**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Бондаренко Вікторія Петрівна

**Кваліфікаційна робота**

Роль комунікації у зміцненні життєстійкості сім'ї під час війни

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____В.П. Бондаренко

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2025

**ЗМІСТ**

**ВСТУП…… 03**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РОЛІ КОМУНІКАЦІЇ У ЗМІЦНЕННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМ'Ї…… 07**

1.1. Поняття життєстійкості в психології……..… 07

1.2. Міжособистісна комунікація в сім'ї, її суть та основні характеристики……. 17

1.3. Комунікація як ресурс життєстійкості сім'ї в умовах війни 23

Висновки до розділу 1 …… 30

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМУНІКАЦІЇ В СІМ'Ї НА ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ……. 33**

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження……. 33

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження……... 40

Висновки до розділу 2 …… 52

**РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙНИ..... 55**

3.1. Психокорекційна програма покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни… 55

3.2. Впровадження психокорекційної програми…….. 80

3.3. Рекомендації щодо покращення сімейної комунікації……. 85

Висновки до розділу 3 …… 88

**ВИСНОВКИ …… 90**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 93**

**ДОДАТКИ …… 102**

# ВСТУП

***Актуальність роботи.*** Війна є одним із найбільших випробувань для людини і суспільства, що впливає на всі аспекти життя, зокрема на функціонування сім'ї. У кризових умовах зростає важливість збереження цілісності сімейних відносин, адаптації до складних обставин та підтримки емоційного благополуччя її членів. Одним із ключових ресурсів, що забезпечує стійкість сім'ї перед викликами війни, є ефективна комунікація. Комунікація виступає основою для побудови взаєморозуміння, підтримки емоційного зв'язку та координації дій у межах сімейного середовища. Здатність членів сім'ї до відкритого обговорення своїх почуттів, потреб і страхів, а також готовність до взаємодопомоги сприяють підвищенню життєстійкості родини. Разом із тим, у стресових обставинах війни комунікація може зазнавати значних труднощів через психологічний тиск, фізичне розділення чи брак ресурсів для підтримки зв'язку.

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що проблема комунікації в сім'ї багатогранна. Українські вчені, які досліджували різні аспекти комунікації, життєстійкості та функціонування сім'ї, зокрема в умовах кризи, зосереджували увагу на таких темах, як сімейна комунікація, стресостійкість, адаптація до екстремальних умов та соціальна підтримки. Доцільно виділити роботи таких науковців, як В. Поліщук, який глибоко вивчав закономірності взаємодії між членами сім'ї, зокрема в умовах кризи та стресу. О. Хомич у своїх дослідженнях зосереджувалася на міжособистісній комунікації в родинному середовищі, особливо в стресових ситуаціях. Л. Слюсар присвятила дослідження резильєнтності сім'ї в умовах довготривалої війни та аналізу того, як сімейні зв'язки, солідарність, адаптивність і внутрішня підтримка стають ресурсами життєстійкості у воєнний час.

Актуальність даного дослідження зумовлена потребою у вивченні способів зміцнення життєстійкості сім'ї через розвиток ефективних

комунікаційних стратегій. Розуміння механізмів впливу комунікації на адаптацію сім'ї до війни є важливим як для практичної допомоги сім'ям у кризових умовах, так і для теоретичного аналізу соціально-психологічних процесів.

***Мета дослідження*** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль міжособистісної комунікації у зміцненні життєстійкості сім'ї в умовах війни. Розробити психокорекційну програму та практичні рекомендації щодо покращення сімейної комунікації як ресурсу життєстійкості родини.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань дослідження**:

1. Проаналізувати феномен життєстійкості в психології.
2. Дослідити міжособистісну комунікацію в сім'ї, її основні характеристики та роль як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни.
3. Провести емпіричне дослідження впливу сімейної комунікації на життєстійкість сім'ї.
4. Розробити та апробувати психокорекційну програму покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни.
5. Розробити рекомендації щодо покращення сімейної комунікації.

**Об'єкт дослідження** – комунікація як ресурс життєстійкість сім'ї

**Предмет дослідження** – особливості комунікаційних процесів, які сприяють збереженню життєстійкості сім'ї в умовах війни.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації визначених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів: *теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел – для розкриття сутності феноменів «життєстійкість» та «міжособистісна комунікація», а також для обґрунтування ролі комунікації як ресурсу адаптації сім'ї в умовах війни; *емпіричні:* анкетування та психодіагностичне тестування – для вивчення особливостей життєстійкості та комунікативних патернів у сімейних пар

(Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» Т. О. Ларіної; «Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі; «Оцінка комунікативних вмінь» Л. Міхельсона; авторська анкета), обробка анкетних даних включала категоріальний аналіз відповідей (визначення частот і розподілів), шкальний аналіз середніх значень за бальною системою (1–5 балів) для оцінки рівня сімейної комунікації, задоволеності взаєминами та життєстійкості, а також інтерпретаційний аналіз відкритих відповідей із виокремленням повторюваних змістових тем; метод психологічного експерименту (констатувальний, формувальний та контрольний етапи) – для розробки та перевірки ефективності психокорекційної програми покращення сімейної комунікації; *методи математичної статистики:* кількісний аналіз (визначення відсоткових співвідношень) – для первинної обробки даних; коефіцієнт кореляції Пірсона (r) – для виявлення та статистичного підтвердження взаємозв'язку між показниками комунікації та загальним рівнем життєстійкості сім'ї; порівняльний аналіз – для оцінки динаміки змін у респондентів після впровадження психокорекційної програми.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

Уточнено: взаємозв'язок між ефективною комунікацією та життєстійкістю сім'ї, визначено ключові чинникі, що сприяють збереженню психологічної стійкості родини через комунікативні процеси. Роль комунікації у зміцненні життєстійкості сім'ї, визначено основні функції комунікативних процесів, зокрема їхню здатність сприяти зниженню рівня стресу, підтриманню емоційної стабільності та підвищенню адаптивності сімейної системи в кризових умовах.

Уперше*:* розроблено психокорекційну програму щодо покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни.

Дістали подальшого розвитку: теоретичні уявлення щодо шляхів покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї, а також методи профілактики та подолання комунікативних бар'єрів у родинному середовищі.

**Практичне значення.** Практичне значення цього дослідження полягає у визначенні ефективних засад комунікації в сім'ях. Рекомендації дослідження можуть сприяти зменшенню конфліктів, покращенню взаєморозуміння між членами родини та підвищенню рівня життєстійкості сім'ї в умовах стресу. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, сімейними консультантами, соціальними працівниками та освітянами для розробки програм підтримки сімей, які стикаються з кризовими ситуаціями.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проходило шляхом опитування за допомогою Google Форм. Досліджувану вибірку склали 34 респонденти (17 сімейних пар у віці від 23 до 55 років), які проживають або проживали в Україні. Емпіричне дослідження організоване з урахуванням етичних принципів.

**Апробація дослідження.** Результати дослідження були представлено у вигляді доповіді на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (Київ, 2025), а також опубліковано тези на тему: «Роль комунікації у зміцненні життєстійкості сім'ї під час війни».

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 125 сторінок, основний обсяг – 90 сторінок. Робота містить 10 таблиць, 4 рисунки, 4 додатки (на 24 сторінках).

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РОЛІ КОМУНІКАЦІЇ У ЗМІЦНЕННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМ'Ї

## 1.1. Поняття життєстійкості в психології

Сучасна людина існує в умовах постійних політичних, інформаційних, соціально-економічних та екологічних загроз, які нерідко призводять до важких або екстремальних життєвих обставин. Особливо гостро ці виклики проявилися в Україні після початку повномасштабної війни, коли мільйони людей зіткнулися з втратою домівок, вимушеним переселенням, розривом соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та постійною загрозою життю. У таких умовах реакції людей суттєво різняться: для одних війна стає чинником розвитку психічних розладів, тоді як інші демонструють здатність зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до нових умов і навіть знаходити можливості для розвитку, проявляючи високий рівень життєстійкості [55]. Саме тому феномен життєстійкості набуває особливої актуальності в умовах війни, коли від здатності особистості протистояти стресу залежить її психологічне благополуччя, соціальне функціонування та здатність підтримувати стійкість сімейної системи.

Проблема життєстійкості активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології. Значний внесок у її вивчення зробили О. Чиханцова [49; 50; 51; 52; 53], Т. Титаренко [43], Т. Ларіна [22; 44], С. Мадді [64; 65; 66; 69; 72], С. Кобаса [63; 64; 65], І. Страмоусова та І. Сингаївська [41], В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман [58], а також сучасні дослідники резильєнтності – А. Мастен [74; 75], М. Унгар [79] та Дж. Бонанно [56]. Їхні роботи дозволяють розглядати життєстійкість як багатовимірний феномен, що поєднує особистісні, когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми.

У класичній концепції С. Мадді та С. Кобаси життєстійкість визначається як особистісна структура, що включає три ключові компоненти:

1. Залученість означає переконаність у тому, що активна участь у подіях відкриває можливості для виявлення важливого та цікавого для особистості. Це сприяє отриманню задоволення від діяльності, що дозволяє людині відчувати свою значущість і цінність.

2. Контроль проявляється у впевненості, що докладені зусилля можуть впливати на результат, навіть за відсутності повної гарантії успіху. Люди з розвиненим відчуттям контролю вважають себе активними учасниками свого життя, здатними вибирати свій шлях.

3. Готовність до ризику передбачає віру в те, що навіть ризикований досвід має цінність і сприяє розвитку. Такі люди здатні приймати виклики і діяти, навіть у складних і непередбачуваних умовах.

Дослідження показали, що люди з високим рівнем hardiness менш схильні до стресу та психосоматичних розладів, оскільки ефективніше адаптуються до складних життєвих обставин [59]. Цей підхід акцентує увагу на активній позиції особистості, її здатності не лише витримувати труднощі, а й використовувати їх як ресурс для розвитку.

У діяльнісному вимірі життєстійкість проявляється через здатність ставити цілі, здійснювати цілеспрямовані дії та долати перешкоди. У психологічному аспекті вона формує загальне ставлення людини до життя та визначає характер її взаємодії з оточенням [61]. Орієнтація на розвиток життєстійкості сприяє позитивнішому світосприйняттю, підвищенню якості життя та використанню стресових подій як ресурсу особистісного зростання [68; 70]. Як зауважують Т. Титаренко та Т. Ларіна, життєстійкість посилюється в процесі подолання перешкод, накопичення досвіду та здатності осмислювати страждання, а не уникати його [44].

Розвиток навичок життєстійкості сприяє покращенню світосприйняття, стимулює інтерес до взаємодії з іншими людьми та світом загалом. Завдяки орієнтації на життєстійкість особистість здатна позитивніше оцінювати своє

існування, підвищувати його якість і використовувати виклики та стреси як джерела особистісного зростання. Така життєва активність робить людину стійкою та здатною до розвитку, дозволяючи їй долати впливи зовнішніх негараздів і реалізовувати свою внутрішню сутність [71; 62].

Вказані елементи життєстійкості починають формуватися ще в дитячому віці, а також частково в підлітковому. Їх розвиток значною мірою обумовлений характером взаємодії між дитиною і батьками. Наприклад, для становлення компонента включеності важливою є підтримка, любов і схвальна оцінка з боку батьків. Підтримка батьками ініціатив дитини та її прагнення вирішувати складні завдання сприяє розвитку компонента контролю. Що стосується компонента прийняття ризику, то для його формування важливі різноманітні враження, зміни та варіативність оточення [6].

Окрім цього, на розвиток життєстійкості впливають і інші чинники, такі як індивідуальні риси особистості, фізіологічні характеристики, психологічні якості, а також життєвий досвід і система цінностей [23]. Формування життєстійкості є комплексним процесом, що залежить від взаємодії різноманітних чинників і включає як особистісні особливості, так і вплив родини, соціального середовища та навколишнього оточення [19].

І. Страмоусова та І. Сингаївська здійснили ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості, підкреслюючи, що в екзистенційному підході цей феномен розглядається не лише як сукупність внутрішніх ресурсів, а як здатність людини вибудовувати автентичні відносини зі світом, приймаючи його непередбачуваність і власну відповідальність за вибір життєвого шляху [41]. На думку дослідниць, життєстійкість у цьому контексті постає як глибинна здатність особистості залишатися суб’єктом власного життя навіть тоді, коли зовнішні обставини руйнують звичні орієнтири та ставлять під сумнів попередні смисли.

Екзистенційна психологія розглядає життєстійкість як уміння створювати й підтримувати особистісно значущі відносини зі світом, незважаючи на невизначеність, втрати та екзистенційні кризи. В. Франкл наголошував, що ключовою умовою протистояння життєвим труднощам є «уміння жити» – здатність знаходити сенс навіть у стражданні, перетворюючи його на джерело внутрішнього зростання [60]. Саме сенс, за Франклом, є тим фундаментом, який дозволяє людині не лише витримувати екстремальні обставини, а й зберігати внутрішню свободу, автономію та цілісність.

У сучасній інтерпретації екзистенційного підходу, яку представляють І. Страмоусова та І. Сингаївська, життєстійкість розглядається як здатність особистості витримувати зіткнення з екзистенційними даностями – свободою, відповідальністю, ізоляцією, невизначеністю та смертністю – і водночас продовжувати рух до самореалізації [41]. Дослідниці підкреслюють, що життєстійкість у цьому вимірі не зводиться до психологічної витривалості чи адаптивності; вона передбачає активне смислотворення, переосмислення власного досвіду та здатність знаходити нові життєві орієнтири навіть у ситуаціях, коли попередні структури значень руйнуються.

Особливої актуальності екзистенційний підхід набуває в умовах війни, коли людина стикається з радикальними змінами життєвого світу: втратою близьких, руйнуванням домівки, вимушеним переселенням, екзистенційною провиною, відчуттям безсилля та втрати контролю. У таких обставинах життєстійкість виявляється не лише у здатності витримувати стрес, а у вмінні зберігати смислову цілісність, знаходити нові підстави для дії та підтримувати внутрішню свободу попри зовнішній хаос. Саме тому екзистенційний вимір життєстійкості є надзвичайно важливим для розуміння психологічного стану людей, які переживають війну.

У межах цього підходу життєстійкість можна охарактеризувати як здатність індивіда відновлюватися та зберігати психологічний комфорт

завдяки внутрішнім смисловим опорам і захисним чинникам [26]. Розвиток життєстійкості залежить від процесів, які підтримують позитивний розвиток та психосоціальне благополуччя, а також від здатності особистості інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію. Прихильники екзистенційного підходу наголошують, що найбільш повне розуміння життєстійкості можливе лише через соціоекологічну перспективу, яка враховує взаємодію особистості з її найближчим соціальним середовищем, культурним контекстом і історичними умовами [21].

Таким чином, екзистенційний підхід дозволяє розглядати життєстійкість не лише як психологічну характеристику, а як глибинний процес смислотворення, що забезпечує людині здатність залишатися суб'єктом власного життя навіть у ситуаціях радикальної невизначеності.

У вітчизняній психології життєстійкість розглядається як ресурсний та енергозберігаючий механізм. О. Чиханцова описує її як механізм, що забезпечує виживання особистості в умовах соціальних змін, дозволяючи зберігати потенціал для досягнення життєвих цілей [49]. Т. Ларіна підкреслює, що життєстійкість є необхідною передумовою для постановки та успішного вирішення життєвих завдань [22]. Ці підходи підкреслюють, що життєстійкість формується в процесі життєвого досвіду, а не є вродженою рисою, і залежить від здатності особистості адаптуватися до змін, зберігаючи внутрішню цілісність.

Соціоекологічна модель У. Бронфенбреннера дозволяє розглядати життєстійкість як результат взаємодії особистості з різними рівнями соціального середовища [58]. Мікросистема (сім'я), мезосистема (взаємодія між сім'єю, школою, роботою), екзосистема (соціальні інституції), макросистема (культура, суспільні норми) та хроносистема (історичний час, війна, соціальні зміни) формують складну мережу впливів, які визначають здатність людини адаптуватися до стресу. У цьому підході життєстійкість розглядається як динамічний процес, що залежить від доступності

соціальних ресурсів, якості міжособистісних стосунків, рівня підтримки та можливості отримувати допомогу від соціального оточення [62].

Сучасні дослідження М. Унгара розвивають соціоекологічну перспективу, наголошуючи, що життєстійкість – це здатність сім'ї та особистості орієнтуватися в ресурсах соціального середовища та домовлятися про отримання необхідної підтримки [79]. Унгар звертає увагу на те, що життєстійкість не може бути зведена лише до внутрішніх рис особистості; вона формується у взаємодії з соціальними структурами, культурними нормами та доступними ресурсами. У контексті війни це означає, що здатність сім'ї залишатися стійкою залежить не лише від психологічних характеристик її членів, а й від доступу до соціальних служб, гуманітарної допомоги, підтримки громади, можливості зберігати соціальні зв'язки та отримувати інформацію.

А. Мастен у своїй концепції «ординарної магії» наголошує, що життєстійкість сім'ї в умовах війни базується на звичайних адаптивних процесах – емоційній підтримці, стабільності, турботливому вихованні та якісній міжособистісній взаємодії [74]. Це означає, що навіть у надзвичайних умовах сім'я може зберігати стійкість завдяки базовим механізмам взаємної підтримки, які формуються в повсякденному житті.

Дж. Бонанно звертає увагу на те, що ключовим чинником подолання наслідків травматичних подій є когнітивна гнучкість – здатність змінювати стратегії мислення, емоційного реагування та комунікації залежно від ситуації [56]. У контексті війни ця здатність стає критично важливою, оскільки дозволяє людині адаптуватися до непередбачуваних обставин, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати ефективну взаємодію з оточенням.

Порівняння різних підходів до розуміння життєстійкості дозволяє виявити як спільні, так і відмінні риси. У класичній моделі Мадді та Кобаси акцент робиться на особистісних характеристиках, таких як залученість, контроль і готовність до ризику. Екзистенційний підхід зосереджується на

смислотворенні, внутрішній свободі та здатності приймати невизначеність. Вітчизняні дослідники підкреслюють ресурсний характер життєстійкості, а соціоекологічний підхід – взаємодію особистості з соціальним середовищем. Сучасні дослідження резильєнтності (Мастен, Унгар, Бонанно) інтегрують ці підходи, акцентуючи увагу на ролі сім'ї, соціального контексту та когнітивної гнучкості.

Спільним для всіх підходів є розуміння життєстійкості як динамічного процесу, що формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Відмінності полягають у тому, які саме механізми вважаються ключовими: особистісні риси, смислотворення, соціальні ресурси чи адаптивні процеси. У контексті війни всі ці механізми взаємодіють, утворюючи складну систему, що забезпечує здатність особистості та сім'ї протистояти стресу, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати ефективне функціонування.

Окрім теоретичних підходів, важливим напрямом дослідження життєстійкості є аналіз чинників, які визначають її формування та розвиток. У науковій літературі представлено низку концепцій, що дозволяють розглядати життєстійкість як багатокомпонентний феномен, зумовлений поєднанням індивідуальних, соціальних, фізіологічних та когнітивних характеристик.

С. Мадді, окрім своєї класичної моделі «hardiness», виокремлює п'ять механізмів, які сприяють формуванню життєстійкості: зміна суб'єктивного сприйняття ситуацій, мотивація до трансформацій, зміцнення імунної системи, пошук соціальної підтримки та формування здорових звичок. Ці механізми демонструють, що життєстійкість включає як психологічні, так і біологічні аспекти, що особливо важливо в умовах тривалого стресу, характерного для воєнного часу.

Е. Зеєр пропонує широку систему детермінант життєстійкості, до яких належать індивідуальні, фізіологічні, соматичні та психічні характеристики, нейродинамічні особливості, соціально-психологічні якості, життєвий досвід і система ціннісних орієнтацій. Такий підхід дозволяє розглядати

життєстійкість як результат взаємодії природжених властивостей і соціального середовища, що особливо актуально для людей, які переживають війну, вимушене переселення чи втрату соціальних зв'язків.

Окремі дослідження підкреслюють роль творчості та гнучкості мислення як чинників життєстійкості [51]. Креативність дозволяє людині знаходити нестандартні рішення, адаптуватися до нових умов і переосмислювати складні ситуації, що є критично важливим у періоди невизначеності.

Інші автори наголошують на зв'язку між життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією [53]. Люди з високим рівнем адаптивності легше інтегруються в нове середовище, швидше відновлюють соціальні зв'язки та ефективніше долають наслідки стресу. Це особливо важливо для внутрішньо переміщених осіб та сімей, які пережили втрату дому.

М. Маркова встановила, що життєстійкі особи частіше використовують копінг-стратегії, орієнтовані на розв'язання проблем, а не на уникнення. Вони вірять у власні сили, зберігають надію на майбутнє та демонструють готовність до особистісних змін [23]. У воєнних умовах такі стратегії дозволяють людині не лише виживати, а й зберігати внутрішню активність.

А. Меланчик і М. Мухіна вказують на зв'язок життєстійкості з низкою позитивних особистісних рис: екстраверсією, відкритістю, сумлінністю, оптимізмом, самоефективністю, толерантністю до невизначеності [25]. Ці риси сприяють конструктивній поведінці в умовах стресу та підвищують здатність до відновлення.

О. Чиханцова розглядає життєстійкість як енергозберігаючий механізм, що дозволяє людині зберігати внутрішній потенціал у періоди тривалих соціальних змін [54]. Це особливо важливо в умовах війни, коли психічні ресурси виснажуються швидше, ніж у мирний час.

Л. Сердюк акцентує увагу на зв'язку життєстійкості з особистісно-смисловою сферою, самооцінкою, цінностями та здатністю до

рефлексії [35]. Рефлексія дозволяє людині переосмислювати власний досвід, знаходити причини труднощів і формувати нові стратегії поведінки.

Дослідження І. Сергєєвої та О. Солодкої демонструють, що життєстійкість сприяє подоланню негативного впливу середовища, підтримує фізичне здоров'я та забезпечує оптимальний рівень активності навіть у стресових умовах [34].

Життєстійкість формується протягом усього життя під впливом генетичних чинників, виховання, соціального оточення, досвіду та набутих навичок. Серед ключових умов її розвитку виділяють: підтримувальне сімейне середовище, наявність соціальних зв'язків, освіту та життєвий досвід, самосвідомість, мотивацію досягнення, здатність до рефлексії та конструктивне ставлення до стресорів [17].

