

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

Шатірішвілі Дар'я Володимирівна

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

**Дипломна робота**  
**«КОМУНІКАТИВНІ ПРОБЛЕМИ В РОДИНАХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**  
**У СИТУАЦІЇ ВІЙНИ»**  
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело  
\_\_\_\_\_ Д. В. Шатірішвілі

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

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОБЛЕМ В РОДИНАХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У СИТУАЦІЇ ВІЙНИ</b> .....	8
1.1. Психологічний стан та проблеми переселенців у ситуації війни .....	8
1.2. Основні комунікативні проблеми у подружніх парах на різних етапах розвитку сім'ї.....	17
1.3. Аналіз психологічних досліджень соціальних, комунікативних, особистісних проблем переселенців в умовах війни.....	28
1.4. Соціально-психологічні чинники виникнення комунікативних труднощів взаємодії у родинах переселенців в умовах війни.....	38
Висновки до розділу 1 .....	45
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОБЛЕМ У РОДИНАХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	47
2.1. Процедура організації та методики дослідження комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.....	47
2.2. Аналіз результатів дослідження комунікативних проблем у сім'ях українських переселенців у ситуації війни .....	61
Висновки до розділу 2 .....	97
<b>РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОБЛЕМ У РОДИНАХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	99
3.1. Програма психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни .....	99
3.2. Аналіз результатів проведеної роботи з сім'ями українських переселенців у ситуації війни .....	107
Висновки до розділу 3 .....	118
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	121
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	126
<b>ДОДАТКИ</b> .....	138

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** З початком повномасштабного вторгнення загарбника на українські землі багато українських сімей зіткнулися із складними проблемами, пов'язаними із необхідністю забезпечення виживання, матеріальними, побутовими труднощами, втратою рідних і дорогих людей, житла, майна та іншими надзвичайно болісними подіями.

Навіть втрата звичного способу життя, необхідність вирішувати складні проблеми, з якими людина не стикалася ніколи раніше, викликають у будь-якого значний стрес, напругу, тривожність, емоційну нестійкість та психосоматичні симптоми на тілесному рівні. Саме тому проблеми українського населення у ситуації російсько-української війни стають актуальними і потребують вивчення з метою надання вчасної і якісної психологічної допомоги.

Однією з вразливих категорій українського населення, яке опинилося у складній ситуації, є переселенці, які покинули рідний дім та місце проживання, втікаючи від війни. У багатьох з них виявляються значні матеріальні проблеми, пов'язані із втратою житла, майна, дорогих людей, засобів для життя, місця роботи, джерела доходів. Багато переселенців змушені були розлучитися із членами сімей, коли чоловіки пішли захищати Україну, а жінки з дітьми і старшими членами родини виїхали у більш безпечний регіон чи закордон.

При цьому до переселенців у випадку виїзду зі свого місця проживання на інше по території України застосовується термін «внутрішньо переміщені особи» (ВПО), а щодо людей, які виїхали за кордон і залежно від їх потреб і бажань, оформлення документів відповідно до їх подальших планів щодо отримання допомоги, роботи, соціального забезпечення – застосовуються терміни «біженці», «переселенці» та інші. У нашому дослідженні розглядаємо обидві категорії переселенців – ВПО у межах України та люди, які виїхали за кордон. І хоча проблеми адаптації у внутрішньо переміщених осіб є дещо

меншими (зважаючи на одну культуру, мову та економічну ситуацію, валюту), все одно вони є подібними і потребують вирішення.

Питання психологічних станів населення України, психологічних наслідків впливу війни на українців цікавлять В. Зливкова та С. Лукомську, Л. Карамушку, О. Кокуна та ін. Психологічні аспекти переживання проблем у сім'ях переселенців досліджуються у працях науковців Т. Алексеєнко, О. Блинової, С. Волошина, А. Гуляєвої, Б. Михайлова, Н. Марути, О. Поцулко, І. Сингаївської, Я. Юрківа та ін.

Водночас одним з малодосліджуваних аспектів проблеми надання психологічної допомоги переселенцями залишаються комунікативні проблеми в їх сім'ях, що охоплюють відносини між старшим і молодшим поколінням у родині, спілкування із чоловіками, які пішли захищати Україну, труднощі взаємовідносин з дітьми-підлітками і юнаками та багато іншого.

Серед комунікативних проблем у сім'ях переселенців так само виявляються й типові труднощі, властиві для різних етапів життєвого циклу родини (молода, сім'я з дітьми, зріла сім'я та ін.). Проте сім'ям переселенців також властиві й інші проблеми, які викликають негативні переживання та конфлікти у відносинах, пов'язані із вихованням дітей при розлуці батьків, адаптації у нових умовах життя та інтеграції у суспільство. Багато комунікативних труднощів у відносинах переселенців виникають через особистісні властивості (тривожність, роздратованість, агресію, конфліктність, депресію, розпач, втрату віру у свої сили та ін.) (О. Блинова, С. Волошин, Н. Дідик, Л. Мохнач, І. Сингаївська та ін.). Все це негативно впливає на психічне здоров'я, навіть зумовлюючи виникнення психосоматичних захворювань (Л. Карамушка, В. Зливков, Я. Юрків та ін.).

Відповідно до вказаного актуальність вивчення комунікативних проблем в родинях переселенців у ситуації війни опирається на пошук ефективних шляхів психологічної підтримки і допомоги українцям, які опинилися у складних життєвих умовах вимушеної еміграції.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати і практично дослідити комунікативні проблеми взаємодії у сім'ях переселенців у ситуації війни.

**Завдання роботи:**

1. Теоретично проаналізувати психологічний стан та проблеми переселенців у ситуації війни.

2. Розглянути соціальні, комунікативні, особистісні проблеми переселенців в умовах війни, визначили соціально-психологічні чинники виникнення комунікативних труднощів взаємодії у родинах переселенців в умовах війни.

3. Провести емпіричне дослідження комунікативних проблем взаємодії у сім'ях українських переселенців у ситуації війни.

4. Розробити та апробувати програму психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.

**Об'єкт дослідження** – міжособистісне спілкування у родинах переселенців у ситуації війни.

**Предмет дослідження** – комунікативні проблеми взаємодії у сім'ях переселенців у ситуації війни.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз і синтез основних положень психологічної науки щодо переживання кризових ситуацій, поведінки вимушених переселенців в умовах війни, про комунікативні проблеми у сім'ях переселенців; узагальнення типових труднощів адаптації переселенців у нових умовах проживання та стратегій вирішення комунікативних проблем у родинах переселенців під час війни.

- емпіричні: опитування, експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи); якісний та кількісний аналіз результатів; порівняння, узагальнення отриманих даних дослідження.

Для проведення дослідження обрано наступні психодіагностичні методики:

- «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. Кочарян);
- «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська);
- «Тест на задоволеність шлюбом» (М. Мушкевич, Р. Федоренко та ін.);
- «Самооцінка психологічної адаптивності» (О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов);
- «Самооцінка психічних станів» (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) (Г. Айзенк);
- «Оцінка поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас).

Вибірку опитуваних склали 15 подружніх пар, які є ВПО (внутрішньо переміщені особи), і 15 сімейних пар, де жінки з дітьми є переселенцями за кордон. Всього опитано 30 чоловіків та 30 жінок віком від 25 до 45 років (різні вікові категорії).

**Наукова новизна та теоретичне значення** одержаних результатів полягають у тому, що:

- *вперше* порівняно комунікативні проблеми у сім'ях українських переселенців, які виїхали за кордон, і які є внутрішньо переміщеними особами;
- *набули подальшого висвітлення* психологічні характеристики комунікативних проблем у родинах переселенців у ситуації війни.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження** полягає у можливості їх використання психологами, волонтерами, соціальними працівниками центрів надання допомоги переселенцям при вирішенні комунікативних проблем в їх сім'ях, оптимізації процесу їхньої адаптації та інтеграції в нові соціальні умови. Також результати дослідження можуть бути корисними студентам-майбутнім психологам під час професійної підготовки у закладах вищої освіти в процесі оволодіння змістом навчальних дисциплін «Соціальна психологія», «Соціологія», «Сімейна психологія» та ін.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася під час участі у V Міжнародній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні,

суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (07 грудня 2023 року, м. Київ: Університет «КРОК»).

За темою дослідження опубліковано тези:

Шатірішвілі Д. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості комунікативних проблем у родина українських переселенців в умовах війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали V Міжнародної конференції* (07 грудня 2023 року, м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1735>. (дата звертання: 18.12.2023).

**Структура та обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (96 найменувань) та додатків (7 шт.). Містить 1 рисунок і 21 таблицю. Загальний обсяг роботи – 177 сторінок, основний обсяг – 123 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОБЛЕМ В РОДИНАХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У СИТУАЦІЇ ВІЙНИ

#### 1.1. Психологічний стан та проблеми переселенців у ситуації війни

Український народ нині переживає один із складних періодів, пов'язаних із боротьбою за право на існування, вільне життя і свободовиявлення. Із повномасштабним вторгненням російських військ на територію України кожен громадянин нашої країни знаходиться у небезпеці, змушений вирішувати безліч проблем, які ніколи не виникали за мирного життя.

У стані війни всі потреби населення (збереження життя і здоров'я, безпека всіх членів сім'ї, професійна самореалізація, навіть елементарні побутові справи) ускладнюються через неможливість спрогнозувати наступний проміжок часу (навіть не рік чи місяць, але й день). Через ризик ракетних обстрілів, страх окупації, внаслідок впливу військових операцій на території громад (руйнування житла, постійних обстрілів свого або сусіднього міста) багато українців змушені були покинути свої домівки, рідну землю і стати переселенцями або в межах України або за кордон.

За офіційними даними, які постійно оновлюються, станом на 7 лютого 2023 року внутрішньо переміщеними особами більше 4,9 мільйонів українців, проте їх реальна кількість значно більше і може становити близько 7 мільйонів (за даними Мінреінтеграції) [76]. Ще 10 січня 2023 року офіційно в Україні було зареєстровано 4 867 106 ВПО, з них третина (30%) – це люди з інвалідністю та люди пенсійного віку [6]. Загалом вважається, що близько 12 мільйонів людей змушені були покинути свої домівки, частина з них залишилися в Україні, зупинившись в більш безпечних регіонах України, і багато жінок з дітьми виїхали за кордон, де намагаються убезпечити своїх дітей від війни. При цьому десь пів мільйона переселенців знаходяться у

Львівській області, що вказує на її переважну безпечність та найбільшу віддаленість від зони бойових дій в Україні [9].

Водночас за міжнародними оцінками кількість ВПО більше 7 мільйонів українців, та ще понад 4 мільйони переселенців офіційно зареєструвалися в Європі для тимчасового захисту. За словами омбудсмена Д. Лубінця, 7,9 млн громадян виїхали за кордон, шукаючи прихистку, а це фактично 20% населення країни [33].

Не вдаючись у кількісні підрахунки, можемо погодитися, що загальна кількість переселенців є близькою до 12 мільйонів осіб, що становить дуже значну частку від всього українського населення. У кожній сім'ї є багато друзів, хто виїхав, виїздив і повернувся, залишився за кордоном тощо. За цією цифрою стоїть безліч трагедій, багато скалічених доль і життів, розлуки між рідними і близькими людьми, горя і втрат. Історія кожної сім'ї, яка стикнулася із переселенням, була вимушена покинути рідний дім і край, сповнена значними труднощами, які довелося перебороти на етапі виїзду, а також адаптації на новому місці проживання, інтеграції в суспільство, налагодження взаємозв'язків у нових умовах життя.

За ствердженням Л. Карамушки, для адекватної здатності вирішувати поточні проблеми та виживати в умовах війни у людей має бути міцне психічне здоров'я, до складу якого входять такі компоненти, як: здатність справлятися із щоденними стресами в умовах війни; здатність налагоджувати міжособистісні відносини з людьми в умовах війни; здатність продуктивно виконувати професійні обов'язки та працювати на користь суспільства, творчо реалізувати власні здібності в умовах війни [26, с. 126].

Насамперед, важливою проблемою переселенців є адаптація до нових умов життя. Як зазначають Ю. Пащенко, А. Путінцев, у випадку вимушеного переселення у людей відбувається помітне спрощення поведінки заради виживання, однак це викликає невизначеність у суспільних відносинах. Відсутність короткотривалих перспектив щодо відновлення контролю

держави над окупованими територіями викликає необхідність формування у переселенців адекватних адаптаційних стратегій [60, с. 116].

З власного досвіду, спілкуючись із багатьма людьми, які опинилися в подібних ситуаціях, можемо помітити, що переселенці, які виїхали зі свого місця проживання, щодня стикаються із багатьма проблемами, починаючи із мовного бар'єру (навіть при переміщенні російськомовних харків'ян, дніпровців до Вінниці чи Тернополя, Львова, Чернівців спостерігаються проблеми із взаєморозумінням на побутовому і громадському рівні). Також при переїзді за кордон жінки із дітьми та старшими членами сім'ї (бабусі, дідусі) стикаються із незнанням мови, труднощами звертання за допомогою, оскільки не у всіх країнах є перекладачі на волонтерських засадах або ж вони працюють обмежений час у центрах надання допомоги біженцям.

Як вказують Я. Юрків, Д. Луканов, переселенці, незважаючи на місце переміщення (в межах України чи за кордон) можуть відчувати такі труднощі адаптації, як: незнання мови, звичаїв, традицій (наприклад для російськомовних переселенців із східних до західних регіонів України), переживають культурний шок, відчувають себе чужинцями в оточенні людей своєї ж національності» [83, с. 470].

Ці проблеми поглиблюються ще й відчуттям «несприятливого ставлення місцевого населення до них, соціальним незадоволенням або прихованою недовірою, часто – дискримінацією з боку громадян, обмеженнями свободи в політичній, адміністративній, економічній, соціальній і культурній сферах» [13, с. 75]. Наприклад, за відповідями багатьох переселенців закордон, місцеве населення не дуже приязно ставиться до переселенців, яких наймають на роботу, платять їм менші кошти, чим демпінгують можливість заробити гроші у місцевих. Також місце проживання переселенців у окремих територіальних громадах обмежується тільки одним з районів, де стоїть табір чи гуртожиток. Для отримання соціальної допомоги вони не можуть влаштуватися на роботу, що обмежує їх можливості забезпечити собі вищий рівень життя, ніж пропонується центрами для біженців та ін.

У сучасних українських реаліях переселенці стикаються з насильством, переслідуванням та іншими діями проти них, їхніх дітей, членів сім'ї, живуть під постійним і реальним ризиком переслідування за мовною, релігійною, національною ознаками [32, с. 421].

Відповідно до вказаного однією з проблем переселенців є втрата довіри до світу, крах надій, неможливість прогнозувати найближче майбутнє, не розуміння, що трапилося, як жити далі. За ствердженням Ю Ралітної, психотравмуючі ситуації, які сполучалися із загрозою втрати життя чи здоров'я, можуть надалі трансформуватися у незвичні способи реагування, а також «суттєво порушувати базальне почуття безпеки, віри людини у те, що життя організоване відповідно до певного порядку й піддається контролю». Внаслідок впливу війни у переселенців втрачаються відчуття контролю над своїм життям, вони не вірять, що можуть на щось вплинути [61].

Також до проблем переселенців відносяться труднощі облаштування приміщення для проживання (окрема кімната, доступ до їжі кожного дня, забезпечення необхідними речами, предметами гігієни тощо). Після першого етапу гострого шоку, який пережили люди, втікаючи від війни, бомбардувань, настає порівняно спокійніший етап соціальної адаптації, пошуку шляхів пристосування до нового середовища, суспільства. В цей час виникають нові проблеми, які вирішують переселенці – оформлення документів, влаштування дітей у дитсадки і школи, поступове освоєння у новому середовищі.

Проблема адаптації переселенців має різні аспекти. Зокрема, у випадку добровільного переселення спочатку у людини виникає позитивна установка на нове явище, тобто відбувається позитивна адаптація свідомості, а потім вже з'являється нова адекватна форма поведінки. У випадку вимушеної міграції – через складні нові умови пристосування у людини відбувається жорстко, у неї виникає негативна установка на освоєння нових правил життєдіяльності.

До типових проблем переселенців відносяться: проблеми матеріального та психологічного характеру. Матеріальні – пов'язані із втратою житла і майна внаслідок ракетних та артилерійських обстрілів та інших військових втручань.

Сюди ж належать втрата роботи, відсутність джерела доходу, неможливість забезпечити собі якісний рівень життя (відсутність грошей на їжу, одяг і взуття, житло, внаслідок чого доводиться жити у місцях переміщення).

Часто переселенці потрапляють у гірші побутові умови, ніж вони жили вдома, і це призводить не тільки до психологічних відчуттів, песимістичного настрою, а й дійсних психосоматичних захворювань та негативних фізичних станів здоров'я. Перебування у таборах для переселенців як в Україні, так і за кордоном, у багатьох зарубіжних країнах (зокрема, у Польщі, Італії, Німеччині та ін.) мають недостатні побутові зручності і часто не задовольняють умов дотримання санітарних норм. Багато переселенців, ночуючи у спортивних залах, великих приміщеннях в оточенні значної кількості інших людей, інфікувалися та перехворіли Covid-19 у складних побутових умовах.

Одним із основних проблем переселенців стає працевлаштування, адже крім мовних бар'єрів (за кордоном), ще стає помітною проблема відсутності робочих місць відповідної кваліфікації. Навіть в Україні на нових місцях проживання не всі переселенці можуть знайти роботу. При умові дистанційної форми працевлаштування та збережених можливостей до праці на домашньому комп'ютері (якщо привезли його з собою чи є змога купити новий) – проблема вирішується значно легше. В основному, гарні посади та висококваліфікаційні місця роботи закріплені за місцевими жителями, а для переселенців залишаються тільки низькокваліфікована робота. У такому випадку переселенці змушені влаштовуватися на будь-яку доступну роботу, відчуваючи значну фрустрацію та розчарування від роботи. Наприклад, коли колишня вчителька змушена влаштовуватися прибиральницею, посудомийкою чи ін. За кордоном також від працівників очікується розуміння інструкцій місцевою мовою (іноді – англійською), та згода на роботу за низькокваліфікованими посадами. Тут часто спостерігаються факти дискримінації, коли за однакову роботу місцевим працівникам виплачують вищу заробітну плату, чим українцям (зокрема, у Польщі).

Стикаючись щодня із багатьма проблемами, які варто вирішувати, переселенці відчують розчарування, зниження віри у власні сили і здібності, втрату довіри до себе і до світу. Коли переселенці стикаються із дійсністю, що болісно не співпадає з їх очікуваннями, вони відчують гіркоту розчарування. Виявляється, що незважаючи на захопливі розповіді волонтерів, умови проживання та можливості працевлаштування не такі оптимістичні. Вказані труднощі є типовими, і за ствердженням С. Волошин, викликають занепокоєння, призводять до зниження самооцінки, до відсутності віри у власні сили, формують пасивну позицію переселенців, прагнення їх відійти від соціальних контактів та різних громадських подій. Вимушені переселенці відчують труднощі з адаптацією, у них виявляються дратівливість, підвищена тривожність, неврози, безсоння, часта зміна настроїв, хронічна апатія та ін. [13, с. 75].

У процесі адаптації переселенців відбуваються значні зміни особистісного плану, спостерігається зниження самооцінки та домагань, деформація соціальних установок та ціннісних орієнтацій. Більшість з них виявляють дезадаптацію, що спостерігається у їх схильності до пасивного типу реагування (знижений настрій, песимізм), у їх психологічному захисті та бажанні займати оборонну позицію, намаганні відійти від складних проблем реальності. Або ж переселенцям можуть бути властиві прояви хаотичної активності та екстернальності (легковажності та безвідповідальності). Більшості переселенців притаманні емоційна напруженість та знижений емоційний фон.

До психологічних проблем переселенців відносяться складні емоції, які виникли у них з приводу необхідності покидати домівку, страху загрози ракетних ударів, руйнування житла, втрати життя, страху окупації загарбницькими військами. Виїхавши з небезпечних місць, переселенці продовжують переживати, складно опрацьовують травматичний досвід перебування в зоні бойових дій, хвилюються за рідних та чоловіків, які стали захисниками, пішли на службу у збройні структури (ЗСУ, сили територіальної

оборони, поліцію та ін.). Також переселенцям властиві нав'язливі прагнення повернутися додому, вони мають сильні ностальгічні переживання за всім, що довелося покинути.

Ностальгія загалом вважається приємною емоцією, однак в окремих випадках може виявлятися патологічно та перешкоджати адекватно сприймати теперішнє та планувати бажане майбутнє. Як вказують І. Сингаївська [64-68] та В. Серединська [68], у ситуаціях, коли теперішнє сповнене труднощами, «а майбутнє – невідоме, людина спирається на власне минуле, знаходячи в ньому стабільність, шкодуючи, що це минуле – позаду» [68, с. 119].

Переселенці мають слабку медіа-культуру, відчувають на собі значний вплив інформаційного стресу, оскільки схильні до постійного перегляду новин, прагнуть дізнатися що-небудь про свої покинуті будинки та рідну землю. Все це негативно відображається на психологічному стані переселенців.

На думку Я. Юрків, Д. Луканова, психічний стан вимушених переселенців, їх людини, їх психологічна налаштованість визначають можливості адаптації, здатності впоратися із труднощами проживання та працевлаштування, виживання в нових соціальних умовах. Саме тому вимушеним переселенцям дуже потрібна соціально-психологічна допомога в подоланні кризових життєвих ситуацій та професійні консультації фахівців соціальної роботи [83, с. 471].

Життя в еміграції вимагає значних емоційних та енергетичних, фізичних та психічних енергозатрат, передбачає, що жінка з дітьми має бути фізично і психічно сильною, забезпечувати надійний тил для своїх чоловіків, братів, рідних, які служать у лавах ЗСУ на захисті нашої країни.

