змогу зробити наступні **висновки**:

- встановлено, що емоційний зв'язок виступає ключовим елементом стабільних і здорових взаємин. У воєнний час, коли стрес і тривога досягають високого рівня, емоційна підтримка й довіра між партнерами стають критично необхідними для подолання випробувань.
- виявлено, що в умовах стресу та нестабільності, які спричинені воєнною ситуацією, емоційний зв'язок між партнерами може зазнавати змін. На базі проведеного дослідження можемо стверджувати, що відстань, відсутність фізичної присутності та зменшення якісного спілкування у парі негативно впливають на стосунки та рівень емоційної прихильності в них.
- досліджено, що для успішної адаптації важливою є здатність до взаєморозуміння і здатність приймати емоційний стан партнера. Ті пари, які виявляють гнучкість і відкритість до змін, краще справляються з викликами, що постають перед ними у воєнний час.

- З'ясовано, що основними чинниками, які впливають на емоційну близькість у парі, є рівень довіри, емпатії та здатності до відкритої комунікації.
- встановлено, що тривалий стрес може спровокувати негативні реакції, як-от дратівливість, агресію чи апатію, що ускладнює підтримку відкритих та щирих стосунків. Важливу роль відіграє також емоційна зрілість партнерів, яка забезпечує здатність ефективно справлятися зі стресом і вести щиру комунікацію із партнером.

Можемо дійти висновку, що низький ступінь емоційної прихильності між подружжям ускладнює процес подолання кризових ситуацій, які виникають на тлі стресу та розлуки. Натомість партнери, які відчують взаємну підтримку, краще адаптуються до нових умов і здатні розробляти конструктивні копінг-стратегії у подоланні труднощів.

Психокорекційна консультаційна програма, розроблена в межах роботи, передбачає комплекс заходів для розвитку емоційної стійкості, зокрема, через вдосконалення навичок спілкування, практик активного слухання та розвитку емпатії. Згадані методи допомагають подружжю зберігати єдність і проявляти взаємопідтримку.

Отримані результати можуть бути корисними для фахівців у галузі психології, сімейних консультантів та соціальних працівників, які працюють з подружжями в умовах кризи.

Подальші дослідження можуть поглибити розуміння емоційного зв'язку в сім'ях військовослужбовців. Перспективним є подальше дослідження психоемоційного стану партнерів в умовах довготривалої розлуки та його вплив на стабільність шлюбу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анпілова Д. В. Особливості діагностики психологічної близькості: проблеми і перспективи [Електронний ресурс] / Д. В. Анпілова // *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. ст. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – Київ, 2011. – Вип. 27(30). – С. 139–148. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2011\\_27\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_27_18)
2. Бібік Т. А. Умови життя військовослужбовців, як чинник їх здоров'я. *Сучасні аспекти військової медицини*. – 2010. – Вип. 17. – С. 26- 31. – URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Savm\\_2010\\_17\\_5.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Savm_2010_17_5.pdf)
3. Бойко Н. В. Психологічні особливості функціонування сім'ї в умовах дистресу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», 2022. №3. С. 45–48. – URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILE=&2\\_S21STR=nvkhp\\_2022\\_2\\_5](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=nvkhp_2022_2_5)
4. Бондар С. Емоційні проблеми та невротичні стани при порушенні життєдіяльності сім'ї. *Психологічні перспективи*. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України; [гол. ред. Ж. Вірна]. – Луцьк, 2020. – Вип. 35. – С. 24–42.
5. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. За ред. Максименка С. Д. – Київ, 2001. – т.ІІІ, ч.4. С.20-24.
6. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти*.

Серія: Соціальні та поведінкові науки. Серія: Управління та адміністрування. – 2024. – Вип. 28. – С. 27-43.

7. Гончаренко О. М. Сімейна терапія у воєнний час: особливості роботи з подружжям. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. №3. С. 102-107. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1>

8. Давидов П. Г., Поцулко О. А. Соціологія у схемах, таблицях та коментарях: Навчальний посібник для студентів технічних спеціальностей вищих технічних навчальних закладів. – Донецьк: ДонІЗТ, 2008. – 152 с: іл. – С. 93-95 – URL: <https://studfile.net/preview/2227478/>

9. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. ст. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – Київ, 2018. – № 41. – С. 68–80. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2018\\_41\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_8)

10. Єщенко Г. Р. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 47–51. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdups\\_2018\\_1\\_10.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdups_2018_1_10.pdf)

11. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Методичні рекомендації. Київ, 2022. 50 с.

12. Ковальова І. Проблемні питання психосоціальної реабілітації учасників бойових дій та їхніх родин. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. – 2019. – № 4. – С. 38–45.