Розглядаючи різноманітні підходи до розуміння життєстійкості, варто звернути увагу на класифікацію ресурсів, запропоновану доктором психологічних наук О. Кокун. Вона включає такі категорії ресурсів:

1. Особистісні ресурси: самооцінка, самоповага, сенс життя та життєві установки.
2. Психологічні ресурси: інтелектуальні можливості, емоційна та вольова саморегуляція.
3. Фізичні ресурси: фізична працездатність, психологічне благополуччя, відсутність захворювань.
4. Матеріальні ресурси: доступ до інформаційних, правових, медичних і фінансових засобів.
5. Соціальні ресурси: ресурси, пов'язані з соціальними зв'язками, визнанням, підтримкою та соціальним статусом [17].

Ця класифікація дозволяє комплексно оцінювати життєстійкість як систему взаємопов'язаних ресурсів, що забезпечують здатність людини протистояти стресу.

Особливої уваги заслуговує питання ролі комунікації у формуванні життєстійкості. Хоча більшість класичних моделей життєстійкості

зосереджуються на внутрішніх характеристиках особистості, сучасні дослідження показують, що саме якість міжособистісної взаємодії є одним із ключових чинників, які визначають здатність людини долати стрес. Комунікація виступає механізмом, через який реалізуються емоційна підтримка, смислотворення, координація дій, розподіл ролей і спільне подолання труднощів. У сімейному контексті комунікація визначає, наскільки ефективно члени родини можуть підтримувати один одного, обговорювати проблеми, приймати рішення та зберігати згуртованість у кризових ситуаціях.

У контексті війни роль комунікації стає ще більш значущою, оскільки сім'ї стикаються з підвищеним рівнем стресу, невизначеності та емоційного напруження. Якість комунікації визначає, чи зможе сім'я зберегти психологічну рівновагу, чи виникнуть конфлікти, ізоляція та дезорганізація. Саме тому сучасні дослідження сімейної резильєнтності підкреслюють, що ефективна комунікація є не просто елементом взаємодії, а центральним механізмом, який забезпечує життєстійкість сімейної системи.

Таким чином, на основі теоретичного аналізу літератури можна зробити висновок, що життєстійкість є порівняно новим, але активно досліджуваним психологічним феноменом, який інтегрує в собі особистісні, когнітивні, емоційні та соціальні ресурси. Вона формується протягом усього життя під впливом індивідуальних, сімейних і соціальних чинників, забезпечуючи здатність долати стресові ситуації, підтримувати психологічне благополуччя та використовувати життєві виклики як ресурс особистісного зростання. Особливу роль у цьому процесі відіграє сім'я як первинний простір підтримки, безпеки та смислотворення, де життєстійкість виявляється через характер міжособистісної комунікації, емоційної взаємодії та способи спільного подолання кризових ситуацій. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу міжособистісної комунікації в сім'ї та її ролі у зміцненні життєстійкості в умовах війни.

## 1.2. Міжособистісна комунікація в сім'ї, її суть та основні характеристики

Серед актуальних проблем сучасності особливе місце займають питання, пов'язані з функціонуванням інституту сім'ї, що зумовлено складними соціально-економічними, політичними та культурними трансформаціями. Ці чинники істотно впливають на внутрішньосімейну динаміку, зокрема на характер міжособистісної комунікації, яка є ключовим механізмом підтримання психологічної стабільності та благополуччя родини [43]. Саме в сім'ї найбільшою мірою задовольняється потреба людини у взаєморозумінні, емоційній підтримці та прийнятті, оскільки шлюбний партнер виступає найбільш значущим співрозмовником і джерелом психологічної безпеки [39].

Комунікація є складним багатовимірним процесом, що вивчається в межах різних теоретичних підходів. У межах механістичної концепції комунікація трактується як процес передавання інформаційних повідомлень від комунікатора до реципієнта. Діяльнісно-інтеракційний підхід трактує комунікацію як форму взаємодії, у межах якої відбувається координація дій, узгодження позицій і спільне прийняття рішень [33]. У психологічному вимірі комунікація охоплює не лише обмін інформацією, а й емоційний, когнітивний та смисловий рівні взаємодії, виступаючи важливим чинником формування ідентичності та міжособистісних стосунків [28].

Комунікація є не лише процесом обміну інформацією, а й взаємодією між учасниками на різних рівнях: особистісному, когнітивному, емоційному та ідейному. Вона є ключовим інструментом формування особистісної ідентичності, і здійснюється через різноманітні засоби, що дозволяють передавати співрозмовнику сприйняття, ідеї, знання та емоції, засновані на суб'єктивному досвіді [28]. Для успішної комунікації необхідно, щоб були виконані такі умови: присутність принаймні двох осіб (комунікатора та реципієнта), наявність інформаційного повідомлення, вибір каналу комунікації та забезпечення зворотного зв'язку [42].

Комунікація в сім'ї є видом міжособистісної взаємодії, яка характеризується високою емоційною інтенсивністю та значним інформаційним потоком. Її ефективність визначається гармонією у стосунках та взаєморозумінням між партнерами [5]. Комунікація вважається результативною, коли досягнуті результати відповідають витраченим зусиллям. В цілому, будь-яка форма комунікації має інформаційний, ціннісний та емоційний вплив, який при успішній взаємодії призводить до змін у світогляді, думках і переконаннях партнера.

Особливості комунікації в кризових сім'ях ґрунтовно описані О. Петрунько та А. Склярук. Дослідниці зазначають, що «у кризових сімейних системах основним стабілізатором є не норми і цінності, а сімейні проблеми, які вирішуються неконструктивними способами» [30]. У таких сім'ях спостерігається тенденція до формування коаліцій, викривлення ролей, порушення кордонів та емоційних дистанцій, що призводить до генералізації проблем і ускладнює соціалізацію дітей. Авторки виділяють три типи конфігурацій взаємодії – альянсно-коаліційний, конфліктний та опосередкований, – а також три сценарії репродукції сімейного досвіду: редуплікацію, часткову реплікацію та антиреплікацію [30].

Міжособистісна комунікація має низку специфічних характеристик, зокрема:

– наявність спільного простору для комунікації;

– активність учасників як суб'єктів обміну інформацією: кожен з них передбачає активність партнера, враховуючи його мотиви, цілі та установки, що вимагає їх аналізу;

– спільна діяльність налагоджується під час висловлення думок учасниками комунікації;

– активність комунікаторів полягає не лише в передачі інформації, а в активному обміні нею;

– у процесі комунікації досягається взаєморозуміння або непорозуміння, що здійснюється через зворотний зв'язок та значущість інформації;

– інформація, що досягла реципієнта і повернулась до комунікатора, створює спільне інформаційне поле між учасниками;

– спільний сенс у комунікації виникає, коли інформація не лише сприймається, але й осмислюється, що вимагає спільного розуміння предмету розмови;

– характер обміну визначається можливістю взаємного впливу партнерів за допомогою знаків;

– ефективність комунікації визначається значущістю взаємного впливу учасників;

– для можливості комунікативного впливу важливо, щоб комунікатор і реципієнт мали схожу систему кодифікації та декодифікації інформації;

– психологічна можливість комунікації залежить від того, щоб учасники мали спільне розуміння значень знаків і смислів у контексті;

– учасники повинні ідентично інтерпретувати ситуацію спілкування;

– в обміні інформацією можуть виникати комунікативні бар'єри.

Системний підхід до аналізу складних механізмів взаємодії учасників комунікації дозволяє виділити чотири основні компоненти: особистісний, когнітивний (інформаційний), афективний (емоційний) та конативний (поведінковий)[32]. Особистісний компонент залежить від наявності у партнерів як гармонійних, так і дисгармонійних рис характеру. Когнітивний компонент пов'язаний з рівнем їх компетентності в питаннях комунікації, культурою спілкування та знанням методів вирішення конфліктів. Афективний компонент відображає спроможність партнерів належним чином реагувати емоційно, тоді як конативний визначає їхню здатність обирати відповідну або невідповідну поведінку в різних обставинах.

Міжособистісна комунікація в сім'ї виконує важливі функції обміну інформацією, узгодження зусиль, виконання ролей у спільній діяльності, розвитку взаємин, а також сприяє пізнанню партнера та самопізнанню. Характерною рисою сімейної комунікації є її емоційна насиченість та висока інтенсивність. На відміну від ділових та соціальних взаємодій, які часто

обмежені певними нормами і правилами, спілкування в родині не підлягає таким соціальним обмеженням і регламентаціям [8].

Американський вчений у галузі сімейної психології Д. Олсон виділяє кілька ключових аспектів внутрішньосімейної комунікації: здатність до активного слухання та виявлення емпатії, ясність висловлювань (використання «Я-висловлювань»), відкритість членів родини у вираженні своїх почуттів та думок щодо себе і стосунків, регулярність спілкування, а також емоційні аспекти комунікації, такі як увага, повага та інші [76].

Комунікація в родині, як процес обміну інформацією, поділяється на дві основні сфери: інструментальну та афективну. Автори цієї моделі підкреслюють значення таких аспектів, як прозорість і прихованість комунікації, а також пряма і непряма форма спілкування. Ці два параметри є незалежними між собою, і разом вони визначають чотири основні комунікативні стилі: прозора і пряма, прозора і непряма, прихована і пряма, прихована і непряма [75]. Хоча основну увагу зазвичай приділяють вербальній комунікації, важливим є також невербальне спілкування, особливо коли воно не відповідає вербальним висловлюванням. Невербальна поведінка, яка не відповідає сказаному, може свідчити про приховування інформації і призводити до непрямої комунікації [34].

Процес міжособистісної комунікації здійснюється через систему образів, які виконують ключову роль у регулюванні та орієнтації взаємодії. Ця система включає наступні образи: «Я», «Інший моїми очима», «Я очима іншого», «Наші відносини», «Наші відносини для іншого» та «Наші відносини для мене очима іншого». Емоційна наповненість цих образів може призвести до перевантаження комунікаційного каналу та збільшення ймовірності виникнення порушень у міжособистісному спілкуванні, якщо хоча б один із образів є спотвореним або недостатньо адекватним [1].

Дослідники визначили умови, які сприяють ефективному міжособистісному спілкуванню в сім’ї. Ці умови включають загальні

принципи успішної комунікації та конкретні норми й правила, розроблені спеціально для сімейних відносин [11]:

– відкритість у комунікації;

– активне спілкування, яке забезпечує глибоке обговорення важливих для членів родини питань. Сімейне життя повинно включати спеціально виділений час і створення ритуалів для таких обговорень, наприклад, спільне чаювання ввечері чи розмови з дітьми перед сном;

– необхідний рівень саморозкриття, конгруентність у спілкуванні;

– узгодженість уявлень про сімейні традиції, спільність цінностей, адекватне сприйняття родинної самосвідомості та єдність системи «Ми»;

– точність невербальних сигналів та узгодженість вербальних і невербальних повідомлень;

– чутливість до висловлювань партнера та використання активного слухання з наданням зворотного зв’язку;

– безоцінне та емпатійне ставлення до партнера, що є основою для позитивного розвитку емоційних відносин у родині, створюючи атмосферу психологічної безпеки та гармонізації образу Я партнера;

– прояви любові, взаємної емпатії, підтримки та поваги до партнера, особливо в кризові моменти сімейного життя або під час стресових ситуацій;

– формування сімейної мови – погоджених символів, традицій, норм. Це включає спільну мову поглядів, міміки, жестів і поз. Також важливими є сімейні реліквії – предмети, які пов’язані з важливими подіями в житті родини, допомагаючи стабілізувати комунікацію та сприяти розвитку сімейної самосвідомості, яка визначає нормативи сімейного життя.

Однією з ключових умов ефективної комунікації партнерів є здатність відкрито обговорювати свої відносини, тобто вміння налагоджувати вербальні особистісні контакти, а також здатність спілкуватися через невербальні канали [9].

Для успіху комунікації важливу роль відіграють гармонійні риси особистості та характеру. Серед них – адаптивність, зрілість, гнучкість,

реалістичність у оцінці інших людей, адекватна самооцінка, незалежність, автономність, товариськість, природність та самоповага [10].

Труднощі в спілкуванні можуть виникати через такі особистісні риси, як агресивність, егоїзм, відсутність співчуття, нереалістичні очікування, а також нездатність або небажання адаптуватися до навколишнього світу і сприймати його таким, яким він є [12].

Д. Карнегі сформулював набір правил і порад для ефективної комунікації, які відповідають загальним вимогам соціальних (мікросоціальних) ситуацій. По-перше, необхідно забезпечити можливість комунікації, запобігання її розриву та уникнення агресії. По-друге, важливо дотримуватись універсального правила ввічливості. Також важливим є правило початку та завершення контакту: партнери повинні сигналізувати про бажання почати розмову і брати в ній участь, а також формувати свої відносини, вирішуючи питання близькості, статусу та подальших стосунків [24].

Для ефективної комунікації важливим є не тільки врахування зазначених чинників, але й здатність адаптувати свою поведінку відповідно до поведінки іншої особи. Зміни в міжособистісному спілкуванні зазвичай виникають завдяки поєднанню адаптивних і дезадаптивних реакцій. Адаптивними реакціями є пошук інформації, спроби зрозуміти ситуацію і покращення комунікаційних навичок. Дезадаптивні реакції, такі як відмова від контактів або перенесення провини на партнера чи зовнішні обставини, лише загострюють проблему, часто роблячи її вирішення неможливим без сторонньої допомоги. Всі дезадаптивні реакції сприяють розвитку патологічної комунікації. У свою чергу, патологічна комунікація викликає різні реакції у партнерів: деякі намагаються уникати ситуацій або стосунків, що ускладнюють ефективне спілкування, або зовсім ігнорують їх, в той час як інші наполягають на своїй правоті, відкидаючи думки та потреби іншої людини.

У межах досліджень психологічної стійкості особистості С. Лутар наголошує, що відчуття безумовної підтримки та емоційної безпеки у близьких міжособистісних стосунках є одним із найпотужніших захисних чинників резильєнтності. Відкрита та підтримувальна комунікація створює умови для формування внутрішньої стабільності та здатності ефективно долати стресові ситуації [67].

Важливою для сімейної життєстійкості є також смислотворча функція комунікації. За Ф. Волш, життєстійкість сім'ї зміцнюється через спільну систему переконань і наративів, які допомагають членам родини осмислювати складні обставини, підтримувати надію та формувати позитивне бачення майбутнього [81]. Саме через комунікацію відбувається передавання цих смислів, норм і цінностей, що сприяє згуртованості сімейної системи [80].

Отже, міжособистісна комунікація в сім'ї є багатовимірним процесом, який визначає якість внутрішньосімейних взаємин, психологічне благополуччя та здатність родини адаптуватися до кризових умов. В умовах воєнних і соціальних потрясінь комунікація набуває особливого значення як ресурс підтримки, координації спільних дій і збереження емоційної єдності, що створює теоретичне підґрунтя для аналізу комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни.

### 1.3. Комунікація як ресурс життєстійкості сім'ї в умовах війни

Війна є потужним кризовим чинником, що впливає на всі рівні функціонування сім'ї: психологічний, емоційний, соціальний та комунікативний. Військові дії, окупація, вимушене переміщення, розриви сімейних зв'язків, економічні труднощі та невизначеність майбутнього створюють надмірне навантаження на адаптаційні ресурси родини. У таких умовах зростає ризик розвитку гострих стресових реакцій, посттравматичних стресових розладів, емоційного виснаження та порушень міжособистісної

взаємодії. Комунікація в сім'ї стає вразливою до дезорганізації, що може призвести до конфліктів, відчуження та зниження життєстійкості родини.

Порушення комунікації між партнерами може спричинити відхилення в стосунках, викликати непорозуміння та конфлікти, а також негативно позначитися на життєстійкості сім'ї. Причини комунікативних розладів включають:

– перевантаження каналів комунікації додатковими функціями, що призводить до формування помилкових уявлень про партнера;
– одностороннє спілкування без зворотного зв'язку;
– відволікання уваги на інші теми, звинувачення або критику партнера;
– спотворення суті повідомлення та приховування важливої інформації;
– уникання бесіди;
– повідомлення суперечливих висновків або думок [49].

О. Столярчук визначає комунікативну проблему у партнерських стосунках як ситуацію, коли один з членів родини має певну потребу, а її задоволення залежить від іншого члена сім'ї [40]. І. Фурда вказує на кілька чинників, які спричиняють порушення комунікації в сім'ї:

– Психологічна несумісність партнерів, зокрема, нездатність знаходити компроміси, відсутність уміння поступатися один одному, а також розбіжність у мотивах діяльності та інтересах.
– Адиктивна поведінка одного з партнерів.
– Проблеми з фінансовим забезпеченням, коли конфлікти навколо матеріальних питань можуть призвести до кризових ситуацій у стосунках.
– Незадоволення потреб одного з партнерів.
– Низький рівень комунікативних навичок і невміння вирішувати комунікативні труднощі.
– Відсутність взаємопідтримки та взаємоповаги між партнерами.
– Невизнання свого «Я» або особистості партнера, а також неприязнь до його поведінки в стосунках [47].

Значні труднощі в комунікації можуть виникати через наявність таких рис особистості, як агресивність, егоїзм, відсутність емпатії, нереалістичні сподівання, а також через неспроможність чи небажання адаптуватися до оточення і сприймати його таким, яким воно є. Порушення в міжособистісному спілкуванні є однією з найбільш серйозних проблем у життєстійкості сім'ї.

Існують різні види порушень міжособистісної комунікації в сім'ї, серед яких [47]:

1) суперечність між вербальними та невербальними повідомленнями;
2) виникнення комунікаційних бар'єрів;
3) маніпулювання партнером у процесі спілкування, зловживання контролем над комунікацією (Е. Берн);
4) порушення і спотворення передачі емоцій (В. Сатір);
5) «відхилена» комунікація;
6) парадоксальна комунікація;
7) «замаскована» комунікація, або містифікація (Р. Ленг);
8) боротьба за контроль над комунікаційним каналом.

За словами С. Дмитрієвої, основний вплив на комунікацію мають внутрішні (суб'єктивні) чинники, зокрема:

– характеристики емоційно-динамічної сфери обох партнерів (темперамент і його сумісність, стабільність чи нестабільність емоційного стану, настрій під час спілкування);

– спрямованість партнерів під час комунікації (їхні цінності, інтереси, потреби, бажання тощо);

– особливості пізнавальної діяльності партнерів (загальний рівень знань, обізнаності, інтелекту, широта кругозору);

– чинники, що визначають стратегію міжособистісної взаємодії в процесі комунікації (стиль подачі інформації, психологічна готовність до діалогу, психологічний клімат у сім'ї) [10].

І. Сингаївська та Ю. Лукаш виділяють кілька основних причин конфліктів і комунікаційних труднощів у сім'ї, серед яких:

– обмеження свободи дій або самовираження одного з партнерів з боку іншого;
– адиктивна поведінка одного з членів сім'ї;
– протилежні бажання та інтереси партнерів;
– суб'єктивне відчуття обмежених можливостей для задоволення потреб одного з членів родини;
– авторитарний стиль взаємовідносин у сім'ї;
– втручання родичів у сімейні справи;
– серйозні матеріальні труднощі в родині;
– сексуальна дисгармонія між партнерами [37].

Зовнішні причини проблем у сім'ї включають економічні умови, в яких функціонує родина, а також загальну економічну, політичну та соціальну ситуацію в країні, які мають значний вплив на внутрішньосімейні взаємини. М. Козирєв доповнив цей перелік, вказавши на протиріччя, що виникають між подружніми ролями, а також на конфлікти між потребами, цінностями, мотивами та інтересами партнерів [15].

Війна є складним кризовим явищем, яке призводить до різкого зламу в психічних процесах особистості та в кліматі сім'ї. С. Копилов описує війну в Україні як протистояння, що має «всезагальний ціннісний характер, яке вимагає від кожної людини ясної ціннісної орієнтації, самовизначення і інколи – рішучого вибору» [18].

Травматичні події війни та переміщення людей у більш безпечні місця мають руйнівний і довготривалий вплив на психічне здоров'я особистості, а наслідки повоєнного стресу можуть лише посилювати ці ефекти. О. Демчук та В. Золотарьова довели, що війна не тільки впливає на психологічний стан її учасників і свідків під час бойових дій, але й тривалий час після її завершення залишає глибокий слід у свідомості та поведінці людей.

Досліджуючи екзистенційні проблеми особистості в умовах кризи, Я. Каплуненко виявила, що переживання травмуючих подій зазвичай супроводжується наступними змінами:

– руйнуванням довгострокових цілей;

– виникненням сумнівів щодо власних цінностей, переконань і установок;

– почуттям безпорадності та страхом;

– втратою «довіри до життя»;

– зниженням соціальної активності та самоконтролю;

– нестабільністю й непередбачуваністю поведінкових реакцій, що може проявлятися в агресії, конфліктності, замкненості або суїцидальних тенденціях [13].

У період війни в особистості часто виникають ознаки екзистенційної (онтологічної) провини, що виражаються у жалю за нездійснені можливості. Цей стан має такі характеристики:

– екзистенційну провину переживає кожна людина, але під час війни вона посилюється;

– вона суттєво впливає на світогляд та самосприйняття індивіда;

– провина виникає через аналіз прийнятих чи неприйнятих рішень;

– спроби самостійно подолати цей стан можуть призвести до розвитку невротичної провини патологічного характеру.

У внутрішньо переміщених осіб часто спостерігається так званий «синдром жертви» – це особистісна характеристика, коли людина вважає себе жертвою обставин чи інших осіб. Така поведінка автоматизується і стає частиною їхнього звичного способу життя. Після того як людина покидає зону воєнних дій, вона завершує певний етап свого життя і переходить до нового етапу. Така зміна потребує психологічних ресурсів, оскільки від здатності адекватно сприймати нові умови залежить успішність цієї трансформації та ефективність комунікації [17, с. 265].

Досліджуючи особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон, а також тих, хто залишився в Україні під час війни, І. Сингаївська та Л. Мохнач зазначили, що для переселенців процес адаптації є значущим стресовим чинником, що призводить до особистісних змін, зниження самооцінки, руйнування стереотипів, ціннісних орієнтацій та соціальних установок. Автори підкреслюють, що в цій ситуації важливо не лише створити відповідне соціальне середовище, яке забезпечить комфортні умови для вимушених переселенців, а й надавати психологічну підтримку. Це допоможе полегшити труднощі адаптації, сприятиме інтеграції переселенців у нове соціальне середовище та відіграє суттєву роль у зміцненні життєстійкості сім'ї [38].