Однак еміграція та супутні їй дезадаптація і маргіналізація негативно впливають на розвиток особистості, створюють складні стресові ситуації, викликають відчуття безвиході, виступають причиною невлаштованості, бідності. Для переселенців характерні такі проблеми: «зміна соціального

статусу і оточення, входження в нову етнокультурну середу, особиста і матеріальна невлаштованість, значимість тісних емоційних контактів з одночасним страхом відкидання, криза ідентичності» [83, с. 470].

Наявність матеріальних і житлових проблем поглиблюють перебіг кризи ідентичності (діти залишаються без своєї кімнати, улюблених предметів, іграшок; дорослі – без рідних і друзів, звичного кола спілкування та ін.). Часто переселенці переживають кризу ідентичності, коли відчувають, що втрачають цілісність, ніби розсипаються на шматочки. Переселенцям дуже важко відповісти на питання: «Хто я? Який я? Що я можу?» [83, с. 470].

До психологічних проблем переселенців відносяться також труднощі проживання ними внутрішніх конфліктів, що пов'язані із відсутністю досвіду опрацювання травматичних подій, це відображається на їхній поведінці та розмовах. Часто люди із приймаючих країн не розуміють стан переселенців, намагаються розпитати їх про події, які трапилися в зоні бойових дій, про наміри окупантів, про їх звірства та надскладні умови виживання цих людей. Внаслідок цього переселенці часто відповідають агресивно, дратуються в розмовах з місцевими, і маючи мовний бар'єр не можуть правильно висловити свої думки, переживання. Крім того, проблема агресивного спілкування переселенців та негативного налаштування місцевого населення проти них має декілька причин. Місцеві не розуміють пригніченого настрою переселенців, вважають, що їм потрібно радіти життю і дякувати Богу та приймаючим людям за те, що вибралися із складних умов життя. Проте такі заклики зумовлюють ще більше нерозуміння між переселенцями та оточуючими, заглиблюючи комунікативні суперечності, завдаючи негативних переживань ВПО.

Дуже складним є процес адаптації дітей до нового середовища, необхідність влаштування їх у дитсадок чи школу, де вони стикаються із мовними бар'єрами та втратою звичних алгоритмів поведінки у колективі однолітків.

Успішне входження дитини із сім'ї переселенців до колективу однолітків залежить також і від налаштованості дорослих. Часто батьки місцевих дітей забороняють їм дружити із дітьми-переселенцями. Дорослі пояснюють це тим, що травмована дитяча психіка має нетрадиційний вияв у соціальній взаємодії, і крім агресивного способу привертання уваги, діти-переселенці можуть заразити інших своїми переживаннями, стереотипними діями (іграми у війну, негативізмом тощо).

Загалом процес соціально-психологічної адаптації переселенців схожий до U-подібної кривої, де окремі етапи відображають стрибкоподібність в їхніх очікуваннях – стрибок від оптимізму до негативного впливу середовища зі зростанням безпорадності та поступовим відродженням оптимізму з адаптаційною установкою особистості [13, с. 74]. Великого значення в цьому процесі набувають підтримка таких самих переселенців, створення груп допомоги з боку волонтерів, громадських організацій тощо.

Окремі переселенці після нормалізації ситуації в регіоні та не змігши адаптуватися до життя у чужих умовах повертаються додому, на попереднє місце проживання. І там, на думку Ю. Пащенко та А. Путінцева можуть чекати проблеми реадаптації, яка також повторює форму U-подібної кривої, що відтворює такі етапи: 1) оптимістичні очікуваннями і надія на майбутнє; 2) зростання негативного впливу середовища, що викликає у людини розчарування і стан депресії; 3) максимальний вияв безпорадності, втрати віри у себе, виникнення психосоматичних захворювань; 4) пробудження оптимізму, задоволення та інтегрованості у суспільстві, початкова адаптація до нових умов; 5) повна адаптація людини до умов середовища [60, с. 116].

Результатом адаптованості стає набуття особистістю нових механізмів і норм соціальної поведінки, що відповідають перебуванню в нових умовах, формуванню в людини нових установок, рис характеру тощо [62, с. 17].

Серед важливих функцій, які свідчать про адаптованість до нових умов поселення у вимушених переселенців, виділяються:

– адекватно сприймати навколишню дійсність і власний організм;

- адекватно будувати систему відносин і спілкування з оточуючими;
- бути здатними до навчальної (професійної) діяльності, організації дозвілля та відпочинку [21, с. 207].

Отже, типовими проблемами переселенців є необхідність адаптації до нових умов проживання; існування мовного бар'єру, навіть при переміщенні до безпечніших регіонів України; недостатність соціальної підтримки та матеріального забезпечення; не прийняття їх з боку місцевого населення; гостре відчуття ностальгії, втрати психічної стійкості та здатності опиратися стресовим ситуаціям та ін. До психологічних проблем переселенців відносяться також складні взаємини між членами родини, яка вимушена була виїхати, конфлікти, зумовлені складними матеріальним становищем переселенців, втратою роботи, неможливістю влаштуватися на посаду відповідної кваліфікації. Ще переселенцям властиві труднощі проживання ними внутрішніх конфліктів, кризи ідентичності, складність міжкультурної адаптації та ін.

## **1.2. Основні комунікативні проблеми у подружніх парах на різних етапах розвитку сім'ї**

У сім'ях переселенців, як і в родинях інших представників нашого народу, виявляються як типові, так і специфічні труднощі. Зокрема, вважаємо вартим приділити увагу комунікативним проблемам, які виникають у будь-яких сім'ях на різних етапах їхнього життєвого циклу розвитку.

Сім'я в українському суспільстві була і залишається коліскою нації, основним джерелом успішного процвітання народу, найважливіший осередок життя. Сутність терміну «сім'я» тісно пов'язана з характеристикою складної системи взаємин подружніх партнерів, їх дітей та інших родичів. За переконанням Р. Федоренко, сім'ю можна визначити як «найважливішу форму організації особистого життя, як вид соціальної спільності та як малу групу, що базується на подружньому союзі і родинних зв'язках, на багатогранних

стосунках чоловіка і жінки, батьків і дітей, братів, сестер, інших родичів, які проживають разом та ведуть спільне господарство» [80, с. 25].

Однак у сучасних умовах виживання сімей під час війни загострюють труднощі взаємодії подружніх партнерів, багато родин змушені були тимчасово розлучитися з рідними (чоловіками, жінками, батьками, братами, сестрами та іншими членами сім'ї), які пішли служити в різні силові структури та захищати Україну.

Кожна сім'я нині переживає складні часи, відчуває матеріальні труднощі, втрату моральних орієнтирів, трансформацію системи цінностей. Все це негативно відображається на всіх членах сім'ї – від найстарших, які не можуть забезпечити собі гідну старість, до найменших, які іноді навіть не розуміють, що сталося, але відчувають і фізично сприймають тривогу від батьків. У дорослих членів сім'ї також напружена поточна ситуація виживання в умовах війни викликає значне психоемоційне збудження (стрес) чи навпаки загальмування (ступор), підвищену тривогу, агресію, фрустраційні переживання через неможливість задовольнити свої плани і мрії.

Все це при поєднанні з особистими проблемами подружні партнерів загострює їх відносини, робить атмосферу сімейної взаємодії конфліктною, негативною, іноді аж до дійсного розриву стосунків та офіційного розлучення. У певному сенсі важкі життєві ситуації перевіряють сімейну систему на міцність [39, с. 272].

Водночас складні часи також можуть й згуртувати сім'ю, коли важкі випробування оновлюють родину, вимагають тривалої адаптації обох партнерів. Коли чоловік жінка разом вирішують проблеми життєзабезпечення всіх членів родини, турбуються про старше і молодше покоління, сім'я може поступово перейти на новий рівень функціонування [14, с. 200].

Успішне функціонування сім'ї, що визначає ефективність подолання нею труднощів, залежить від того, як саме вона виконує основні функції, що визначаються О. Кляпець, Т. Титаренко як «діяльність сім'ї, спрямована на задоволення особистісних потреб її членів і суспільства в цілому» [74, с. 40].

Основні функції сімейних стосунків включають: задоволення психологічних потреб всіх її членів у прихильності, турботі, коханні, а також в автономності і незалежності; забезпечення сексуальних стосунків; виховання дітей; створення комфортного і безпечного психологічного простору. У загальному значенні сім'я виконує такі функції: рекреативну, інтимно-сексуальну, репродуктивну, виховну, господарсько-економічну, психотерапевтичного спілкування, та регулятивну [74, с. 41].

Розглянемо життєвий цикл розвитку сім'ї, який здійснюється поетапно, зі зростаючими ускладненнями на певних проміжках його становлення:

- періоди рівноваги та адаптації, коли подружні партнери оволодівають відповідні навички і завдання, засвоюють ролі (наприклад, спочатку – ролі чоловіка і дружини, далі – ролі батька і матері, далі – ролі вихователів своїх дітей та ін.);

- періоди дисбалансу, кризового розвитку, що викликають різкий перехід на складнішу стадію, де необхідне швидше формування нових навичок відповідно до завдань (виникають у кризові особистісні періоди розвитку кожного з партнерів, при значних стресових подіях, при втраті одного з членів сім'ї та ін.) (Н. Максимова [37, с. 28-29]).

Однак не варто сприймати кризовий період у розвитку сім'ї як негативний, що обов'язково призводить до її розпаду. На думку Т. Буленко, типові ознаки дезорганізації розвитку сім'ї дають змогу розглядати кризовий період не як передвісник розпаду чи краху, а як вказівку на певну трансформацію шлюбно-сімейних відносин, що викликана низкою соціально-економічних змін у суспільстві та вважається історичною закономірністю [5, с. 68].

Загалом, як вказують Т. Дучимінська, Л. Магдисюк, М. Мушкевич, Р. Федоренко, «розвиток сім'ї та її динаміка зумовлюється дією зовнішніх та внутрішніх чинників, балансом міжособистісних процесів в сім'ї, наявністю внутрішнього сімейного потенціалу для розвитку подружніх і сімейних взаємин» [57, с. 30].

Відповідно до виконуваних сім'єю завдань виділяються такі етапи її життєвого розвитку: 1) створення сім'ї до етапу народження дитини; 2) народження та виховання дітей; 3) закінчення виконання виховних функцій; 4) етап, коли дорослі діти живуть із батьками, або хоча б одне з дітей не має своєї родини; 5) подружні партнери живуть самі, або разом із дітьми з їх власними родинами [80, с. 82].

Існує й інша класифікація, пов'язана із часом, тривалістю подружнього життя. За Р. Федоренко, цикл життя родини може включати такі етапи розвитку: молода сім'я (1-2 рік спільного життя); ранній період розвитку сім'ї (2–10 років); середній вік сім'ї (10–25 років); тривалий період розвитку сім'ї (25 і більше років) [58, с. 82].

Однак вчена наголошує, що періодизація розвитку сім'ї за вирішуваними завданнями буде більш точною, оскільки не всі виникаючі проблеми і кризи співпадають із тривалістю перебування подружжя у сімейних відносинах [80, с. 82].

Розглядаючи основні комунікативні проблеми подружжя на різних етапах розвитку сім'ї, можна помітити, що з моменту вступу до шлюбу починається етап взаємної адаптації чоловіка і дружини. Перші роки сімейного життя є визначальними для життєздатності новоствореної сім'ї, для її успішного функціонування. На думку Н. Косован, Т. Кириченко, в цей період можуть бути як позитивні трансформації подружжя, пов'язані із романтичністю стосунків, бажанням один одному сподобатися, швидше адаптуватися до вимог та очікувань партнера, так і труднощі узгодження рольових стереотипів. Проте на їх думку, саме цей перший етап є найбільш кризовим, адже саме протягом перших 2-3 років спостерігається найбільша кількість розлучень партнерів, які «не зійшлися характерами» [29, с. 185].

Комунікативні проблеми у стосунках подружніх пар на першому етапі життєвого розвитку сім'ї пов'язані із труднощами сімейної адаптації та потребою прийняти і виконувати нові ролі для чоловіка і жінки; із житловою проблемою та неможливістю відділитися від батьківських сімей. Проживання

на одній території з батьками одного із партнерів негативно впливає на іншого, викликає часті сварки, не дає змоги проявити молодій сім'ї самостійність у вирішенні важливих питань [57].

Як вказують Н. Косован, Т. Кириченко, на початковому етапі розвитку сім'ї, у перші два роки сімейного життя в подружніх партнерів формуються індивідуальні стереотипи спілкування, погоджуються системи цінностей чоловіка і жінки, формується спільна поведінкова лінія. У цей період реалізується пристосування, взаємна адаптація подружжя, «притирання» характерів, та спільний пошук типу взаємин, який би задовольнив обох [29, с. 184].

Проблеми комунікації молодого подружжя також можуть виникати й через не правильну мотивацію вступу до шлюбу, не узгодженість поглядів чоловіків і жінок на рольову структуру сім'ї. Наприклад, сварки можуть виникати між партнерами, коли чоловік або жінка хочуть подолати брак відчуття любові і тепла, уникнути самотності, прагнуть задовольнити свої матеріальні потреби, або ж шлюб сприймається як спосіб уникнути соціального тиску, осуду з боку оточуючих, спроба пережити крах професійної реалізації, як помста колишньому партнеру.

У такому випадку, за ствердженням Н. Косован, Т. Кириченко, навіть при неусвідомлюваній хибній мотивації вступу до шлюбу партнер не визнається цінністю (а тільки як засіб задовольнити свої потреби), важлива тільки його присутність чи функціональні характеристики. Відповідно у партнерів часто виникають болісні переживання розчарування в іншому та у шлюбі загалом [29, с. 185].

За результатами дослідження О. Проскурняк, на виникнення конфліктів у молодого подружжя найчастіше впливають розбіжності у восьми сферах родинного життя: 1) проблеми взаємин з родичами і друзями; 2) питання виховання дітей; 3) виникнення у одного з подружніх партнерів прагнення до автономії і незалежності; 4) порушення, незадоволення рольових очікувань; 5) розузгодження поведінкових норм в одного з партнерів; 6) прагнення до

домінування в подружніх відносинах; 7) ревності у подружжя; 8) значні відмінності у ставленні до матеріальних ресурсів сім'ї, у ставленні до грошей [54, с. 144].

За даними М. Марценюк, проблеми в інтимно-особистісних стосунках можуть виникати на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Прийняття нової ролі матері і батька першої дитини; виховання дитини з порушеннями в розвитку; труднощі, пов'язані із здоров'ям інших членів сім'ї (прийняття факту важкого захворювання, догляд за важко хворим членом сім'ї). Також існують й інші труднощі, пов'язані із переживанням самотності в сім'ї, економічним стресом (складною матеріальною ситуацією); професійним стресом (зміна або втрата постійної роботи, подвійна кар'єра в обох партнерів) [39, с. 275]. Вказані стресові події та проблеми сімейного життя викликають значне напруження партнерів, зумовлюють зміну їх комунікативної поведінки (що може проявлятися у роздратованості, невротичності, конфліктності) та ін. Складні проблеми зумовлюють також замкненість у собі, не бажання ділитися внутрішніми переживаннями, що іншим партнером може сприйматися як відсутність довіри, не бажання спілкуватися, відсторонення його від процесу спільного вирішення проблем.

Також труднощі у взаєморозумінні молодого подружжя зумовлені тим, що в сучасній сім'ї зразки поведінки чоловіка і дружини стають менш жорсткими [7, с. 60]. Стають стертими межі жіночої і чоловічої роботи, зобов'язань перед сім'єю, про все подружжю потрібно домовлятися, а часто у молодих людей не розвинена комунікативна культура, і вони починають розмови з претензій та загострення відносин.

На другому етапі життєвого циклу розвитку сім'ї чоловіки і жінки стикаються із проблемами життєзабезпечення новонародженої дитини. В цей час актуалізуються труднощі матеріального забезпечення збільшеного складу сім'ї та усунення жінки від економічної діяльності. Насамперед, народження дитини – це великий виклик для здоров'я жінки, і не всі відчують радість материнства, змушені залишатися в декретній відпустці по догляду за

дитиною. Не заглиблюючись у проблеми формування психологічної готовності жінок до материнства, можемо відзначити, що нині гостро постає проблема не бажання жінки витратити роки свого життя на турботу за дитиною. Прагнучи професійної та творчої самореалізації, молода жінка хоче працювати, вносити свій вклад у розвиток сім'ї, однак фізично не може справитися із всіма ролями одночасно. Без підтримки партнера, його розуміння і допомоги у всіх сферах життєдіяльності сім'ї, її міцність знаходиться під загрозою.

Часто після бурі емоцій від народження первістка чоловіки і жінки стикаються із проблемами не розуміння і не прийняття ролі молодої мами і тата, мають складні емоційні переживання й навіть фрустрацію при народженні дитини не тієї статі, не можливості забезпечити фінансово свою сім'ю та ін. Все це викликає не тільки конфлікти у сім'ях, а й призводить до складних комунікативних ситуацій, коли кожен партнер не бажає поступатися своїми інтересами і справами, нічним сном, щоб турбуватися про дитину та всю сім'ю.

При цьому, як вказують В. Надич, А. Грись, ризик виникнення конфлікту обумовлюється такими чинниками: 1) зниження взаєморозуміння між партнерами; 2) невідповідність рольових уявлень і очікувань від шлюбу; 3) виховання в дуже різних батьківських субкультурах; 4) боротьба за лідерство, прагнення до домінування, агресивного самоствердження одного з партнерів [45, с. 98].

За даними А. Скрипнікова, Л. Герасименко, Р. Ісакова, на якість комунікативної взаємодії подружжя у молодих сім'ях з дитиною, на успішність виконання партнерами функцій щодо народження і виховання дитини впливають такі чинники, як: емоційна і психологічна незрілість партнерів, їх низька толерантність до стресів, нестриманість до афектів; перевага емоційної нестійкості, егоцентризму, прагнення до незалежності у кожного з партнерів; зосередженість на своїх справах, переживання почуття несправедливості і брак любові у відносинах; невирішеність внутрішніх

конфліктів кожного партнера; агресивність, холод у ставленні до дитини, заперечення власної участі в турботі про неї; ставлення до дитини як до джерела психологічних проблем, страху і тривоги. Дитина здається недоступною для контактів, як щось далеке і не цінне [70].

На етапі вступу дитини до закладу освіти (спочатку до дитсадка, а потім до початкової школи) у сім'ях виникають нові проблеми, конфлікти, що зумовлюються необхідністю брати участь у всіх освітніх та виховних заходах, допомагати дітям виконувати домашнє завдання, займатися дозвіллевою діяльністю, корисною для особистісного розвитку дитини. Також гостро постають проблеми матеріального забезпечення сім'ї, особливо щодо якісного харчування та одягу, взуття для зростаючої дитини [7, с. 65].

Із зростанням дитини збільшується й коло проблем, які варто вирішувати подружнім парам. У відносинах між чоловіком і дружиною, які виховують дітей-підлітків, крім попередніх матеріальних, виникають й інші проблеми, пов'язані з особистісними екзистенційними кризами. Жінці часто здається, що чоловік відсторонюється від неї, вирішуючи кризу середнього віку, не хоче спілкуватися. Це негативно впливає на терапевтичну функцію сім'ї (за О. Бондарчук [4]).

Також починають виникати конфліктні ситуації у взаєминах батьків з дітьми. Зокрема, стає помітною неефективність застосовуваного сімейного стилю виховання, який вони застосовували при вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. При відсутності узгодженої думки чоловіка і жінки на виховання дітей й раніше виникали суперечності, а по досягненню дитиною підліткового віку, вони можуть загостритися ще дужче. Жінка може звинувачувати чоловіка у небажанні брати участь у вихованні дитини, а чоловік – у тому, що дитина-підліток є невихованою саме через м'який виховний вплив жінки [57; 80].

Іноді при наявності дітей різного віку батьки розгублюються під впливом значної кількості виникаючих труднощів, що також загострює відносини між самими партнерами. Кожному з них може здатися, що інший

докладає менше зусиль для забезпечення гармонійного середовища в сім'ї та її матеріального і духовного добробуту.

До сімейних конфліктів на етапі середнього і зрілого розвитку сімей призводять розбіжності у таких сферах родинних цінностей, як:

1) порушення сімейної гармонії, зокрема, відсутність взаєморозуміння, порушення співпраці, зміни в морально-психологічній основі шлюбу, що призводить до затяжних, хронічних конфліктів;

2) прагнення до домінування, що виявляється у боротьбі між партнерами за лідерську позицію, прагнення одним з подружжя керувати сімейними стосунками;

3) вимушена жертвність, що проявляється у схильності жінки бути в слабшій позиції, сприйняття себе як об'єкта нападу, залежного від життєвих обставин. Це викликає формування у жінки почуття самотності, невпевненості в собі, непотрібності, невдоволення собою і життям [45, с. 98].

Серед кризових ситуацій, які супроводжують сім'ю середнього і зрілого віку, та викликають комунікативні труднощі подружжя, виділяються проблеми зради, особистісні кризи одного або обох партнерів, що можуть бути пов'язані із бажанням продовжити молодість жінки, відчуті себе красивою, чи бажанням довести чоловіком власну привабливість для молодих жінок, позбутися проблем сексуальної дисфункції тощо. Все це може призвести до розлучення, розділу майна, обмеження житлових умов, втрати соціального і матеріального статусу в зрілому віці.