13. Кожевнікова Д., Крижановська З. Емоційна прив'язаність підлітків як чинник їх самоствалення. *Актуальні проблеми клінічної*

психології та нейропсихології : зб. тез доп. I міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 трав. 2022 р., м. Луцьк). Луцьк, 2022. С. 21-24.

14. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Бару І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. № 43(2). С. 155-165. URL:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_43%282%29\\_\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_43%282%29__20)

15. Кравченко Т. П. Роль емоційної підтримки в подружніх стосунках в умовах війни. *Психологія особистості*, 2022. № 3. С. 112

125. URL: [http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu\\_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I=&S21COLORTERMS=0&S21STR=%D0%96100770](http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I=&S21COLORTERMS=0&S21STR=%D0%96100770)

16. Крижановська З. Типи прив'язаності та їх корекція: методичні рекомендації до проведення лабор. занять до вибіркової навч. дисц. Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра загальної та клінічної психології. Луцьк, 2022. С. 26

17. Крижановська, З., Філюк, Б. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, №3. С. 20-25. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5>

18. Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного навчання. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2022. № 38. С.138–150. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-138-149>

19. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2022. № 39. С. 230 – 240.
20. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.
21. Кучманіч І. М. Особливості взаємозв'язку типу прив'язаності та взаємостосунків у подружній підсистемі. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія «Психологічні науки». Т. 2, № 11. 2013. С.167- 170. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2013\\_2\\_11\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_11_31)
22. Лазаренко М. В. Подружні стосунки в умовах війни: емоційні аспекти. *Вісник Київського національного університету*. 2023. № 7. С. 89–102.
23. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
24. Максимчук В. В. Проблематика психологічних особливостей емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану. *Трансформаційні зміни в соціальній роботі та психології в умовах сьогодення: міжнародний та національний досвід : матеріали Всеукр. студентської наук. конф., 30 квіт. 2024 р. Умань, 2024. – С. 31–35*
25. Маркова М. В. Порушення здоров'я сім'ї в учасників бойових дій: феноменологія, механізми розвитку, психокорекція. *Медицина психологія*. 2019. № 1. С. 9- 15. – URL: <http://www.mps.kh.ua/archive/2019/1/2>
26. Маркова М. В. Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців – учасників АТО: психопатологічний,



психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, № 1. С. 78-82.

27. Мушкевич М. І. Особливості функціонування сім'ї бійців після їхнього повернення із зони АТО. / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко / Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колект. монографія / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Фонд І. Палиці «Тільки разом». – Луцьк, 2016. – С. 65–94.

28. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 308 с.

29. Овсієнко К. С. Особливості психічного стану подружжя в умовах війни. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., 19 квіт. 2024 р.* Львів; Торунь, 2024. С. 34–37.

30. Осика О. В. Трансактний аналіз Е. Берна у психокорекційній роботі зі студентами. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*, 2014. № 24. С. 564-574. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-24.%25p>

31. Петренко І. В. Вплив військового стресу на стосунки в родині. *Журнал соціальної та практичної психології*. Одеса: Гельветика, 2023. № 2. С. 45–60.

32. Поліщук Н. П. Емоційні ресурси подружжя в період війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. Київ, 2022. №1(19). С. 33-39. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/issue/view/18/21>

33. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П.

Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 260 с.

34. Роджерс К. Емпатія. *Психологія мотивації та емоцій*. За ред. Ю. Б. Гіппенрейтер і М. В. Фалікман, 2002. С. 429-430.

35. Романенко В. І. Вплив травматичних подій на емоційні стосунки в сім'ї. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квітня 2024 р.* – Київ, 2024. С. 227-230.

36. Савчук Ю. М. Психологічна підтримка подружніх пар в умовах війни. *Журнал соціальної та практичної психології: наук. журн. Житомир. держ. ун-т ім. Івана Франка*. Одеса: Гельветика, 2023. №2. С. 125-128.

37. Тест на емоційний інтелект. URL: [https://www.ez.xyz/te/personality\\_eq/](https://www.ez.xyz/te/personality_eq/).

38. Федоренко Р. П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2018. №. 10. С. 146-152.

39. Федоренко Р. П. Аналіз емоційних взаємин у кризових молодих подружжях: гендерний аспект. *Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали VII наук.-практ. семінару, Луцьк, 25 жовт. 2012 р.* Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки [та ін.] ; [за заг. ред. М. І. Мушкевич]. Луцьк, 2012. – С. 37-39.