Міжособистісну комунікацію в шлюбі детально досліджено різними вченими та теоретичними підходами. Проте війна та вимушене переселення створюють нові умови для взаємодії в сім'ї та комунікації між партнерами. Це призводить до необхідності вивчення впливу гострого стресу, зокрема війни, на комунікативні процеси у шлюбних стосунках. О. Столярчук визначає комунікативну проблему у партнерських стосунках як ситуацію, коли один з членів родини має певну потребу, а її задоволення залежить від іншого члена сім'ї [40]. Харлі підкреслює, що чоловіки та жінки мають різні очікування та потреби від шлюбу, що може призвести до конфліктів, якщо вони не виявляють увагу до цих відмінностей. На ранніх етапах подружнього життя подружжя може не розуміти або не визнавати важливість потреб один одного, що часто стає причиною непорозумінь. Шлюбна сумісність формується поступово, і її досягнення вимагає відкритої комунікації та взаєморозуміння між партнерами [70]. О. Васильченко вважає, що сімейні конфлікти – це протиборство між членами сім'ї, яке виникає на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів та поглядів [4].

Проблема порушень комунікації набуває особливої актуальності під час війни, оскільки вона є потужним психотравмуючим чинником. В таких умовах особистість може відчувати повну безпорадність щодо впливу, що

веде до відчуження у сім'ї. Людина втрачає сенс власної системи цінностей, час сприймається як згорнутий, а плани на майбутнє перестають мати значення. Знаходячись у стані екзистенційного вакууму, особистість не отримує підтримки від найближчого оточення та соціуму, що призводить до відчуття самотності та фрустрації.

Сімейні конфлікти, що виникають через зіткнення протилежних мотивів і поглядів членів родини, у воєнних умовах загострюються через стрес, втому, невизначеність та обмеженість ресурсів [4].

Зовнішні чинники, такі як економічні труднощі, соціальна нестабільність і вимушене переселення, також дестабілізують сімейну комунікацію. Для переселенців процес адаптації є значним стресовим фактором, що спричиняє зміни у ціннісних орієнтаціях та соціальних установках [38]. Втрата звичного соціального оточення, зміна ролей у сім'ї та культурні відмінності у новому середовищі ускладнюють взаємодію між партнерами.

Дослідження показують, що ефективна комунікація в партнерських стосунках переселенців допомагає подолати психологічну нестабільність і підтримує цілісність родини, сприяючи пошуку сенсів і адаптації до нових обставин [39].

Особливу роль у розумінні комунікації під час війни відіграє концепція «невизначеної втрати» (ambiguous loss). Сім'ї стикаються з ситуаціями, коли фізична відсутність близьких супроводжується їх психологічною присутністю, або коли втрати не мають чітких меж. У таких умовах комунікація стає важливим ресурсом для пошуку нових сенсів життя та підтримки психологічної стійкості [57].

Травматичні події війни, вимушене переміщення та тривала невизначеність спричиняють руйнування довгострокових життєвих цілей, сумніви у цінностях, почуття безпорадності, втрату довіри до життя, зниження соціальної активності та нестабільність поведінкових реакцій [13]. Часто виникає екзистенційна провина, а внутрішньо переміщені особи

переживають «синдром жертви», що ускладнює адаптацію та комунікацію [17].

Підкреслюється, що ключовим чинником життєстійкості сім'ї є здатність партнерів до відкритої, емпатійної та змістовної комунікації. Вона включає точність вербальних та невербальних сигналів, емоційну чутливість, здатність до саморозкриття, гнучкість, адаптивність та повагу до особистісних меж [16]. Спільні активності, наприклад перебування на природі, сприяють зниженню тривожності та покращують психологічний клімат родини [7].

Таким чином, комунікація виступає центральним ресурсом життєстійкості сім'ї під час війни, забезпечує емоційну підтримку, адаптацію до нових умов, збереження цінностей і сенсів, а також є основою для конструктивного подолання кризових ситуацій.

**Висновки до розділу 1**

У результаті здійсненого теоретичного аналізу наукових джерел визначено, що феномен життєстійкості займає центральне місце в сучасних психологічних дослідженнях, особливо в контексті вивчення адаптації особистості та сімейних систем до кризових і екстремальних умов життя. Встановлено, що життєстійкість розглядається як складне, багатовимірне утворення, яке не зводиться до окремої риси характеру, а постає як динамічний процес активної взаємодії особистості з життєвими обставинами.

У ході аналізу наукових підходів виокремлено кілька концептуальних напрямів у трактуванні життєстійкості. Зокрема, в межах екзистенційного підходу життєстійкість розуміється як здатність людини зберігати внутрішню свободу, смисли та відповідальність за власне життя, навіть за умов обмеження або втрати контролю над зовнішніми подіями. У межах особистісно-ресурсного підходу акцент робиться на внутрішніх психологічних ресурсах, таких як саморегуляція, оптимізм, самоефективність, гнучкість мислення та здатність до подолання стресу.

Соціоекологічний підхід, у свою чергу, підкреслює значущість соціального контексту, якості міжособистісних зв'язків і сімейного середовища у формуванні та підтримці життєстійкості. Виявлено спільні положення, характерні для більшості теоретичних концепцій життєстійкості. Передусім, усі дослідники сходяться на думці, що життєстійкість є процесом, який розвивається упродовж життя та активізується в умовах труднощів і криз. Спільним також є розуміння життєстійкості як здатності не лише витримувати негативний вплив стресових чинників, а й активно трансформувати досвід труднощів у ресурс для подальшого розвитку. Крім того, більшість авторів наголошують на важливій ролі міжособистісної взаємодії, підтримки та комунікації як чинників, що сприяють збереженню психологічної рівноваги та цілісності особистості.

Разом із тим встановлено суттєві відмінності між підходами різних авторів. Зокрема, екзистенційні концепції зосереджуються переважно на внутрішній позиції особистості, її цінностях і смисложиттєвих орієнтаціях, тоді як ресурсні підходи акцентують увагу на конкретних психологічних характеристиках і навичках подолання стресу. Соціоекологічні концепції, на відміну від індивідуально орієнтованих підходів, розглядають життєстійкість як системну властивість, що формується у взаємодії особистості з сімейним та соціальним середовищем. Таким чином, відмінності між авторами полягають у різному розумінні співвідношення індивідуальних і соціальних чинників життєстійкості, а також у трактуванні її як індивідуальної або системної характеристики.

Окрему увагу в теоретичному аналізі приділено ролі сімейної комунікації як одного з провідних чинників життєстійкості сім'ї. Встановлено, що ефективна комунікація сприяє формуванню емоційної безпеки, зниженню рівня напруги, узгодженню спільних дій і підтриманню психологічної єдності між членами родини. Визначено, що ключовими характеристиками здорового комунікативного простору в сім'ї є відкритість, довіра, здатність до активного слухання, емоційна чутливість, узгодженість

вербальних і невербальних проявів та готовність до взаємного саморозкриття. Обґрунтовано, що в умовах війни сімейна комунікація набуває особливої значущості, оскільки виступає ресурсом збереження життєстійкості, дозволяє членам родини залишатися в активній, суб'єктній позиції щодо власного життя та спільного подолання кризових обставин. Порушення комунікативних процесів у сім'ї, навпаки, може призводити до зростання психологічної дезадаптації та зниження життєстійкості сімейної системи загалом.

На основі здійсненого теоретичного аналізу сформульовано інтегративне робоче визначення життєстійкості, яке поєднує положення різних теоретичних підходів. У межах даного дослідження життєстійкість розуміється як внутрішній потенціал особистості та сімейної системи, що проявляється у здатності людини залишатися суб'єктом власного життя, формувати своє ставлення до подій, зберігати психологічну цілісність і гнучко реагувати на зовнішні виклики, навіть у ситуаціях, коли обставини є дестабілізуючими або руйнівними. Важливою складовою цього потенціалу є розвинений арсенал знань, умінь і навичок, зокрема комунікативних, які виконують функцію ресурсу адаптації та подолання життєвих труднощів, а також індивідуально-смислова сфера особистості, що забезпечує формування життєвих смислів, ціннісних орієнтацій і суб'єктної позиції щодо власного життя.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створили концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки психокорекційної програми, спрямованої на розвиток ефективної сімейної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМУНІКАЦІЇ В СІМ'Ї НА ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

## 2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження було визначення особливостей комунікації в сім'ї як умови її життєстійкості.

Для досягнення поставленої мети в межах емпіричного дослідження перед нами стояли такі завдання:

1) сформувати вибірку учасників дослідження;
2) визначити відповідний психодіагностичний інструментарій;
3) здійснити діагностичне обстеження із застосуванням обраних методик;
4) розробити та протестувати психокорекційну програму, спрямовану на покращення міжособистісної комунікації як чинника життєстійкості сім'ї в умовах воєнного часу;
5) проаналізувати результати констатувального та формувального етапів експерименту та сформулювати висновки.

### Етапи проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей міжособистісної комунікації та життєстійкості сім'ї в умовах війни здійснювалося поетапно та включало кілька взаємопов'язаних етапів:

1. ***Організаційно-підготовчий етап*** - спрямований на встановлення контакту з респондентами та створення сприятливих умов для проведення дослідження. На цьому етапі здійснювалося ознайомлення учасників із метою та завданнями дослідження, надавався інструктаж щодо особливостей участі у психологічному обстеженні, а також забезпечувалося дотримання етичних принципів, зокрема добровільності участі та анонімності отриманих даних. Основними методами цього етапу були знайомство та бесіда.

2. ***Діагностичний (констатувальний) етап*** передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів з метою виявлення особливостей життєстійкості, міжособистісних відносин і комунікативних умінь у сім'ї. На даному етапі було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної), методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, методику «Оцінка комунікативних вмінь» Л. Міхельсона, а також авторську анкету, розроблену для дослідження особливостей сімейної комунікації та суб'єктивної оцінки життєстійкості родини в умовах війни.

3. ***Аналітичний етап*** полягав в обробці, узагальненні та інтерпретації отриманих емпіричних даних. На цьому етапі здійснювався кількісний аналіз результатів із застосуванням методів математико-статистичної обробки, що дало змогу виявити загальні тенденції, закономірності та особливості досліджуваних психологічних показників.

4. ***Корекційний (формувальний) етап*** був спрямований на розробку та апробацію психокорекційної програми, метою якої було покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни. Програма включала комплекс психологічних заходів, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, емоційної підтримки, саморефлексії та формування конструктивних стратегій взаємодії між партнерами.

5. ***Контрольний етап*** передбачав аналіз ефективності впровадженої психокорекційної програми. Для цього було проведено повторне психодіагностичне обстеження респондентів із використанням аналогічного констатувальному етапу комплексу методик. Порівняльний аналіз результатів дозволив оцінити динаміку змін у рівні життєстійкості, особливостях міжособистісних відносин і комунікативних уміннях сімейних пар. Написання рекомендацій щодо покращення комунікації, як основного ресурсу життєстійкості сім'ї.

Емпіричне дослідження здійснювалося протягом липня 2025 – вересня 2025 року. Вибірка склала 34 осіб (17 сімейних пар у віці від 23 до 55 років). Було сформовано 2 групи респондентів – чоловіки (17 респондентів) та жінки (17 респондентів).

Дослідження проводилося онлайн у форматі діагностики за допомогою Google Форм. Усі респонденти охоче брали участь, жодна з обраних пар не відмовилася від співпраці, а багато хто виявив інтерес до результатів аналізу своїх стосунків. Перед початком діагностики проводилася ознайомча бесіда, під час якої пояснювалися мета дослідження, процедура заповнення анкет, а також наголошувалося на забезпеченні конфіденційності отриманих даних. У межах дослідження застосовувалася авторська анкета збору даних респондентів.

Для здійснення емпіричного дослідження нами було використано наступні методики:

**1. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) (додаток А)** дає змогу оцінити ступінь усвідомленості та сформованості особистісних аспектів життєстійкості, що виявляються у взаємодії з іншими, а також сприяє усвідомленню необхідності їх подальшого розвитку.

У відповідному бланку міститься опис дев’яти ключових характеристик життєстійкості: емпатії, теплоти та поваги, щирості й автентичності, ініціативності, рішучості, відповідальності, терплячості, оптимізму та гнучкості. Респонденти оцінюють себе за 9-бальною шкалою, визначаючи ступінь вираженості кожної з цих якостей. Значення, що знаходяться ліворуч від «5», свідчать про їхнє зниження, тоді як праворуч – про зростання.

Отримані відповіді конвертуються у 9-бальну шкалу, після чого обчислюється загальний підсумковий бал. Згідно з ключем, визначаються рівні усвідомленості та сформованості компонентів життєстійкості:

– 9-18 балів – низький рівень осмисленості та розвиненості життєстійкості;
– 19-40 балів – середній рівень вираженості цієї якості;
– 41-54 бали – життєстійкість є помітною характеристикою респондента;
– 55-72 бали – респондент демонструє високу життєстійкість, орієнтовану на співпрацю та здатність самостійно знаходити рішення проблемних ситуацій;
1. 73-81 бал – життєстійкість повністю сформована та є невід'ємною рисою особистості [22].

**2. «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі) (додаток Б)**. Т. Лірі створив умовну модель для відображення основних соціальних орієнтацій у вигляді кола, розділеного на сектори. У цій схемі горизонтальна та вертикальна осі позначають чотири ключові орієнтації: домінування – підпорядкування та дружелюбність – ворожість. Кожен із цих секторів поділяється на вісім підкатегорій, що деталізують міжособистісні відносини. Для ще точнішого аналізу коло можна розділити на 16 сегментів, проте найчастіше використовують вісім октантів, які впорядковані відносно двох основних осей. Кожен октант відображає певні психологічні тенденції:

1. Домінування – владність – деспотичність (I тенденція). Відображає лідерські якості, прагнення до контролю та незалежності, а також здатність брати на себе відповідальність.

2. Впевненість у собі – самовпевненість – самозакоханість (II тенденція).

Проявляється у рішучості, незалежності та діловитості, але в крайніх формах може перерости в егоїзм і черствість.

3. Вимогливість – непримиренність – жорсткість (III тенденція). Характеризується критичністю, нетерпимістю до помилок та підвищеною дратівливістю, яка у крайніх проявах може набувати саркастичності та уїдливості.

4. Скептицизм – упертість – негативізм (IV тенденція). Проявляється у підозрілості, недовірі, ревнощах і схильності до образ та злопам'ятності.

5. Поступливість – лагідність – пасивне підкорення (V тенденція). Відображає самокритичність, скромність, сором'язливість та несміливість.

6. Довірливість – слухняність – залежність (VI тенденція). Оцінює повагу до інших, вдячність і прагнення дарувати позитивні емоції партнерові.

7. Добросердечність – несамостійність – надмірний конформізм (VII тенденція). Проявляється у доброзичливості, уважності, комунікабельності та схильності до взаємодопомоги.

8. Готовність прийти на допомогу – безкорисливість – жертовність (VIII тенденція). Характеризується ніжністю, турботливістю, здатністю пробачати та терпимістю до недоліків інших.

Типи міжособистісних відносин за Т. Лірі [29]:

1. Авторитарний – лідер з високим рівнем домінування, енергійний, компетентний та авторитетний, досяг успіху в своїх справах, любить давати поради та потребує поваги.

2. Егоїстичний – орієнтований на себе, схильний до егоцентризму та конкуренції.

3. Агресивний – вимогливий, прямолінійний, відкритий у своїх оцінках, суворий і різкий до оточуючих, непримиренний, схильний звинувачувати інших, з насмішкуватим і іронічним ставленням, дратівливий.

4. Підозрілий – критичний, замкнутий, з труднощами у міжособистісному спілкуванні через невпевненість, підозрілість і страх перед поганим ставленням, скептичний, розчарований в людях, схильний до прихованого негативізму та вербальної агресії.

5. Підлеглий – сором'язливий, м'який, легко засмучується, схильний підкорятися без огляду на ситуацію.

6. Залежний – слухняний, боязкий, безпорадний, не здатний протистояти і завжди вірить, що інші мають рацію.

7. Доброзичливий – схильний до співпраці та компромісу, прагне до гармонії в конфліктах, орієнтований на спільну мету, дотримується правил етикету і прагне до визнання та любові, ініціативний, товариський і дружелюбний.

8. Альтруїстичний – надмірно відповідальний, готовий пожертвувати своїми інтересами заради інших, прагне допомогти та співчувати, іноді надмірно нав'язливий у своїй допомозі, бере на себе відповідальність за інших. (В адаптаціях методики деякі типи можуть мати синонімічні назви: наприклад, «егоїстичний (іноді «незалежний»)» або «підлеглий (або «покірний»)».)

Перші чотири типи міжособистісних відносин (1, 2, 3 і 4) характеризуються переважанням неконформних тенденцій, схильністю до конфліктних або деструктивних проявів (типи 3 і 4), а також більшою незалежністю думки, рішучістю у відстоюванні власних поглядів, прагненням до лідерства та домінування (типи 1 і 2).

Інші чотири типи відносин (5, 6, 7 і 8) представляють протилежну картину: вони проявляються у невпевненості, схильності підкорятися думці інших і готовності до компромісів (типи 5 і 6), а також у домінуванні конформних установок і гармонійних взаємодіях з оточуючими (типи 7 і 8).

Опитувальник складається з 128 оціночних суджень, кожне з яких відноситься до одного з 8 типів відносин, що містять по 16 пунктів, упорядкованих за зростаючою інтенсивністю. Методика побудована так, що питання, спрямовані на з'ясування певного типу відносин, не йдуть підряд, а групуються по чотири й повторюються через рівні проміжки.

**3. «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон) (додаток В).** Метою цієї методики [31] є оцінка рівня комунікативної компетентності та якості розвитку основних комунікативних навичок. Методика дає змогу дослідити різні аспекти комунікативних умінь особистості, зокрема здатність виражати і приймати компліменти, адекватно реагувати на справедливу критику, давати відповідь на несправедливу критику, справлятися з

провокаціями та виявляти співчуття, а також уміння ставити прохання та відмовляти у них, налагоджувати контакт і відповідати на спроби познайомитися. Опитувальник складається з 27 комунікативних ситуацій, до кожної з яких пропонується п’ять можливих варіантів поведінки. Респонденту необхідно вибрати один варіант, що найкраще відображає його стиль поведінки в кожній ситуації. Питання поділяються на п’ять основних типів ситуацій: реакція на позитивні вислови партнера, реагування на негативні вислови, ситуації, де до респондента звертаються з проханням, ситуації співбесіди та ситуації, що вимагають прояву емпатії (розуміння почуттів і станів інших). За результатами методики визначається домінуючий тип поведінки респондента: залежна позиція (невпевненість), компетентна позиція (впевненість), агресивна позиція (поведінка пригнічення). Оцінка рівня компетентності в спілкуванні здійснюється за шкалою: 21–27 балів - високий рівень; 19–20 балів – вище середнього; 15–18 балів – середній рівень; 12–14 балів – нижче середнього; 0–11 балів – низький рівень.

Отже, можна визначити, який стиль комунікації домінує в особистості в конкретній ситуації. Комунікативна компетентність є комплексною характеристикою особистості, що об’єднує розвинені комунікативні здібності, сформовані навички міжособистісного спілкування та знання основних закономірностей і правил цього процесу.

**4.Авторська анкета для збору даних респондентів (додаток Г).** Для збору емпіричних даних у дослідженні було розроблено та використано авторську анкету, спрямовану на вивчення особливостей міжособистісної комунікації в сім’ї, рівня задоволеності сімейними взаєминами та суб’єктивної оцінки життєстійкості родини в умовах війни.

Розробка анкети ґрунтувалася на теоретичному аналізі екзистенційного, особистісно-ресурсного та соціоекологічного підходів до розуміння життєстійкості, що забезпечило її змістову валідність.

Анкета складається з шести блоків, які охоплюють соціально-демографічні характеристики респондентів, особливості сімейної комунікації, задоволеність сімейними взаєминами, суб'єктивну оцінку життєстійкості сім'ї, а також смислово-ціннісні чинники збереження психологічної стійкості в умовах війни. Частина запитань має шкальний характер, що дозволило здійснити кількісний аналіз результатів, а наявність відкритого запитання забезпечила можливість отримання якісного описового матеріалу**.** Анкетування проводилося анонімно з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження.

Шкальні відповіді кодуються балами:

5 балів – максимально позитивний прояв; 1 бал – мінімальний прояв;

Для кожного респондента обчислюються:

середній бал сімейної комунікації (пит. 6–9), середній бал задоволеності взаєминами (пит. 10–12), середній бал життєстійкості та згуртованості (пит. 13–15), середній бал смислово-ціннісної єдності (пит. 16).

Інтерпретація: 1,0–2,4 низький рівень; 2,5–3,9 середній рівень; 4,0–5,0 високий рівень. Відкрите питання аналізується шляхом аналізу (виокремлення повторюваних тем: підтримка, діалог, довіра, спільні цінності тощо)..

### 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У результаті проведеного емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз особливостей міжособистісної комунікації та рівня життєстійкості респондентів в умовах воєнного часу. Метою даного етапу дослідження було виявлення провідних характеристик життєстійкості, типів міжособистісних відносин і стилів спілкування в сім'ї, а також встановлення взаємозв'язків між зазначеними психологічними показниками. Аналіз отриманих результатів здійснювався з урахуванням кількісних та якісних даних, що дозволило охарактеризувати досліджувані феномени та обґрунтувати подальшу розробку психокорекційної програми.

Аналіз даних за методикою «Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) дозволив оцінити ресурси, якими володіє людина для ефективної переробки досвіду у конструктивні життєві зміни (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати діагностики респондентів за опитувальником «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної), у %**

| Рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості | Кількість респондентів | |
|---|---|---|
| | Чоловіки 100% (n=17) | Жінки 100% (n=17) |
| Низький рівень | 5,9% (1) | 11,8% (2) |
| Середній ступінь вираженості | 17,6% (3) | 29,4% (5) |
| Життєстійкість є характерною рисою | 35,4% (6) | 29,4% (5) |
| Активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем | 23,5% (4) | 17,6% (3) |
| Властивість притаманна повною мірою, присутня готовність до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтація на майбутнє | 17,6% (3) | 11,8% (2) |

Як бачимо з табл. 2.1 у 35,4% чоловіків життєстійкість є характерною рисою, у 23,5% чоловіків активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем.

17,6% чоловіків продемонстрували середній ступінь вираженості складових життєстійкості, 17,6% чоловіків властивість притаманна повною мірою, присутня готовність до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтація на майбутнє. 5,9% чоловіків продемонстрували низький рівень вираженості складових життєстійкості.

У жіночій вибірці спостерігаємо наступне: середній ступінь вираженості складових життєстійкості продемонстрували 29,4% жінок, для 29,4% жінок життєстійкість є характерною рисою. У 17,6% жінок активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем. 11,8% жінкам властивість притаманна повною мірою, присутня готовність до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтація на майбутнє. 11,8% жінок продемонстрували низький рівень вираженості складових життєстійкості.

Отже, у дослідженій вибірці виявлені такі провідні рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості:

- у жіночій підвибірці переважають середній ступінь вираженості складових життєстійкості (29,4%) та життєстійкість, яка є характерною рисою (29,4%);
- у чоловічій підвибірці домінує життєстійкість як характерна риса (35,4%) та життєстійкість, що активно проявляється в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем (23,5%).