До травматичних подій, які можуть виникнути у сім'ї зрілого віку, відноситься втрата партнера. За ствердженням М. Марценюк, вплив стресових подій такої сили можуть викликати складні проблеми із здоров'ям. Крім того, складні травматичні події можуть викликати неадекватну поведінку одного або обох партнерів, відмову від спілкування на деякий або й на тривалий час. До таких стресових подій відносяться: тяжка хвороба когось з близьких (старших членів сім'ї) і необхідність доглядати за ними; травма або тяжке захворювання одного з партнерів (тут присутні переживання травмованого та

іншого партнера, який має адаптуватися до нових умов життя); смерть одного із членів сім'ї та інші події. До порушень комунікативної поведінки подружніх партнерів на зрілому етапі розвитку сім'ї також належать сімейні конфлікти чоловіка і жінки, які залишилися вдвох (після відходу дітей із сім'ї), зміна звичних умов життя (при виході на пенсію) тощо [39, с. 273].

При цьому ставлення подружжя до комунікативних труднощів у сім'ї залежить не тільки від їх причин, але й від особистісних характеристик партнерів, їх здатності долати проблеми, спрямованості на конструктивне вирішення конфліктів, чи навпаки – на уникання гострих ситуацій, прагнення замкнутися у собі, щоб не бути відповідальним за сумнівне чи складне рішення.

Одним із негативних чинників, які зумовлюють виникнення комунікативних проблем у подружніх відносинах, є схильність до невротичних переживань в одного з партнерів, що надалі може перерости у тривалий невротичний розлад.

За даними В. Луньова, подружні партнери з невротичними станами у випадку конфліктних відносин, стресових ситуацій значно частіше використовують неконструктивні копінг-стратегії «втеча-уникнення» і «дистанціювання». При подоланні стресу вони часто використовують механізми психологічних захистів: «регресія», «компенсація», «проекція», «заміщення», «реактивні утворення», які не є конструктивними і перешкоджають адекватній оцінці ситуації [36, с. 154]. Це не сприяє взаєморозумінню у сім'ї та зумовлює поглиблення сімейних конфліктів та суперечок у відносинах подружжя.

Крім того, у подружніх парах, де один або й обидва з подружжя страждають неврозом, переважають дисгармонійні сексуальні і сімейно-шлюбні відносини, ймовірність розвитку яких зростає зі збільшенням тривалості шлюбу. Невміння осіб з неврозами бути гнучкими і креативними (а також інші ознаки низької самоактуалізації) тільки посилюють первинні вимоги до шлюбного партнера, що призводить до дезадаптивної поведінки не

тільки самих осіб з неврозом, а й їх подружніх партнерів, а також проявляється в дисбалансі вегетативної нервової системи особи з неврозом, надмірне домінування якої унеможливорює адаптацію та вплив на незадовільну ситуацію (перешкоджає її самостійному та успішному вирішенню). Таким чином, дисбаланс на психологічному і соматичному рівнях призводить до дисбалансу на міжособистісному рівні функціонування в осіб з неврозом. Найбільш типовим для людей із неврозом (причому це проявляється в осіб обох статей) є «недовірливо-скептичний» стиль міжособистісного спілкування. Він характеризується конфліктністю і випереджаючою ворожістю у висловлюваннях і поведінці, а це є одним із доказів того, невротичну особу можна розглядати як основне джерело конфліктів в сім'ї [4; 80].

Отже, сім'я є найважливішою формою організації особистого життя, малою групою, яка базується на подружньому союзі і родинних зв'язках всіх членів родини, які проживають разом та ведуть спільне господарство.

Відповідно до вирішуваних завдань життєвий цикл сім'ї охоплює такі етапи: створення сім'ї до етапу народження дитини; народження та виховання дітей; закінчення виконання виховних функцій; етап, коли дорослі діти живуть із батьками, або хоча б одне з дітей не має своєї родини; подружні партнери живуть самі, або разом із дітьми з їх власними родинами. Також існує класифікація за роками існування сім'ї: 1-2 роки – молода; 2-10 років – ранній період; 10-25 років – середній вік сім'ї; більше 25 років – зріла сім'я. На кожному із своїх етапі розвитку сім'я розв'язує важливі питання і проблеми, вирішує конфлікти, що виникають між подружжям у зв'язку із не узгодженням рольових очікувань, відмінностями у мотивації вступу до шлюбу, матеріальним забезпеченням сім'ї, питаннями народження і виховання дитини, професійної самореалізації жінки, рівнями домагань кожного із партнерів тощо. Виховуючи дітей різного віку, сім'я стикається на кожному з вікових етапів їх розвитку з різними проблемами, які крім значних матеріальних і душевних затрат, вимагають вміння домовлятися, відстоювати

свою думку, успішно взаємодіяти, надавати один одному емоційну підтримку, висловлювати повагу і любов.

У сім'ях переселенців, крім вищевказаних, виникає ряд інших проблем, пов'язаних із облаштуванням житла, матеріального забезпечення життя сім'ї, налагодження контактів із соціальним оточенням, що вважаємо доцільним розглянути детальніше разом із впливаючими на них соціально-психологічними чинниками.

### **1.3. Аналіз психологічних досліджень соціальних, комунікативних, особистісних проблем переселенців в умовах війни**

Особливості переживання різних проблем українськими переселенцями в умовах війни почали досліджуватися ще з 2014 року, коли була частково окупована територія Донецького регіону України. Більшій увазі науковці приділяли вирішенню соціальних проблем та реінтеграції переселенців в українську систему освіти, працевлаштування, отримання соціальної підтримки і допомоги. Наприклад, у роботі І. Григоренко, Н. Савельєвої, розглядаються особливості соціальної роботи з ВПО в сучасних умовах, виділяються соціальні проблеми переселенців із зони військового конфлікту на сході України, розглядаються правові засади організації соціальної роботи з ними та ін. [15].

У дослідженні Г. Герило, Т. Гнідої, І. Корнієнко, Ю. Луценко приділялася увага організації соціально-психологічного супроводу дітей із сімей переселенців, які постраждали через військові конфлікти. Дослідниці вивчали особливості соціально-педагогічної адаптації дітей із категорії ВПО в умовах нового закладу освіти, спрямовували зусилля на пошук ефективних методів формування просоціальних навичок у дітей з сімей переселенців [46].

У праці І. Сьомкіної розглядаються технології надання соціальної допомоги сім'ям переселенців – технології соціального захисту сім'ї та соціальної підтримки сім'ї [72]. С. Волошин наполягає, що дослідження вирішення соціальних, психологічних і життєвих проблем переселенців можна

реалізувати за допомогою технології соціального інспектування, яка дозволяє ідентифікувати потреби переселенців. Саме тому на базі центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді створюються центри надання допомоги ВПО. Фахівці цих центрів у структурі мережі міських і районних центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді надають допомогу переселенцям у формуванні необхідних життєвих навичок, особистісно-лідерських якостей, проводять просвітницьку роботу, організовують програми наставництва з ВПО [13, с. 75].

Водночас відзначалися певні аспекти стигматизації, багато переселенців зустрічалися із не прийняттям з боку місцевого населення, відсутністю розуміння і співчуття від населення та чиновників, представників влади на місцях вимушеного переселення.

Психологічні аспекти соціальних, комунікативних, особистісних проблем переселенців стали більш уважно вивчатися тільки зі збільшенням кількості самих переселенців, які були змушені покинути свої домівки і переїхати у більш безпечний регіон чи закордон.

У праці Л. Волинець, Л. Мельник, вказано перелік проблем українських переселенців, які стали виникати, починаючи з 2014 року. В наступні роки небагато досліджень було приділено саме психологічним аспектам проблем внутрішньо переміщених осіб та переселенців за кордон. Однак із широкомасштабним вторгненням російських військ в Україну всі ці проблеми стали більш виразними. Основними проблемами переселенців є психологічні переживання процесів пошуку житла і роботи, пошуку матеріальних ресурсів для оплати необхідних ресурсів (житла, харчування, ліків), необхідність побудови соціальних контактів з іншими людьми; відновлення освітнього процесу для дітей із сімей переселенців (влаштування їх до ЗДО і шкіл, організація дистанційної освіти з доступом до лекцій у ЗВО тощо); пристосування у новому середовищі; психологічні аспекти подолання мовних бар'єрів та ін. Накопичення великої кількості проблем можуть призвести до переживання психічної травми, розладів емоційно-вольової сфери всіх членів

сімей переселенців, що може спровокувати суттєві психологічні зміни у їх поведінці [59].

Проблеми соціальної адаптації переселенців до життя у нових умовах та ймовірні шляхи надання допомоги, активізації ВПО до вирішення своїх проблем висвітлюються у праці Д. Александрова [1]. Він вказує на ефективні психологічні заходи, які може застосовувати соціальний працівник у своїй роботі з ВПО, аналізує особливості організації роботи груп взаємодопомоги та взаємопідтримки переселенців, що влаштовуються у волонтерських центрах.

Зокрема, серед психологічних проблем переселенців Д. Александров називає:

1) соматичні прояви переживань. Дискомфортні емоційні переживання можуть викликати супутні фізичні відчуття (головний біль, серцеві напади), які виникають у переселенця при усвідомленні незворотності деяких життєвих змін. На думку автора, постійні болісні думки і переживання породжують стрес, що виливається у загальне погіршення самопочуття, та заважає зосередитися на засобах адаптації й налагодження побуту.

2) труднощі адаптації до нового соціального середовища, і навіть при влаштуванні на роботи – проблеми адаптації до трудового колективу і сусідського оточення через відмінності у «менталітеті».

3) страх упередженості чи осуду з боку місцевого населення внаслідок відмінності традицій, звичаїв, культурних установок, що ускладнює комунікацію переселенця з місцевими жителями у зоні переселення [1].

4) суб'єктивне відчуття принизливого соціального статусу переселенця в очах місцевих мешканців. У ВПО можуть виникати болісні переживання неповноцінності внаслідок зміни рольових моделей, коли був втрачений попередній соціальний статус, а на новому місці поселення переселенець став «ніким».

5) самоосуд через свою ризиковану поведінку з виїзду у безпечне місце, коли близькі люди залишилися на старому місці і не захотіли переселитися.

б) відчуття безповоротності втрати кола друзів та знайомих, втрати коріння та земляків, втрати своєї ідентичності, розуміння своїх зв'язків з найдорожчими людьми. Переселенці можуть відчувати відчуття незворотності життєвих змін, що виникли внаслідок війни і переселення, що викликало у них життєву кризу із деструктивними психічними наслідками.

7) не гуманність державних організацій, де переселенцям постійно потрібно вказувати свій статус ВПО, сприймається як прояв «змови», що спрямована на повернення переселенців назад або примусу до переміщення їх в іншу місцевість.

8) необхідність звертання за отриманням соціальних послуг викликає суб'єктивне відчуття принизливого боржника, чи формує рентний синдром (відчуття, що всі інші чимось зобов'язані ВПО, повинні надавати допомогу).

9) відчуття своєї безпорадності, не впевненості в собі, залежності від інших зумовлює виникнення внутрішнього конфлікту у ВПО, особливо коли до травматичних подій переселенець не бачив себе об'єктом допомоги [1].

При цьому у праці Д. Александрова наведено внутрішні і зовнішні чинники, які допомагають вирішувати різноманітні проблеми переселенців. Зокрема, внутрішніми чинниками оптимального впливу на швидке вирішення проблем переселенців є: вмотивованість до переселення та спрямованість на покращення свого життя; толерантність до невизначеності; внутрішній локус контролю, готовність відповідально вирішувати свої проблеми; досвід адаптації до нового соціального середовища (попередні переїзди, професійні відрядження тощо); готовність до самозмін; розвинені комунікативні навички і щирість у спілкуванні з людьми; відкритість новому досвіду; активність життєвої позиції.

До сприятливих зовнішніх чинників відносяться: можливість знайти житло і роботу; схожість нового місця до звичного місця проживання (переселення з міста в місто, із села в село); схожість менталітету і культури, традицій; відсутність мовного бар'єру; наявність підтримки з боку родичів і друзів, які переселилися у подібні умови чи в інші, але можуть підтримати

ВПО; підтримка з боку місцевого населення; наявність знайомств з новими, цікавими людьми у новому середовищі проживання [1].

За даними дослідження Н. Марути, Т. Панько, Г. Каленської, І. Явдак та ін., переселенці відчують значні проблеми і з психологічним здоров'ям. Їм властиві тривале перенапруження особистісних ресурсів, зриви захисних механізмів психіки, злами пристосувальних стратегій та виникнення пограничних нервово-психічних розладів. Тривале перебування у стані стресу призводить до значного виснаження нервової системи, а велика кількість психологічних і соціальних проблем призводять до порушення психічного здоров'я переселенців, до трансформації їх особистісного реагування та дезадаптації [79, с. 120].

До проблем переселенців Б. Михайлов відносить психологічні особливості переживання свого стану, порушення у психічному здоров'ї, що виявляються через фрустраційні емоції внаслідок не забезпечення базових та значущих потреб, значних розбіжностей між очікуваними та реальними умовами життя. Труднощі взаємодії переселенців із соціальним оточенням спричиняють їх приховану схильність до виникнення психічних розладів [43].

У дослідженнях М. Закірова та авторського колективу під керівництвом І. Войналович, встановлено, що проблеми у житті ВПО, що виявляється як соціальна дезадаптація, втрата соціального статусу, не впевненість у майбутньому відображаються на їхній самооцінці, стосунках усередині сім'ї. Основні комунікативні проблеми у сім'ях переселенців виникають щодо питання працевлаштування, взаємовідносин із соціальним оточенням (ізоляція, конфлікти), проблем відчуття самотності, втрати особистісної ідентичності. Все це негативно впливає на загальне самопочуття, фізичне і психічне здоров'я ВПО, провокує виникнення психосоматичних і психогенних та психосоматичних захворювань, які залежать від психоемоційної напруги та стану процесу адаптації переселенців на новому місці розташування [12; 22].

Водночас як дорослим, так і дітям у сім'ях переселенців властиві порушення комунікативної поведінки, гостре переживання кризисного стану та відсутність досвіту переживання психотравми, що створюють додаткові бар'єри та перешкоджають швидшій адаптації та успішній ресоціалізації у нових соціальних умовах [3, с. 24].

При цьому у комунікативній поведінці переселенців всередині родини (батьків між собою, батьків і дітей) виникають певні особливості, що зумовлюються ставленням дітей і дорослих до ситуації вимушеного переселення. Зокрема, як вказує О. Блинова, дорослі часто сприймають проблеми переселення та комунікативні труднощі між розлученими членами сім'ї з позиції вже пережитого, втраченого, через біль і сльози, пов'язані з необхідністю покинути рідні місця. А діти сприймають навколишнє середовище через призму ймовірних надбань. Коли батькам-переселенцям і їхнім дітям поставили два запитання «Які Ваші три втрати за цей час?» і «Які Ваші три надбання за час життя у місці переселення?», то дорослі сфокусувалися на першому запитанні і зовсім не змогли відповісти на друге. А діти – навпаки, відповіли на обидва, охоче називали свої надбання [3, с. 25].

Крім того, дорослі члени сімей переселенців часто розділяють психологічну атмосферу свого життя «до» і «після» переселення, порівнюючи наявні у них ресурси, часто розрізняють їх розташування у просторі і часі понять «там» і «тут». Так, за даними дослідження О. Блинової, дорослі переселенці, розповідаючи про ресурси «там», вказують на власне житло, роботу, матеріальний добробут у родині, своїх друзів та рідних, знайомих людей, можливість контактувати з різними людьми, приймати гостей, відвідувати когось, вказують на здатність відпочивати за власним уподобанням. А вказуючи на ресурси «тут» (у місці нового проживання), вони зазначають, що відчувають власну непотрібність у соціумі через безробіття, відірваність від рідних і близьких, гостро переживають самотність, змушені вести замкнений спосіб життя. Саме тому гостро проявляється не прийняття поточної оточуючої ситуації проживання у місцях переселення [3, с. 25].

Також у дослідженні О. Блинової проаналізовано типові проблеми переселенців з дітьми, вказано, що на адаптацію вимушено переміщених осіб значно впливають такі проблеми, як:

- відсутність житла та значні соціальні втрати. Через вимушену ситуацію переїзду багато людей втратили своє майно, житло, професійну кар'єру, набуті переваги і соціальний статус. При наявності свого житла у регіоні переселення адаптація ВПО значно полегшується, це допомагає відчувати себе захищено і повноцінно, дає змогу звертати увагу на інші потреби, коли найперші і найважливіші потреби у матеріальному забезпеченні та житлі задоволені. У такому випадку переселенці мають змогу реалізувати власні соціокультурні потреби, приділяти більше часу і зусиль зустрічам з друзями, розвитку творчих і професійних здібностей;

- проблема працевлаштування, що найчастіше виявляється як безробіття дорослих членів сім'ї переселенців. Дорослі, а особливо батьки неповнолітніх дітей критично сприймають ситуацію безробіття, відчувають відсутність місця для працевлаштування як гостру проблему, вважають, що є непотрібними суспільству. Сприймають безробіття як обмеження своїх громадянських і людських прав, як ображення честі і гідності, як показник їх неприйняття у місці переселення. Це викликає зневіру у власних силах, зниження самооцінки та формує відчуженість, апатію, песимізм, викликаючи відчуття психологічного феномену «чужий серед своїх», що трактується О. Блиною як прояв соціального дистресу [3, с. 25].

- ще однією соціальною проблемою переселенців є їх не прийняття з боку місцевого населення, не дружність жителів, що формується на основі не бажання приймати належність переселенців до іншої субкультури, напруженості населення від скрутного матеріального становища і невлаштованості переселенців, від того, що місцеві жителі не можуть осягнути внутрішніх переживань переселенців. Все це викликає агресію у відносинах між ВПО та місцевими жителями, та може призвести до дезадаптації переселенців у місцях нового проживання [3, с. 25].

У дослідженні О. Поцулко зазначено комунікативні проблеми переселенців: агресивне спілкування, аутична поведінка, гіперспілкування. При цьому комунікативні девіації дослідник вважає способом уникнути, втекти від реальності. В окремих випадках втеча від реальності призводить до аутичної, замкненої поведінки, а в інших – до гіперспілкування. Характерними виявами втечі від реальних, насамперед, психологічних проблем та закріплення відхилень у поведінці стає прагнення ухилитися від конструктивного аналізу переживань, не бажання дослідження власних екзистенційних цінностей, базових проблем існування, щоб запобігти виникненню тривоги, страхів, невизначеності [52, с. 152].

Серед ознак аутичної поведінки переселенців О. Поцулко відмічає «не залученість людини в процес повсякденного життя внаслідок зниклого сенсу існування» [52, с. 152]. Переселенець не бажає адаптуватися до нових умов і вимог життя, відходить від необхідності пристосуватися до повсякденного життя, занурюється у світ фантазій, відмовляється від спілкування. У нього спостерігається самоізоляція, обмеження контактів та інтересів, емоційне незадоволення від взаємодії з іншими, що призводить до гострого відчуття самотності. Це викликає у переселенців емоційну нестійкість, легкість виникнення роздратування, недовіри до людей, надмірної критики оточуючих, здійснення психологічного тиску на інших [52, с. 152-153].

Гіперспілкування характеризує людей із підвищеною потребою у спілкуванні, бажанням взаємодіяти з багатьма людьми якомога частіше. Комунікативною проблемою у цьому випадку є невміння залишатися на самоті, поза суспільством, висока балакучість. Для цих переселенців можуть бути властиві й побічні проблеми – не вміння структурувати час, невміння і не бажання слухати оточуючих, прагнення бути у центрі уваги, безвідповідальність, необов'язковість [52, с. 153].

За допомогою агресивного спілкування переселенці намагаються знизити високе внутрішнє напруження. При цьому вияви агресії і гніву, злості,

можуть зберігатися досить тривалий час і завдавати проблем як самим переселенцям, так і людям, які їх оточують [52].

До ознак агресивної поведінки переселенців Т. Дмитрук відносить: роздратування, невдоволеність різними обставинами, гнів навіть з незначного приводу); фізична агресія, розбивання предметів, завдання фізичного насильства іншим; вербальна агресія – словесні образи, лайка; сильне м'язове напруження; загрозливий пильно-зухвальний погляд агресора; візуальні прояви (почервоніння шкіри обличчя, підвищення артеріального тиску, сильні м'язові затиски тощо) [18, с. 21]. При відсутності допомоги агресивній людині вона може завдати шкоди собі чи іншим, прийняти необдумані рішення, поводитися асоціально.

Водночас, як зазначає О. Поцулко, комунікативні проблеми переселенців можуть виникати як унаслідок війни, що призвела до їх переміщення, так і через культурний шок і труднощі адаптації у новому середовищі. Внаслідок пережитих подій руйнується відчуття ідентичності, у переселенців трансформується картина світу, побудована з народження, що включає широкий діапазон образів, установок, переконань, руйнується система відносин з іншими людьми. При відсутності звертання за допомогою до психолога у переселенців можуть заглиблюватися прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), до особливостей якого відноситься проблема поглиблення переживань, які частково зникають, але відновлюються раптово пізніше на фоні загального благополуччя [52, с. 153].

Відповідно до вказаного О. Поцулко робить висновок, що переселенці в умовах адаптації до нового середовища, змушені починати нове життя, формують інше ставлення і до себе самого (у них відбувається зміна ідентичності), до свого внутрішнього «Я» та навколишнього світу. Поведінка вимушених переселенців в умовах війни відрізняється підвищеною збудливістю, агресивним реагуванням на подразники, комунікативними труднощами, до яких відносяться аутична поведінка (замкненість в собі,

соціальне відчуження, ізоляція, гостре переживання самотності); гіперспілкування та агресивна комунікативна поведінка [52, с. 154].

Одним із аспектів агресивної поведінки є насильство, особливо домашнє насильство, яке стало частіше проявлятися у сім'ях у період війни. За результатами дослідження М. Пермякова вказано, що в умовах вимушеного переселення, коли чоловіки втратили роботу, змінили сферу діяльності, вони стали більш агресивні та почали притискати жінок. При цьому мається на увазі не тільки фізичне насильство, а й психологічне, економічне (яке може бути навіть при розділенні родини і переселенні жінки з дітьми за межі небезпечного регіону). Також одним із запитів для надання допомоги ВОП є комунікативні проблеми в сім'ї. серед них виділяються проблеми відносин у сім'ї переселенців, спілкування з дітьми, проблеми спілкування обох батьків з дітьми, необхідності підтримати дітей у ситуації вимушеного переселення [49].