40. Федоренко Р. П. Аналіз результатів дослідження впливу сімейної ситуації на суїцидальні наміри учасників АТО / Р. П. Федоренко. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колект. Монографія. М-во освіти і науки України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Фонд І. Палиці «Тільки разом». – Луцьк, 2016. – С. 47–57.

41. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза : монографія / Р. П. Федоренко. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 168 с.
42. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї: навч.посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
43. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.
44. Федоренко Р.П., Мушкевич М.І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
45. Фінкель Е. Шлюб все-або-нічого: як виглядають найкращі шлюби / Пер. з англ. – Київ: Yakaboo Publishing, 2021. – 352 с.
46. Фромм Е. Мистецтво любові / Пер. з англ. В. І. Кучменко. Харків «КСД», 2017. 192 с.
47. Хіль О. І. Вплив особистісних характеристик на готовність до переживання близькості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2015, № 7. – С. 312–327. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz\\_2015\\_7\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2015_7_23)
48. Хрустальова М. С. Вплив війни на соціальний інститут сім'ї в Україні. *Українознавчий альманах*. 2014, № 16. – С. 303–309. – URL: <http://surl.li/cgjizb>
49. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021, № 2. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/18>.
50. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Український соціум*. Інститут психології імені Г. С.

Костюка. 2004, № 2(4). URL:  
<https://doi.org/10.15407/socium2004.02.080>.

51. Яцюк М. В. Вплив бойового стресу на психоемоційне благополуччя військовослужбовця. *Вісник Київ. ін-т бізнесу і технологій*; [відповід. за вип. Р. О. Язвиніна]. Київ, 2017. № 3 (34). С. 91–96

52. Ainsworth Mary D. Salter. Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. URL: <https://www.jstor.org/stable/1127008>

53. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy. – New York: Grove Press, 1961. – 240 p.

54. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. – New York: Basic Books, 1988. – 210 p.

55. Bowling U. B., Sherman M. D. Welcoming them home: Supporting service members and their families in navigating the tasks of reintegration // *Professional Psychology: Research and Practice*. – 2008. – Vol. 39, № 4. – P. 451–458.

56. Collins, N. L., Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. In *Handbook of closeness and intimacy*.

URL: [https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB\\_Close\\_Relationships\\_Lab/Publications\\_files/CollinsFeeney%282004%29-Chapter3.pdf](https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB_Close_Relationships_Lab/Publications_files/CollinsFeeney%282004%29-Chapter3.pdf)

57. Dekel, R., & Monson, C. M. (2010). Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: Current knowledge and future directions. *Aggression and Violent Behavior*, 15(4), 303-309.

58. Erikson, E. H. *Identity and the life cycle*. 1968, New York: W. W. Norton & Company. 336 p. URL: [https://archive.org/details/identitylifecycl00erik\\_0](https://archive.org/details/identitylifecycl00erik_0)

59. Erikson, E. H. *Childhood and Society*. URL: <https://archive.org/details/dli.ernet.19961>

60. Freud, S. Three Essays on the Theory of Sexuality. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume VII. URL: [https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdflibrary/Freud\\_SE\\_Three\\_Essays\\_complete.pdf](https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdflibrary/Freud_SE_Three_Essays_complete.pdf)
61. Fromm, E. (1976). To be or not to be. URL: <https://giuseppicapograssi.files.wordpress.com/2013/08/erich-fromm-to-have-or-to-be-1976.pdf>
62. Karney, B. R., & Crown, J. S. (2007). Families under stress: An assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military. URL: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/e660632007-001>
63. Kouneski, E. F., & Olson, D. H. (2004). A Practical Look at Intimacy: ENRICH Couple Typology. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 117–133). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. URL: [https://www.researchgate.net/publication/303721095\\_A\\_practical\\_look\\_at\\_intimacy\\_ENRICH\\_couple\\_typology](https://www.researchgate.net/publication/303721095_A_practical_look_at_intimacy_ENRICH_couple_typology)
64. Knobloch, L. K., & Theiss, J. A. (2012). Experiencing relational turbulence: Implications for romantic partners' communication, emotion, and perceptions of the relationship during the post-deployment transition. *Human Communication Research*, № 38 (4), 407-440. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00909882.2017.1409906n>
65. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press. URL: [https://www.academia.edu/34596672/Attachment\\_in\\_Adulthood\\_Structure\\_Dynamics\\_and\\_Change\\_Mario\\_Mikulincer\\_PhD\\_Phillip\\_R\\_Sha\\_pdf](https://www.academia.edu/34596672/Attachment_in_Adulthood_Structure_Dynamics_and_Change_Mario_Mikulincer_PhD_Phillip_R_Sha_pdf)
66. Sayers, S. L., Farrow, V. A., Ross, J., & Oslin, D. W. (2009). Family problems among recently returned military veterans referred for a mental health evaluation. *Journal of Clinical Psychiatry*, № 70 (2), 163-170. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19210950/>