Результати за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі, представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Типи міжособистісних відносин за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі**

| Типи міжособистісних відносин | Кількість респондентів | |
|---|---|---|
| | Чоловіки 100% (n=17) | Жінки 100% (n=17) |
| Альтруїстичний | 17,6% (3) | 17,6% (3) |
| Авторитарний | 29,4% (5) | 23,5% (4) |
| Незалежний (егоїстичний) | 0% (0) | 0% (0) |
| Агресивний | 17,6% (3) | 0% |
| Підозрілий | 11,8% (2) | 23,5% (4) |
| Покірний | 11,8% (2) | 23,5% (4) |
| Залежний | 0% (0) | 0% (0) |
| Доброзичливий | 11,8% (2) | 11,8% (2) |

Як бачимо з табл. 2.2, у чоловіків переважає авторитарний тип поведінки – 29.4%, це означає, що чоловіки схильні до лідерства, домінування та незалежності; по 17,6% чоловіків мають показники таких типів міжособистісної взаємодії, як:

– агресивний тип – ця група чоловіків характеризується прямолінійністю у власних висловлюваннях та різкістю при оцінці інших;

– альтруїстичний тип – чоловіки, у яких провідним є цей тип міжособистісної взаємодії занадто відповідальні, але завжди приносять у жертву свої інтереси на противагу інтересам інших людей.

По 11,8% чоловіків мають показники таких типів міжособистісної взаємодії, як:

– підозрілий тип – такі чоловіки схильні до критики, нетовариські, замкнуті та скептично налаштовані;

– доброзичливий тип – для цих чоловіків притаманними є схильність до компромісного вирішення конфліктних ситуацій та прагнення бути у згоді з думкою оточуючих.

– покірний тип, що характеризується здатністю до підпорядкування та навіювання.

Серед опитуваних чоловіків не виявлено таких типів міжособистісної взаємодії, за Т. Лірі, як: залежний та незалежний типи (рис. 2.1).

У жінок домінують (по 23,5% досліджених) показники таких типів міжособистісної взаємодії, як:

– авторитарний тип – ця група жінок характеризується вмінням брати на себе відповідальність та прагненням до лідерства й незалежності;
– підозрілий тип – жінки, у яких провідним є даний тип міжособистісної взаємодії схильні до недовіри, підозр, ревнощів, чи образ;
– покірний тип – даний тип характеризує наявність у жінок поступливості, лагідності, схильності до пасивного підкорення, а також скромність, несміливість та сором'язливість.

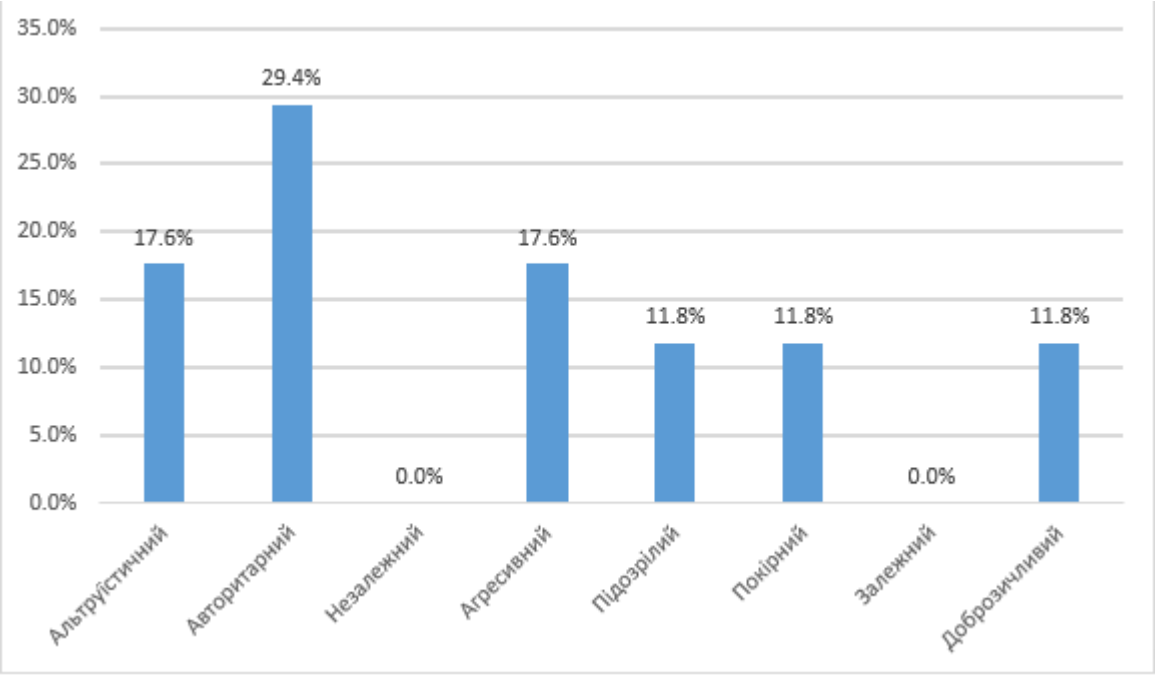



**Рис. 2.1. Типи міжособистісних відносин за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі, чоловіча вибірка**

У 17,6% жінок провідним типом міжособистісної взаємодії є альтруїстичний тип – відображає делікатність, ніжність, прагнення піклуватися про близьких, а також терпимість до недоліків і вміння пробачати.

В 11,8% жінок виявлено тенденцію до використання доброзичливого типу у міжособистісній взаємодії, який, зі свого боку, характеризує здатність до взаємодопомоги, до спілкування, та уважність.

Серед опитуваних жінок не виявлено таких типів міжособистісної взаємодії, як: залежний, незалежний та агресивний типи (рис. 2.2).

Отже, у дослідженій вибірці виявлені такі провідні типи взаємодії:

– у жіночій підвибірці переважають авторитарний, підозрілий та покірний типи поведінки у міжособистісних відносинах (по 23,5%);
– у чоловічій підвибірці домінує авторитарний тип поведінки (23,5%).

Комунікативна компетентність є ключовим чинником у міжособистісних відносинах. Розвинуті знання, уміння та навички ефективного спілкування, а також здатність застосовувати соціальний досвід, визначають успішність комунікації в межах сім'ї.

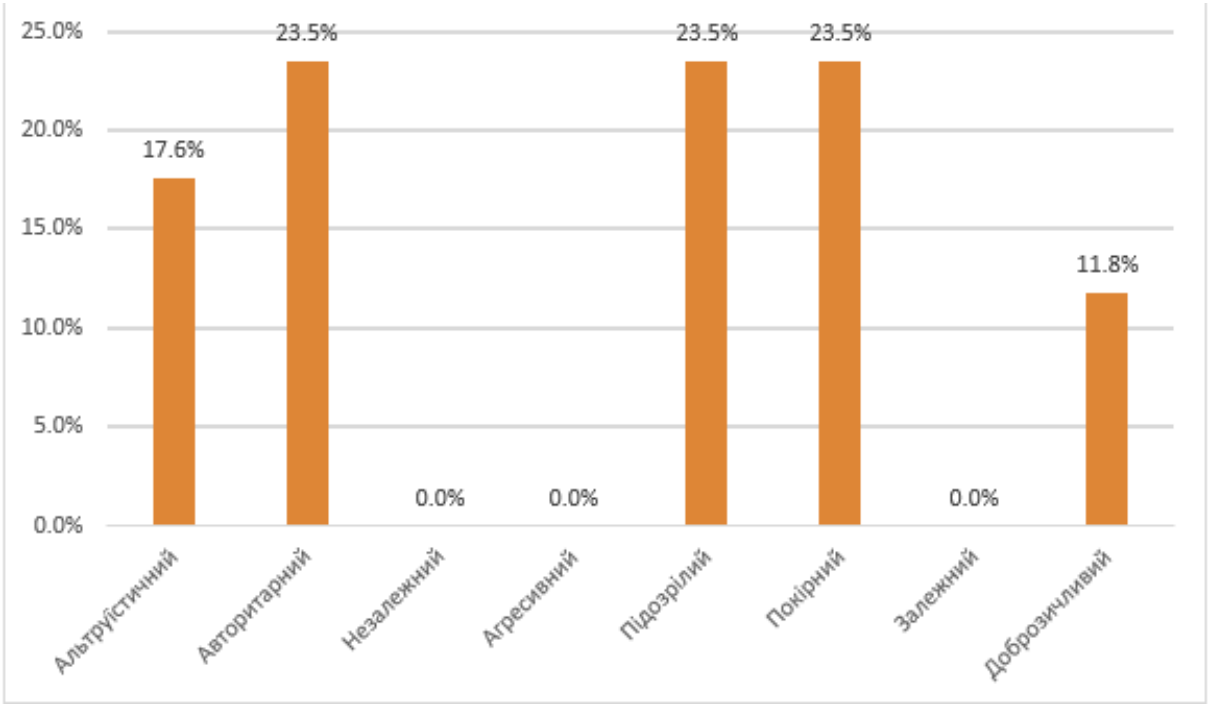



**Рис. 2.2. Типи міжособистісних відносин за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі, жіноча вибірка**

Отже, у дослідженій вибірці виявлені такі провідні типи взаємодії:

– у жіночій підвибірці переважають авторитарний, підозрілий та покірний типи поведінки у міжособистісних відносинах (по 24%);
– у чоловічій підвибірці домінує авторитарний тип поведінки (29%).

Комунікативна компетентність є ключовим чинником у міжособистісних відносинах. Розвинуті знання, уміння та навички ефективного спілкування, а також здатність застосовувати соціальний досвід, визначають успішність комунікації в межах сім'ї.

Тож, з метою вивчення сформованості основних комунікативних умінь та діагностики рівня комунікативної компетентності серед респондентів нами було використано методику Л. Міхельсона. Отримані результати в ході обробки даних представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Аналіз показників домінуючих стилів спілкування серед представників досліджуваних груп за методикою «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон)**

| Стиль спілкування | Кількість респондентів | |
|---|---|---|
| | Чоловіки 100% (n=17) | Жінки 100% (n=17) |
| Залежний | 11,8% (2) | 29,4% (5) |
| Компетентний | 64,7% (11) | 58,8% (10) |
| Агресивний | 23,5% (4) | 11,8% (2) |

Як ми бачимо з табл. 2.3. компетентний спосіб серед опитуваних обох груп є найбільш вираженим. Таким респондентам властиве активне застосування ефективних комунікаційних стратегій при взаємодії з представниками різних соціальних груп. Вони здатні до адекватного

спілкування, використовують як вербальні, так і невербальні засоби комунікації та можуть компетентно реагувати в різних ситуаціях. Респонденти з залежним стилем спілкування схильні поступатися своїми інтересами і, як правило, уникають ініціативи або не виражають її явно. Агресивний стиль спілкування проявляється у прагненні до домінування над партнером та відсутності врахування його емоцій і думок. Люди з вираженим агресивним стилем часто протистоять зовнішнім вимогам, виявляють опозиційність і мають труднощі у встановленні конструктивних, емоційно збалансованих відносин.

Для унаочнення результати за методикою «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон) в обох групах респондентів представлені на рис. 2.3 та рис. 2.4.




**Рис. 2.3. Домінуючі стилі спілкування за методикою «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон), чоловіча вибірка**

З рис. 2.3 бачимо, що в чоловічій вибірці виявлено наступні показники: компетентний стиль спілкування продемонстрували 64,7% респондентів, агресивний тип спілкування спостерігається у 23,5%, залежний – у 11,8%.
З рис. 2.4 бачимо, що в жіночій вибірці виявлено наступні показники: компетентний стиль спілкування продемонстрували 58,8% респондентів, агресивний тип спілкування спостерігається у 11,8%, залежний – у 29,4%.

Отже, у дослідженій вибірці виявлені такі домінуючі стилі спілкування:

– у жіночій підвибірці переважають компетентний (58,8%) та залежний (29,4%) стиль спілкування;
– у чоловічій підвибірці домінує компетентний (64,7%) та агресивний (23,5%) стиль спілкування.




**Рис. 2.4. Домінуючі стилі спілкування за методикою «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон), жіноча вибірка**

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між особливостями комунікації та життєстійкістю сім'ї було проведено кореляційний аналіз. У дослідженні використано показники за опитувальником «Самооцінка життєстійкості» (модифікація М. Форверга, Т. Ларіної), а також результати методик «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі) та «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсон). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, рівень значущості приймався на рівні $p<0.05$ (табл. 2.5).

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих кореляційних зв'язків середньої сили між показниками комунікації та життєстійкістю сім'ї. Це підтверджує, що ефективна комунікація виступає важливим чинником формування життєстійкості родини в умовах війни.

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між показниками комунікації та життєстійкості сім'ї (n=34)**

| Показники життєстійкості | r (Пірсона) | p |
|---|---|---|
| Загальний рівень життєстійкості - Комунікативні уміння | 0,42 | <0,05 |
| Контроль – Відкритість у спілкуванні | 0,38 | <0,05 |
| Залученість – Позитивна взаємодія (за Т. Лірі) | 0,45 | <0,01 |
| Готовність до ризику – Гнучкість комунікації | 0,31 | <0,05 |

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано відповіді респондентів на запитання авторської анкети, що дозволило оцінити особливості міжособистісної комунікації, рівень задоволеності сімейними взаєминами та суб'єктивну життєстійкість родини в умовах війни. Для узагальнення отриманих даних застосовувався частотний та крос-табляційний аналіз, що дало змогу простежити взаємозв'язки між ключовими показниками.

Таблиця 2.6

**Зв'язок між відкритістю сімейної комунікації та задоволеністю взаєминами (n = 34)**

| Частота відкритих розмов | Повністю/скоріше задоволені | Важко відповісти | Скоріше/не задоволені | Разом 100% (n=34) |
|---|---|---|---|---|
| Дуже часто | 20,6% (7) | 0% (0) | 0% (0) | 20,6% (7) |
| Часто | 29,4% (10) | 0% (0) | 0% (0) | 29,4% (10) |
| Іноді | 11,8% (4) | 5,9% (2) | 2,9% (1) | 20,6% (7) |
| Рідко | 0% (0) | 8,8% (3) | 5,9% (2) | 14,7%(5) |
| Майже ніколи | 0% (0) | 2,9% (1) | 11,8% (4) | 14,7%(5) |
| Разом | 61,8% (21) | 17,6% (6) | 20,6% (7) | 100% (34) |

Як видно з табл. 2.6, респонденти, які зазначили, що відкриті розмови у їхній сім'ї відбуваються «дуже часто» або «часто», у всіх випадках повідомили про повну або часткову задоволеність взаєминами. Зокрема, у групі «дуже часто» 20,6% респондентів задоволені, а у групі «часто» – 29,4%. У цих двох групах повністю відсутні відповіді «важко відповісти» та «не задоволений». Така одностайність свідчить про те, що регулярна відкрита комунікація є важливим чинником емоційної близькості та взаєморозуміння в родині.

Натомість у групах, де відкриті розмови відбуваються «рідко» або «майже ніколи», ситуація протилежна. У групі «рідко» 8,8% респондентів вагалися з відповіддю, а 5,9% були незадоволені. У групі «майже ніколи» 2,9% респондентів обрали варіант «важко відповісти», а 11,8% – варіант незадоволеності. Таким чином, у цих групах відсутні задоволені респонденти, що вказує на наявність комунікативних бар'єрів, емоційного відчуження та труднощів у конструктивному вирішенні конфліктів.

Група «іноді» демонструє змішаний характер відповідей: 11,8% респондентів задоволені, 5,9% вагаються з відповіддю, і 2,9% не задоволені. Така неоднорідність може свідчити про нестабільність комунікації та амбівалентне сприйняття сімейних стосунків у складних умовах війни.

Аналіз даних щодо емоційної підтримки також показує виразний зв'язок із суб'єктивною оцінкою життєстійкості родини. Як видно з табл. 2.7, серед респондентів, які постійно відчувають підтримку партнера, 35,3% оцінили життєстійкість своєї сім'ї як високу, а 2,9% – як середню. У цій групі відсутні випадки низької життєстійкості, що свідчить про значну роль емоційної підтримки як ресурсу адаптації.

У групі, де підтримка відчувається «іноді», 8,8% респондентів оцінили життєстійкість як високу, 20,6% – як середню, і 5,9% – як низьку. Такий розподіл вказує на часткову наявність ресурсів, але недостатню їхню стабільність.

Таблиця 2.7

**Відчуття емоційної підтримки партнера та оцінка життєстійкості сім'ї (n = 34)**

| Відчуття підтримки | Життєстійкість | | | Разом 100% (n=34) |
|---|---|---|---|---|
| | Висока | Середня | Низька | |
| Так, постійно | 35,3% (12) | 2,9% (1) | 0% (0) | 38,2% (13) |
| Іноді | 8,8% (3) | 20,6% (7) | 5,9% (2) | 35,3% (12) |
| Рідко | 0% (0) | 8,8% (3) | 8,8% (3) | 17,6% (6) |
| Ні | 0% (0) | 0% (0) | 8,8% (3) | 8,8% (3) |
| Разом | 44,1% (15) | 32,4% (11) | 23,5% (8) | 100% (34) |

Найменш сприятлива ситуація спостерігається у групах «рідко» та «ні». У групі «рідко» 8,8% респондентів оцінили життєстійкість як середню, а ще 8,8% – як низьку. У групі «ні» всі 8,8% респондентів оцінили життєстійкість як низьку. В обох групах повністю відсутні високі оцінки, що свідчить про високий рівень вразливості сімейної системи та обмежені можливості для подолання стресових ситуацій.

Результати категоріального аналізу узгоджуються зі шкальними показниками обчисленими за бальною системою. Середні значення за шкалами сімейної комунікації, задоволеності взаєминами та життєстійкості кількісно підтверджують ті тенденції, що простежуються у таблицях. Респонденти, які у табл. 2.6 належать до груп «дуже часто» та «часто», зазвичай мають високі середні бали (4,0–5,0), що відповідає їхній задоволеності взаєминами. Натомість учасники з груп «рідко» та «майже ніколи» частіше демонструють середні або низькі значення (1,0–3,9), що узгоджується з більшою часткою відповідей про незадоволеність. Подібна відповідність спостерігається і щодо життєстійкості: високі середні бали характерні для тих, хто постійно відчуває підтримку партнера, тоді як низькі – для респондентів, які відчувають її рідко або не відчувають зовсім.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що відкритість комунікації та емоційна підтримка партнера є ключовими чинниками задоволеності сімейними взаєминами та суб'єктивної життєстійкості родини. Дані таблиць демонструють, що саме регулярний діалог і відчуття підтримки забезпечують позитивний емоційний клімат, сприяють згуртованості та підвищують здатність сім'ї долати труднощі в умовах війни. Натомість дефіцит комунікації та підтримки пов'язаний із зниженням задоволеності взаєминами, емоційною нестабільністю та низькою життєстійкістю, що підкреслює важливість цих чинників для збереження цілісності та стійкості родинної системи.

**Висновки до розділу 2**

Проведений констатувальний експеримент дав змогу комплексно оцінити вплив сімейної комунікації на життєстійкість родини в умовах війни. Застосування психодіагностичних методик у поєднанні з авторською анкетою забезпечило багатовимірний аналіз як об'єктивних комунікативних характеристик подружніх партнерів, так і їхнього суб'єктивного сприйняття взаємодії в сім'ї.

Результати опитувальника «Самооцінка життєстійкості» засвідчили наявність виражених гендерних відмінностей. Зокрема, 35,4% чоловіків продемонстрували життєстійкість як характерну рису, тоді як серед жінок цей показник становив 29,4%. Водночас 23,5% чоловіків і 17,6% жінок виявили активну життєстійкість, орієнтовану на співробітництво та здатність самостійно долати труднощі. Низький рівень життєстійкості зафіксовано у 5,9% чоловіків та 11,8% жінок, що свідчить про різні стратегії реагування на стресові умови.

Дані методики Т. Лірі показали, що у чоловіків домінує авторитарний тип міжособистісної поведінки (29,4%), тоді як у жінок найбільш вираженими є авторитарний, підозрілий та покірний типи (по 23,5%). Це вказує на те, що в умовах підвищеної невизначеності чоловіки частіше

схильні до контролю та домінування, тоді як жінки демонструють ширший спектр адаптивних і неадаптивних реакцій.

Аналіз комунікативних умінь за методикою Л. Міхельсона засвідчив переважання компетентного стилю спілкування в обох підвибірках: 58,8% жінок і 64,7% чоловіків. Водночас 29,4% жінок продемонстрували залежний стиль, а 23,5% чоловіків – агресивний стиль, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем напруження та відповідальності в умовах війни.

Обробка відповідей авторської анкети доповнила психодіагностичні дані. Категоріальний аналіз показав, що респонденти, які регулярно ведуть відкриті розмови з партнером, значно частіше повідомляють про задоволеність взаєминами. Шкальний аналіз середніх значень підтвердив ці тенденції: високі показники сімейної комунікації (4,0–5,0 балів) переважно спостерігалися у респондентів, які відзначали часту підтримку та взаєморозуміння, тоді як середні та низькі значення (1,0–3,9 балів) були характерні для сімей із рідкісною або формальною комунікацією. Інтерпретаційний аналіз відкритих відповідей дозволив виокремити ключові теми, що визначають якість взаємодії: підтримка, довіра, діалог, спільні цінності та емоційна згуртованість.

Кореляційний аналіз статистично підтвердив взаємозв'язок між характеристиками комунікації та рівнем життєстійкості сім'ї. Зокрема, загальний рівень життєстійкості позитивно корелює з комунікативними уміннями ($r = 0,42$; $p < 0,05$), відчуття контролю над життєвими ситуаціями – з відкритістю у спілкуванні ($r = 0,38$; $p < 0,05$), а залученість до подій – із позитивною взаємодією між партнерами ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що якісна комунікація є важливим ресурсом психологічної стійкості родини.

Таким чином, результати констатувального етапу переконливо демонструють, що ефективна міжособистісна комунікація виступає ключовим чинником життєстійкості сім'ї в умовах війни. Виявлені закономірності стали підґрунтям для розробки психокорекційної програми,

спрямованої на підвищення якості комунікативної взаємодії подружніх партнерів, що буде представлено у наступному розділі.

# РОЗДІЛ 3.
# НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙНИ

## 3.1 Психокорекційна програма покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни

Сьогодні, під впливом соціальних трансформацій, спостерігаються зміни в інституті сім'ї. Однак ці зміни мають кризовий характер, що пов'язано з пошуком нових моделей подружніх відносин, які б найкраще відповідали потребам сучасної сім'ї, дозволяли виконувати її функції та максимально задовольняли індивідуальні потреби подружжя з урахуванням їх змінюваного характеру [35]. Крім того, ці процеси ускладнюються нормативними кризами, які є природними етапами розвитку життєстійкості кожної сім'ї, особливо на початкових етапах її становлення, коли відбувається розподіл ролей і обов'язків та визначення кордонів сім'ї [22].