Отже, проаналізувавши сучасні психологічні дослідження проблем переселенців в умовах війни, помічаємо, що найпершими проблемами є соціальні та матеріальні, на вирішення яких спрямовуються зусилля самих внутрішньо переміщених осіб та державних органів, центрів соціальної підтримки і допомоги, волонтерських організацій. На вивчення психологічних проблем звертається менше уваги, тільки після того, як задоволені базові потреби переселенців. Серед психологічних проблем переселенців науковці виділяють труднощі адаптації у новому середовищі, на новому місці проживання, культурний шок, мовний бар'єр, відмінності традицій та ментальних цінностей. Також гостро відчуються проблеми не прийняття переселенців з боку місцевого населення, низька якість підтримки чи й взагалі не бажання спілкуватися із ВПО, що викликає відчуття не розуміння, призводить до соціальної ізоляції переселенців.

До психологічних проблем переселенців також відноситься почуття сорому, провини, гострої туги за втраченим життям, рідним домом, відчуття безповоротної втрати кола друзів, близьких, колишнього соціального статусу

та матеріального благополуччя. У сім'ях переселенців часто виникають комунікативні проблеми, пов'язані із конфліктами всередині родин через труднощі працевлаштування, пошуку житла, матеріального забезпечення для життя, проблем виховання дітей, їх влаштування в освітній заклад тощо. До комунікативних проблем переселенців відносяться як обмеження взаємодії з іншими (аутична поведінка), так і гіперспілкування (надмірна контактність, балакучість, надокучливість), що виникає внаслідок страху залишитися самотнім, без підтримки. Також до комунікативних проблем належить агресивна поведінка переселенців, їх емоційне роздратування, ймовірні сплески гніву, часті факти домашнього насильства (фізичного, психологічного, економічного).

Всі вказані проблеми потрібно вирішувати, надавати допомогу переселенцям у пошуку житла і роботи, налаштуванні побуту, оптимізації психоемоційного стану та формування стресостійкості та життєстійкості, підвищення їх впевненості в собі, здатності вирішувати проблеми конструктивним шляхом.

#### **1.4. Соціально-психологічні чинники виникнення комунікативних труднощів взаємодії у родинах переселенців в умовах війни**

На міжособистісні відносини людини з іншими впливає стан її психічного здоров'я, до складу якого Л. Карамушка віднесла й здатність налагоджувати конструктивні міжособистісні стосунки і комунікативні здібності. При цьому у дослідженні виявлено труднощі опитуваних у визначенні оцінки стану свого фізичного і психічного здоров'я (у 23%), погіршення стану здоров'я (у 13-15%) [26, с. 127]. Це вказує не тільки на негативний вплив війни на стан здоров'я людини, а й на її здатність чути себе, відчувати і усвідомлювати власні емоційні та психофізичні процеси, регулювати їх.

Внаслідок дії стресу багато опитаних пережили паніку, страх, шок (62,5%), і після його переживання, на етапі віддаленого стресу у більшості

проявляються тривалі характеристики тривожності, роздратованості, депресії, невпевненості в собі. Екзистенційні кризи втрати сенсу життя було виявлено у 6,2% респондентів, що співзвучно переживанню горя внаслідок втрати близьких людей чи їх фізичного травмування [26, с. 128].

Отже, на комунікативну поведінку кожного з членів сім'ї значно впливає досвід переживання стресу та його пролонгований вплив. Крім того, у більшості опитаних, за свідченням Л. Карамушки, спостерігаються конфлікти у стосунках із членами родини, батьками, дітьми. Близько 25% респондентів пережили конфлікти у сім'ї, що пояснюється необхідністю вирішення проблем щодо безпеки і організації життєдіяльності родини в умовах війни на рівні сім'ї. Також близько третини респондентів вказали, що у них виникли «проблеми, які стосуються крайніх форм загострення стосунків з людьми, ... вони перестали спілкуватися із деякими із близьких людей» [26, с. 129].

Водночас вважаємо слушною думку А. Гуляєвої, яка стверджує, що «не всі труднощі, викликані ситуацією вимушеного переселення (зміна мовного і культурного середовища, відсутність близьких друзів або сім'ї), негативно впливають на стан психічного здоров'я. Іноді вони можуть сприяти позитивним процесам особистісного зростання, гарним змінам, наприклад надбанню нового соціального досвіду, розвитку комунікативних навичок» [16, с. 72].

Разом з цим саме сім'я є вагомим чинником надання допомоги всім членам (забезпечення соціальної підтримки) і найбільшим чинником виникнення проблем. Зокрема, варто вказати, що сім'я є соціально-психологічною структурою, за ствердженням О. Блинової – соціально-психологічною одиницею, а тому на індивідуальний досвід членів реагує як одне ціле. «Навіть якщо екстремальну ситуацію пережив один із членів сім'ї, а не вся сім'я загалом, то стан людини, який був у тій ситуації, все одно відображається на всій сім'ї, рольовій структурі та її функціях, на соціальній адаптації всіх її членів [3, с. 27].

Як зазначають І. Сингаївська [64-68], Ю. Лукаш [67], «сім'я є гнучкою соціальною системою, що швидко змінюється та адаптується до суспільних процесів, однак функціонує і розвивається за власними законами, нормами і правилами» [67, с. 256].

Відповідно найпершим чинником виникнення комунікативних труднощів взаємодії у сім'ях переселенців в умовах війни є наявність у ній членів, які переживають екстремальні ситуації. Якщо вимушеними переселенцями за кордон стали жінка з дітьми, а чоловік залишився дома, комунікація між ними може порушуватися через постійну зайнятість дорослих, чи відсутність домовленості щодо виховання дітей, труднощі матеріального забезпечення виживання всіх членів сім'ї (коли один з дорослих чи обидва втратили роботу).

Коли чоловік пішов служити до лав ЗСУ, комунікація з вимушеними переселенцями також стає проблематичною, оскільки він має безліч бойових завдань і не може постійно виходити на зв'язок із рідними. На жаль, він не може брати активну участь у вирішенні виникаючих проблем, відсутній, коли потрібно вплинути на дітей мудрим батьківським словом (Н. Дідик) [17].

Коли чоловік знаходиться на фронті, його дружина стає відповідальною за організацію побуту та безпеку сім'ї. Особливими стають її умови комунікації між ними та необхідність враховувати вплив травматичного досвіду військового на розуміння сімейних проблем, сприйняття ситуації сім'єю. Дружини бійців відчувають підвищене психоемоційне та фізичне навантаження, збільшення обов'язків та розширення сфери відповідальності за себе і дітей [82, с. 254]. Проте їм не варто забувати, що від її стилю спілкування з чоловіком залежить не тільки його психічний стан, а й його здоров'я та безпека. Не можна критикувати його дії, сердити чи дистанційно залучати до вирішення тяжких проблем, ознайомлювати із конфліктними ситуаціями, які виникають між жінкою та іншими людьми. Все це може викликати як підвищення агресії і конфліктності у поведінці чоловіка, який може повчати дружину, так і спровокувати його усунення від вирішення

«дрібних» проблем, що викличе образи у дружини. Взагалі проблема спілкування військовослужбовця із членами сім'ї є дуже складною і вимагає посиленої уваги науковців і практиків, і найчастіше потребує навчання дружин тактиці спілкування з чоловіками на фронті.

Також напруженою є ситуація комунікації, коли батькам вдалося вивести своїх дітей та членів сім'ї з небезпечної території, однак їм всім довелося поселитися на одній території. У випадку не влаштованості чоловіка і дружини на нову роботу, або ж дистанційної форми роботи в обох подружніх партнерів – виникають суперечки через постійне безвіддільне перебування поруч.

Досліджуючи чинники виникнення проблем у родинах переселенців, слід привернути увагу й до необхідності проживання всієї кількісно збільшеної родини разом на одній території у випадку вимушеного переїзду. Не вміння адекватно спілкуватися із старшим поколінням, вимушена ситуація постійного проживання із батьками, коли молода сім'я відділилася від батьківської та проживала окремо, труднощі сепарації та відстоювання власних поглядів на життя у дорослих дітей (або умовно дорослих) створюють додаткові джерела стресу та загострюють комунікативні відносини всередині родини переселенців.

Саме так у сім'ях переселенців виникають конфлікти, пов'язані із надмірним втручанням старшого покоління у справи родини, намагання повчати, управляти змінами у внутрішньосімейних процесах. Вимушена необхідність проживати великою кількістю людей на маленькій території, неможливість усамітнитися, щоб виконати елементарні побутові чи навчальні, професійні завдання (повчити уроки, виконати професійні завдання за умови дистанційної роботи) значно виснажують нервову систему всіх членів родини переселенців, загострюючи відносини.

Крім того, на психічний стан та комунікативну компетентність, здатність до адаптації в нових умовах життя впливає й обмеженість простору, де змушені проживати переселенці. Як вказує О. Блинова, концентрація

переселенців в одному місці (село, пансіонат, гуртожиток) негативно впливають на швидкість їх інтеграції у суспільство. Постійне спілкування переселенців один з одним, пригадування минулого життя, ностальгія за мирним життям вдома не допомагає прийняти цінності нових умов життя. Діти постійно сприймають песимістичні скарги дорослих, їх обурення поточним станом справ та життя, спостерігають страждання батьків, переймають їх напружений, знервований стан, стають свідками конфліктів, а відтак – не можуть засвоїти адекватних комунікативних стратегій поведінки, які б задовольняли нормальну адаптацію до нового середовища. Часто у дітей із сімей переселенців не налагоджуються нормальні відносини з однолітками [3, с. 26].

Також виникають і проблеми у вихованні дітей, які мають свої психологічні особливості. Зокрема, за ствердженням В. Андрєєнкової, І. Бандурки, Н. Бочкор та інших, дітям переселенців характерні такі психологічні проблеми, як:

– порушення психоемоційного стану та погіршення психічного здоров'я (дратівливість, агресивність, тривожність, виникнення плаксивості, капризності, відчуття втрати довіри до інших, гостре переживання самотності, емоційної ізоляції, зниження самооцінки та відчуття неповноцінності);

– комунікативні проблеми (не сформованість соціально-комунікативних навичок, недовіра, вороже ставлення до оточення, негативізм у спілкуванні, залежність від впливу оточуючих, уникання вступу до комунікативних зв'язків, втрата розуміння дорослих);

– порушення взаємин і комунікації у сім'ї, коли зміна соціальної ситуації (вимушене переселення) та перерозподіл обов'язків у сім'ї змушує дітей (особливо підлітків і юнаків) «включатися» у процес вирішення дорослих проблем (до яких вони зазвичай не готові);

– ускладнення соціалізації та проблеми виховного впливу на дітей (зниження навчальної успішності, порушення дисципліни, дезадаптованість), що викликають ускладнення формування особистості [71].

До психологічних чинників виникнення комунікативних труднощів у родинях переселенців відносяться соціально-психологічні властивості подружніх партнерів – їх конфліктність, низька стресостійкість і життєстійкість, нездатність до конструктивного вирішення проблем.

За даними І. Сингаївської [44; 64-68], Л. Мохнач [44], основними чинниками, які сприятливо впливають на комунікацію членів сім'ї переселенців, відносяться: емоційний комфорт та інтернальність, що сприяють їх адаптації до нових умов життя. А негативний вплив на адаптацію, і відповідно на – міжособистісні взаємини у сім'ях переселенців, здійснюють висока тривожність, порушені ціннісно-сміслові орієнтації [44].

У дослідженні колективу авторів Н. Марути, Г. Каленської, В. Федченко, Т. Панько, О. Марути проаналізовано особливості вибору копінг-стратегій, домінуючого психічного стану у переселенців. Адаптивні копінг-стратегії переважали у І групі (без ознак психічних порушень), яка відрізнялася підвищеними показниками активного ставлення до життєвої ситуації, підвищеним тонусом, емоційною стабільністю і задоволеністю життям.

У ІІ групі (фактор ризику), де частіше використовувалися неадаптивні копінг-стратегії, визначено середні показники емоційної стійкості, зниження тонусу, пасивність, інертність, емоційна нестабільність і незадоволеність життям. Дослідниками також було визначено психологічні чинники ризику формування психічних розладів у вимушених переселенців: знижений рівень життєстійкості, актуалізація неадаптивних копінг-стратегій, пасивна життєва позиція, емоційна лабільність і незадоволеність життям [56].

У дослідженні Н. Марути, Г. Каленської, Т. Панько, переселенці характеризувалися низькою опірністю стресам, застосуванням неадаптивних копінг-стратегій, високими проявами тривоги [29, с. 35]. Все це негативно відобразалося на їх комунікативній поведінці, дратівливості, агресивності, схильності до конфліктної та демонстративної реакції на все, що їх не

влаштовувало. Або ж – відображало їх пасивність, низьку самооцінку, не здатність відстояти свої інтереси.

Дослідники Е. Євланова, В. Луньов визначають, що для успішної життєдіяльності переселенців у них має бути сформована життєстійкість, яке вони трактують так: «поняття життєстійкості відноситься до проблематики позитивної адаптації, здатності підтримувати, відновлювати психічне здоров'я та психологічне благополуччя, незважаючи на пережитий травматичний досвід» [20, с. 5]. Розглядаючи життєстійкість переселенців, вони вважають її «диспозиційною характеристикою, яка включає в себе відчуття суб'єктного контролю над власним життям, присвоєння певних смислів та значень власному існуванню та розуміння життєвих змін як інваріант особистісного розвитку» [20, с. 12].

У дослідженні Е. Євланової, В. Луньова доведено, що життєстійкість у жінок, які опинилися в ситуації переселення, значно обумовлюється «базовим переконанням щодо цінності власного Я, активністю механізмів психологічного захисту, реактивними утвореннями. І життєстійкість жінок суттєво знижується при посиленні альтруїстичних тенденцій. Водночас в чоловіків-переселенців саме альтруїстичні прагнення визначають їх життєстійкість» [20, с. 12].

За результатами дослідження Е.М. Євланової та В. Є. Луньова визначено мішені психокорекції та соціально-психологічної адаптації жінок і чоловіків у ситуаціях переселення. У психокорекційній роботі з жінками-переселенками варто долати їхню негативістичну ізоляційну не залученість; схильність до прагматичного афективного контролю. А в роботі з чоловіками-переселенцями слід коректувати їх нарцисичну ворожу не залученість; формувати стабільну проактивність» [20, с. 11].

Зважаючи на те, що комунікативні проблеми переселенців найчастіше виявлялися у взаєминах з іншими людьми (насамперед, із рідними та близькими, а також місцевим населенням), то для психокорекційної роботи з переселенцями дослідники Н. Марута, Г. Каленська, Т. Панько пропонують

використовувати групові тренінгові заняття, спрямовані на розвиток життєстійкості, комунікативної компетентності, та вибір ефективних копінг-стратегій. Завдяки проведеній роботі за тренінгами психологам вдалося знизити прояви тривоги і депресії, підвищити показники життєстійкості, опірності проблемам і стресам, сприяти формуванню комунікативної компетентності переселенців та актуалізації у них більш адаптивних копінг-стратегій [38, с. 35].

Отже, соціально-психологічні чинники виникнення комунікативних проблем у сім'ях переселенців стосуються як впливу самої сім'ї та окремих її членів, досвіду психотравмуючих ситуацій, так і особистісних характеристик подружжя. Зокрема, на труднощі комунікації у сім'ях переселенців впливає склад сім'ї, наявність чоловіка, батька, брата, сина, який служить у лавах ЗСУ, що значно обумовлює характер спілкування з ним.

Також психологічних чинників виникнення комунікативних труднощів у родинях переселенців належать проблеми виховання дітей та їх адаптації у закладах освіти та інтеграції у дитячому колективі. Значно на якість комунікації впливають властивості особистості переселенців – їх конфліктність, низька стресостійкість і життєстійкість, нездатність до конструктивного вирішення проблем.

### **Висновки до розділу 1**

До основних проблем українських переселенців відносяться необхідність адаптації у нових умовах проживання, матеріальне забезпечення життя сім'ї, влаштування дітей до закладів освіти, працевлаштування дорослих, подолання мовного бар'єру, налагодження взаємовідносин з місцевим населенням та ін. Водночас переселенцям властиві психологічні особливості – емоційна не стійкість, тривожність, дратівливість, негативний настрій, схильність до психосоматичних захворювань, труднощі ідентифікації та особистісні кризи пошуку сенсу життя.

Серед основних комунікативних проблем переселенців виділяються як замкненість на собі, втеча від реальності, що має вияв аутичної поведінки, соціальної ізоляції, так і гіперспілкування, нав'язливість, балакучість, постійне прагнення контактувати з великою кількістю людей. Ще до комунікативних проблем переселенців відноситься агресивне спілкування, конфліктність, роздратованість та ін. На комунікативну поведінку переселенців значно впливають особистісні властивості та риси, схильність до різних форм захисної поведінки у випадку стресу, низька стресоопірність, недостатня життестійкість, не впевненість в собі, не здатність самостійно справитися із складними життєвими проблемами. Також сюди ж відноситься й проблема домашнього насильства (фізичного, психологічного, економічного тиску), що виникла через втрату колишнього статусу, роботи, житла, матеріального благополуччя та ін.

При цьому у сім'ях переселенців виникають ще й специфічні ознаки комунікативних проблем, на виникнення яких впливають досвід переживання психотравмуючих ситуацій одним із членів; склад сім'ї, наявність чоловіка, батька, брата, сина, який служить у лавах ЗСУ, що значно обумовлює характер спілкування з ним. На комунікативні труднощі взаємодії у родинах переселенців впливають проблеми виховання дітей та їх адаптації на новому місці проживання; втручання старшого покоління у справи родини, спільне проживання на одній території різних поколінь у сім'ї тощо.

До психологічних чинників комунікативних проблем переселенців відносяться соціально-психологічні властивості подружжя – конфліктність, низька стресостійкість і життестійкість, нездатність до конструктивного вирішення проблем, вибір неконструктивних стратегій вирішення проблем. Знання психологічних особливостей комунікативних проблем у родинах переселенців допоможе надати їм якісну психологічну допомогу.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОБЛЕМ У РОДИНАХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### **2.1. Процедура організації та методики дослідження комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни**

З метою визначення комунікативних проблем взаємодії у сім'ях українських переселенців в умовах війни проведено емпіричне дослідження.

**Вибірку опитуваних** склали 15 подружніх пар, які є ВПО (внутрішньо переміщені особи), і 15 сімейних пар, де жінки з дітьми є переселенцями за кордон. Всього опитано 30 чоловіків та 30 жінок віком від 25 до 45 років.

У групі ВПО – 10 сімей мають роботу, чоловіки працюють віддалено, а жінки – або також працюють дистанційно, або влаштувалися на роботу на новому місці проживання.

Ще у групі ВПО 5 сімей мають одного годувальника (чоловіка або дружину), інший або тимчасово безробітний, або знаходиться у декретній відпустці з догляду за дитиною. Загалом у половини всіх сімей ВПО є діти (8 сімей, 8 дітей віком від 2 до 15 років). Частина цих сімей живуть на виплати для внутрішньо переміщених осіб, декретні виплати тощо. Всі опитані знаходяться у статусі ВПО від 8 місяців до 1,5 року, тобто вже адаптувалися до зміни соціального статусу та проживання на новому місці.

У групі респондентів, де жінка є переселенкою за кордон, частина з чоловіків, які залишилися, служать у ЗСУ (8 осіб), частина працюють на попередніх місцях роботи (державні організації, приватні підприємства, заводи), 5 осіб – тимчасово безробітні через втрату роботи (бізнес закrywся, організація збанкрутувала і т.д.). У більшості жінок, які виїхали за кордон (10 осіб), є діти (1-2 дитини), яких вони мають забезпечувати та влаштовувати на навчання (у дитсадок, школу). 5 жінок виїхали з іншими родичами, які допомагають виховувати дітей, забезпечують вирішення матеріальних і

житлових проблем, ще 5 жінок не мають дітей, швидко влаштувалися на роботу за кордоном, допомагають грошима своїй сім'ї, яка залишилася в Україні (батькам та чоловіку).

Тобто при аналізі соціальних і матеріально-побутових особливостей життя респондентів бачимо, що в кожній сім'ї переселенців (обидва подружніх партнери чи один) є свої особливості, які впливають на якість спілкування чоловіка і дружити в родині, успішність вирішення ними поточних проблем.

Визначено завдання і алгоритм діагностичної, розвивальної і контрольної-оцінювальної діяльності на констатувальному, формуальному та контрольному етапах дослідження:

1. З метою діагностування комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни виконано такі завдання:

- теоретично проаналізовано психологічний стан та проблеми сімей українських переселенців у ситуації війни; розглянуто результати психологічних досліджень щодо соціальних, комунікативних, особистісних проблем переселенців в умовах війни, з'ясовано соціально-психологічні чинники виникнення комунікативних труднощів взаємодії у родинних переселенців в умовах війни.

- проведено аналіз методичних особливостей організації дослідження комунікативних проблем в родинних переселенців. Це надало нам правильно підібрати відповідний діагностичний інструментарій для здійснення дослідження;

- підібрано та описано відповідний діагностичний інструментарій, визначено вибірку опитуваних;

- проведено опитування вибірки за психодіагностичними методиками, проаналізовано отримані результати;

- визначено психологічні особливості вияву комунікативних проблем у родинних українських переселенців у ситуації війни.