67. Strachey, J., Freud, A., Strachey, A., & Tyson, A. (1957). The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works. URL: <https://pep-web.org/browse/document/se.014.0000a?page=PR0004>

## ДОДАТКИ

*Додаток А**Анкета для учасників дослідження*

1. Ваше ім'я \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Ім'я партнера \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Ваш вік \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Місце проживання \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Скільки років у шлюбі? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Час розлуки з партнером \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. На скільки балів оцінюєте загальну задоволеність шлюбом (від 1 до 10)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Наскільки війна вплинула на комфорт у парі (від 1 до 10)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Наскільки ви зараз оцінюєте емоційну близькість між вами й партнером (від 1 до 10)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Додаток Б****Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін,  
Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)**

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

**Текст опитувальника**

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

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

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

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

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

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

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

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

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;



в) неправильно.

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

а) більш нещасливі, ніж інші;

б) важко сказати;

в) щасливіші від інших.

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

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

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

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

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

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

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

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

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

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);

б) важко сказати;

в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

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

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

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

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

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

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

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

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

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Ключ***

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

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

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

**Уся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) майже завжди;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) так;
- б) швидше так, ніж ні;

в) швидше ні, ніж так;

г) ні.

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

а) майже ніколи;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) майже завжди.

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

а) так;

б) швидше так, ніж ні;

в) швидше ні, ніж так;

г) ні.

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

а) дуже рідко;

б) достатньо рідко;

в) досить часто;

г) часто.

19. Чи розказує вам дружина (чоловік) про свій фізичний стан?

а) розказує майже все;

б) розказує достатньо багато;

в) розказує досить мало;

г) не розказує майже нічого.

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

а) майже завжди;

б) достатньо часто;

в) досить рідко;



г) майже ніколи.

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

а) ні;

б) радше ні, ніж так;

в) радше так, ніж ні;

г) так.

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

а) думаю, так;

б) радше так, ніж ні;

в) радше ні, ніж так;

г) думаю, ні.

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

а) не розказую майже ніколи;

б) розказую досить рідко;

в) розказую досить часто;

г) розказую майже завжди.

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

а) дуже рідко;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) дуже часто.

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

а) повністю відверта(ий);

б) скоріше відверта(ий);

в) скоріше невідверта(ий);

г) зовсім невідверта(ий).

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

а) так;

б) радше так, ніж ні;

в) радше ні, ніж так;

г) ні.

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

а) дуже рідко;

б) достатньо рідко;

в) досить часто;

г) дуже часто.

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

а) ні, майже ніколи;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) так, майже завжди.

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

а) ні, майже ніколи;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) так, майже завжди.

30. Наскільки ви відверті з дружиною (чоловіком)?

а) повністю відвертий(а);

б) скоріше відвертий(а);

в) скоріше невідвертий(а);

г) зовсім невідвертий(а).

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

а) так;

б) напевне, це так;

в) напевне, це не так;

г) ні, це не так.

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

а) дуже рідко;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) дуже часто.

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

а) дуже часто;

б) досить часто;

в) достатньо рідко;

г) дуже рідко.

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

а) майже завжди;

б) достатньо часто;

в) досить рідко;

г) майже ніколи.

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

а) дуже часто;

б) досить часто;

в) достатньо рідко;

г) дуже рідко.

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

а) зовсім не розумію;

б) радше погано, ніж добре;

в) радше добре, ніж погано;

г) повністю розумію.

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

а) не розказує майже нічого;

б) розказує досить мало;

в) розказує достатньо багато;

г) розказує майже все.

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

а) дуже рідко;

б) достатньо рідко;

в) досить часто;

г) дуже часто.

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

а) є;

б) скоріше є, ніж немає;

в) скоріше немає, ніж є;

г) немає.

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

а) дуже часто;

б) достатньо часто;

в) досить рідко;

г) дуже рідко.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Запитання розбиваються за шкалами так:**

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

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

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

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

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

6. Психотерапевтичність спілкування – № 12, 28, 29, 41, 45. В усіх запитаннях першій альтернативі приписується значення

«4», другій – «3», третій – «Т», четвертій – «1». За кожною зі шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значень, які входять до шкали запитань.

**Нижче наводяться формули розрахунку кожного індексу:**

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

б)  $10+19+30-37-47$ .

2. а)  $4+20+31+34-36$ ;

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

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

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

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

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

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

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

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

**Опитувальник**

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



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

Обробка й інтерпретація результатів.

### **Ключ**

- Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

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