На основі наявних чинників, ми вирішили створити власну корекційну програму, спрямовану на покращення міжособистісної комунікації як одного з важливих ресурсів життєстійкості сім'ї в кризових умовах. Для досягнення поставленої мети програми необхідно реалізувати наступні завдання:

1. Дослідження та використання прихованих ресурсів сім'ї.
2. Підтримка встановлення чітких меж сім'ї та оптимального балансу між близькістю та відстанню.
3. Нормалізація міжособистісних відносин у родині через аналіз індивідуальних особливостей кожного з подружжя.
4. Формування позитивних установок щодо сімейного життя.
5. Розвиток комунікативної компетентності обох партнерів.
6. Підтримка саморозвитку та самопізнання кожного з подружжя.

Окрім того, ми спиралися на такі принципи роботи: системність, етапність, гнучкість та динамічність, варіативність і результативність.

Основна мета психологічної роботи з родинами полягає у наданні

емоційної, смислової та екзистенційної підтримки родині та її членам у кризових ситуаціях. З цією метою дослідники виділяють наступні функції психолога в такій діяльності:

1. Підтримуюча функція: психолог надає необхідну підтримку, яка відсутня або спотворена у реальних сімейних взаєминах.
2. Посередницька функція: фахівець відновлює зв'язки між родиною та навколишнім світом, а також між її членами.
3. Функція навчання: консультант сприяє розвитку навичок комунікації, методів саморегуляції та самопізнання.
4. Функція розвитку: психолог допомагає подружжю у вдосконаленні соціальних умінь, а також у пошуку ресурсів для саморозвитку.
5. Інформаційна функція: психолог надає подружжю необхідну інформацію щодо проблемних аспектів, що їх турбують, або для проведення профілактичних заходів.

Отже, як ми бачимо, робота з сім'єю має свої специфічні риси, які необхідно враховувати для досягнення бажаних результатів. Дослідження, проведене Л. Бєлкіною, показує, що інтерактивні ігри, що передбачають активну взаємодію, позитивно впливають на розвиток емоційної грамотності та комунікативних навичок у родинному середовищі [3].

Запропонована нами програма може бути реалізована як у груповому форматі, так і індивідуально з окремою родиною. Вона призначена для використання психологами та соціальними педагогами, що працюють з сім'ями, які переживають кризовий період. Програма буде корисною для родин, у яких спостерігаються сімейні конфлікти, дисгармонія у взаємодії, зниження рівня подружньої адаптації, а також відсутність ефективних комунікативних патернів. У процесі роботи з такими сім'ями важливо не лише формувати нові навички, а й підтримувати сталі форми взаємодії поза межами корекційних занять. Одним із дієвих способів такої підтримки є організація регулярного сімейного спілкування, що створює умови для закріплення набутих умінь. У цьому контексті особливої уваги заслуговує

практика проведення сімейних зборів, які сприяють відкритому обговоренню важливих питань і допомагають своєчасно вирішувати поточні проблеми. Як зазначає З. Карпенко, такі зустрічі зменшують емоційну напругу та формують атмосферу довіри й відкритості в родині [14].

На думку Д. Трофимової, "спільні активності є важливими для побудови емоційного зв'язку та сприяють розвитку ефективної комунікації, адже вони дозволяють сім'ї спільно долати труднощі, вирішувати проблеми і одночасно отримувати задоволення від проведеного часу" [45].

Корекційна програма покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім’ї в умовах війни реалізується у 5 темах (табл. 3.1). Програма передбачає 10 сесій загальною тривалістю 15 астрономічних годин, що проводяться двічі на тиждень. Вся програма триває 1,5 місяця. Тривалість однієї зустрічі становила 1,5 години.

Таблиця 3.1

**Таматика занять корекційної програми щодо покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім’ї в умовах війни**

| № з/п | Тема | Завдання |
|---|---|---|
| 1. | «Моя родина – моя сила» | Виявлення особливостей роботи родини; розвиток відповідальності за сімейні стосунки; усвідомлення її позитивних аспектів. |
| 2. | «Індивідуально-особистісні особливості подружжя» | Сприяти особистісному розвитку та самопізнанню кожного з партнерів; розвиток уміння та бажання розуміти і приймати іншого; ознайомлення з аспектами подружньої сумісності. |

Продовж. табл. 3.1

| | | |
|---|---|---|
| 3. | «Формування комунікативної компетентності» | Розвиток комунікативних навичок, рефлексії, здатності аналізувати інформацію, власну поведінку та емоційний стан, а також стан партнера, уміння адекватно оцінювати себе і людей навколо. |
| 4. | «Робота з установками» | Ідентифікація та коригування руйнівних переконань, які негативно впливають на різні аспекти сімейного життя, а також формування конструктивних установок, які допоможуть налаштувати гармонійні стосунки. |
| 5. | «Профілактика сімейних конфліктів» | Розвиток умінь для самостійного та результативного вирішення проблем, а також ідентифікація та усунення потенційних загроз для родини, які можуть призвести до конфліктів. |

**Зміст корекційної програми щодо покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни**

Дана програма може бути адаптована для використання у дистанційному середовищі.

**Тема 1: «Моя родина – моя сила» (90 хв.)**

Мета: розкриття особливостей функціонування родини; формування відповідального ставлення до сім'ї; усвідомлення її сильних сторін.

*Вправа «Привітання» (5 хв.)*

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі представляються, вітають один одного, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти маєш чудовий вигляд». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

*Вправа «Правила роботи групи» (5 хв.)*

Мета: акцентувати увагу учасників на дотримання правил роботи в групі, формування почуття спільності, налаштування на роботу.

Зміст: Запропонуйте групі прийняти правила роботи і спілкування під час программи.

1. Приходити вчасно
2. Бути лаконічним
3. Говорити по черзі
4. Бути доброзичливим
5. Зберігати таємниці
6. «Тут і тепер»
7. Говорити від себе
8. Бути толерантним.

Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: «Правило приймається? Приймається. Дякую!». Коли хтось із групи пропонує додаткове правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає атмосфері, не суперечить іншим правилам.

*Вправа «Історія родини» (15 хв.)*

Мета: усвідомлення впливу родинних традицій на особливості побудови власної сім'ї.

Зміст: Величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі їх пам'ятають, а якщо і пам'ятають, то не вміють користуватися.

Психолог пропонує учасникам зосередитися і згадати одну з тих сімейних історій, яка передається як переказ, як сімейна реліквія з покоління в покоління. Потім цей переказ можна розповісти групі. Слово надається всім бажаючим. Підведення підсумків.

Обговорення: Які почуття викликали у кожного сімейні спогади? Чому дана історія була настільки значущою для сім'ї, стала легендою? Чи можна сказати, що ця історія відображає цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті в даній сім'ї? Якщо так, то які?

*Вправа «Моя родина» (15 хв.)*

Мета: розуміння особливостей родини, виявлення проблем, аналіз динаміки розвитку сім'ї.

Зміст: учасникам пропонується вибрати 3 карти (наосліп чи відкрито), які характеризують їх сім'ю з трьох позицій: 1 карта – «яка сім'я була раніше», 2 карта – «яка вона є зараз», 3 карта – «якою хочеться, щоб вона була». Декілька хвилин всі працюють із своїми картами. Потім, кожен представляє свої карти, та йде обговорення.

*Вправа «Сімейні цінності» (15 хв.)*

Мета: усвідомлення сімейних цінностей.

Матеріали: список цінностей для кожного, великі аркуші білого паперу, олівці, гумки, фарби.

Зміст: 1-й етап. Психолог роздає учасникам матеріали для вправи і дає наступну інструкцію. «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно – доповніть його своїми цінностями.

Список цінностей: наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання в справи один одного; любов; відданість; збереження самостійності і автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна і чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий будинок – для друзів, родичів, колег; багато дітей;

гарне здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіра; взаємодопомога.

2-й етап. «Ви попрацювали над складанням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які – менш значущими, а які взагалі знаходяться на периферії. На аркуші ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це – Древо сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками – ті цінності, які щодо важливі для вас».

Обговорення Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Деревом сімейних цінностей? Подумайте, як би виглядало Древо, якби його зобразили інші члени вашої сім'ї? Що означають для вас сімейні цінності? Усвідомлено чи відбувається створення сімейних цінностей в сім'ї, або це відбувається само собою? Як впливають цінності на сімейні взаємини?

*Вправа «Що таке сім'я» (15 хв.)*

Мета: усвідомлення значення сім'ї.

Зміст: Психолог просить учасників групи написати на аркуші паперу асоціації до слова «сім'я». Приклади питань:

- Якщо сім'я – це споруда, то вона (фортеця, гуртожиток, курінь ...).
- Якщо сім'я – це колір, то вона (червона, як кров, синя, прозора, як вода, чорно - біла...).
- Якщо сім'я – музика, то вона (методична, плавна, нескінченна ...).
- Якщо сім'я – це геометрична фігура, то вона (спіраль, коло без гострих кутів, циліндр, три крапки ...).
- Якщо сім'я – це назва фільму, то вона ( «Красуня і чудовисько», «Життя прекрасне», «Я люблю тебе» ...).
- Якщо сім'я – це настрій, то вона (стрес, радість, задоволення, нові враження, добродушність ...).

Обговорення: Кожен з учасників розповідає про свої асоціації, інші обговорюють їх ролі.

*Вправа «Загублений» (15 хв.)*

Мета: виявлення особливостей взаємовідносин у родині.

Зміст: Психолог: «Я хочу дати вам можливість глибше дослідити міжособистісні взаємини у вашій родині. Сядьте зручніше і закрийте очі. Дихайте глибоко і спокійно (30 сек). Я хочу запросити вас взяти участь в уявному подорожі. Уявіть собі, що ваша родина подорожує по великому дрімучому лісі десь в Східній Європі (30 сек). Цілими днями ви йдете по лісі і насолоджуєтеся природою (30 сек). З якоїсь із днів ви втрачаєте родину з виду і заходите все глибше і глибше в ліс. Раптово ви розумієте, що не має сенсу йти далі. Ви сідаєте і починаєте чекати, чи знайде вас хтось із родичів. Ви знаєте, що це в вашій ситуації буде найбільш розумним. Ви сидите і дивіться, чи буде вас хтось шукати і чи зможе знайти (2 хв.) Тепер, незалежно від того, що сталося у вашій уяві, збережіть всі це в пам'яті, попрощайтеся з тим місцем, де ви були, і подумки повертайтеся сюди, в нашу реальну групу (1 хв).

Обговорення: Шукав мене хтось з членів родини і змогли знайти? Хто саме? Кому не було до мене ніякого діла? Та ін.

*Вправа «Клубок» (5 хв.)*

Мета: емоційне завершення заняття, формування єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

**Тема 2: «Індивідуально-особистісні особливості подружжя» (180 хв.)**

Мета: сприяти саморозвитку та самопізнанню кожного з подружжя; розвиток здатності і бажання розуміти і приймати партнера; знайомство з особливостями подружньої сумісності; розвинути вміння бачити себе очима

інших і розуміти оточуючих; стимулювати роздуми про сімейні цінності і обговорення їх значущості в сімейному колі.

*Вправа «Привітання» (5 хв.)*

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти маєш чудовий вигляд». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

*Вправа «Мій характер» (15 хв.)*

Мета: самодослідження.

Зміст: Психолог пропонує групі відповісти на питання: якби ви були предметом, то яким? Кожен учасник записує на аркуші паперу цей предмет і його якості, які повинні відображати його «Я», при цьому не вказує свого імені.

Обговорення: Після виконання завдання психолог збирає картки з відповідями і зачитує їх групі. Всі учасники описують характер людини, закодованих себе таким чином. Бажано, щоб учасник позначив себе, погодившись чи ні з думкою інших учасників.

*Вправа «Матрьошка» (15 хв)*

Мета: усвідомлення важливості індивідуальності кожної особистості.

Матеріали: велика матрьошка.

Зміст: Один з учасників програми бере в руки матрьошку і починає відкривати її, поки не знайде найменшу фігурку. Кожен шар позначає його сутність, так що під зовнішньою оболонкою – яким бачать його оточуючі – ховаються більш глибокі і таємні рівні.

Вправа починається словами: «Це я (прізвище та ім'я учасника), яким мене бачать навколишні ...». Продовження може бути таким: «Це я – такий, яким мене знають по службі (друзі ... сім'я ... кохана ... яким я є насправді)». Можна направити розмову в певне русло і просити висловлюватися лише про

лідерські якості, потенціал, успіхи і прорахунки, страхах і очікуваннях. А можна залишити все як є, дати учаснику говорити відповідно до свого рівня відкритості і рефлексії.

Обговорення:. Чому заведено приховувати свої справжні риси характеру, мотиви поведінки і т. д.? Чи легко розкрити справжню сутність людини? Як це можна зробити? Чи можна продовжувати жити однією сім'єю, коли розкриваються приховані риси особистості чоловіка (дружини)? Як можна, і чи можна змінити риси особистості коханої людини? А чи треба це робити? Може, краще пристосуватися?

*Вправа «Сутність мого тіла» (20 хв.)*

Мета: стабілізації стану особистості, надання йому більшої впевненості в собі, розуміння свого тіла.

Матеріал: великі аркуші паперу, фарби, пастель та ін.

Зміст: Клієнтові пропонують зобразити своє тіло (обличчя, або інші частини тіла) використовуючи набір кольорової крейди або пастелі. При цьому очі клієнта повинні бути закриті, щоб він зміг відчути своє тіло «зсередини». Відчуваючи себе, намагаючись вловити свій емоційний стан, необхідно повільно промальовувати зовнішні контури і риси тіла. Потім учасник повинен уявити, ніби його змальовує рука «підключена» до «внутрішнього сканера». Він повинен якомога краще відчути своє тіло «зсередини» і дозволити руці рухатися слідом за «внутрішнім сканером». Розплющивши очі, необхідно подивитися на малюнок. Звернути увагу на якість ліній, характер зображення, на стан, який передано на малюнку, а також на те, які елементи зображення домінують, а які менш помітні.

Обговорення: Чим відрізняються його тіло і стан на портреті від того, як він їх собі уявляв? Про що йому говорять ці відмінності?

*Вправа «Ми такі різні» (15 хв.)*

Мета: виявлення того, як уявляють партнери один одного.

Зміст: Емоційний світ людини величезний. Але виявляється він в ньому через поведінку і ставлення до близьких. Стриманість, тактовність,

витриманість – і ми говоримо про порядну людину, котра уміє будувати відносини. Невитриманість – і в родині завжди проблеми. Прояв емоцій людиною багато в чому впливає на формування його характеру і, як наслідок, на формування взаємин у сім'ї.

Інструкція: «Запишемо на дошці десять головних емоційних характеристик людини, які роблять його в родині подарунком для всіх. Записавши ці якості, перейдемо до емоцій прямо протилежним, тим, які несуть загрозу для сімейного миру і спокою. Запишемо і їх на дошці.

Обговоримо отримані списки, і, якщо група їх «затвердить», попросимо кожного учасника програми переписати на свої листи в стовпчик результат спільної діяльності. Кожному з членів вашої сім'ї виділіть окремий стовпчик. Не забудьте залишити місце і для себе.

Вийде таблиця, де зліва – емоційні стани і якості, а праворуч – ряд колонок «я», «дружина», «син», «дочка», «теща» і т.д. Записуємо всіх людей, які беруть участь у створенні сімейного клімату. Тепер проти кожної якості в кожній з колонок проставте оцінку за десятибальною шкалою. Почніть з себе, потім проаналізуйте ступінь прояву якостей у рідних і близьких. Озвучте від імені членів вашої сім'ї оцінки по одному або декільком пунктам, наприклад:

- Я бабуся. Я приношу в сім'ю високий (8 балів) рівень тривожності, тому що ... Крім того, мої почуття причетності оцінені в 9 балів, тому що ...
- Я – дочка, в «високому (9 балів) плюсі» у мене почуття радості, адже ... Серед «мінусів» – високий бал за нестриманість – це пояснюється тим, що ...

В результаті роботи перед вами виникне емоційна карта сім'ї з її острівцями спокою і нестабільними зонами. Наскільки близькі ваші оцінки до самооцінки партнера, а також його думки про вас – до вашої самооцінки?».

Обговорення: Що дало вам виконання вправи в розумінні себе і вашої родини? Чого в цій карті більше, яка атмосфера характеризує вашу сім'ю? Чи були речі, які відкрилися вам по-новому? Що змусило зрадіти? Задуматися?

*Вправа «За що мене цінують» (15 хв.)*

Мета: прийняття себе, власних сильних/слабких сторін.

Зміст: Кожен учасник, не вказуючи на картці свого імені, записує 5 якостей, які найбільше цінує в собі і за які його поважають інші. Перевернувши аркуш паперу, учасник записує 5 якостей, які йому не подобаються в собі. Психолог збирає картки, а потім, перемішавши їх, роздає учасникам групи. Кожен учасник, отримавши картку і прочитавши позитивні і негативні якості, намагається уявити собі цю людину і становить розповідь про нього і його життя.

Обговорення: Що відчували учасники групи, коли слухали розповідь про себе? Чи багато було збігів з їх уявленнями про своє життя? Чи можна взагалі ставитися до себе об'єктивно? Чи можна взагалі сприймати об'єктивно інших людей, особливо близьких?

*Вправа «Клубок» (5 хв.)*

Мета: емоційне завершення заняття, формування єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

**Тема 3: «Формування комунікативної компетентності» (180 хв.)**

Мета: розвиток комунікативних здібностей, рефлексивних навичок, здатності аналізувати отриману інформацію, поведінку, емоційний стан, як власний, так й партнера, вміння адекватно сприймати себе і оточуючих.

*Вправа «Привітання» (5 хв.)*

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти маєш чудовий вигляд». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

*Вправа «Закрита комунікація» (15 хв.)*

Мета: розвиток навичок невербальної комунікації.

Матеріали: колода карт.

Зміст: Пам'ятаєте таблички на дверях офіційних установ: «Ласкаво просимо!», «Стороннім вхід заборонено!»? Насправді, їх можна з повним правом сприймати як метафору спілкування. У неї, безсумнівно, є нюанси: наскільки виражені запрошення або заборона, чи поширюється висловлювання на всіх або на певну (ким?) категорію людей. Проте, всім знайомі ситуації, коли людина, з якою ми спілкуємося, як ніби вивішує у себе на грудях такі ж таблички, що відкривають або закривають спілкування.

Потренуємося «в читанні» цих послань, які проявляються в міміці, інтонації, жестах. Спробуємо зрозуміти, чи завжди стриманість – прояв закритості, а посмішка до вух – ознака теплоти і щирої зацікавленості в спілкуванні.

Психолог виходить на середину приміщення, де проводиться заняття. Він бере колоду карт і ділить її на дві частини. Одну половину він віддає «експерту», якого призначає з числа учасників, другу роздає залишилися учасникам.

Інструкція: «Завдання для вправи полягає в наступному: «експерт» вийде на кілька хвилин за двері. За цей час ви вирішите, в якій позиції по відношенню до нього ви будете виступати: у відкритій чи закритій. Намагайтеся не видавати себе відразу. Давайте спробуємо, з одного боку, «зіграти комунікацію» щиро і послідовно. З іншого – зробити це з нюансами, на півтонах, щоб залишити «експерту» можливість поміркувати».

Повернувшись в кімнату, «експерт» по черзі підходить до будь-яких п’яти з тих, хто сидить в колі учасників. Він може розмовляти з ними, може мовчки аналізувати їх пози, жести, міміку, може користуватися будь-якою зручною можливістю визначити, відкритий або закритий партнер. Коли відповідь знайдена, «експерт» викладає перед гравцем будь-яку карту зі своєї колоди. Якщо він виклав карту вгору сорочкою, це ознака того, що він виявив закритий стиль комунікації. Якщо ж карта викладається відкрито, то і комунікація визнана відкритою. Лише після цього сам гравець викладає проти карти «експерта» свою карту. Якщо карти збігаються, «експерт» записує собі в актив один бал. Якщо ж ні, отримує штрафне очко.

Визначившись з кожним з п’яти гравців, «експерт» змінюється з останнім з них ролями. Виграє «експерт», який набрав максимум очок. Це – свідчення вміння розшифровувати мову невербальної комунікації, розрізняти нюанси в партнерській взаємодії.

Обговорення. Чим запам’яталася вам ця вправа? Чому навчило, про що змусило задуматися? Згадайте моменти сімейного життя, коли вам хотілося вибрати «закриту карту» по відношенню до партнера. Коли і чому це відбувалося? Чи завжди закритий тип комунікації поганий, а відкритий – хороший? Проаналізуйте сімейні контакти: з ким із членів сім’ї ви використовуєте переважно один з видів контакту (відкритий або закритий) і чому?

*Вправа «Фігури» (10 хв.)*

Мета: згуртування команди, формування довіри один до одного, вміння слухати інших, координація спільних дій, розподіл ролей в групі.

Матеріал: мотузка довжиною рівній 1 м × кількість учасників.

Зміст: Інструкція: «Для виконання наступної вправи потрібно, щоб вся група встала в коло. Візьміть в руки мотузку і встаньте так, щоб утворився правильне коло. Тепер закрийте очі і не розмикаючи їх, побудуйте квадрат. Використовувати можна тільки усні переговори. Коли ви порахуєте що завдання виконано, дайте мені знати. Завдання виконано? Відкрийте очі. Як

ви вважаєте, вам вдалося виконати завдання?» Потім пропонується відтворити ще декілька фігур (трикутник, зірка і т.д.).

Обговорення: Ви задоволені результатом групи? Які чинники впливали на успішність виконання завдання? На які з цих чинників ви могли вплинути? Які висновки ви зробите з вправи?

*Вправа «Варіації на тему сімейного життя» (30 хв.)*

Мета: усвідомлення значення міжособистісної взаємодії.

Матеріали: роздруківка тексту «Класифікація поведінки в шлюбі».

Зміст: Багато сімейних проблем і не виникли б, якби майбутнє подружжя пройшли школу підготовки, до сімейного життя. Але вважається, що цього робити не обов'язково. В результаті – до 70% розлучень в перший рік спільного життя.

Спочатку психолог просить учасників згадати і розповісти якусь ситуацію з сімейного життя, в якій яскраво проявляється необхідність партнерської взаємодії між чоловіком і дружиною. Учасники обговорюють ситуацію, а не поведінку героїв, намагаються прояснити проблематику розповіді. Потім група розбивається на пари. Кожна з пар отримує свій номер з наведеної нижче класифікації партнерської поведінки в шлюбі.