2. Формувальний етап має на меті розробку та апробацію програми психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни. Для реалізації цієї мети було виконано такі завдання:

- розроблено програму психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни;

- проведено розроблену програму психологічних занять з сім'ями внутрішньо переміщених осіб (переселенців всередині України);

3. На контрольному етапі дослідження, що має на меті перевірку ефективності проведеної роботи з сім'ями переселенців щодо подолання їх комунікативних проблем, здійснено такі види діяльності (відповідно до завдань):

- проведено повторне опитування респондентів, щоб визначити зміни у проявах комунікативних проблем взаємодії у сім'ях українських переселенців;

- на основі порівняльного аналізу результатів «до» та «після» впровадження програми психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни визначено ефективність проведення цієї роботи із сім'ями ВПО.

При підборі відповідних психодіагностичних методик ми проаналізували методичну основу діагностування комунікативних проблем подружніх пар у кризових періодах життя та розвитку сім'ї. Відповідно до вияву проблем, які виникають у подружніх парах на різних етапах розвитку сім'ї, важливим є уточнення поглядів подружжя на рольові очікування, взаємну адаптацію сімейних установок, здатності вирішувати конфлікти за допомогою конструктивних чи деструктивних стратегій.

Психологічні методики дослідження комунікативних проблем подружніх пар у період проживання кризи в розвитку сім'ї охоплюють: методики діагностики рольових очікувань і домагань, схильності партнерів до конфліктної поведінки (зокрема, методику К. Томаса), вивчення

міжособистісних стосунків (наприклад, методику Т. Лірі); діагностики особистісної відповідальності (опитувальник І. Кочаряна для діагностики чинників впливу на характер міжособистісних взаємин у подружній парі) [24].

Важливими на початковому етапі створення сім'ї є діагностика поглядів подружжя на міжособистісну сумісність, на подібність установок на сімейне життя. Для цього у психологічній літературі пропонуються методики: «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. Потапчук, О. Посвістак); «Шкала передбачення успішності шлюбу» (Е. Берджесс та ін.) [51, с. 9]. Для детального аналізу шлюбного потенціалу розроблено опитувальник, що об'єднує шкали діагностики фізичної, інтелектуально-світоглядної, морально-психологічної, інтимно-сексуальної, матеріально-фінансової та господарської привабливості та ін. Цей опитувальник отримав назву «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є. Потапчук) [51].

У подружніх парах середнього і зрілого періоду розвитку сім'ї залежно від вирішуваних проблем доцільними для діагностики стосунків чоловіка і дружини ефективною є методика «PARI» для встановлення батьківських установок щодо різних сторін сімейного життя і аналізу дитячо-батьківських відносин. Для вивчення міжособистісних відносин у подружніх парах середнього і зрілого віку також використовуються методики на діагностику задоволеності шлюбом, особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях (наприклад, опитувальник О. Кочаряна) [77, с. 4].

На думку З. Коротюк, С. Демидась, для дослідження особливостей проблем подружніх пар доцільно використовувати опитувальники, що дають змогу визначення психічних станів та поведінки – опитувальника форм агресії А. Басса-А. Дарки, тесту тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна. Ці тести доцільно проводити не тільки із дорослими членами сімей переселенців, а й із дітьми, агресивність і тривожність яких є стійким сигналом про потребу надання психологічної допомоги всій сімейній системі [28, с. 3].

Ефективними у дослідженні психологічних особливостей комунікативних проблем подружніх партнерів є методики дослідження їх

психоемоційних характеристик, станів, особистісних властивостей. Зокрема, доцільно застосовувати такі методики, як: «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс); «Методика діагностики соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман); «Методика експрес-діагностики неврозу» (К. Хек і Х. Хесс) та ін. Крім того, варто вивчати стресостійкість та здатність до опору впливу стресів, психотравматичних подій, для цього корисними є методики «Вивчення рівня стресу та стресостійкості в житті» (Т. Холмса-Р. Раге), «Діагностика життєстійкості» (С. Мадді), «Вибір копінг-стратегії подолання» Д. Амірхана.

На основі розгляду особливостей вибору методик для психологічного вивчення комунікативних проблем подружніх пар у кризових періодах життя та розвитку сім'ї вказано специфіку використання методик діагностики стосунків молодого подружжя (для визначення рольових очікувань та розподілу ролей, для встановлення сімейних установок і цінностей), і на етапі середньої і зрілої сім'ї (відповідно до вирішуваних проблем – виховання дітей, подолання особистісних криз та ін.). Для різнобічного вивчення комунікативних проблем подружніх пар також доцільно вивчати вплив особистісних властивостей на їх комунікативну поведінку, прояви їх схильності до конфліктної поведінки, агресивності і фрустрованості, невротичних переживань, тривожності і ригідності. Слід також вивчити й прояви стресостійкості, адаптивності, що оптимально впливають на здатність переселенців адекватно вирішувати проблеми і долати стресові ситуації.

З урахуванням розглянутих методичних особливостей організації дослідження комунікативних проблем взаємодії у сім'ях для проведення емпіричного дослідження обрано психодіагностичні методики. Крім того, зважаючи на теоретично проаналізовані та обґрунтовані положення про вплив особистісних характеристик подружжя на їх здатність вирішувати конфлікти, проблеми і стресові ситуації, які виникають у сімейному житті, також доцільними для використання в емпіричному дослідженні вважаємо методики

для діагностики психічних станів подружніх партнерів та їх поведінки в конфліктній ситуації. :

Для проведення емпіричного дослідження вибрані такі **психодіагностичні методики**:

- «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. Кочарян) – для визначення типової поведінки респондентів у процесі вирішення сімейних проблем, взаємовідносин з партнером;

- «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська) – для визначення характеру спілкування між подружжям, що дасть змогу визначити типові труднощі взаємостосунків чоловіків і жінок у сім'ях українських переселенців;

- «Тест на задоволеність шлюбом» (М. Мушкевич, Р. Федоренко та ін.) – для діагностики рівня задоволеності шлюбом кожним із подружніх партнерів;

- «Самооцінка психологічної адаптивності» (О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов) – для встановлення рівня адаптивності українських переселенців як показника їх стресостійкості у напружених ситуаціях;

- «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) – для діагностики психічних станів у переселенців-подружніх партнерів (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності);

- «Оцінка поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас) – для визначення стратегії поведінки респондентів у конфліктах.

Коротко опишемо обрані методики та розглянемо особливості обробки результатів опитування респондентів за ними.

Опитувальник **«Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. Кочарян)** призначений для діагностики типової поведінки респондентів у процесі вирішення сімейних проблем, взаємовідносин з подружнім партнером (чоловіком або жінкою).

При вивченні реагування подружніх партнерів на конфлікт О. Кочарян відзначав, що в психологічній науці не визначено систему механізмів, яка б могла пояснити поведінку людини у кризових ситуаціях. Відповідно до

вказного О. Кочарян запропонував гіпотезу щодо системи психологічних механізмів захисту, якими користується людина під час реагування на ситуацію кризи, стресу, конфлікту.

На думку О. Кочаряна, механізм захисту може бути ідентифікований на основі діяльнісного чи ситуаційного критеріїв. Найчастіше люди у стресових ситуаціях користуються механізмами захисту, які характеризуються або відмовою від діяльності, або униканням контролю у тих ситуаціях, які в принципі можуть бути контрольованими (і вирішеними) [57, с. 60].

При цьому в роботі М. Мушкевич, Р. Федоренуо та ін. доведено дійсну правдивість положення О. Кочаряна про існування двох форм реагування подружніх партнерів на сімейний конфлікт:

- «першою завжди йде реакція ситуативного реагування, пов'язаного із адекватним емоційним залученням когнітивно-емоційних структур – неконструктивних установок на шлюб, агресії, депресії і фіксації на психотравмі» [57, с. 60];

- «далі відбувається залучення у конфліктну взаємодію особистісних структур подружжя, захисних механізмів партнерів – їх протективних і дефензивних механізмів, а також соматизації тривоги» [57, с. 60].

При цьому, опираючись на погляди О. Кочаряна [31], дослідниці М. Мушкевич та Р. Федоренко зауважують, що «виникнення гніву, тривоги, депресії та інших психічних станів подружжя у конфлікті є досить нормальним явищем. Ці реакції подружніх партнерів повністю виведені зі структури ситуації. Під час хронізації сімейного конфлікту відбувається включення особистісних утворень подружжя у тканину конфлікту – насамперед, відбувається активування захисних утворень особистості, що і вказують на типову поведінку особистості у конфліктній ситуації у сім'ї» [57, с. 60].

Респонденту пропонується бланк опитувальника, який містить 89 тверджень, та інструкція, за якою потрібно погодитися чи заперечити ці твердження відносно своєї поведінки у сімейних відносинах. Обробка

результатів дослідження відбувається за ключем, відповідно до якого визначається сума балів за 8 шкалами:

1. Неконструктивні установки на шлюб – шкала засвідчує наявність неадекватних стереотипів та установок щодо сім'ї, її структури, ролі подружніх партнерів та ін.;

2. Депресія – дає змогу діагностувати симптоми депресії: знижений настрій, апатію, млявість, відсутність інтересу, астенію, почуття провини;

3. Проективні механізми – шкала вказує на існування у респондента захисного механізму, який не допускає психотравмуючу інформацію до свідомості (заперечення, витіснення, регресія);

4. Дифензивні механізми – шкала діагностує наявність механізмів захисту, які допускають до свідомості психотравмуючу інформацію в її викривленому форматі (інтелектуалізація, раціоналізація, ізоляція);

5. Агресія – шкала дає змогу встановити схильність респондента до фізичної і змішаної агресії, яка реалізуються на основі гніву;

6. Соматизація тривоги – відображає стан прояву фізичних симптомів тривоги – головні болі, робота серцевої і травної системи, загальний стан здоров'я;

7. Фіксація на психотравмі – шкала відображає стан зацикленості, фіксації інтелекту та афективної сфери на психотравмі (тривалість переживань, ймовірність невротизації через постійну фіксацію на травмі).

8. Контрольна шкала (дає змогу визначити ступінь щирості опитуваного, при кількості більше 4 балів відповіді вважаються не щирими).

Відповідно до ключа методики встановлюються прояви за кожною шкалою – менше 30 балів – низький рівень; від 30 до 70 балів – середні прояви; більше 70 балів – високий рівень [57, с. 193-197].

**Методика «Спілкування в сім'ї»** (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська) призначена для визначення характеру спілкування між подружжям.

Ця методика є однією з найбільш вдалих методик вимірювання сімейних установок в подружній парі, на думку авторів методики Ю. Альшиної, І. Гозмана, Є. Дубовської, спілкування між подружжям займає визначальне місце при вивченні сімейних установок, що впливають на якість їх міжподружньої взаємодії та відповідають за збереження шлюбу. Ця методика використовується як цілісно, так і окремими шкалами. Найбільш популярними шкалами у дослідженні сімейних установок є ті, що пов'язані із ставленням подружніх партнерів до шлюбу, до особливостей виховання дітей, до сексуального життя тощо. Використання окремих шкал методики «Спілкування в сім'ї» при дослідженні подружніх пар дуже популярне також тому, що вони чітко відображають зміни, що відбуваються в сучасному інституті шлюбу [41].

Завдяки широкому вимірюванню аттitudів очевидними стали факти позитивного ставлення шлюбних партнерів до егалітарних відносин у родині, до роботи жінок, зміни ставлення до цінності дітей та ін. Водночас ця методика дає уявлення про сімейні установки людей, які схильні до консерватизму в поглядах і прагнуть успішно функціонувати в різних життєвих сферах і ситуаціях, опираючись на традиційні переконання. До таких установок належить орієнтація на традиційні відносини між чоловіками і жінками, на патріархальний тип подружніх взаємин, на відносну легкість і довірливість у спілкуванні, взаєморозуміння в сім'ї.

Загалом автори методики вважали, що важливим є дослідження впливу подібності/відмінності (особистісних рис, установок, ціннісних орієнтацій і т. п.) на стосунки подружжя і якість їх спілкування в сім'ї. це дає змогу спрогнозувати успішність їх сімейного життя, вирішення ними конфліктів. За наявності великої кількості спільних поглядів у подружжя з різних питань їх відносини будуть більш оптимальними [41].

Респонденту дається бланк методики, що включає 48 питань і 4 варіанти відповіді до кожного, та наступна інструкція: «Виберіть відповідь, яка найбільш точно описує ваші відносини з дружиною (чоловіком)». Обробка

результатів відбувається за ключем методики і визначаються наступні показники (шкали) спілкування подружніх партнерів у сім'ї: «Довірливість спілкування»; «Взаєморозуміння між подружжям»; «Подібність в поглядах подружжя»; «Загальні символи сім'ї»; «Легкість спілкування між подружжям»; «Психотерапевтичність спілкування». Підсумковий показник за шкалою дорівнює сумі балів, набраних респондентом за даною шкалою, поділений на кількість питань в цій шкалі [57, с. 214-220].

**«Тест на задоволеність шлюбом»** (М. Мушкевич, Р. Федоренко та ін.) призначений для діагностики рівня задоволеності шлюбом у подружніх пар.

На думку М. Мушкевич, Р. Федоренко та ін., показник задоволеності шлюбом включає задоволеність кожного партнера різними психологічними характеристиками сімейного життя, зокрема: задоволенням потреб кожного у коханні, особистому щасті та почутті захищеності від негараздів зовнішнього світу, задоволенням стану морально-етичного і духовного спілкування, станом розвитку особистостей членів сім'ї. Важливою підструктурою, що впливає на задоволеність шлюбом, є система сімейних ролей, які виконує людина, і ці ролі мають бути такими, щоб забезпечити задоволення не лише її потреб, а й потреб інших членів сім'ї. Також задоволеність шлюбом передбачає специфічні патерни сімейно-рольової взаємодії, які сприяють задоволеності інтересів та потреб всіх членів родини, узгодженню їхніх рольових очікувань та домагань. Це допомагає визначити шляхи вирішення сімейних конфліктів, забезпечити позитивне уявлення подружжя про себе.

Науковці М. Мушкевич, Р. Федоренко та ін. розглядають стабільність шлюбу через «задоволеність не тільки матеріальних потреб подружжя, але й їхніх емоційно-психологічних потреб і бажань, що відображаються у взаєморозумінні і допомозі, психічній підтримці подружніх партнерів, задоволенні почуття власної гідності чоловіка і дружини» [57, с. 209-211]. На основі частково задоволених або незадоволених потреб подружжя може виникати епізодичне або хронічне психічне, психофізіологічне напруження, яке негативно впливає на емоційно-психологічну складову функціональності

шлюбу та може спровокувати конфлікти, незадоволеність собою, партнером, шлюбом.

Респонденту пропонується бланк методики, що містить 16 запитань, до кожного з яких надається 4 варіанти відповіді. Респонденту варто обрати один з варіантів відповіді – а, б, в, г. Результат з тесту підраховується шляхом сумування відповідей із кожного запитання. При цьому першій альтернативі відповіді а) приписується значення – 0, б) – 1; в) – 2, г) – 3 бали.

Результат за кожним запитанням входить у сумарний бал без коефіцієнту, а загальний індекс задоволеності шлюбом враховується на основі спеціальної формули. За отриманими загальними результатами робиться висновок, чим менший загальний бал – тим нижча задоволеність шлюбом у респондента, і навпаки – чим вищий сумарний бал – тим задоволеність вища.

У методиці наводяться середні значення (свідчення середнього рівня), відповідно до яких встановлюється поділ на три рівні: 20-35 балів – свідчення середнього рівня задоволеності шлюбом; 0-19 балів – низький рівень; 36-51 балів – високий рівень задоволеності шлюбом [57, с. 209-211].

Далі з метою дослідження особистісних властивостей та схильності подружніх партнерів до різних форм комунікативної поведінки, вирішення конфліктів, подолання стресових ситуацій, доцільно використати особистісні опитувальники та методики діагностики соціально-психологічних властивостей респондентів.

Для встановлення особистісних властивостей адаптивності, що пов'язана із виявами стресостійкості застосовується тест **«Самооцінка психологічної адаптивності»** (О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов). Тестовий матеріал складається із 15 запитань, поділених на дві гри – А і Б, респонденту потрібно відповісти, обравши відповідь «так» або «ні» залежно від своєї згоди чи не згоди із твердженням щодо проявів своєї поведінки у різних ситуаціях.

В процесі обробка результатів тесту спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на запитання групи А (1-10 питань), далі – визначити

суму позитивних відповідей на питання групи Б (11-15 питань). І врешті відняти від суми відповідей А суму відповідей Б. Отриманий результат буде вказувати на рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності (що характеризує його стресостійкість). За тестом визначаються такі рівні соціально-психологічної адаптивності: від високого (8-10 балів) до низького (2-3 бали) [42, с. 18-19].

**Методика «Самооцінка психічних станів»** (Г. Айзенк) призначена для діагностики таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. На думку автора методики, досліджувані психічні стани є важливими елементами для визначення загальних адаптивних можливостей людини.

Г. Айзенк – англійський психолог, один з лідерів біологічного напрямку в психології, автор факторної теорії особистості. Він розробив цей тест для дослідження типових виявів психічних станів людей, які допомагають визначити їх стан у поточному моменті. Тест може використовуватися як самостійна клініко-психологічна методики, так і у складі комплексу психодіагностичних методик і процедур для дослідження психоемоційної сфери респондентів. Цей тест є досить розповсюдженим у роботі практичних психологів, які за його допомогою визначають зміни у поточному психічному стані та можуть встановити ефективність проведеної психологічної роботи з респондентами, що була спрямована на зниження негативних проявів тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації.

Опитуваним пропонується бланк методики, який містить 40 питань (по 10 питань на кожну шкалу відповідно до вказаних психічних станів), і наступна інструкція: «Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо Вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває – 0 балів».

За отриманими балами підраховується загальна кількість набраних балів за чотири шкалами: тривожність; фрустрація; агресивність; ригідність. Інтерпретація результатів методики відбувається відповідно до ключа: 0-7

балів – показники досліджуваного психічного стану відсутні; 8-14 балів – середні прояви допустимого рівня; 15-20 балів – високі показники (висока тривожність, значна фрустрація, виразна агресивність, помітна ригідність).

При цьому при низькій тривожності респондент спокійний, впевнений в собі; при низькій фрустрації опитуваний має високу самооцінку, стійкий до невдач, не боїться труднощів. При низькій агресивності – він спокійний і стриманий, при низькій ригідності – легко переключається з однієї діяльності на іншу. А високі показники названих психічних станів проявляються так:

- висока тривожність – постійне відчуття напруження, очікування загрози від оточуючих людей та навколишнього світу;

- висока фрустрація – опитуваний має низьку самооцінку, уникає труднощів, боїться невдач, переживає значну фрустрацію через неможливість отримати бажане;

- висока агресивність – не стриманість, схильність до агресивних відповідей, жорстокості у словах та діях, має труднощі при спілкуванні та у спільній роботі з людьми;

- висока ригідність – виразна незмінність переконань і поведінки, навіть якщо вони не відповідають дійсній обстановці життя [42].

**Методика «Оцінка поведінки в конфліктній ситуації»** К. Томаса (адапт. Н. Гришиної) призначена для визначення основного способу поведінки респондента в конфлікті.

К. Томас виходив з того, що людям варто уміти грамотно управляти конфліктами. Він із Р. Кілманом запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, одне вимірювання якої – уважна поведінка до інтересів інших людей (кооперація); друге – поведінка ігнорування цілей оточуючих і навпаки, захист власних інтересів (напористість) (рис. 2.1). На основі вказаних вимірювань моделі можна діагностувати п'ять стратегій поведінки особистості в конфлікті – поступливість, співпраця, ухилення (відхід), компроміс, примушення (суперництво).



**Рис. 2.1. Стратегії поведінки учасників конфлікту**

Бланк методики містить 30 пар тверджень, які мають варіанти А і Б, респонденту потрібно обрати один із варіантів відповідно до того, наскільки точно це твердження описує його типову поведінку в конфліктній ситуації. Обробка результатів відбувається за ключем методики, де підраховується кількість збігів за кожним із п'яти способів регулювання конфліктів. Якщо сума балів за одним із способів регулювання конфліктів менше 5 балів – він виражений слабо, більше 7 балів – сильно. Домінуючий загальний показник свідчить про перевагу певного способу вирішення конфліктних ситуацій у респондента:

- суперництво (конкуренція; адміністративний тип) – прагнення досягти задоволення своїх інтересів на шкоду іншому;
- пристосування (пристосовування, вимушена поступка), що означає, на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради інтересів іншої людини;
- компроміс (економічний тип), що передбачає взаємні поступки обох сторін для досягнення альтернативного вирішення конфлікту;
- уникнення (традиційний тип), якому властиві відсутність прагнення до кооперації, і також відсутність тенденції до досягнення своїх цілей;

- співпраця (корпоративний тип), коли учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Ймовірні варіанти, коли за певними способами вирішення конфліктів набрано однакову кількість балів, що вказує на схильність респондента користуватися різними способами. Або ж, коли відсутні переважні способи поведінки – всі способи використовуються адаптивно відповідно до ситуації.

Підібрані діагностичні методики дають змогу встановити комунікативні проблеми у сім'ях переселенців в умовах війни та встановити вплив особистісних характеристик подружжя на якість міжособистісного спілкування подружжя.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження комунікативних проблем у сім'ях українських переселенців у ситуації війни**

Проаналізуємо отримані результати опитування подружніх пар, які є переселенцями в межах України (внутрішньо переміщені особи – ВПО) та сімей, в яких жінки з дітьми є переселенцями за кордон (зовнішні мігранти), а чоловіки залишилися вдома в Україні, захищають її чи працюють на благо держави. Представимо всі отримані результати опитування респондентів за кожною з проведених методик.

Використовуючи методику «**Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації**» (О. Кочарян), проаналізуємо детальніше особливості поведінки подружніх партнерів у сім'ях переселенців під час вирішення конфліктних ситуацій (табл. 2.1.). Аналізуючи отримані результати опитування подружніх партнерів, встановлено, що високий рівень неконструктивних установок на шлюб мають 20% чоловіків та 33,3% жінок. Крім того, у багатьох опитованих виявляються соматичні прояви депресії (13,3% чоловіків та 26,7% жінок). Загалом депресія більш властива для жінок, а чоловіки, навпаки – частіше мають відсутність її симптомів.

Проективні механізми, які перешкоджають впливу психотравматичних подій на психіку і свідомість (заперечення, витіснення, регресія),

використовуються 40% чоловіків та 20% жінок. А дефензивні механізми (інтелектуалізація, ізоляція, раціоналізація), властиві також для 40% чоловіків і 20% жінок. В цих респондентів виявляється дещо викривлене сприйняття травмуючих ситуацій, оскільки до їх свідомості вони доходять у трансформованому вигляді.

Таблиця 2.1.

**Характеристики поведінки чоловіків і жінок у конфліктних ситуаціях в сім'ях (за методикою О. Кочаряна)**

Характеристики поведінки	Всього (30 чоловіків, 30 жінок)			
	Чоловіки (30 осіб)		Жінки (30 осіб)	
<b>Неконструктивні установки на шлюб</b>	n	%	n	%
Високий рівень	6	20	10	33,3
Середній рівень	16	53,3	14	46,7
Низький рівень	8	26,7	6	20
<b>Депресія</b>				
Високий рівень	4	13,3	8	26,7
Середній рівень	14	46,7	10	33,3
Низький рівень	12	40	12	40
<b>Проективні механізми захисту (заперечення, витіснення, регресія)</b>				
Високий рівень	12	40	6	20
Середній рівень	14	46,7	12	40
Низький рівень	4	13,3	12	40
<b>Дифензивні механізми захисту (інтелектуалізація, ізоляція, раціоналізація)</b>				
Високий рівень	12	40	6	20
Середній рівень	10	33,3	12	40
Низький рівень	8	26,7	12	40
<b>Агресія</b>				
Високий рівень	12	40	6	20
Середній рівень	14	46,7	12	40
Низький рівень	4	13,3	12	40
<b>Соматизація тривоги</b>				
Високий рівень	8	26,7	12	40
Середній рівень	10	33,3	12	40
Низький рівень	12	40	6	20
<b>Фіксація на психотравмі</b>				
Високий рівень	2	6,7	12	40
Середній рівень	14	46,7	10	33,3
Низький рівень	14	46,7	8	26,7

Тобто порівнюючи прояви досліджуваних захисних механізмів, бачимо, що чоловікам більш властиві як проективні, так і дифензивні механізми, проте й жінкам досить властиві захисні механізми інтелектуалізації, раціоналізації.

Це, з одного боку, вказує на спроби вирішувати проблеми, аналізувати їх сутність, шукати способи якнайбільш вдалого розв'язання, а з іншого – на викривлені уявлення про світ та поточний стан проблемних ситуацій, що може призвести до недостатності врахування всієї наявної інформації чи неправильної оцінки ризиків.

Крім того, для 40% чоловіків та 20% жінок характерна схильність до агресивної поведінки у випадку сімейних конфліктів, вони здатні до вияву гніву, фізичного застосування агресії або її змішаної форми (вербальної та фізичної). Зауважимо, що високий рівень агресії вказує на конфліктність відносин подружніх партнерів, напруженість у сімейних взаєминах.

На противагу агресії – тривога більш властива для жінок (40% з них мають високий вияв соматичних симптомів тривоги), що на 13,3% більше, ніж серед чоловіків. Загалом високий рівень соматичних симптомів тривоги виявлено у більшості жінок. Відтак, тривога більшою мірою притаманна для жінок, а агресія – для чоловіків.

Також для жінок більш характерна висока фіксація на психотравмі (40%), що на 33,3% більше, ніж серед чоловіків. Це підтверджує думку про те, що жінки частіше запам'ятовують негативні події, конфлікти, можуть надовго зациклитися на проблемах. А чоловіки більше схильні до їх вирішення та не втримують в пам'яті образ, про це свідчить переважний низький рівень за шкалою фіксації на психотравмі у 46,7% чоловіків, що на 20% більше, ніж серед жінок.

Проаналізуємо особливості вияву різних форм поведінки чоловіків жінок у таких категоріях сімей переселенців, як ВПО (внутрішньо переміщені особи, тобто чоловік і жінка проживають разом у більш безпечних регіонах України), та сім'ї із зовнішніми мігрантами (чоловік знаходиться на попередньому місці проживання або служить у збройних силах України, а жінка з дітьми є переселенкою за кордон) (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

**Характеристики поведінки подружніх партнерів з різних категорій сімей  
переселенців (за методикою О. Кочаряна)**

Характеристики поведінки	Сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)				Сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
<b>Неконструктивні установки на шлюб</b>	n	%	n	%	n	%	n	%
Високий рівень	2	13,3	2	13,3	4	26,7	8	53,3
Середній рівень	8	53,3	7	46,7	8	53,3	7	46,7
Низький рівень	5	33,3	6	40	3	20	-	
<b>Депресія</b>								
Високий рівень	1	6,7	5	33,3	3	20	3	20
Середній рівень	8	53,3	6	40	6	40	4	26,7
Низький рівень	6	40	4	26,6	6	40	8	53,3
<b>Проективні механізми захисту (заперечення, витіснення, регресія)</b>								
Високий рівень	4	26,7	2	13,3	8	53,3	4	26,7
Середній рівень	7	46,7	3	20	7	46,7	9	60
Низький рівень	4	26,7	10	66,7	-		2	13,3
<b>Дифензивні механізми захисту (інтелектуалізація, ізоляція, раціоналізація)</b>								
Високий рівень	8	53,3	4	26,7	4	26,7	2	13,3
Середній рівень	2	13,3	7	46,7	8	53,3	5	33,3
Низький рівень	5	33,3	4	26,7	3	20	8	53,3
<b>Агресія</b>								
Високий рівень	8	53,3	6	40	4	26,7	2	13,3
Середній рівень	6	40	9	60	8	53,3	3	20
Низький рівень	1	6,7	-		3	20	10	66,7
<b>Соматизація тривоги</b>								
Високий рівень	3	20	9	60	5	33,3	3	20
Середній рівень	5	33,3	6	40	5	33,3	6	40
Низький рівень	7	46,7	-		5	33,3	6	40
<b>Фіксація на психотравмі</b>								
Високий рівень	-	-	7	46,7	2	13,3	5	33,3
Середній рівень	7	46,7	6	40	7	46,7	4	26,7
Низький рівень	8	53,3	2	13,3	6	40	6	40

Не конструктивні установки в шлюбі мають по 13,3% чоловіків і жінок із групи ВПО та переважна більшість жінок із групи 2, де саме жінки є зовнішніми мігрантами (53,3%), і менша кількість чоловіків (26,7%).

Виразні прояви депресії виявлено у 6,7% чоловіків та 33,3% жінок із групи ВПО, і по 20% опитаних із сімей, де жінка є переселенкою за кордон. Тобто залишаючись в Україні, жінки відчувають негативні переживання, знижений настрій, апатії, сумніваються в своїх силах, втрачають інтерес до

життя та того, що раніше приносило задоволення. Однак навіть виїхавши із небезпечних територій, жінки також відчувають тугу, сум за рідною землею, не мають енергії, щоб вирішувати щоденні проблеми. Високий рівень вияву депресії у багатьох жінок в ситуації війни вказує на потребу надання їм психологічної допомоги і підтримки.

Проективні механізми захисту, якими користуються респонденти в конфліктних ситуаціях (заперечення, витіснення, регресія) виявляються у 26,7% чоловіків і 13,3% жінок із групи ВПО та у 53,3% чоловіків та 26,7% жінок із групи сімей зовнішніх мігрантів. На жаль, дійсно так часто буває, що при відсутності жінки поруч чоловіки стають схильними до різних регресивних форм поведінки (занурюються в комп'ютерні ігри, починають зловживати тютюном, алкоголем, наркотичними речовинами), уникають конфліктних ситуацій у взаєминах з дружиною, однак не вирішують нагальних проблем. Це тільки загострює взаємин між подружжям, і не сприяє гармонізації спілкування між чоловіком і жінкою.

Дефензивні механізми захисту (інтелектуалізація, ізоляція, раціоналізація) у конфліктній ситуації використовують переважно чоловіки із групи ВПО (53,3%) і менша частка жінок із цієї групи (26,7%). Також ці механізми виявлено у 26,7% чоловіків та 13,3% із групи зовнішніх мігрантів.

Агресія у випадку конфліктних взаємин у сім'ї виявляється частіше у чоловіків і жінок у групі ВПО (53,3% чоловіків і 40% жінок). Також високий вияв агресії виявлено у 26,7% чоловіків та 13,3% жінок, що може обумовлюватися безпосередньою віддаленістю партнерів, їх фізичною відсутністю, неможливістю приділити достатньо часу для обговорення нагальних проблем. А в телефонних розмовах, спілкуванні через текстові повідомлення труднощі комунікації частково нівелюються розумінням чоловіком і дружиною відстроченої відповіді, тому до моменту спілкування вони можуть охолонути, і знизити свій градус агресивності.

Соматизація тривоги більшою мірою виявляється у жінок із групи ВПО (60%) і менше виявляється у чоловіків з цієї групи (20)%, однак також властива

для 33,3% чоловіків із групи сімей зовнішніх мігрантів та 20% жінок. Ймовірно, що жінки із сімей переселенців-ВПО тривожаться через поточні справи, проблеми неможливості спланувати майбутнє, не визначеність ситуації з роботою, житлом, навчанням дітей. А серед чоловіків, дружини яких є переселенцями за кордон, тривожність виявляється у переживаннях через поведінку жінки, стан їх взаємин, ймовірність подружніх зрад, труднощі матеріального забезпечення життя чоловіка і дружини з дітьми окремо тощо.

Високий рівень фіксації на психотравмі виявлено у 46,7% жінок із групи сімей ВПО, а також у третини жінок із групи сімей зовнішніх мігрантів. Як бачимо, у конфліктних ситуації взаємодії в сім'ї саме жінки частіше запам'ятовують негативні події, конфлікти, можуть надовго зациклитися на проблемах. А чоловіки надають перевагу вирішенню проблем, не фіксуються на травматичних подіях і негативних ситуаціях в сім'ї.

Відповідно до проаналізованих характеристик поведінки подружніх пар у конфліктних ситуаціях бачимо, що чоловіки та жінки у сім'ях переселенців мають виразні негативні стани та характеристики – симптоми тривоги, депресії, агресії, фіксації на психотравмі, не конструктивні установки на шлюб тощо. Це ускладнює комунікативні проблеми у сім'ях переселенців, які крім того, щоб адаптуватися у складних умовах виживання під час війни, ще й мають труднощі взаєморозуміння у своїх родинях. Отримані результати дослідження підтверджують потребу проведення з респондентами психологічної роботи, яка сприяла б налагодженню відносин у родинях, знаходженню спільної мови подружжя, узгодження своїх поглядів, та спільного вирішення проблем виживання та забезпечення родини всім необхідним для життя.

Використовуючи методикау «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська) при опитуванні сімей переселенців, отримали такі результати відповідей чоловіків і жінок (табл. 2.3.).

### Характеристики спілкування в сім'ї в чоловіків і жінок (за методикою

**Ю. Альшиної, Л. Гозман, О. Дубовської)**

Характеристики спілкування	Всього (30 чоловіків, 30 жінок)			
	Чоловіки (30 осіб)		Жінки (30 осіб)	
	n	%	n	%
<b>Довірливість спілкування</b>				
Високий рівень	10	33,3	12	40
Середній рівень	15	50	15	50
Низький рівень	5	16,7	3	20
<b>Взаєморозуміння між подружжям</b>				
Високий рівень	10	33,3	8	26,7
Середній рівень	12	40	16	53,3
Низький рівень	8	26,7	6	20
<b>Подібність в поглядах подружжя</b>				
Високий рівень	15	50	12	40
Середній рівень	12	40	14	46,7
Низький рівень	3	10	4	13,3
<b>Загальні символи сім'ї</b>				
Високий рівень	10	33,3	12	40
Середній рівень	12	40	12	40
Низький рівень	8	26,7	6	20
<b>Легкість спілкування між подружжям</b>				
Високий рівень	12	40	10	33,3
Середній рівень	15	50	15	50
Низький рівень	3	10	5	16,5
<b>«Психотерапевтичний ефект» спілкування</b>				
Високий рівень	14	46,7	10	33,3
Середній рівень	12	40	14	46,7
Низький рівень	4	13,3	6	20

Довірливість спілкування на високому рівні властива для 33,3% чоловіків і 40% жінок, які схильні до відвертого, щирого спілкування в родині. Високий рівень взаєморозуміння між подружжям мають тільки 33,3% чоловіків та 26,7% жінок, у той час як більшість вказують на середній рівень взаєморозуміння в їх сім'ях.

На подібність в поглядах подружжя вказують 50% чоловіків та 40% жінок, а низький рівень виявляється тільки у 10% чоловіків і 13,3% жінок, що загалом позитивно характеризує вибірку опитуваних, у відносинах яких переважають саме високі і середні рівні подібності у поглядах.

Позитивне ставлення до загальних символів сім'ї мають 33,3% чоловіків та 40% жінок, які переважно ці символи й створюють. Однак у 26,7% чоловіків

і 20% жінок встановлено негативне ставлення до традицій і символів у сім'ї, вони не задоволені цими проявами в своєму сімейному житті.

Легкість спілкування між подружжям на високому рівні оцінюють 40% чоловіків і 33,3% жінок. По 50% опитаних вказують на середній рівень легкості взаємодії у сім'ї.

Високу оцінку «психотерапевтичному ефекту» спілкування дають 46,7% чоловіків та 33,3% жінок. А 13,3% чоловіків та 20% жінок вказують на важкий психологічний клімат в сім'ї, на атмосферу, яка пригнічує.

Проаналізуємо характеристики спілкування в сім'ях переселенців-ВПО та сім'ях із зовнішніми мігрантами (табл. 2.4.). Довірливість спілкування на високому рівні оцінюють 33,3% чоловіків і 53,3% жінок із сімей ВПО, а також третина чоловіків і жінок із сімей, які мають зовнішніх мігрантів. Тобто у цих сім'ях переселенців (при розлуці чоловіка і дружини) втрачається певний аспект довірливості спілкування. Чоловіки і дружини сумніваються у правдивості слів партнера, часто й самі приховують певні особливості свого життя, які не сподобаються, на їх думку, партнерам.

Низький рівень довірливості спілкування виявлено тільки у 13,3% чоловіків із сімей ВПО та встановлено у 20% чоловіків і жінок із сімей із зовнішніми мігрантами. Тобто існує проблема в комунікації подружніх пар, які знаходяться в розлуці, що полягає у втраті відчуття довірливості спілкування, взаємних підозрах партнерів.

Високу оцінку взаєморозуміння між подружжям дають третина чоловіків і жінок із сімей ВПО (по 33,3%), також третина опитаних чоловіків із сімей із зовнішніми мігрантами (33,3%) і тільки 20% жінок з цих сімей, де саме жінки виїхали за кордон. При цьому на низькі оцінки взаєморозуміння між подружжям вказують 20% чоловіків і 26,7% жінок із сімей ВПО, і значно більше чоловіків із сімей з зовнішніми мігрантами (33,3%), і незначна частина жінок з цих сімей. Тобто виявляється, що в усіх сім'ях переселенців є проблеми із взаєморозумінням, однак саме чоловіки, які залишилися в Україні найчастіше жаліються на відсутність взаєморозуміння, на конфліктні ситуації,

що виникають через не бажання жінки прислухатися до чоловіка, прийняти його точку зору. Саме ці чоловіки відчують себе не потрібними, не задіяними у вирішенні проблем, вихованні дітей та ін. Все це негативно впливає на їх психоемоційний стан, що також відображається на якості комунікації між подружжям.

Таблиця 2.4.

**Характеристики спілкування в сім'ї у подружніх партнерів з різних категорій сімей переселенців (за методикою Ю. Альошиної, Л. Гозман, О. Дубовської)**

Характеристики спілкування	Сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)				Сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Довірливість спілкування</b>								
Високий рівень	5	33,3	8	53,3	5	33,3	4	26,7
Середній рівень	8	53,3	7	46,7	7	46,7	8	53,3
Низький рівень	2	13,3	-	-	3	20	3	20
<b>Взаєморозуміння між подружжям</b>								
Високий рівень	5	33,3	5	33,3	5	33,3	3	20
Середній рівень	7	46,7	6	40	5	33,3	10	66,7
Низький рівень	3	20	4	26,7	5	33,3	2	13,3
<b>Подібність в поглядах подружжя</b>								
Високий рівень	9	60	7	46,7	6	40	5	33,3
Середній рівень	6	40	8	53,3	6	40	6	40
Низький рівень	-	-	-	-	3	20	4	26,7
<b>Загальні символи сім'ї</b>								
Високий рівень	5	33,3	8	53,3	5	33,3	4	26,7
Середній рівень	6	40	5	33,3	6	40	7	46,7
Низький рівень	4	26,7	2	13,3	4	26,7	4	26,7
<b>Легкість спілкування між подружжям</b>								
Високий рівень	7	46,7	6	40	5	33,3	4	26,7
Середній рівень	8	53,3	5	33,3	7	46,7	10	66,7
Низький рівень	-	-	4	26,7	3	20	1	6,7
<b>«Психотерапевтичний ефект» спілкування</b>								
Високий рівень	6	40	4	26,7	8	53,3	6	40
Середній рівень	7	46,7	8	53,3	5	33,3	6	40
Низький рівень	2	13,3	3	20	2	13,3	3	20

Подібність в поглядах подружжя високо цінується серед 60% чоловіків і 46,7% жінок у сім'ях переселенців-ВПО, а також у 40% чоловіків і 33,3%

жінок у сім'ях із зовнішніми мігрантами. При цьому негативні оцінки подібності поглядів подружжя дають тільки чоловіки і жінки із сімей із зовнішніми мігрантами (20% чоловіків і 26,7% жінок). Ймовірно, саме в цих сім'ях через розлуку чоловіків і жінок спостерігається розузгодження поглядів подружжя, зниження подібності їх ставлення до життєвих проблем та стресових ситуацій.

Загальні символи сім'ї високо оцінюють 33,3% чоловіків і 53,3% жінок із сімей ВПО, а також близько третини чоловіків і жінок із сімей зовнішніх мігрантів (33,3% чоловіків і 26,7% жінок). Тобто наявність у сім'ї традицій, символів є важливими тільки для третини опитаних сімей. Ще виразна частина опитаних дають низькі оцінки наявним символам сім'ї (26,7% чоловіків і 13,3% жінок із сімей ВПО, та по 26,7% чоловіків і жінок із сімей зовнішніх мігрантів). Очевидно, що із втратою свого будинку, відчуття дому, через роз'єднаність сімей подружні партнери не відчувають цінності сімейних символів, а тому не цінують ці символи як ниточку, яка також могла б покращити взаємини в сім'ї.

Легкість спілкування між подружжям на високому рівні виявлено у 46,7% чоловіків і 40% жінок із сімей ВПО та у третини опитаних подружніх партнерів із сімей із зовнішніми мігрантами (33,3% чоловіків і 26,7% жінок). Середній рівень легкості спілкування між подружжям мають переважна більшість опитаних чоловіків і жінок в обох категоріях опитуваних сімей. А низький рівень за цією шкалою вказує на відсутність легкості у спілкуванні партнерів, при цьому вказана оцінка відсутня серед опитаних із сімей переселенців-ВПО та виявляється у 20% чоловіків і 6,7% жінок із сімей із зовнішніми мігрантами. Тобто чоловіки з цих сімей частіше вказують на складність спілкування із дружинами, які виїхали за кордон, на проблемність досягнення згоди з ними через різні життєві проблеми, які доводиться вирішувати майже щодня.

«Психотерапевтичний ефект» спілкування на високому рівні оцінюється серед 40% чоловіків і 26,7% жінок із сімей ВПО, та високо цінується серед

53,3% чоловіків та 40% жінок із сімей із зовнішніми мігрантами. Водночас низькі оцінки психотерапевтичності спілкування дають 13,3% чоловіків та 20% жінок в обох категоріях опитуваних сімей.

Узагальнюючи отримані результати опитування чоловіків і жінок із сімей переселенців, бачимо, що в кожній категорії сімей є свої проблеми із взаєморозумінням, довірливістю у спілкуванні, відсутністю подібності у поглядах подружжя. Крім того, третина опитаних жінок із сімей ВПО стверджують про складність спілкування з чоловіком, а третина чоловіків із сімей із зовнішніми мігрантами вказують на відсутність взаєморозуміння у родині.

Виразні відмінності у характеристиках спілкування в сім'ях переселенців-ВПО та у сім'ях, де жінки виїхали за кордон і є зовнішніми мігрантами, виявляються за окремими шкалами, що відображають наявність проблем у кожній із опитуваних сімей. Зокрема, жінки із сімей ВПО частіше вказують на довірливість спілкування (на 26,6% більше, ніж жінки із 2 категорії сімей), а ті – навпаки, вказують на відсутність довіри (на 20% більше). Загальні символи сім'ї більш важливі для жінок із сімей ВПО (на 26,6%), ніж для жінок, які виїхали за кордон. Важкість спілкування з чоловіком мають також 26,7% жінок із сімей ВПО, що на 20% більше виявляється у них, ніж у жінок, які виїхали за кордон.

Чоловіки із сімей ВПО мають вищу оцінку подібності у поглядах подружжя (на 20% більше, ніж серед чоловіків із 2 категорії сімей), а ті – навпаки, мають низьку подібність у поглядах із дружиною (на 20% частіше).