Протягом десяти хвилин кожна пара пробує розіграти обговорювану раніше ситуацію таким чином, щоб один з партнерів поводив себе в точній відповідності з роллю, заданої номером класифікації, а другий вільно імпровізував. Глядачі (або «експерти») намагаються визначити, якого типу партнерських відносин відповідає поведінка імпровізує учасника. Пари представлять свої сцени одна за іншою. Потім підбиваються підсумки вправи.

Обговорення здійснюється шляхом розгляду наступних проблем і ситуацій. Спробуйте для кожного з партнерів знайти всю палітру якостей і властивостей, які проявилися в імпровізації (лексика, жести, міміка, текст і підтекст, прийоми впливу на партнера і маніпуляції). Запишіть на дошці продемонстровані рольові комбінації і проаналізуйте, в якому напрямку

розвивалися партнерські відносини в кожній з пар. Після розгляду проблем і ситуацій обговорюється питання: чи допомогла робота над сценами або перегляд етюдів визначити, який тип поведінки в шлюбі властивий особисто вам?

*Вправа «Контактна взаємодія» (10 хв.)*

Мета: розвиток навичок ефективної взаємодії.

Матеріали: беруші і широка гумка або хустку, дві пов'язки на кожну трійку учасників).

Зміст: Контактна взаємодія складається з декількох етапів, для яких характерні специфічні форми поведінки і спілкування. До них відносять первинну згоду, етап об'єднує взаємодії, формування взаємовідносин і так званий «ефект перегляду». Результатом контактної взаємодії можуть бути або зближення позицій, або дистанціювання.

Вся група учасників програми розбивається на трійки. Одна людина з кожної трійки отримує дві пов'язки, якими в ході вправи скористається, щоб зав'язати собі очі і вуста. Другий учасник отримує беруші і пов'язку: в ході гри він затикає собі вуха і зав'язує вуста.

Третій гравець отримує беруші і широку гумку, якою він перехопить свої руки, щоб не користуватися ними в ході вправи (замість гумки можна просто зв'язати кисті рук за допомогою хустки). Роздаючи реквізит для вправи, тренер визначає комунікативні можливості учасників.

Перший – нічого не бачить і не розмовляє. Він може лише чути і жестикулювати. Другий – нічого не чує і не говорить; його комунікаційні канали – зір і жестикуляція. Третій має можливість говорити і бачити, але не може жестикулювати, а також нічого не чує.

Проте учасникам трійки необхідно буде про щось домовитися, при цьому доведеться проявити неабияку активність, фантазію і енергію. Учасники можуть домовлятися про те:

- на який фільм вони підуть після зустрічі;
- в якому місці зустрінуться до походу в кінотеатр;

- який подарунок вони куплять загальному другові на його день народження;
- яку страву кожен з них приготує на вечірку, яку компанія організовує в складчину.

*Вправа «Подружнє щастя» (15 хв.)*

Мета: усвідомлення індивідуальних особливостей партнера.

Зміст: Учасникам дається така інструкція: «Уявіть собі, що вам вдалося звільнитися від всіх термінових справ, зобов'язань і проєктів, щоб удвох провести цілих два тижні на прекрасному безлюдному острові».

1- й етап. Ви можете взяти з собою тільки десять предметів. Необхідно підібрати такі предмети, які відповідали вимогам і інтересам всіх учасників відпочинку.

2- й етап. Протягом 5 хвилин обговорювати з іншими учасниками відпочинку список предметів і знайти спільне рішення.

Обговорення: Які предмети Ви вибрали для подорожі? Чому саме ці предмети? Які труднощі виникли у Вас при складанні списку необхідних предметів для Ваших супутників? Наскільки ваші пропозиції відповідали реальним побажанням партнерів? Як відбувалося обговорення? Після того, як спільне рішення знайдено, залишилося у Вас бажання провести разом ці прекрасні два тижні?

*Вправа «Клубок» (5 хв.)*

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

## Тема 4: «Робота з установками» (180 хв.)

Мета: виявлення та усунення деструктивних установок, що негативно впливають на всі сфери сімейного життя; формування позивних установок, що сприятимуть гармонізації стосунків.

*Вправа «Привітання» (5 хв.)*

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти маєш чудовий вигляд». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

*Вправа «Нав'язані моделі сімейної поведінки» (20 хв.)*

Мета: виявлена та усунення стереотипів поведінки.

Зміст: Ряд проблем сімейного життя пов'язаний з такими моделями поведінки, які нав'язані традицією або громадською думкою, – чужими уявленнями про те, що «правильно» і «неправильно» для чоловіків і жінок. Важливо розібратися в цих стереотипах, побачити їх амбівалентність, як вони впливають на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей. Дана вправа допоможе групі винести ці проблеми на обговорення і не просто розглянути поширені погляди на чоловіків і жінок, але з'ясувати, в чому слабкість «сильної статі», в чому сила «слабкої».

Психолог розділяє дошку на три стовпці і в середньому пише «Чоловіки та жінки». Лівий стовпець відводиться для «жіночих», а правий – для «чоловічих» якостей. Тепер разом з учасниками психолог заповнює таблицю. Наприклад: Жінки: любов; емоційність; краса; ніжність; гнучкість; чоловікова: фізична влада; гроші; ініціативність; мужність тощо.

Обговорення. Під керівництвом психолога група детально аналізує кожну із запропонованих учасниками сильних якостей чоловіків і жінок з точки зору сімейного життя і батьківських обов'язків і намагається знайти ті негативні властивості, якими може обернутися кожне з названих ними

якостей. Так, наприклад, довірливість може перетворитися в інфантилізм, індивідуалізм обернутися егоїзмом, сила – агресивністю і т.д.

*Вправа «Любов – кільце»? (20 хв.)*

Мета: групова дискусія, що дає можливість висловитися з актуальних проблем шлюбу, яка важлива для розуміння процесу шлюбно-сімейної адаптації; когнітивне сприйняття небезпек, які можуть підстерігати шлюб; прояснення особистих позицій учасників психокорекційної програми та «озвучування» тривог з приводу власного сімейного благополуччя.

Зміст: «Любов – кільце, а у кільця початку немає і немає кінця ...» – так це насправді? Хто з вас вірить у вічну любов? Що може стати випробуванням любові? Що може зруйнувати сімейний союз? Будь ласка, протягом трьох-чотирьох хвилин запишіть ті «міни», які загрожують підірвати сімейне благополуччя! Тепер попрошу вас прочитати вголос свої записи. На дошці ми відзначимо все те, що, на ваш погляд, підвищує небезпеку розлучення. Записавши на дошці думки учасників групи, ведучий пропонує всім бажаючим вибрати зі списку «найгарячіші» чинники ризику і прокоментувати їх.

Обговорення: В кінці зустрічі можна ознайомити групу з тими чинниками, які сімейні психологи вважають дестабілізуючими в сімейному союзі.

*Вправа «Таблиця сили» (20 хв.)*

Мета: попрацювати над усвідомленням важливості певних якостей характеру для побудови якісних, демократичних, зміцнюючих сім'ю партнерських відносин; проаналізувати існуючі уявлення про гендерні відмінності і їх вплив на формування якостей особистості, на спільне сімейне життя; ослаблення стереотипів очікувань і переконань.

Зміст: Ряд проблем сімейного життя можуть бути пов'язані з вимушеними типами поведінки – наслідком нав'язаного традицією або громадською думкою погляду на те, що «правильно чи неправильно» для чоловіків і жінок. «Жінка повинна бути мила, ніжна і соромлива. Так було в

мої часи, це врятувало б сім'ю і сьогодні» ,« Великі хлопчики не плачуть!», «Що це за жінка, для якої робота важливіше дитини?!», « Це не батько! Він і сам веде себе як мамин синочок, і сина навчить бути такою ж ганчіркою! »

Протягом життя ми можемо позбутися нав'язаних нам типів і моделей поведінки, відстоюючи своє бачення того, що є «жіночим» або «чоловічим» типом поведінки або ролями. Важливо розібратися з тим, що криється за найменуванням тих чи інших якостей, побачити їх амбівалентність, можливість впливу на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей.

Вправа «Таблиця сили» допоможе групі винести всі ці проблеми на обговорення, розглянувши не просто існуючі у суспільстві і сім'ї розхожі погляди на чоловіків і жінок, але і те, в чому слабка «сильна стать», в чому сильна «слабка».

Розділимо дошку на три стовпці і в середньому напишемо: «Чоловіки і жінки». Лівий стовпець відведемо для «жіночих», а правий – для «чоловічих» якостей.

Тепер разом з учасниками даної програми заповнюємо таблицю. Спершу цю роботу кожен виконає на своєму аркуші самостійно. Потім, запропонувавши бажаючим «озвучити» їх думки, ми заповнюємо ту ж таблицю на дошці.

Останній етап роботи – ведучий пропонує спільними зусиллями обговорити і заповнити середню, що залишилася до сих пір порожньою. Що група вважає сильними якостями як «сильної», так і «слабкої» статі?!

*Вправа «Сцени з подружнього життя» (20 хв.)*

Мета: зняти напругу учасників, з одного боку, з іншого – домогтися високої концентрації на ігровий діяльності і на партнерах; стимулювати вільні прояви імпровізаційних умінь, розвиток спонтанності; проявити в ігровій формі ідею про те, що кожна сім'я – об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і запитами.

Зміст: Команда розбивається на дві підгрупи: номер 1 і номер 2. У кожному раунді між собою змагатимуться «експерти» – їх повинно бути по одному від кожної групи. Коли експерти обрані, групи проводять коротку (3-5 хвилин) репетицію і потай від груп-суперників готують живу скульптуру, в якій беруть участь кілька гравців цієї групи. Тема скульптури – якась сцена з сімейного життя. Коли репетиція закінчена, запрошуємо команди зібратися в ігровому класі. На майданчик виходить перша команда і вибудовує свою живу скульптуру. «Експерт» суперників може протягом 30 секунд оглянути статую, після чого залишає кімнату. В цей час в «ціні з сімейного життя» відбуваються зміни позицій, міміки і жестів. Розташування дійових осіб, зміна ролей ... Коли експерт повертається, то він повинен якомога точніше відновити попередню картину ...

Обговорення: Як ви оцінюєте групову роботу в цій грі? Що здалося вам цікавим? Складним? Важким? Що допомагало експертам відновити первозданну картину? Наскільки передбачуваними є ваші реакції, реакції близьких вам людей на ті чи інші події сімейного життя? Чи є у ваших реакціях на сімейні перипетії якийсь «стандартний набір», або вони кожен раз спонтанні і автентичні?

*Вправа «Клубок» (5 хв.)*

Мета: емоційне завершення заняття, формування єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

**Тема 5: «Профілактика сімейних конфліктів» (90 хв.)**

Мета: формування навичок для самостійного та ефективного формування навичок для самостійного та ефективного розв’язання проблем;

виявлення та усунення можливих ризиків для родини, які можуть спричинити конфліктні ситуації.

*Вправа «Привітання» (5 хв.)*

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти маєш чудовий вигляд». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

*Вправа «Співпраця без конфліктів» (20 хв.)*

Мета: формування навичок ефективної взаємодії.

Матеріали: дошка і маркери для кожної сім'ї: клей, аркуші картону і кольорового паперу, дріт, 2-3 шматка пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю.

Зміст: Всі сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощам. У одних несприятливі впливи призведуть до прогресуючого порушення життя сім'ї: підвищення конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороб, розлучення та ін. Інші, навпаки, збільшать свою згуртованість і примножать зусилля для подолання кризи і збереження сім'ї. Але вмілому подоланню труднощів треба вчитися.

Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладені матеріали. Тренер оголошує завдання: через 15 хвилин сім'я повинна представити на суд групи плід своєї колективної творчості. Що це за твір – вирішує сама сімейна команда. Важливо тільки, щоб у творчому акті брав участь кожен, щоб рішення приймалися колегіально і в роботі були використані абсолютно всі запропоновані матеріали. Крім того, необхідно дати назву отриманого здобутку.

Через 15 хвилин все сім'ї виносять роботи на встановлені в центрі кімнати столи, і учасники можуть оцінити творчість товаришів.

Обговорення: Які роботи представляють, на ваш погляд, найбільший інтерес? Що ви думаєте з приводу назв творів? Як відбувалася групова робота? Обговоріть ролі, узяті на себе або нав'язані групою; стиль роботи лідера і групи; механізм прийняття спільного рішення; розподіл ролей на етапі роботи зі створення твору. Як дана гра пов'язана з реаліями у вашому сімейному житті? Всі члени сім'ї виконували свої ролі або хтось взяв на себе чужу? Що сталося в такому випадку? Наскільки ситуація гри взагалі аналогічна життєвій ситуації? У чому, на ваш погляд, це завдання проявило «плюси» і «мінуси» колегіального рішення і спільної творчості? Наведіть конкретні приклади і запишіть їх у два стовпчики «+» і «-» на дошці. Обговоріть представлені на дошці результати.

*Вправа «Неприємні наслідки» (30 хв.)*

Мета: формування навички адекватної взаємодії з іншими.

Зміст: Іноді в сімейних відносинах виникає конфлікт через те, що людина недостатньо правильно розуміє свою поведінку і ті наслідки, до яких воно веде.

Інструкція. «Визначте ситуації, які викликають у вас руйнівні переживання. Можливо, в деяких випадках вам важко буде ідентифікувати характер переживань; можливо, це ситуації, про які можна одночасно сказати: «Це мене напружує» і «Мені все одно!» Не виключено, що саме в цих ситуаціях ви відчуваєте руйнівні переживання, витісняючи цей факт зі свідомості. Перевірте, чи не знецінюєте ви ситуацію для зняття з себе відповідальності.

Визначте, які ваші почуття і типи поведінки ведуть до неприємних наслідків.

Заповніть таблицю «Ідентифікація ірраціональних вірувань». Для цього можна використовувати список 10 найбільш шкідливих ірраціональних переконань:

1. Всі повинні мене любити. Буде нестерпно, якщо той, хто важливий для мене, не схвалить моїх вчинків або мені відмовить (надмірне занепокоєння з приводу думки оточуючих).

2. Ніколи не можна зазнавати невдачи, потрібно робити все відмінно (перфекціоністські тенденції: надмірно високі вимоги до себе в роботі, навчанні, спорті, відносинах тощо).

3. Все має бути таким, як мені хочеться. Якщо цього не станеться, мені цього не перенести (інфантильні очікування, засновані на «принципі задоволення»).

4. Всі мої неприємності через поганих людей. Якщо зі мною сталося щось погане (мене не люблять і не поважають, мене осягає невдача, все йде не так, як хочеться, або зі мною чинять несправедливо), я завжди скидаю вину на когось іншого (тенденції звинувачувати інших, пред'являючи до них завищені вимоги).

5. У кожної проблеми є єдине оптимальне рішення, і мені потрібно його знайти – і негайно (відкидаються «неідеальні» рішення, які могли б привести до позитивних наслідків).

6. Легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж потім розбиратися з нею (прояв надмірної пасивності, уникнення ризикованих кроків).

7. Якщо ні до чого не ставитися серйозно, не доведеться засмучуватися (постійне знецінення того, що відбувається).

8. Причина всього, що відбувається зі мною – моїх почуттів і вчинків – в моєму жахливому минулому (пояснення невдач подіями минулого, що не надають реального впливу на даний).

9. На світі не повинно бути поганих людей і обставин. Якщо мені все ж доведеться зіткнутися з ними, то це мене дуже сильно засмутить (наприклад, обурення з приводу «неправильної» поведінки когось).

Ідентифікація ірраціональних вірувань:

- Неконструктивна поведінкова реакція і відповідні їй руйнують переживання;
- Виявлення шаблонів шкідливого мислення;
- Ірраціональне вірування, що запускає реакцію.

Запишіть в першому рядку невиправдані почуття і відповідну ним поведінку, від яких ви вирішили відмовитися. Запишіть у другому рядку шаблони мислення, які лежать в основі кожної групи руйнівних переживань і нерозумної поведінки. Встановіть, які ірраціональні вірування «запускають» шкідливе мислення. Обговоріть в групі отримані результати. Нехай кожен учасник дискусії розповість групі про невиправдані почуття і типи поведінки, від яких він вирішив відмовитися, про шаблонні думки, що породжують ці переживання, і ірраціональні вірування, що лежать в їх основі. Решта учасників, вислухавши розповідь, можуть поділитися своїми припущеннями про характер ірраціонального вірування.

Обговорення. Які шаблони шкідливого мислення є для вас «улюбленими»? Які шаблони шкідливого мислення виявилися найбільш характерними для вашої групи? Найменш характерні? Які ірраціональні вірування були виявлені, і наскільки вони характерні для вашої групи? Як ви можете охарактеризувати позитивне мислення і що лежать в його основі установки? Чому вас навчила ця вправа?

*Вправа «Співпраця в конфлікті» (30 хв.)*

Мета: формування навичок ефективної взаємодії.

Зміст: Конфлікт найчастіше виникає тоді, коли один із подружжя вдається до морально засуджених методів боротьби, прагне психологічно придушити партнера, дискредитуючи і принижуючи його в очах оточуючих. Зазвичай це викликає шалений опір іншого боку, діалог супроводжується взаємними образами, стає неможливим, міжособистісні відносини руйнуються. Адже конфлікт може бути і конструктивним, якщо вміти ним керувати. Частіше за все цього можна домогтися через співпрацю в конфлікті.

Подружні пари розігрують будь-яку конфліктну ситуацію, застосовуючи такі принципи управління конфліктом:

- повний контроль за власними емоціями, які, як правило, заважають оцінювати те, що відбувається;
- аналіз справжніх причин конфлікту, які можуть бути приховані за уявними причинами; локалізація конфлікту, тобто встановлення його чітких рамок і прагнення до звуження області протистояння;
- відмова від фіксації на самозахисті, оскільки захоплення захисними діями зазвичай заважає вчасно помітити зміни в обстановці і поведінці конфліктуючої сторони;
- переформулювання аргументів опонента, які не варто свідомо відкидати, але краще спробувати перевести на зрозумілу мову, виділяючи опорні смислові моменти.

Обговорення: В процесі обговорення учасники групи вирішують, які пари найбільш конструктивно знайшли вихід з конфліктної ситуації. Яким чином можна конфлікт зробити конструктивним (продуктивним)? Які стратегії поведінки застосовували в ході виконання завдання учасники (суперництво, компроміс, уникнення, пристосування до ситуації)?

*Вправа «Клубок» (5 хв.)*

Мета: емоційне завершення заняття, формування єдності.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

### 3.2. Впровадження психокорекційної програми

Після застосування програми в досліджуваній групі нами було проведено аналіз впливу корекційної програми на рівень життєстійкості та

комунікаційні навички сімейних пар. Дослідження проводилося з допомогою аналогічного констатувальному етапу дослідження комплексу психодіагностичних методик:

1. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) (Додаток А).
2. «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі) (Додаток Б).
3. «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон) (Додаток В).

Результати дослідження за методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) на констатувальному та контрольному етапах експерименту представлені у табл. 3.2.

Порівняльний аналіз отриманих результатів (табл. 3.2) демонструє наступне: в чоловічій підвибірці на контрольному етапі дослідження спостерігаємо зменшення кількості респондентів з низьким рівнем осмисленості та сформованості складових життєстійкості (-5,9%), зменшення кількості респондентів з середнім рівнем осмисленості та сформованості складових життєстійкості (-11,7%), зростання кількості респондентів, для яких життєстійкість є характерною рисою (+5,9%), зростання кількості респондентів, в яких активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем (+5,8%), зростання кількості респондентів, яким властивість притаманна повною мірою, присутня готовність до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтація на майбутнє (+5,9%).

В жіночій підвибірці на контрольному етапі дослідження спостерігаємо зменшення кількості респондентів з низьким рівнем осмисленості та сформованості складових життєстійкості (-5,9%), зменшення кількості респондентів з середнім рівнем осмисленості та сформованості складових життєстійкості (-5,9%), зростання кількості респондентів, в яких активно

Таблиця 3.2

**Порівняльна характеристика респондентів за рівнями прояву осмисленості та сформованості складових життєстійкості на констатувальному та контрольному етапах експерименту (методика «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної))**

| Рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості | Констатувальний етап | | Контрольний етап | |
|---|---|---|---|---|
| | Чоловіки 100% (n=17) | Жінки 100% (n=17) | Чоловіки 100% (n=17) | Жінки 100% (n=17) |
| Низький рівень | 5,9% (1) | 11,8% (2) | 0% (0) | 5,9% (1) |
| Середній ступінь вираженості | 17,6% (3) | 29,4% | 5,9% (1) | 23,5% (4) |
| Життєстійкість є характерною рисою | 35,4% (6) | 29,4% (5) | 41,2% (7) | 29,4% (5) |
| Активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем | 23,5% (4) | 17,6% (3) | 29,4% (5) | 23,5% (4) |
| Властивість притаманна повною мірою, присутня готовність до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтація на майбутнє | 17,6% (3) | 11,8% (2) | 23,5% (4) | 17,6% (3) |

проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем (+5,9%), зростання кількості респондентів, яким властивість притаманна повною мірою, присутня готовність до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтація на майбутнє (+5,9%).

Отже, у досліджених вибірках на контрольному етапі експерименту виявлено, що переважає життєстійкість, яка є характерною рисою респондентів (жінки – 29,4%, чоловіки – 41,2%).

Результати дослідження за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі на констатувальному та контрольному етапах експерименту представлені у табл. 3.3.

Порівняльний аналіз отриманих результатів (табл. 3.3) демонструє наступне: в чоловічій підвибірці на контрольному етапі дослідження спостерігаємо зростання кількості респондентів з альтруїстичним типом міжособистісних відносин (+17,6%), зменшення кількості респондентів з авторитарним типом міжособистісних відносин (-23,5%), зменшення кількості респондентів з агресивним типом міжособистісних відносин (-11,8%), зменшення кількості респондентів з підозрілим типом міжособистісних відносин (-5,9%), зростання кількості респондентів з доброзичливим типом міжособистісних відносин (+23,5%).

В жіночій підвибірці на контрольному етапі дослідження спостерігаємо зростання кількості респондентів з альтруїстичним типом міжособистісних відносин (+29,4%), зменшення кількості респондентів з авторитарним типом міжособистісних відносин (-17,6%), зменшення кількості респондентів з підозрілим типом міжособистісних відносин (-17,6%), зменшення кількості респондентів з покірним типом міжособистісних відносин (-11,8%), зростання кількості респондентів з доброзичливим типом міжособистісних відносин (+17,6%).