Використовуючи «Тест на задоволеність шлюбом» (М. Мушкевич, Р. Федоренко та ін.), ми отримали такі результати опитування чоловіків і жінок (табл. 2.5). Високий рівень задоволеності шлюбом мають 50% чоловіків і 40% жінок, вони задоволені сімейними взаєминами, реалізацією своїх функцій в сім'ї, роллю дружини (чоловіка) та поведінкою подружнього партнера, узгодженістю сімейних цінностей тощо.

Таблиця 2.5.

**Рівні задоволеності шлюбом серед чоловіків і жінок (за тестом  
М. Мушкевич, Р. Федоренко та ін.)**

Рівні задоволеності шлюбом	Всього (30 чоловіків, 30 жінок)			
	Чоловіки (30 осіб)		Жінки (30 осіб)	
	n	%	n	%
Високий рівень задоволеності шлюбом	15	50	12	40
Середній рівень задоволеності шлюбом	12	40	12	40
Низький рівень	3	10	6	20

Ще по 40% опитаних чоловіків і жінок мають середній рівень задоволеності шлюбом. У них виявляється епізодична задоволеність сім'єю, собою в сімейних стосунках, подружнім партнером та виконуваними ролями, узгодженістю ролевих домагань і сімейних цінностей тощо. У решти опитаних (10% чоловіків та 20% жінок) виявлено не задоволеність шлюбом, вони негативно відзиваються про партнера, не задоволені його поведінкою, розчаровані своїм сімейним життям.

Проаналізуємо прояви задоволеності шлюбом серед сімей переселенців-ВПО і сімей із зовнішніми мігрантами (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

**Рівні задоволеності шлюбом серед подружніх партнерів з різних  
категорій сімей переселенців (за тестом М. Мушкевич, Р. Федоренко)**

Рівні задоволеності шлюбом	Сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)				Сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Високий рівень задоволеності шлюбом	10	66,7	5	33,3	5	33,3	7	46,7
Середній рівень задоволеності шлюбом	5	33,3	6	40	7	46,7	6	40
Низький рівень	-	-	4	26,7	3	20	2	13,3

Високий рівень задоволеності шлюбом виявлено у 66,7% чоловіків і 33,3% жінок із сімей переселенців-ВПО, а також у третини чоловіків (33,3%) і майже половини жінок із сімей із зовнішніми мігрантами (46,7%). Ймовірно, що задоволеність шлюбом не завжди залежить від присутності партнерів

поруч, а вимірюється багатьма ознаками, що відображаються на взаєминах подружніх партнерів.

Середній рівень задоволеності шлюбом виявлено у 33,3% чоловіків і 20% жінок із сімей ВПО, та у виразної більшості чоловіків і жінок із сімей із зовнішніми мігрантами (46,7% чоловіків та 40% жінок). Ці респонденти мають епізодичну задоволеність шлюбом та окремими сферами сімейного життя, однак також є різні аспекти, які не їх не влаштовують.

У решти опитаних виявлено низьку задоволеність шлюбом. Такі дані мають 26,7% жінок із сімей ВПО, а також 20% чоловіків та 13,3% жінок із сімей із зовнішніми мігрантами. Можна припустити, що часто жінки не задоволені шлюбом, оскільки їм доводиться вирішувати самотужки проблеми, як потребують участі обох подружніх партнерів, а чоловіки (особливо в сім'ях, де жінка виїхала за кордон) сумують за дружинами, підозрюють їх у подружній не вірності, чи надмірній самостійності, гостро переживають власну не потрібність, що призводить до зниження задоволеності від шлюбу.

За методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» (О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лєпіхова, В. Савінов) отримано такі результати опитування чоловіків і жінок (табл. 2.7.).

Таблиця 2.7.

**Рівні психологічної адаптивності чоловіків і жінок (за методикою  
О. Кляпець, Б. Лазоренко та ін.)**

Рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності	Всього (30 чоловіків, 30 жінок)			
	Чоловіки (30 осіб)		Жінки (30 осіб)	
	п	%	п	%
Високий рівень соціально-психологічної адаптивності	8	26,7	6	20
Вище середнього	9	30	9	30
Середній рівень	8	26,7	8	26,7
Нижче середнього				
Низький рівень	5	16,7	7	23,3

Високу соціально-психологічну адаптивність як чинник стресостійкості виявлено у 26,7% чоловіків та 20% жінок. Вони відрізняються гнучкістю, креативністю мислення, готовністю до прийняття відповідальних рішень у

стресових ситуаціях. Третина опитуваних (по 30% чоловіків і жінок) мають рівень вище середнього і також виявляють достатні прояви психологічної адаптивності, здатності змінювати свої плани, вносити корективи, аналізувати виникаючі проблеми, успішно їх долати.

У 26,7% чоловіків і жінок виявлено середній рівень, а низький, що вказує на відсутність стійкості до стресів, неадаптивну поведінку під час вирішення проблем – властивий для 16,7% чоловіків і 20% жінок. Тобто виявлено незначно більше чоловіків, які мають високі показники психологічної адаптивності (на 6,7%), і трохи більше жінок, які мають низький рівень (також на 6,7%).

Проаналізуємо прояви психологічної адаптивності в опитуваних чоловіків і жінок із сімей переселенців-ВПО та сімей із зовнішніми мігрантами (табл. 2.8.).

Таблиця 2.8.

**Рівні психологічної адаптивності у подружніх партнерів з різних категорій сімей переселенців (за методикою О. Кляпець, Б. Лазоренко)**

Рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності	Сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)				Сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий рівень соціально-психологічної адаптивності	5	33,3	2	13,3	3	20	4	26,7
Вище середнього	5	33,3	4	26,7	4	26,7	5	33,3
Середній рівень	5	33,3	4	26,7	3	20	4	26,7
Нижче середнього								
Низький рівень			5	33,3	5	33,3	2	13,3

Високий рівень психологічної адаптивності мають третина чоловіків (33,3%) та тільки 13,3% жінок із сімей ВПО. Також високий рівень адаптивності виявлено у 20% чоловіків та 26,7% жінок із сімей, які мають зовнішніх мігрантів. Рівень вище середнього виявляється у третини опитаних (33,3% чоловіків і 26,7% жінок із сімей ВПО та 26,7% чоловіків і 33,3% жінок із сімей із зовнішніми мігрантами). Ці показники психологічної адаптивності є оптимальними та умовно оптимальними і характеризують здатність

опитуваних гнучко реагувати на зміни середовища, обставин, ситуацій, допомагають швидко вирішувати проблеми.

Для решти опитаних із сімей ВПО властивий середній рівень (33,3% чоловіків та 26,7% жінок), що загалом також переважно оптимально характеризує цю групу респондентів. Ще у третини жінок із сімей ВПО виявлено низький рівень психологічної адаптивності, вони гостро реагують на стреси, не можуть адаптуватися до негативних змін в своєму житті, оскільки після переміщення в більш безпечніші зони України вони все одно опинилися в менше комфортних умовах, ніж це було вдома.

Серед опитаних із сімей з зовнішніми мігрантами середній рівень психологічної адаптивності як чинника стресостійкості мають 20% чоловіків і 26,7% жінок. Однак серед цих опитаних також є респонденти, які мають низький рівень адаптивності – 33,3% чоловіків та 13,3% жінок.

Тобто серед всіх опитаних низький рівень психологічної адаптивності виразно виявляється у 33,3% жінок із сімей переселенців-ВПО та 33,3% чоловіків, які залишилися вдома в Україні або служать в ЗСУ (чоловіки в сім'ях із зовнішніми мігрантами).

Зважаючи на те, що психологічна адаптивність є чинником стресостійкості та запорукою успішного подолання стресів, вирішення різних проблем у сім'ях, із значною частиною опитуваних слід провести психологічну роботу з формування навичок адаптивного реагування на зміни, вмілого вирішення стресових ситуацій, подолання комунікативних проблем у стосунках із подружніми партнерами.

На основі опитування респондентів за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) отримано такі результати вияву тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності в подружніх парах (табл. 2.9.). Чоловіки мають переважно середні та оптимальні низькі прояви тривожності (40% і 33,3%), фрустрації 40% і 36,7%), ригідності (по 40%). Проте у 36,7% чоловіків виявлено високий рівень агресивності, і ще така ж кількість мають середній рівень агресивності.

**Психічні стани опитаних чоловіків і жінок (за методикою Г. Айзенка)**

Рівні прояву психічних станів	Всього (30 чоловіків, 30 жінок)			
	Чоловіки (30 осіб)		Жінки (30 осіб)	
	n	%	n	%
<b>Тривожність</b>				
Високий рівень	8	26,7	12	40
Середній рівень	12	40	15	50
Низький рівень	10	33,3	3	10
<b>Фрустрація</b>				
Високий рівень	7	23,3	12	40
Середній рівень	12	40	10	33,3
Низький рівень	11	36,7	8	26,7
<b>Агресивність</b>				
Високий рівень	11	36,7	6	20
Середній рівень	11	36,7	12	40
Низький рівень	8	26,7	12	40
<b>Ригідність</b>				
Високий рівень	6	20	14	46,7
Середній рівень	12	40	14	46,7
Низький рівень	12	40	2	6,7

Серед опитуваних жінок більшість мають високий рівень тривожності (40% з вибірки) ще половина мають середній її прояв. Також у більшості жінок встановлено помірний і високий рівні фрустрації (у 40% і 33,3% відповідно), середній і низький рівні агресивності (по 40%). При цьому більшість опитаних жінок мають середній і високий рівні ригідності (по 46,7%).

Порівнюючи відповіді чоловіків і жінок, бачимо, що висока тривожність більш властива жінкам (на 13,3%), так само, як і фрустрація (на 16,7%), ригідність (на 26,7%). А висока агресивність – більш властива для чоловіків (на 16,7%). Зважаючи на те, що серед чоловіків і жінок виявляється багато опитаних із неоптимальними проявами психічних станів тривожності, агресивності, фрустрації, агресивності, з ними слід провести психологічну роботу з оптимізації психічних станів, що впливають на якість їх спілкування в сім'ї.

Проаналізуємо особливості вияву вказаних психічних станів у чоловіків і жінок із сімей переселенців ВПО та сімей із зовнішніми мігрантами (табл. 2.10.).

**Психічні стани у подружніх партнерів з різних категорій сімей  
переселенців (за методикою Г. Айзенка)**

Рівні прояву психічних станів	Сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)				Сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Тривожність</b>								
Високий рівень	5	33,3	7	46,7	3	20	5	33,3
Середній рівень	5	33,3	8	53,3	7	46,7	7	46,7
Низький рівень	5	33,3	-	-	5	33,3	3	20
<b>Фрустрація</b>								
Високий рівень	4	26,7	8	53,3	3	20	4	26,7
Середній рівень	6	40	5	33,3	6	40	5	33,3
Низький рівень	5	33,3	2	13,3	6	40	6	40
<b>Агресивність</b>								
Високий рівень	7	46,7	4	26,7	4	26,7	2	13,3
Середній рівень	5	33,3	6	40	6	40	6	40
Низький рівень	3	20	5	33,3	5	33,3	7	46,7
<b>Ригідність</b>								
Високий рівень	4	26,7	8	53,3	2	13,3	6	40
Середній рівень	5	33,3	7	46,7	7	46,7	7	46,7
Низький рівень	6	40	-	-	6	40	2	13,3

За отриманими даними бачимо, що високий рівень тривожності виявлено переважно у сім'ях ВПО (33,3% чоловіків та 46,7% жінок), а також встановлено у порівняно меншій кількості опитаних із сімей зовнішніх переселенців. При цьому в групі сімей зовнішніх мігрантів також виявлено перевагу тривожності у жінок (33,3%), ніж у чоловіків (20%).

Прояви фрустрації більшою мірою виявлені у жінок із сімей ВПО (53,3%), і ще мають виразний вияв у 26,7% чоловіків із сімей переселенців-ВПО. Ці респонденти мають негативні переживання через неможливість задовольнити свої поточні потреби, не здатність спланувати найближчі події життя, реалізувати свої прагнення через війну та обмежені можливості для професійної і життєвої реалізації. Також висока фрустрація виявляється у 20% чоловіків і 26,7% жінок із сімей зовнішніх мігрантів.

Агресивність також більшою мірою властива для сімей переселенців-ВПО (46,7% чоловіків і 246,7% жінок), ніж для сімей із зовнішніми мігрантами (26,7% чоловіків і 13,3% жінок). Ймовірно, через відсутність поруч жінки з

дітьми чоловіки менше схильні до вияву агресії у сімейних відносинах, навпаки – їм більш властиві негативні переживання розчарованості, песимізму, депресивні думки тощо.

Висока ригідність виявляється у 26,7% чоловіків та 53,3% жінок із сімей ВПО, які не схильні до прийняття нового, не вміють швидко змінювати свої пріоритети, не здатні швидко адаптуватися до мінливих умов сучасності. Вони щиро хочуть повернути все, як було до війни, не розуміють, як будуть жити далі, які плани будувати на майбутнє. Застрягаючи у своїх консервативних поглядах і дотримуючись мрій і принципів, які вже віджили своє, ці респонденти втрачають цінний час життя в поточному моменті, не усвідомлюють необхідність приймати гнучкі, адаптивні рішення, креативно вирішувати проблеми. Високий рівень ригідності також виявлено і в 13,3% чоловіків та 40% жінок із сімей зовнішніх мігрантів. Очевидно, що жінки, виїхавши за кордон, не можуть адаптуватися до нових умов життя, намагаються забезпечити собі попередні життєві умови, дотримуються власних принципів і правил, які не можливо реалізувати в чужій країні з її менталітетом.

Зважаючи на те, що серед опитаних подружніх пар із сімей переселенців-ВПО більше осіб мають високу тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність, припускаємо, що саме в цих сім'ях частіше виникають конфлікти, різні комунікативні проблеми, не порозуміння. На стан взаєморозуміння в сім'ї впливають особистісні властивості і переважні стани подружжя, а коли один з партнерів постійно тривожний, а інший агресивний, обоє мають високу напруженість – все це виливається в конфліктні ситуації, не здатність зрозуміти іншого, надати йому підтримку і допомогу.

Саме цю групу опитуваних переселенців (ВПО) вважаємо доцільним залучити до психологічної роботи з оптимізації їх психічних станів та подолання комунікативних проблем, які виникають у них в умовах війни.

Також у ході дослідження було використано методику «Оцінка поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас), за якою отримано такі результати опитування чоловіків і жінок (табл. 2.11).

Таблиця 2.11.

**Стили поведінки чоловіків і жінок у конфліктній ситуації (за методикою К. Томаса)**

Стили поведінки	Всього (30 чоловіків, 30 жінок)			
	Чоловіки (30 осіб)		Жінки (30 осіб)	
	п	%	п	%
Боротьба (конкуренція, суперництво)	10	33,3	5	16,7
Співробітництво	6	20	9	30
Компроміс	6	20	9	30
Відхід від конфлікту (уникання)	5	16,7	4	13,3
Поступливість (приспосування)	3	10	3	10

Як бачимо, переважаюча більшість чоловіків обирають стратегію боротьби при вирішенні конфліктів (33,3%). Також досить значна частина чоловіків надають перевагу вибору співробітництва та компромісу (по 20%). Уникання як стиль розв'язання гострої ситуації обирають 16,7% чоловіків і решта – 10% характеризуються поступливістю (приспосуванням).

Для жінок більш переважними є стилі співробітництва та компромісу (по 30%), ще у 16,7% виявлено схильність до вибору боротьби (суперництва) і в 13,3% жінок діагностовано вибір уникання конфліктів, та 10% з них застосовують поступливість (приспосування) в умовах конфліктної взаємодії в сім'ї.

Зазначимо, що найбільш оптимальним стилем поведінки, що сприяє вирішенню конфліктів, є співробітництво, адже передбачає врахування партнерами інтересів і цілей обох сторін, налагодження їх взаємодії та прийняття рішення, яке задовольняє обох. При компромісі, що також вважається адекватним стилем поведінки у конфліктній ситуації, кожна із сторін повинна поступитися частиною своїх цілей та інтересів задля досягнення згоди. Однак повністю прагнення жодної із сторін не задовольняються.

Респонденти, які схильні до конкуренції, обирають не оптимальний стиль поведінки в конфлікті, вони гостро реагують на виникнення конфліктних ситуацій, намагаються відстояти свої інтереси, не враховують ідей та поглядів іншої сторони. Іноді навіть самі провокують виникнення суперечок, сподіваючись відстояти свої позиції, показати незалежність, самостійність. Стиль боротьби (суперництва) є не оптимальним для встановлення взаємодії з іншими, не дає змоги мирно вирішити суперечності. Навпаки, він передбачає перемогу тільки одного із опонентів. І респонденти, які застосовують цей стиль, намагаючись отримати перемогу будь-якою ціною, навіть можуть погрожувати іншій стороні, вдаватися до психологічного тиску, до вербальної і фізичної агресії (крик, виск, штовхання, бійка). Також вони намагаються не лише аргументовано довести свою думку (іноді навіть не правильну), але й домогтися своїх інтересів. Оскільки серед чоловіків третина респондентів схильні до суперництва як стилю поведінки в конфліктній ситуації, вважаємо доцільним провести з ними психологічну роботу з оптимізації їх взаємодії з іншими, допомоги у стабілізації їх поведінки людьми в конфліктних ситуаціях, формуванні навичок подолання комунікативних проблем у взаєминах.

Також зауважимо, що відхід від конфлікту (у 16,7% чоловіків і 13,3% жінок) та поступливість (по 10% чоловіків і жінок) також не є оптимальними стилями поведінки у конфліктних ситуаціях. Уникаючи конфліктів, намагаючись дистанціюватися від них (фізично чи психічно), люди втрачають можливість висловити свої погляди і думки, навчитися відстоювати свої інтереси. Крім того, для респондентів, які обирають стиль уникання, часто характерне прагнення перекласти відповідальність за вирішення конфліктів на інших осіб. Таким чином, конфліктна ситуація найчастіше вирішується без врахування інтересів цих осіб, або ж проблема замовчується до певного часу. Накопичуючись, такі конфліктні ситуації ризикують вибухнути значно гостріше, і тоді їм доведеться докладати більших зусиль з подолання проблем.

При поступливості (приспосованні) респонденти погоджуються із інтересами та вимогами іншої сторони, займають залежну позицію в конфлікті. Вони часто відрізняються сором'язливістю, не впевненістю в собі, не комунікабельністю, мають низьку самооцінку, не вірять у свої сили. При виникненні конфліктів схильні пристосовуватися до вимог сильнішої сторони.

Проаналізуємо типові стилі поведінки чоловіків і жінок із сімей переселенців-ВПО та сімей із зовнішніми мігрантами (табл. 2.12).

Таблиця 2.12.

**Стилі поведінки у конфліктній ситуації у подружніх партнерів з різних категорій сімей переселенців (за методикою К. Томаса)**

Стилі поведінки	Сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)				Сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Боротьба (конкуренція, суперництво)	7	46,7	4	26,7	3	20	1	6,7
Співробітництво	3	20	3	20	3	20	6	40
Компроміс	4	26,7	5	33,3	2	13,3	4	26,7
Відхід від конфлікту (уникання)	1	6,7	1	6,7	4	26,7	3	20
Поступливість (приспосовання)	-	-	2	13,3	3	20	1	6,7

Стиль конкуренції, суперництва виявлено переважно у чоловіків із сімей переселенців ВПО (46,7%), також він виразно виявляється у жінок із цих сімей (6,7%). Значно менше властивий цей стиль поведінки у конфліктних стосунках між подружжям із сімей, де жінка є зовнішнім мігрантом (26,7% чоловіків та 6,7% жінок). Тому припускаємо, що схильність до боротьби у конфлікті залежить від поточних проблем, які вирішує подружжя та його фізичної близькості перебування. Коли чоловік і дружина перебувають у розлуці, не обізнані із поточними проблемами, які слід вирішувати щодня (особливо коли чоловік служить у ЗСУ), то й стиль їх взаємин у конфліктних ситуаціях переважно оптимальний, спрямованих на зменшення загострень та швидке вирішення протиріч.

Співробітництво як стиль поведінки в конфліктній ситуації властивий для 20% чоловіків і жінок із сімей ВПО, а також для 20% чоловіків із сімей із зовнішніми мігрантами та 40% жінок із цих сімей. Тобто найбільш оптимальний стиль поведінки в у конфліктах обирають жінки зовнішні мігранти частіше ніж інші групи опитаних.

Компроміс виявлено у 26,7% чоловіків і 33,3% жінок із сімей переселенців-ВПО, а також у 13,3% чоловіків і 26,7% жінок із сімей, які мають зовнішніх мігрантів. Тобто компроміс незначно більше властивий для чоловіків із сімей ВПО, ніж із сімей, де жінка виїхала за кордон.

Уникання конфліктів майже не властиве для чоловіків і жінок із сімей ВПО (виявлено у 6,7% чоловіків та жінок, однак виразніше виявляється у сім'ях із зовнішніми мігрантами (26,7% чоловіків та 20% жінок). Зважаючи на те, що цю поведінку дійсно легше застосовувати у випадку фізичної дистанції між чоловіком і жінкою, частина з них обирають уникання як спосіб дати собі та партнеру заспокоїтися, обдумати рішення, або ж просто ігнорувати необхідність вирішення проблеми, сподіваючись, що вона мине сама. Поступливість як стиль поведінки в конфліктній ситуації властива для 13,3% жінок із сімей ВПО, для 20% чоловіків і 6,7% жінок із сімей із зовнішніми мігрантами.