Таблиця 3.3

**Порівняльна характеристика респондентів за типами міжособистісних відносин на констатувальному та контрольному етапах експерименту (методика «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі)**

| Типи міжособистісних відносин | Констатувальний етап | | Контрольний етап | |
|---|---|---|---|---|
| | Чоловіки 100% (n=17) | Жінки 100% (n=17) | Чоловіки 100% (n=17) | Жінки 100% (n=17) |
| Альтруїстичний | 17,6% (3) | 17,6% (3) | 35,3% (6) | 47,1% (7) |
| Авторитарний | 29,4% (5) | 23,5% (4) | 5,9% (1) | 5,9% (1) |
| Незалежний | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) |
| Агресивний | 17,6% (3) | 0% (0) | 5,9% (1) | 0% (0) |
| Підозрілий | 11,8% (2) | 23,5% (4) | 5,9% (1) | 5,9% (1) |
| Покірний | 11,8% (2) | 23,5% (4) | 11,8% (2) | 11,8% (2) |
| Залежний | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) |
| Доброзичливий | 11,8% (2) | 11,8% (2) | 35,3% (6) | 29,4% (5) |

Отже, на контрольному етапі експерименту виявлено, що у чоловічій підвибірці домінують альтруїстичний тип міжособистісних відносин (35,3%) та доброзичливий тип міжособистісних відносин (35,3%). У жіночій підвибірці також домінують альтруїстичний тип міжособистісних відносин (47,1%) та доброзичливий тип міжособистісних відносин (29,4%).

Результати дослідження за методикою «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон) на констатувальному та контрольному етапах експерименту представлені у табл. 3.4.

Порівняльний аналіз отриманих результатів (табл. 3.4) демонструє наступне: в чоловічій підвибірці на контрольному етапі дослідження спостерігаємо зменшення кількості респондентів з залежним стилем спілкування (-5,9%), зростання кількості респондентів з компетентним

Таблиця 3.4

**Порівняльна характеристика респондентів за стилем спілкування на констатувальному та контрольному етапах експерименту (методика «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон))**

| Стиль спілкування | Констатувальний етап | | Контрольний етап | |
|---|---|---|---|---|
| | Чоловіки 100% (n=17) | Жінки 100% (n=17) | Чоловіки 100% (n=17) | Жінки 100% (n=17) |
| Залежний | 11,8% (2) | 29,4% (5) | 5,9% (1) | 23,5% (4) |
| Компетентний | 64,7% (11) | 58,8% (10) | 88,2% (15) | 70,6% (12) |
| Агресивний | 23,5% (4) | 11,8% (2) | 5,9% (1) | 5,9% (1) |

стилем спілкування (+23,5%) та зменшення кількості респондентів з агресивним стилем спілкування (-17,6%).

В жіночій підвибірці на контрольному етапі дослідження спостерігаємо зменшення кількості респондентів з залежним стилем спілкування (-5,9%), зростання кількості респондентів з компетентним стилем спілкування (+11,8%) та зменшення кількості респондентів з агресивним стилем спілкування (-5,9%).

### 3.3. Рекомендації щодо покращення сімейної комунікації

На основі результатів теоретичного аналізу, даних емпіричного дослідження та апробації психокорекційної програми нами було розроблено рекомендації, спрямовані на покращення міжособистісної комунікації в сім'ї як одного з ключових ресурсів формування та підтримки життєстійкості родини в умовах війни. Запропоновані рекомендації враховують психологічні особливості функціонування сімей у ситуації хронічного стресу та спрямовані на посилення внутрішніх адаптивних ресурсів сімейної системи.

## 1. Рекомендації для психологів та фахівців допомагаючих професій

1. Орієнтувати психологічну роботу на відновлення та підтримку комунікації як базового ресурсу життєстійкості.

2. Результати дослідження показали, що відкритість, здатність до обговорення переживань і взаємне слухання суттєво пов'язані з вищим рівнем життєстійкості сім'ї. У зв'язку з цим доцільно розглядати сімейну комунікацію не лише як фон взаємин, а як ціль психологічного втручання.

3. Формувати в сім'ях довіру та навички усвідомленого та емпатійного спілкування.

4. Психологам варто працювати над розвитком умінь вербалізувати емоційні стани, використовувати "я-повідомлення", слухати без оцінювання та знецінення. Це сприяє зниженню рівня напруги, яка в умовах війни часто ускладнює взаєморозуміння між партнерами.

5. Підтримувати смислово-ціннісний вимір сімейної взаємодії.

6. Враховуючи екзистенційний компонент життєстійкості, доцільно включати в психологічну роботу обговорення спільних цінностей, життєвих орієнтирів та уявлень про майбутнє сім'ї. Смислова єдність виступає важливим чинником збереження суб'єктної позиції сім'ї в умовах війни.

7. Розвивати гнучкість комунікативних стратегій у кризових ситуаціях.

8. Дані дослідження свідчать, що здатність сім'ї адаптувати стиль спілкування до складних умов є важливою складовою її життєстійкості. У зв'язку з цим психологам доцільно навчати сім'ї альтернативним способам реагування в конфліктних ситуаціях та розширювати репертуар комунікативних стратегій.

9. Підтримувати суб'єктну позицію членів сім'ї.

10. Психологічна допомога має бути спрямована на усвідомлення членами родини власної здатності впливати на якість взаємин і спільно формувати стиль сімейної комунікації, навіть за умов зовнішньої нестабільності та невизначеності.

## 2. Рекомендації для сімей щодо покращення комунікації в умовах війни

1. Розглядати спілкування як спільний ресурс, а не як джерело напруги.

Важливо усвідомлювати, що регулярне обговорення переживань, труднощів і очікувань допомагає зменшити тривожність та посилює відчуття взаємної підтримки в сім'ї.

2. Бути уважними до емоцій один одного.

Умови війни посилюють емоційне виснаження, тому важливо не ігнорувати почуття партнера, а намагатися зрозуміти їх та підтримати, навіть якщо власний ресурс є обмеженим.

3. Говорити про складне відкрито, але з повагою.

Відкрите обговорення страхів, втрат і невизначеності сприяє збереженню психологічної близькості. Використання конструктивних форм спілкування дозволяє уникнути ескалації конфліктів.

4. Підтримувати відчуття згуртованості та "ми".

Спільні рішення, сімейні ритуали та навіть короткі моменти спільного проведення часу зміцнюють сімейну єдність і підвищують життєстійкість родини.

5. Звертати увагу на спільні цінності та смисли.

Усвідомлення того, що допомагає сім'ї залишатися разом у складні часи, сприяє формуванню внутрішньої опори та збереженню активної життєвої позиції.

Запропоновані рекомендації логічно випливають із результатів проведеного дослідження та підтверджують, що міжособистісна комунікація є важливим психологічним ресурсом життєстійкості сім'ї в умовах війни. Їх упровадження сприяє підвищенню якості сімейної взаємодії, зростанню емоційної підтримки та згуртованості, а також формуванню гнучких і адаптивних стратегій подолання кризових життєвих обставин.

**Висновки до розділу 3**

У межах практичної частини дослідження було розроблено, обґрунтовано та апробовано психокорекційну програму, спрямовану на покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї в умовах війни. Необхідність її створення підтверджувалася результатами емпіричного аналізу, які засвідчили наявність у частини сімейних пар зниженого рівня життєстійкості, недостатньої комунікативної компетентності та деструктивних моделей взаємодії.

Запропонована програма має системний і поетапний характер, включає п'ять тематичних блоків і десять сесій, спрямованих на розвиток ключових компонентів сімейної взаємодії: усвідомлення сімейних цінностей, самопізнання, формування комунікативної компетентності, корекцію деструктивних установок та профілактику конфліктів. Її зміст поєднує інтерактивні вправи, рефлексивні техніки, елементи тренінгової роботи та арт-терапевтичні методи, що забезпечує практичну спрямованість і можливість адаптації до індивідуальних потреб родини.

Оцінювання результатів після впровадження програми засвідчило позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками. За методикою «Самооцінка життєстійкості» зменшилася частка респондентів із низьким рівнем життєстійкості (чоловіки: з 5,9% до 0%; жінки: з 11,8% до 5,9%) та зросла частка тих, для кого життєстійкість є характерною рисою (чоловіки: з 35,4% до 41,2%). Також збільшилася кількість учасників, у яких життєстійкість активно проявляється в орієнтації на співробітництво та здатності долати труднощі (чоловіки: +5,9%; жінки: +5,9%).

Покращення міжособистісних відносин підтверджено результатами методики Т. Лірі: у чоловіків зросла частка альтруїстичного (+17,6%) та доброзичливого (+23,5%) типів взаємодії, а авторитарний стиль зменшився на 23,5%. У жінок спостерігається аналогічна тенденція: зростання альтруїстичного типу (+29,4%) та зменшення підозрілого (-17,6%) і

покірного (-11,8%) стилів. Це свідчить про формування більш гармонійних, підтримувальних і конструктивних моделей взаємодії.

За методикою Л. Міхельсона зафіксовано зростання частки респондентів із компетентним стилем спілкування (чоловіки: з 64,7% до 88,2%; жінки: з 58,8% до 70,6%) та зменшення залежного й агресивного стилів. Це вказує на розвиток комунікативної гнучкості, здатності до конструктивного діалогу та зниження напруження у взаємодії.

На основі отриманих результатів сформульовано рекомендації щодо підвищення якості сімейної комунікації, розвитку емпатійного спілкування, зміцнення емоційної згуртованості та формування гнучких комунікативних стратегій, що є важливими чинниками життєстійкості родини в умовах зовнішньої нестабільності.

Узагальнюючи результати практичної роботи, можна стверджувати, що цілеспрямована психологічна корекція міжособистісної комунікації є ефективним засобом підвищення життєстійкості сім’ї, зниження емоційної напруги та забезпечення її психологічного благополуччя в умовах тривалого воєнного стресу. Запропонована програма може бути рекомендована для подальшого використання фахівцями, які працюють із сім’ями, що переживають кризові стани.

# ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу було систематизовано наукові підходи до розуміння феномену життєстійкості та визначено його як багатовимірний психологічний конструкт, що охоплює здатність особистості та сімейної системи адаптуватися до змін, долати труднощі та відновлюватися після кризових подій. Виявлено тенденцію до інтеграції екзистенційного, ресурсного та соціоекологічного підходів, що дозволило сформувати узагальнене теоретичне припущення: життєстійкість є динамічним процесом, який формується у взаємодії індивідуальних психологічних характеристик та якості міжособистісних зв'язків у родині. Визначено, що в умовах війни життєстійкість набуває системного характеру, а її розвиток значною мірою залежить від ефективності сімейної комунікації.

2. Теоретичне дослідження міжособистісної комунікації в сім'ї дозволило визначити її як ключовий механізм регуляції взаємодії між членами родини та провідний ресурс підтримання психологічної стабільності сімейної системи. Встановлено закономірність: якість комунікації прямо впливає на рівень емоційної згуртованості, довіри, здатності до конструктивного вирішення конфліктів та спільного подолання стресових ситуацій. Виявлено, що в умовах війни значущість комунікації зростає, оскільки вона забезпечує підтримку суб'єктної позиції членів родини, сприяє зниженню емоційної напруги та формує умови для збереження життєстійкості сімейної системи.

3. Емпіричне дослідження впливу сімейної комунікації на життєстійкість родини підтвердило наявність статистично значущих зв'язків між цими показниками. Встановлено закономірність: загальний рівень життєстійкості позитивно корелює з комунікативними уміннями ($r = 0,42$; $p < 0,05$), відкритістю у спілкуванні ($r = 0,38$; $p < 0,05$) та позитивною взаємодією між партнерами ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Дані психодіагностики засвідчили гендерні відмінності у стилях комунікації та рівнях

життєстійкості, а також виявили групи респондентів із недостатньою комунікативною компетентністю та підвищеною емоційною напругою. Результати авторської анкети підтвердили тенденцію: регулярний відкритий діалог, емоційна підтримка та узгодженість у спілкуванні є предикторами вищої життєстійкості родини. Таким чином, емпірично доведено, що якість сімейної комунікації є визначальним чинником життєстійкості в умовах війни.

4. На основі теоретичних положень та емпіричних результатів було розроблено та апробовано психокорекційну програму покращення міжособистісної комунікації як ресурсу життєстійкості сім'ї. Програма включала п'ять тематичних блоків і десять сесій, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, емоційної чутливості, навичок конструктивного вирішення конфліктів, смислово-ціннісної єдності та суб'єктності партнерів. Динаміка показників на контрольному етапі засвідчила позитивні зміни: зменшення низького рівня життєстійкості (чоловіки: з 5,9% до 0%; жінки: з 11,8% до 5,9%), зростання конструктивних типів взаємодії (альтруїстичного та доброзичливого), а також підвищення комунікативної компетентності (зростання компетентного стилю спілкування у чоловіків з 64,7% до 88,2%, у жінок – з 58,8% до 70,6%). Це підтвердило дієвість програми та її здатність впливати на ключові компоненти життєстійкості.

5. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо покращення сімейної комунікації, спрямовані на розвиток емпатійного спілкування, активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів, підтримання емоційної згуртованості та формування гнучких комунікативних стратегій. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання розробленої програми та рекомендацій у роботі практичних психологів, соціальних педагогів, консультантів та фахівців допомагаючих професій. Теоретична значущість полягає у поглибленні уявлень про роль комунікації як системного ресурсу життєстійкості сім'ї в

умовах війни. Перспективи подальших досліджень пов’язані з розширенням вибірки, вивченням довготривалих ефектів психокорекційної програми та дослідженням інших чинників, що впливають на життєстійкість родини.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білик Т. Методики для дослідження соціально-психологічних чинників порушень міжособистісної комунікації в конфліктах шлюбних партнерів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 1(22), С. 18–26. URL: https://doi.org/10.31108/2.2021.1.22.2

2. Бондарчук О. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ.: МАУП, 2001. С. 96.

3. Бєлкіна Л. Інтерактивні ігри як метод покращення комунікації в родинному середовищі. *Психологія розвитку.* 2020. № 9(1). С. 34–39.

4. Васильченко О. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету "КРОК"*. 2016. **№** 24. С. 221– 228.

5. Веселова Н. Психологічні особливості комунікативних процесів у сім'ї. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. *Психологічні науки.* Чернігів, 2013. **№** 114. С. 21–24.

6. Гавриловська К., Дем'янчук Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології.* 2019. **№**16. С. 83–90.

7. Гончаренко Л. Психологія сімейних відносин: методи і стратегії розвитку. *Журнал психології*. 2019. № 14(2). С. 44–49.

8. Горецька О., Сердюк Н. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ. 2015. С. 216.

9. Дидин І. О. Ґендерні аспекти спілкування. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, сьогодення:* матеріали всеукр. наук. конф. з міжнар. участю, Черкаси, 2021. С.332-333.

10. Дмитрієва С. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. *Вісник ЖДУ ім. І. Франка*. 2010. № 1. С.2-7.

11. Засєкіна Л., Пастрик Т. Основи психології та міжособове спілкування: навчальний посібник. Луцьк. 2013. С.184.

12. Кайдалова Л. Психологія спілкування: навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. Х.: НФаУ, 2018. С. 140.

13. Каплуненко Я. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2017. С.166–174.

14. Карпенко З. Техніки розвитку ефективної комунікації в сім'ї. *Психологія сім'ї*. 2021. С. 32-38.

15. Козирєв М. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. *Науковий вісник ЛДУВС.* Серія психологічна. 2014. № 1. С. 201– 211.

16. Комплієнко І. Психологічні передумови становлення гармонійних сімейних взаємостосунків. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Ч. 5. С. 81.

17. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* № 20. 2020. С. 68 – 270.

18. Копилов С. Психологічні засади та стратегії комунікативної поведінки в умовах екзистенційного воєнного протистояння. *Вісник національного університету оборони України.* 2022. № 5 (69). С.84–89.

19. Корніяка О. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2019. № 19, С. 93–110.

20. Кузьміна І. Роль спільних інтересів у розвитку емоційної грамотності в родині. *Соціальна психологія сім'ї*, 2018. № 10(3), С. 67–72.

21. Кузьмук О. Кризова сім’я як приклад соціально вразливої категорії населення: соціологічний аналіз феномену. *Нова парадигма.* 2015.

№ 126. С. 208–217. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa_2015_126_25 (дата звернення: 25.01.2025).

22. Ларіна Т. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості*: наук. моногр. за наук. ред. Т. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград, 2012. С. 512.

23. Маркова М. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. *Український вісник психоневрології.* 2017. № 4(93). С. 41–48.

24. Мороз Р. Батьківська любов як основа виховання і саморозвитку особистості. *Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць.* Херсон. 2019. С. 107–111.

25. Меланчик А., Мухіна М. Дослідження окремих психологічних характеристик учнів з числа внутрішньо переміщених осіб і населення буферної зони. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії:* Збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь, 2018. С. 93–95. URL: http://dsum.edu.ua/upload/doc/konf_karitas.pdf#page=94

26. Оніщенко Н., Побідаш А., Тімченко О., Христенко В. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону: монографія. НУЦЗУ. Харків, 2012.

27. Онуфрієва Л., Чайковська О. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації: навчально методичний посібник. Кам'янець-Подільський, 2021. С. 128.

28. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Суми, 28 лютого–1 березня 2019 року). Суми, 2019. С. 476

29. Періг І. М. Психодіагностика : метод. посіб. для лабораторних робіт студентів денної та заочної форм навчання спеціальності "Психологія",

“Практична психологія”. Ч. ІІ / І. М. Періг. – Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2018. 94 с

30. Петрунько О., Склярук, А. Міжособистісна комунікація та реплікація досвіду в проблемних сімейних системах. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 2(66). С. 173–183.

31. Психодіагностична практика в загальноосвітніх навчальних закладах / Упорядники: Заболотна Н. М., Ісаєвич С. І., Омелянська В.І. Ужгород, 2022. 81с.

32. Решетник О. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. *Україна і світ: діалог мов та культур:* матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 11-13 квітня 2018 року. Київ, 2018. С.658–661.

33. Савенкова Л., Сгадова В., Борисенко Л. Психологія спілкування: навч. посіб. за ред. Л. Савенкової. Київ, 2015. С.309.

34. Сергєєва І., Солодка О. Психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці. URL: https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Sergeeva_Solodkaya.pdf (дата звернення: 25.01.2025).

35. Сердюк Л., Купрєєва О. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. № 15. Київ, 2017. С. 481–491.

36. Сингаївська І., Васильченко О. , Склярова Г., Никоненко О. Методичні рекомендації щодо виконання та оформлення кваліфікаційних робіт. Київ : Університет «КРОК», 2024. 56 с.

37. Сингаївська І., Лукаш Ю. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету "КРОК".* 2021. № 1 (61). С. 254 – 257.

38. Сингаївська І., Мохнач Л. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічніаспекти розвитку:* тези доп. IV Міжнар. конф. університету «КРОК». 2022. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/127419 (дата звернення: 25.01.2025).

39. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. № 3(71). С. 125–134. URL: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134 (дата звернення: 25.01.2025).

40. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук, 2015 С. 95–98.

41. Страмоусова І., Сингаївська І. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічн аспекти розвитку*: тези доп. V міжнар. конф. (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ, 2023.

42. Терещенко А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1(36). С. 373379.

43. Титаренко Т. Засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Психологічне здоров'я особистості: монографія Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький, 2018. С.160.

44. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. *Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості.* Київ, 2009. С. 24–76.

45. Фальова О.Є. Психологічні особливості сімейної кризи. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія.* 2014 №1095. С 223–228.

46. Фурда І., Урбановська Т., Парфанович І. Порушення комунікації у стосунках дівчини і хлопця. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота.* 2021. № 1. С. 431–434.

47. Фурда І. Порушення комунікації у стосунках дівчини і хлопця. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2021. № 1. С. 431–434.

48. Чанчиков І. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4(2), С. 59–62. URL : https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.11 (дата звернення: 23.01.2025).

49. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2018, №(42), С. 211–231. URL: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231 (дата звернення: 25.01.2025)

50. Чиханцова О. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості:* Монографія за ред. Л. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. С. 71–79.

51. Чиханцова О. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології:* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. № 6(15), С. 368–375

52. Чиханцова О. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. С. 40.

53. Чиханцова О. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Херсон 5-6 жовтня 2017 р.). Херсон, 2017. С.168.

54. Baranauskienė, I., Serdiuk, L., Chykhantsova, O. Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self-determination. Social Welfare: Interdisciplinary Approach. 2016. № 2(7). P. 64–73.

55. Bartone, P., Barry, C., Armstrong, R. To Build Resilience: Leader Influence on Mental Hardiness. Defense Horizons. 2009. №10(69). P. 1–8.

56. Bonanno G. A. The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD. New York : Basic Books, 2021. 304 p.

57. Boss P. The Myth of Closure: Ambiguous Loss in a Time of Pandemic and Change. W. W. Norton & Company, 2021. 192 p.

58. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 348 p.

59. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology. 1995 № 4. P. 687–695.

60. Frankl V. Yes to Life: In Spite of Everything. Beacon Press. Boston, 2020.

61. Huang, C. Hardiness and stress: A critical review. Maternal Child Nursing Journal. 1995. № 23(3). P. 82–89.

62. Hystad, S., Eid, J., Laberg, J., Johnsen, B., Bartone, P. Academic Stress and Health: Exploring the Moderating Role of Personality Hardiness. Scandinavian Journal of Educational Research. 2009. № 53(5). P. 421–429.

63. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. Journal of Personality and Social Psychology. 2015. № 37. P. 1–11.

64. Kobasa, S., Maddi, S., Puccetti, M., Zola, M. Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. Journal of Psychosomatic Research. 1985. № 29(5). P. 525–533.

65. Kobasa, S., Hilker, R., Maddi, S. Who stays healthy under stress? Journal of Occupational Medicine. 1979. № 21(9). P. 595–598.

66. Kobasa, S., Maddi, S., Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, Journal of Personality and Social Psychology. 1982. № 42. P. 168–177.

67. Luthar S. S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. Developmental Psychopathology. 2015. P. 1–64.

68. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr. 44. P. 279–298.

69. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. Vol.1. 2016. P. 160–168.

70. Maddi S. The personality construct of hardiness. Journal of Research in Personality. 2016. № 36. P. 72–85.

71. Maddi, S., Brow, M., Khoshaba, D., Vaitkus, M. The relationship of hardiness and religiosity in depression and anger. Consulting Psychology Journal, 2006. № 58. P. 148–161.

72. Maddi, S., Harvey, R. Hardiness Considered Across Cultures. Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. P.T.P. Wong, L.C.J. Wong (Eds). New York, 2005.

73. Maddi, S., Khoshaba, D. Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment. 1994. № 63(2). P. 65–274.

74. Masten A. S. Resilience in the Context of Pandemic and War: A Developmental Perspective. American Psychologist. 2021. Vol. 76(2).
P. 201–212.

75. Masten A. S., Motti-Stefanidi F. Multisystem resilience for children and families: A developmental perspective. Annual Review of Psychology. 2020. Vol. 71. P. 201–225.

76. Olson, D., Russell, C., Sprenkle, D.. Circumplex Model of Marital and Family Systems: VI. Theoretical Update Family Process. 1983. № 1. С. 9–83.

77. Prime H., Wade M., Browne D. T. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. American Psychologist. 2020. Vol. 75(5). P. 631–643.

78. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. Studia Psychologica. 1994. Vol 36. № 5. P. 390–392.

79. Ungar M. Family Resilience and the Social Ecology of Adaptation. Journal of Family Theory & Review. 2021. Vol. 13(1). P. 16–31.

80. Walsh F. (ed.). Normal Family Processes. 2nd ed. New York: Guilford Press, 1997. 605 p.

81. Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 438 p.

*Всього джерел – 81*

*Джерел за останні десять років – 53*

*Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 13 (54;56;57;60;63;67;69;70;74;75;77;79;81)*

*Джерел українських авторів за останні десять років – 40 (1;3;4;6;7;8;9;12;13;14;16;17;18;19;20;23;24;25;27;28;29;30;31;32;34;35;36;37;38;39;41;43;46;47;48;49;50;51;52;53)*

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## Опитувальник «Самооцінка життєстійкості»
## (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)

Інструкція. Метою є визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні. Пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб таким чином з'ясувати, якою мірою Вам властиві представлені якості.

Бал «5» означає, що Вам властива ця якість; Ви більше віддаєте, ніж отримуєте. Бали, розташовані ліворуч від «5», відповідають «зменшенню» цієї властивості, праворуч від «5» – її «збільшенню». Бал «1» – Ви зовсім позбавлені цієї властивості. Бал «9» – Вам притаманна ця властивість найбільшою мірою.

Бланк для відповідей

| Властивість | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Емпатія. Я бачу світ очами інших. Я розумію іншого та можу відчути себе «в його шкурі». Я розумію всі настрої, які переживає мій співрозмовник. Я відповідаю на них. | | | | | | | | | |
| 2. Тепло, повага. Я різними способами виражаю (хоча й не завжди обов'язково відчуваю), що приймаю іншого; я розумію те, що роблять інші, хоча не завжди однозначно згоден(-на) з ними. Я людина, що активно підтримує інших. | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. Щирість, справжність. Я більш щирий(-а), ніж фальшивий(-а) у своїй взаємодії з іншими. Я не ховаюся за ролями та фасадами; інші знають, «на чому я стою». Я залишаюся самим(-ою) собою у своєму спілкуванні з іншими. | | | | | | | | | |
| 4. Ініціативність. У взаємовідносинах з іншими я скоріше дію, аніж розмірковую. Я вступаю у контакт, а не чекаю, коли вступлять у контакт зі мною. Я спонтанний(-а). Я проявляю ініціативу з різних приводів у відносинах з людьми. | | | | | | | | | |
| 5. Рішучість. Я мобілізуюся в екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся небезпеці в очі. Я рішучий(-а), відчайдушний(-а). | | | | | | | | | |
| 6. Відповідальність. Я самостійно будую плани і вірю, що зможу їх здійснити. Я докладаю багато зусиль задля досягнення запланованого, а не сподіваюся на допомогу інших. Переконаний(-а), що успіх є результатом наполегливої праці | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| і мало залежить від випадку або везіння. | | | | | | | | | |
| 7. Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся із життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане. | | | | | | | | | |
| 8. Оптимістичність. Я життєрадісний(-а), сподіваюся на краще. Мене не лякають несподіванки в майбутньому. | | | | | | | | | |
| 9. Мобільність. Я вміло і швидко дію за різних обставин. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу. | | | | | | | | | |

Ключі до опитувальника «Самооцінка життєстійкості»: Перекладаємо отримані відповіді за 9-бальною шкалою. Підраховуємо кількість балів за кожним пунктом. Отримуємо рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості: 9-18 балів – низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості; 19-40 балів – середній ступінь вираженості життєстійкості; 41-54 бали – життєстійкість є характерною для Вас рисою; 55-72 бали – у Вас активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем; 73-81 бал – ця властивість притаманна Вам повною мірою, Ви готові до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтовані в майбутнє.

**Додаток Б**

## Методика «Діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування якого типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Текст опитувальника

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоби ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорливий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.
20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.
22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.

24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.
27. Лагідний.
28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний, несамостійний.
32. Самовпевнений, наполегливий.
33. Очікує захоплення собою від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський, поступливий.
37. Відвертий, прямий.
38. Озлоблений.
39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.
42. Щедрий.
43. Завжди люб’язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором’язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Легко погоджується з іншими.
49. Відгукується, коли просять допомоги.
50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
51. Часто розчаровується.
52. Невблаганний, але неупереджений.
53. Часто сердиться.

54. Критичний до інших.
55. Завжди дружелюбний.
56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
57. Іноді недовірливий.
58. Дуже шанує авторитети.
59. Ревнивий.
60. Любить «поплакатися».
61. Несміливий.
62. Образливий, прискіпливий.
63. Часто недружелюбний.
64. Владний.
65. Безініціативний.
66. Здатний бути суворим.
67. Делікатний.
68. Усім симпатизує.
69. Тямущий, практичний.
70. Сповнений надмірного співчуття.
71. Уважний і ласкавий.
72. Хитрий, обачливий.
73. Цінує думку оточення.
74. Гордовитий і самовдоволений.
75. Надміру довірливий.
76. Готовий довіритися кожному.
77. Легко соромиться.
78. Незалежний.
79. Егоїстичний.
80. Ніжний, м’якосердий.
81. Легко піддається впливу інших.
82. Поважний.
83. Справляє потрібне враження на оточення.

84. Добросердечний.

85. Охоче приймає поради.

86. Має талант керівника.

87. Легко потрапляє в халепу.

88. Довго пам'ятає образи.

89. Легко піддається впливу друзів.

90. Сповнений духу суперечності.

91. Псує людей надмірною добротою.

92. Занадто поблажливий до оточення.

93. Пихатий.

94. Прагне завоювати прихильність кожного.

95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.

96. Охоче підкоряється.

97. З усіма погоджується.

98. Піклується про інших на шкоду собі.

99. Дратівливий.

100. Сором’язливий.

101. Надміру готовий підкорятися.

102. Дружелюбний, доброзичливий.

103. Добрий, вселяє впевненість.

104. Холодний, бездушний.

105. Прагне до успіху.

106. Нетерпимий до помилок інших.

107. Прихильний до всіх без винятку.

108. Суворий, проте справедливий.

109. Усіх любить.

110.Любить, щоби про нього піклувалися.

111.Майже ніколи і нікому не заперечує.

112.М’якотілий.

113.Інші думають про нього доброзичливо.

114.Впертий.

115.Стійкий та крутий, де треба.

116.Може бути щирим.

117.Скромний.

118.Здатний сам потурбуватися про себе.

119.Скептик.

120.В’їдливий, насмішкуватий.

121.Нав’язливий.

122.Злопам’ятний.

123.Любить змагатися.

124.Намагається ужитися з іншими.

125.Невпевнений у собі.

126.Намагається розрадити кожного.

127.Займається самобичуванням.

128.Нечутливий, байдужий.

Обробка результатів

Метою обробки результатів є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій та обрахунків на їхній основі показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбності. Результати дослідження обробляються за принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружелюбності. Формули для обрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

Домінування = I - V + 0,7 х (VIII + II - IV - VI).

Дружелюбність = VII - III + 0,7 х (VIII - II - IV + VI).

Ключ

| | |
|---|---|
| I | 3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113 |
| II | 2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123 |

| | |
|---|---|
| III | 5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128 |
| IV | 4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122 |
| V | 18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127 |
| VI | 7, 8, 9, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121 |
| VII | 1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124 |
| VIII | 13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126 |

**Додаток В**

**Методика «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон)**

Інструкція: Ми просимо Вас уважно прочитати кожну з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки в ній. Це повинно бути найбільш характерне для Вашої поведінки, те, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по вашому, слід було б робити.

1. Будь-хто говорить Вам: «Мені здається, що Ви чудова людина». Ви завжди в подібних ситуаціях:

а) Говорите: «Ні, що Ви! Я таким не є».

б) Говорите з посмішкою: «Спасибі, я дійсно людина видатна».

в) Говорите: «Спасибі».

г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.

д) Говорите: «Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону».

2. Будь-хто здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Вчиняєте так, якби ця дія не була настільки чудовою, і при цьому говорите: «Нормально!»

б) Говорите: «Це було чудово, але я бачив результати трохи краще».

в) Нічого не говорите.

г) Говорите: «Я можу зробити набагато краще».

д) Говорите: «Це дійсно чудово!»

3. Ви займаєтеся справою, яка Вам подобається, і думаєте, що вона у Вас виходить дуже добре. Будь-хто говорить: «Мені це не подобається!» Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: «Ви - бовдур!»

б) Говорите: «Я все ж думаю, що заслуговую гарної оцінки».

в) Говорите: «Ви маєте рацію», хоча насправді не згодні з цим.

г) Говорите: «Я думаю, що це хороший рівень. Що Ви в цьому розумієте».

д) Чи відчуваєте себе ображеним і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: «Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей» .Звичайно Ви у відповідь :

а) Говорите: «У всякому разі, я уважніший за Вас. Крім того, що Ви в цьому розумієте!»

б) Говорите: «Так, Ви маєте рацію. Іноді я поводжу себе як тюхтій».

в) Говорите: «Якщо хто-небудь і роззява, то це Ви».

г) Говорите: «У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки через те, що забув щось».

д) Нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Будь-хто, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає ніяких пояснень своєму запізненню. У відповідь Ви зазвичай:

а) Говорите: «Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати».

б) Говорите: «Я все думав, коли ж Ви прийдете».

в) Говорите: «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас».

г) Нічого не говорите цій людині.

д) Говорите: 2Ви ж обіцяли! Як Ви сміли так спізнюватися!»

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для Вас одну річ. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Нікого ні про що не просите.

б) Говорите: «Ви повинні зробити це для мене».

в) Говорите: «Не могли б Ви зробити для мене одну річ?», після цього пояснюєте суть справи.

г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.

д) Говорите: «Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене».

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Говорите: «Ви виглядаєте засмученими. Чим я можу Вам допомогти?»

б) Перебуваючи поруч з цією людиною, не заводите розмови про його стан.

в) Говорите: «У Вас якась неприємність?»

г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою.

д) Сміючись говорите: «Ви просто як велика дитина!»

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: «Ви виглядаєте засмученими» .Звичайно в таких ситуаціях Ви:

а) Негативно качаєте головою або ніяк НЕ реагуєте.

б) Говорите: «Це не Ваша справа!»

в) Говорите: «Так, я трохи засмучений».

г) Говорите: «Дурниці».

д) Говорите: «Я засмучений, залиште мене одного».

9. Будь-хто засуджує Вас за помилку, зроблену іншими. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: «Ви з глузду з`їхали!»

б) Говорите: «Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший».

в) Говорите: «Я не думаю, що це моя вина».

г) Говорите: «Дайте мені спокій, Ви не розумієте про що говорите».

д) Або приймаєте свою провину або не кажете нічого.

10.Будь-хто просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити».

б) Ви виконуєте прохання і нічого не говорите.

в) Говорите: 2Це дурниці - я не збираюся цього робити».

г) Перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено».

д) Говорите: «Якщо Ви цього хочете ...», після чого виконуєте прохання.

11.Хтось каже Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, надзвичайне. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: «Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей».

б) Говорите: «Ні, це не було настільки добре».

в) Говорите: «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх».

г) Говорите: «Спасибі».

д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12.Хтось був дуже люб`язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: «Ви дійсно були дуже люб`язні по відношенню до мене».

б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб`язною до Вас, і говорите: «Так, спасибі».

в) Говорите: «Ви поводили себе по відношенню до мене цілком нормально, але я заслуговую більшого».

г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.

д) Говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене недостатньо добре».

13.Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить Вам: «Вибачте, але Ви поводите себе занадто шумно». У таких випадках Ви зазвичай:

а) Негайно припиняєте бесіду.

б) Говорите: «Якщо Вам це не подобається, йдіть геть звідси».

в) Говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого ведете бесіду приглушеним голосом.

г) Говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду.

д) Говорите: «Все в порядку» і продовжуєте голосно розмовляти.

14.Ви стоїте в черзі, і будь-хто стає попереду Вас. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поводяться дуже нестримано».

б) Говорите: «Ставайте в хвіст черги!»

в) Нічого не говорите цій людині.

г) Говорите голосно: «Вийди з черги, нахаба!»

д) Говорите: «Я зайняв чергу раніше за Вас, будь ласка, станьте в кінець черги».

15.Будь-хто робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Вигукуєте: «Ви бовдур, я ненавиджу Вас!»

б) Говорите: «Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите».

в) Дієте так, щоб нашкодити цій справі, але нічого цій людині не кажете.

г) Говорите: «Я розсерджений. Ви мені не подобаєтеся».

д) Ігноруєте цю подію і нічого не говорите цій людині.

16.Будь-хто має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите цій людині, щоб він дав Вам цю річ.

б) Утримуєтеся від всяких прохань.

в) Забираєте цю річ.

г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися цим предметом, і

потім просите його у нього.

д) Думаєте про цей предмет, але не просите його для користування.

17.Будь-хто запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: «Ні, я тільки що дістав його і не хочу його віддавати - можливо пізніше».

б) Говорите: «Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете покористуватися ним».

в) Говорите: «Ні, придбайте свій!»

г) Позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню.

д) Говорите: «Ви з глузду з`їхали!»

18.Якісь люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли би приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Не кажете нічого.

б) Перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі.

в) Підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову.

г) Підходите ближче і очікуєте, коли співрозмовники зверне на Вас увагу.

д) Перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно Вам подобається це хобі.

19.Ви займаєтеся своїм хобі, а хтось у цей час запитує: «Що ви робите?» Зазвичай Ви:

а) Говорите: «О, це дрібниця» або: «Та нічого особливого».

б) Говорите: «Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?»

в) Продовжуєте мовчки працювати.

г) Говорите: «Це зовсім Вас не стосується».

д) Припиняєте роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.

20.Ви бачите людину, яка спіткнулася та впала. У таких випадках Ви:

а) Розсміявшись, говорите: «Чому Ви не дивитеся під ноги?»

б) Говорите: «У Вас все в порядку? Можу я чимось Вас допомогти?»

в) Питаєте: «Що трапилося?»

г) Говорите: «Це все вибоїни в тротуарі».

д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

21.Ви стукнулися головою об поличку і набили шишку. У вас запитують: «З Вами все гаразд?» Зазвичай Ви:

а) Говорите: «Я прекрасно себе почуваю!»

б) Нічого не говорите, ігноруючи цю людину.

в) Говорите: «Чому Ви не займаєтеся своєю справою?»

г) Говорите: «Ні, я вдарив свою голову, спасибі за увагу до мене».

д) Говорите: «Дарма, у мене все буде о`кей».

22.Ви допустили помилку, але вину за неї покладено на кого-небудь іншого. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Не кажете нічого.

б) Говорите: «Це її помилка!»

в) Говорите: «Цю помилку допустив Я».

г) Говорите: «Я не думаю, що це зробила ця людина».

д) Говорите: «Це її гірка доля».

23.Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Ідете геть від цієї людини, не сказавши їй, що вона засмутила Вас.

б) Заявляєте цій людині, щоб вона не сміла більше цього робити.

в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе ображеним.

г) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що вона сказала, і що

вона не повинна цього робити знову.

24. Будь-хто часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: «Вибачте, але я хотів би завершити те, про що розповідав».

б) Говорите: «Так не роблять. Чи можу я продовжити свою розповідь?»

в) Перериваєте цю людину та продовжуєте свою розповідь.

г) Нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову.

д) Говорите: «Замовкніть! Ви мене перебили!»

25. Хтось просить Вас зробити що-небудь, що перешкоджає Вашим планам. Зазвичай Ви:

а) Говорите: «Я мав дещо інші плани, але я зроблю те, чого Ви хочете».

б) Говорите: «Ні в якому разі! Зверніться до когось іншого».

в) Говорите: «Добре, я зроблю те, що Ви хочете».

г) Говорите: «Відійдіть і не заважайте мені».

д) Говорите: «Я вже почав/ла займатися своїми справами, можливо, іншим разом».

26.Ви бачите людину, з якою хотіли б познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

а) Радісно гукаєте до цієї людину і йдете їй назустріч.

б) Підходьте до цієї людини, представляєтеся і починаєте з нею розмову.

в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли вона заговорить з Вами.

г) Підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великі справи, які Ви здійснили.

д) Нічого не говорите цій людині.

27.Незнайома Вам людина зупиняється і гукає до Вас «Привіт!» У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: «Що Вам потрібно?»

б) Не відповідаєте нічого

в) Говорите: «Дайте мені спокій».

г) Відповідаєте «Привіт!», представляєтеся і просите цю людину також представитися.

д) Киваєте головою, вимовляєте «Привіт!» і проходите повз.

Даний тест являє собою різновид тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якій є правильна відповідь. У тесті передбачається деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому, партнерського стилю. Ступінь наближення до еталону можна визначити за кількістю правильних відповідей. Неправильні відповіді поділяються на неправильні «знизу» (залежні) і неправильні «зверху» (агресивні). Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Треба вибрати один спосіб поведінки, який притаманний даній ситуації. Не можна вибирати два або більше варіантів або приписувати варіант, не зазначений в опитувальнику. Авторами пропонується ключ, за допомогою якого можна

визначити, до якого типу реагування відноситься обраний варіант відповіді: впевненому, залежному або агресивному. В результаті пропонується підрахувати число правильних і неправильних відповідей в процентному відношенні до загальної кількості обраних відповідей.

Обробка та аналіз результатів

Проаналізуйте результати: які вміння у Вас сформовані, який тип поведінки переважає? Блоки умінь:

1. Уміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) від однолітка - питання 1, 2, 11, 12.

2. Реагування на справедливу критику - питання 4, 13.

3. Реагування на несправедливу критику - питання 3, 9.

4. Реагування на провокуючу поведінку з боку співрозмовника - питання 5, 14, 15, 23, 24.

5. Уміння звернутися з проханням - питання 6, 16.

6. Уміння відповісти відмовою на чуже прохання, сказати «ні» - питання 10, 17, 25.

7. Уміння самому надати співчуття, підтримку - питання 7, 20.

8. Уміння самому приймати співчуття і підтримку - питання 8, 21.

9. Уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність - питання 18, 26. 10.Реагування на спробу вступити з вами в контакт - питання 19, 27.

КЛЮЧІ

| № | залежні | компетентні | агресивні |
|---|---|---|---|
| 1 | АГ | БВ | Д |
| 2 | АВ | Д | БГ |
| 3 | ВД | Б | АГ |
| 4 | БД | Г | АВ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Г | АБ | ВД |
| 6 | АГ | ВД | Б |
| 7 | БГ | АВ | Д |
| 8 | АГ | В | БД |
| 9 | Д | БВ | АГ |
| 10 | БД | Г | АВ |
| 11 | БД | Г | АВ |
| 12 | БГ | А | ВД |
| 13 | АГ | В | БД |
| 14 | АВ | Д | БГ |
| 15 | ВД | Б | АГ |
| 16 | БД | Г | АВ |
| 17 | Г | АБ | ДВ |
| 18 | АГ | В | БД |
| 19 | АВ | Д | БГ |
| 20 | ГД | БВ | А |
| 21 | Б | ГД | АВ |
| 22 | А | ВГ | БД |
| 23 | АВ | Д | БГ |
| 24 | Г | АБ | ВД |
| 25 | В | АТ | БГ |
| 26 | ВД | АБ | Г |
| 27 | БД | АГ | В |

**Додаток Г**

## Авторська анкета для дослідження особливостей сімейної комунікації та життєстійкості в умовах війни.

Мета анкети - виявити особливості міжособистісної комунікації в сім'ї та її роль у формуванні життєстійкості родини в умовах війни.

Інструкція:

Просимо вас уважно прочитати кожне запитання та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому досвіду. Анкетування є анонімним, отримані результати використовуються виключно в наукових цілях.

1. Соціально-демографічний блок

Ваша стать:

– чоловіча
– жіноча

Ваш вік:

– 23–30 років
– 31–40 років
– 41–50 років
– 51–55 років

Сімейний стан:

– офіційний шлюб
– цивільний шлюб

Тривалість сімейного життя:

– до 5 років
– 6–10 років
– понад 10 років

Чи маєте ви дітей?

– так
– ні

2. Особливості міжособистісної комунікації в сім'ї

Як часто у вашій сім'ї відбуваються відкриті розмови про почуття та переживання?

– дуже часто
– часто
– іноді
– рідко

– майже ніколи

Чи відчуваєте ви, що члени вашої сім’ї уважно слухають одне одного?

– так, завжди
– здебільшого так
– іноді
– рідко
– ні

Як ви зазвичай вирішуєте конфлікти в сім’ї?

– через спокійне обговорення
– шляхом компромісу
– уникаємо конфліктів
– через емоційні суперечки

Чи змінилася комунікація у вашій сім’ї з початком війни?

– значно покращилась
– дещо покращилась
– не змінилась
– погіршилась

3. Задоволеність сімейними взаєминами

Чи задоволені ви своїми міжособистісними взаєминами в сім’ї?

– повністю задоволений(а)
– скоріше задоволений(а)
– важко відповісти
– скоріше не задоволений(а)
– зовсім не задоволений(а)

Чи відчуваєте ви емоційну підтримку з боку партнера під час війни?

– так, постійно
– іноді
– рідко
– ні

Чи допомагає сімейне спілкування зменшувати напругу та тривожність?

– так
– частково
– ні

4. Життєстійкість сім’ї

Як би ви оцінили життєстійкість вашої сім’ї в умовах війни?

– висока
– середня
– низька

Що найбільше допомагає вашій сім’ї долати труднощі?

– взаємна підтримка
– спільне обговорення проблем
– спільні цінності
– зовнішня допомога
– інше _____

Чи відчуваєте ви згуртованість сім’ї в кризових ситуаціях?

– так
– частково
– ні

1. Смислова та ціннісна складова життєстійкості

Чи допомагають вам спільні життєві цінності та уявлення про майбутнє зберігати стійкість вашої сім’ї в умовах війни?

– так, значною мірою
– скоріше так
– важко відповісти
– скоріше ні
– ні

6. Відкрите запитання

Що, на вашу думку, могло б покращити комунікацію у вашій сім’ї в умовах війни?