Загалом бачимо, що чоловікам і жінкам у сім'ях переселенців-ВПО частіше властиві конкуренція та компроміс, а в сім'ях, де жінка з дітьми виїхали за кордон, частіше зустрічаються співробітництво, уникання та пристосування. Привертає увагу велика кількість чоловіків із сімей переселенців-ВПО, які використовують стиль боротьби, що вказує на високий ризик комунікативних проблем у цих сім'ях. Водночас при відповіді на конфліктні висловлення чоловіка таким самим тоном та застосування претензій та образ, жінка не тільки не досягне вирішення проблеми, а тільки загострить взаємини, що призведе до того, що стосунки погіршаться, а проблему все одно доведеться вирішувати самій.

Методи обробки та інтерпретації даних: кількісний та якісний аналіз (описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз). Обробка отриманих даних емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 19.0 for Windows.

Для аналізу результатів дослідження були використані такі види описової статистики, як середнє значення, мода та стандартне відхилення. Отримані дані результатів дослідження у групі сімей ВПО та сімей зовнішніх мігрантів подані у Додатку Е. За описовою статистикою показників дослідження в групі респондентів ВПО ми бачимо більшою мірою високі та середні показники за шкалами методик, в групі респондентів сімей зовнішніх мігрантів респондентам притаманні середні та низькі рівні вираженості досліджуваних характеристик. З результатів описового дослідження ми не можемо зробити висновок щодо статистичної розбіжності між групами респондентів, тому був проведений порівняльний аналіз за допомогою *t*-критерія Стьюдента (табл. 2.13.).

Виходячи з результатів, поданих у таблиці нижче, бачимо, що за більшістю досліджуваних шкал існують статистично значущі розбіжності між групами. Отже, сім'ям зовнішніх мігрантів притаманні більш виражені неконструктивні установки на шлюб, прояви депресії та проєктивні механізми. З іншого боку, цим сім'ям характерні прояви довірливості у спілкуванні, установка на співпрацю і в той же час на уникнення в конфліктних ситуаціях. Зовнішні мігранти, особи, які переїхали зі своєї країни в іншу для постійного проживання, можуть стикатися з різними психологічними труднощами і адаптаційними викликами, включаючи неконструктивні установки на шлюб, прояви депресії та проєктивні механізми. Однак важливо відзначити, що ці явища не є загальними для всіх зовнішніх мігрантів і можуть варіюватися в залежності від індивідуальних факторів та умов міграції. Установка на співпрацю і одночасно на уникнення в конфліктних ситуаціях може бути важливими аспектами адаптації сімей зовнішніх мігрантів, і ці протилежності можуть відображати різні стратегії

боротьби зі стресом та адаптацією в новому середовищі. Процес міграції може бути дуже стресовим для сімей, і це провокує конфлікти та невпевненість щодо майбутнього. Через це подружнім партнерам важливо співпрацювати та підтримувати один одного в новому середовищі. Довіра та співпраця можуть сприяти легшій адаптації. Спроба уникнути конфліктів може бути важливою стратегією для збереження стабільності у сім'ї, особливо в умовах стресового середовища.

Таблиця 2.13.

### Порівняльний аналіз показників в групах

Змінна	t	p-рівень
Неконструктивні установки на шлюб	<b>5,7555</b>	<b>0,000000</b>
Депресія	<b>2,9872</b>	<b>0,004121</b>
Проективні механізми	<b>8,9132</b>	<b>0,000000</b>
Дефензивні механізми	<b>5,0085</b>	<b>0,000005</b>
Агресія	<b>12,2795</b>	<b>0,000000</b>
Соматизація тривоги	<b>10,2493</b>	<b>0,000000</b>
Фіксація на психотравмі	<b>5,9162</b>	<b>0,000000</b>
Довірливість спілкування	<b>3,0187</b>	<b>0,003769</b>
Взаєморозуміння між подружжям	1,8055	0,076192
Подібність в поглядах подружжя	<b>7,5123</b>	<b>0,000000</b>
Загальні символи сім'ї	<b>5,9713</b>	<b>0,000000</b>
Легкість спілкування між подружжям	0,1881	0,851454
Психотерапевтичність спілкування	1,5336	0,130562
Рівень задоволеності шлюбом	<b>6,4069</b>	<b>0,000000</b>
Соціально-психологічна адаптивність	<b>4,1088</b>	<b>0,000127</b>
Тривожність	<b>11,2985</b>	<b>0,000000</b>
Фрустрація	<b>11,9648</b>	<b>0,000000</b>
Агресивність	<b>11,7854</b>	<b>0,000000</b>
Ригідність	1,1491	0,255213
Суперництво	<b>9,6925</b>	<b>0,000000</b>
Співпраця	<b>8,1437</b>	<b>0,000000</b>
Компроміс	<b>5,6949</b>	<b>0,000000</b>
Уникнення	<b>10,0591</b>	<b>0,000000</b>
Пристосування	0,5400	0,591252

\*статистично значущі розбіжності виділені жирним шрифтом

Сім'ям ВПО характерні дефензивні механізми в конфліктній ситуації, прояви агресії та соматизація тривоги з фіксацією на психотравмі. Подібність в поглядах подружжя та розвиненість загальних символів сім'ї, рівень задоволеності шлюбом та загальна соціально-психологічна адаптивність вище

в групі сімей ВПО на відміну від сімей зовнішніх мігрантів. Однак сім'ям ВПО притаманні вищі показники тривожності, фрустрації, агресивності, а також суперництво й компроміс як стратегії поведінки у конфлікті. Ці реакції можуть бути результатом травматичного досвіду, який пережили члени сім'ї ВПО під час бойових подій. Сім'ям, які пережили військовий конфлікт, можуть бути властиві різні психологічні реакції та механізми копінгу, що виникають як результат впливу стресових подій. На жаль, подібні ситуації можуть мати серйозний вплив на сімейні стосунки та психічне здоров'я сім'ї. Члени сім'ї ВПО можуть використовувати дефензивні механізми, такі як раціоналізація, відсторонення або відмова від реальності, для того, щоб впоратися з травматичними подіями. Це може впливати на спосіб реагування на конфліктні ситуації, викликати накопичену агресію і незадоволення, які можуть виявлятися в агресивній поведінці. Члени сім'ї можуть фіксуватися на травматичних подіях та знову і знову обговорювати або переживати їх, що може впливати на їх психічне здоров'я і стосунки.

З метою визначення особливостей та комунікативних проблем взаємодії в сім'ях зовнішніх мігрантів в умовах війни проведено кореляційний аналіз (табл. 2.14.). Як бачимо, у сім'ях зовнішніх мігрантів неконструктивні установки на шлюб мають кореляційний зв'язок з агресією в сімейних відносинах (0,52). Коли члени сім'ї мають негативні установки на шлюб або відчують несумісність у власних потребах та очікуваннях від шлюбу, це може призвести до конфліктів та напружених сімейних стосунків. Неконструктивні установки можуть включати переконання, які сприяють конфліктам, такі як «Моя половинка завжди неправа» або «Шлюб не може бути щасливим». Ці установки можуть створювати негативний психологічний фон для спілкування в сім'ї. Ця негативна атмосфера в сім'ї може посилювати агресивні реакції та конфлікти між членами сім'ї. Агресія може бути спробою виразити незадоволення або відчуття образи відносно неконструктивних сімейних взаємодій.

Таблиця 2.14.

**Кореляційні зв'язки між показниками дослідження в сім'ях зовнішніх мігрантів**

Змінні	Кореляційний показник
Неконструктивні установки на шлюб - Агресія	0,52
Неконструктивні установки на шлюб - Рівень задоволеності шлюбом (негативний кореляційний зв'язок)	0,58
Агресія - Тривожність	0,51
Агресія - Ригідність	0,53
Агресія – Компроміс (негативний кореляційний зв'язок)	0,56
Взаєморозуміння між подружжям - Психотерапевтичність спілкування	0,53
Взаєморозуміння між подружжям - Рівень задоволеності шлюбом	0,50
Взаєморозуміння між подружжям - Соціально-психологічна адаптація	0,59
Взаєморозуміння між подружжям - Тривожність	0,54
Подібність в поглядах подружжя - Співпраця	0,54
Легкість спілкування подружжя – Агресивність (негативний кореляційний зв'язок)	0,58
Тривожність - Фрустрація	0,58
Пристосування – Агресивність (негативний кореляційний зв'язок)	0,57

Неконструктивні установки на шлюб також мають негативний кореляційний зв'язок з рівнем задоволеності шлюбом (0,58). Це означає, що коли партнери в шлюбі мають неконструктивні установки, це часто призводить до зменшення задоволеності шлюбом. Неконструктивні установки можуть включати в себе негативні переконання про партнера або шлюб, висловлені очікування щодо конфліктів, агресивну комунікацію, відсутність взаєморозуміння тощо. Такі негативні установки можуть створювати конфлікти, погіршувати якість комунікації та сприяти загальному відчуттю незадоволення в шлюбі.

Прояви агресії мають кореляційні зв'язки з тривожністю (0,51) та ригідністю (0,53) в сім'ях зовнішніх мігрантів. Зовнішні мігранти зазвичай стикаються зі значними стресами, пов'язаними з переїздом, адаптацією до нового культурного середовища та іншими викликами. Ці стресори можуть призвести до збільшення рівня тривожності. Культурні та мовні бар'єри можуть призвести до труднощів у взаєморозумінні в сім'ї, що може призвести

до конфліктів та проявів агресії. Кореляційний зв'язок з ригідністю в сім'ях зовнішніх мігрантів в цьому контексті може вказувати на схильність до жорстких переконань, упертості та відсутності гнучкості у сприйнятті нового середовища та культурних різниць. Якщо сім'я зовнішніх мігрантів виявляє ригідність і відмовляється приймати нові культурні, соціальні чи релігійні реалії у новій країні, то це може створити напругу та конфлікти. Напружені сімейні стосунки можуть виявлятися в агресивній поведінці, такій як словесні суперечки, конфлікти та навіть фізична агресія. Важливо розуміти, що ці реакції є складними та контекстними, і не всі зовнішні мігранти використовують їх в однаковий спосіб.

Негативний кореляційний зв'язок агресія має зі стратегією поведінки у конфлікті «Компроміс» (0,56), який свідчить про те, що чим більше проявів агресії в конфліктній ситуації, тим менша схильність подружніх партнерів до використання стратегії «Компромісу». Іншими словами, люди, які виявляють більше агресивності, можуть мати меншу схильність до пошуку компромісних рішень під час конфлікту. Цей зв'язок вказує на те, що агресивна поведінка часто супроводжується бажанням домінувати в конфліктній ситуації та здебільшого призводить до конфронтаційних стратегій, які спрямовані на забезпечення власної правоти та досягнення власних цілей без компромісів.

Велику кількість позитивних кореляційних зв'язків виявлено між показником характеру спілкування між подружжям «Взаєморозуміння між подружжям» та іншими досліджуваними змінними, зокрема: психотерапевтичність спілкування (0,53), рівень задоволеності шлюбом (0,50), показником соціально-психологічної адаптації (0,59), тривожністю (0,54) і співпрацею як стратегією поведінки у конфліктній ситуації (0,54).

Позитивний кореляційний зв'язок між взаєморозумінням подружжя та показником «психотерапевтичність спілкування» вказує на те, що коли подружжя легше розуміє одне одного, це може сприяти більш сприятливому, психотерапевтичному способу спілкування між ними. Психотерапевтичне спілкування може включати в себе емпатію, відкритість, слухання та

вираження своїх почуттів і думок. Якщо подружні партнери легше розуміють одне одного і використовують такі психотерапевтичні підходи у спілкуванні, то це може створити більш сприятливий і позитивний клімат в їхніх стосунках.

Позитивний кореляційний зв'язок між взаєморозумінням у подружжі і рівнем задоволеності шлюбом означає, що чим вищий рівень взаєморозуміння між партнерами в шлюбі, тим вищий загальний рівень задоволеності цим шлюбом. Іншими словами, якщо партнери в шлюбі добре спілкуються, розуміють один одного і підтримують конструктивні відносини, то це сприяє їхній задоволеності шлюбом. Взаєморозуміння в сімейних стосунках включає в себе вміння слухати один одного, виражати свої почуття та думки, розв'язувати конфлікти спільно та підтримувати емоційний зв'язок. Це створює позитивну атмосферу в сім'ї та сприяє покращенню взаємин між партнерами. Рівень задоволеності шлюбом є важливим показником стабільності та якості сімейних стосунків, і взаєморозуміння є одним із ключових факторів, що впливає на цей рівень. Тому важливо працювати над збереженням і покращенням взаєморозуміння в сім'ї для підтримки задоволеності та гармонії в шлюбі.

Позитивний кореляційний зв'язок між взаєморозумінням подружжя та показниками соціально-психологічної адаптації свідчить про те, що покращення рівня взаєморозуміння між партнерами в сім'ї може сприяти покращенню соціально-психологічної адаптації. Коли подружні партнери мають високий рівень взаєморозуміння, це сприяє здоровим та позитивним стосункам. Взаєморозуміння може означати ефективну комунікацію, вміння слухати один одного, розуміти потреби та очікування партнера, а також здатність до спільного вирішення проблем і конфліктів. У такому оточенні люди зазвичай відчувають більшу підтримку та задоволені взаєминами. Це, в свою чергу, може мати позитивний вплив на соціально-психологічну адаптацію, оскільки задоволені та гармонійні сімейні стосунки можуть допомагати людям легше впоратися зі стресами та викликами у соціальному та психологічному аспектах їхнього життя.

Позитивний зв'язок між взаєморозумінням і тривожністю свідчить про важливість ефективного спілкування, підтримки та розуміння в стосунках. Коли партнери в сім'ї вміють ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та взаємодіяти з розумінням, це допомагає зменшити тривожність і покращує якість сімейних відносин. Проте важливо враховувати, що це статистичний зв'язок, і він не означає, що взаєморозуміння завжди гарантує відсутність тривожності. В сімейних стосунках велике значення має також індивідуальний контекст, особистісні та інші фактори, які можуть впливати на рівень тривожності кожного партнера.

Позитивний кореляційний зв'язок між взаєморозумінням у подружжі та використанням стратегії «співпраці» у конфліктній ситуації є логічним зв'язком, оскільки взаєморозуміння між партнерами створює сприятливу атмосферу для спільного розв'язання конфліктних ситуацій. Коли партнери вміють ефективно слухати один одного, спільно обговорюють проблеми та розуміють позиції одне одного, вони частіше схильні до того, щоб шукати компроміси та спільні рішення, які враховують інтереси обох сторін. Розвиток взаєморозуміння може бути результатом позитивного комунікаційного процесу в сім'ї, а також формування навичок слухання, спілкування та розв'язання конфліктів. Взаєморозуміння та співпраця є важливими складовими здорових та гармонійних сімейних стосунків.

Також «співпраця» як стратегія поведінки у конфліктній ситуації має кореляційний зв'язок з подібністю в поглядах подружжя (0,54). Подібність в поглядах може створити основу для розуміння і спільних цілей між партнерами. Якщо вони мають подібні цінності та переконання, то вони можуть бути більш схильні до спільної роботи над розв'язанням конфлікту, замість того, щоб боротися за свої інтереси окремо. Отже, подібність в поглядах може створювати певні передумови для співпраці та розв'язання конфліктів у взаємовигідний спосіб.

Легкість спілкування між подружжям негативно пов'язана з проявами агресивності (0,58). Негативний зв'язок між легкістю спілкування між

подружжям і проявами агресивності означає, що чим менше легкості та ефективності у спілкуванні між партнерами, тим більше може виявлятися агресивність в їх взаєминах. Це може включати в себе словесні конфлікти, конфронтації та навіть фізичну агресію. Легке та відкрите спілкування важливе для здорових сімейних стосунків. Коли партнери можуть вільно виражати свої думки, почуття і потреби, а також слухати один одного, це сприяє збереженню взаєморозуміння та вирішенню конфліктів шляхом конструктивної співпраці. Ускладнене спілкування, недостатність взаєморозуміння та здатності висловити свої почуття і потреби може призвести до накопичення негативних емоцій, нерозуміння і фрустрації. Ці фактори можуть підштовхнути партнерів до проявів агресивності в намаганні вирішити конфліктну ситуацію. Збереження відкритого та здорового спілкування допоможе зменшити прояви агресивності в сімейних стосунках і сприятиме гармонійному співіснуванню.

Фрустрація в свою чергу пов'язана з тривожністю (0,58). Фрустрація виникає, коли людина стикається з перешкодами або заважаючими факторами у досягненні своїх цілей або задоволенні своїх потреб. Якщо ця фрустрація виникає регулярно або стає постійною, це може призвести до розвитку тривожності. Міграція може бути важким та стресовим періодом у житті. Зовнішні мігранти стикаються зі змінами в культурному, соціальному та економічному оточенні, що може викликати тривожність та фрустрацію. Переселення в іншу країну може супроводжуватися культурним шоком, коли особи стикаються з новими правилами, звичаями та соціальними нормами. Це може викликати тривожність і фрустрацію в спробі адаптуватися до нового середовища.

Стратегія поведінки в конфліктній ситуації «пристосування» має негативний кореляційний зв'язок з агресивністю (0,57), який означає, що чим більше людей використовують стратегію «пристосування» під час конфлікту, тим менше вони проявляють агресивність. «Пристосування» як стратегія поведінки у конфлікті означає, що особа намагається уникнути конфлікту та

створити мирну атмосферу, пристосовуючись до потреб та бажань іншої сторони. Ця стратегія передбачає компроміс, уникнення конфронтацій та намагання зберегти гармонію у відносинах. Такий негативний зв'язок свідчить про те, що люди, які надають перевагу стратегії «пристосування», зазвичай уникають агресивних проявів у конфліктних ситуаціях. Вони більш схильні до пошуку спільних рішень та збереження мирних взаємин, навіть у складних ситуаціях. Звісно, важливо враховувати, що використання стратегії «пристосування» не завжди є найкращим варіантом, і в деяких випадках це може призвести до невирішених проблем і незадоволеності потреб іншої сторони. Тому важливо збалансувати стратегії управління конфліктами в залежності від конкретної ситуації та стосунків.

З метою визначення особливостей та комунікативних проблем взаємодії в сім'ях ВПО в умовах війни проведено кореляційний аналіз (табл. 2.15.).

Таблиця 2.15.

### Кореляційні зв'язки між показниками дослідження в сім'ях ВПО

Змінні	Кореляційний показник
Неконструктивні установки на шлюб - Ригідність	0,56
Проективні механізми - Агресія (негативний кореляційний зв'язок)	0,52
Агресія - Соматизація тривоги	0,52
Агресія - Фіксація на психотравмі	0,51
Агресія - Легкість спілкування між подружжям (негативний кореляційний зв'язок)	0,53
Дифензивні механізми - агресія	0,50
Довірливість спілкування - Рівень задоволеності шлюбом	0,63
Довірливість спілкування - Соціально-психологічна адаптивність	0,53
Подібність в поглядах подружжя - Загальні символи сім'ї	0,87
Подібність в поглядах подружжя - Рівень задоволеності шлюбом	0,85
Легкість спілкування між подружжям - Тривожність (негативний кореляційний зв'язок)	0,61
Агресивність - Співпраця	0,55
Агресивність – Уникнення (негативний кореляційний зв'язок)	0,61

Виходячи з результатів, поданих у таблиці вище, бачимо, що в сім'ях ВПО неконструктивні установки на шлюб статистично пов'язані з ригідністю (0,56). Сім'ї ВПО, де присутні неконструктивні переконання або очікування щодо шлюбу, можуть бути більш схильні до ригідного підходу до сімейних

стосунків. Ригідність в цьому контексті може означати відсутність гнучкості та відкритості у взаємодії в сім'ї, а також схильність до дотримання стереотипів або нездорових стереотипів у відносинах. Це може впливати на загальний клімат в сім'ї та створювати напругу в стосунках.

В групі подружніх пар ВПО багато кореляційних зв'язків виявлено між агресією та іншими показниками дослідження, зокрема: з дефензивними механізмами (0,50), соматизацією тривоги (0,52), фіксацією на психотравмі (0,51), і зворотні зв'язки із проєктивними механізмами (0,52), та легкістю спілкування між подружжям (0,53).

Негативний кореляційний зв'язок між агресією та проєктивними механізмами у сім'ях внутрішньо переселених осіб свідчить про те, що чим більше проявів агресії спостерігається в цих сім'ях, тим менше використовуються проєктивні механізми. Коли агресія в сім'ї ВПО зростає, то зменшується використання проєктивних механізмів. Це може свідчити про те, що особи, які проявляють агресію, можуть більше виражати свої негативні емоції та думки без перенесення їх на інших або на зовнішнє середовище. В свою чергу, дефензивні механізми є психологічними механізмами оборони, які використовуються для захисту від неприємних емоцій або внутрішнього конфлікту. Ці механізми можуть включати в себе заперечення, проєкцію, раціоналізацію, регресію тощо. Коли особа використовує дефензивні механізми, вона може уникати або відкидати неприємні реалії або емоції. Агресія в сім'ях ВПО може виникати у зв'язку з внутрішнім стресом або конфліктами, і використання дефензивних механізмів може бути спробою зменшити цей стрес або змінити спосіб, яким сприймаються ситуації. Наприклад, особа може використовувати проєкцію, щоб виразити свій внутрішній конфлікт агресивним способом.

Кореляційний зв'язок між агресією та соматизацією тривоги в сім'ях внутрішньо переселених осіб може бути складним і залежить від численних факторів та контексту. Соматизація тривоги – це прояв тривожних станів через фізичні симптоми, такі як біль, нездужання, неспокій тощо. У сім'ях

внутрішньо переселених осіб, які можуть бути під великим стресом через конфлікти, втрату дому, інші негативні події, така соматизація може бути поширеною. Агресія, яка може виникати у стресових сімейних ситуаціях, також може впливати на фізичний стан. Люди можуть відчувати фізичний дискомфорт через агресивну поведінку, наприклад, підвищення артеріального тиску, напругу м'язів, безсоння тощо. Отже, існує можливість, що агресія та соматизація тривоги можуть бути взаємопов'язаними в сім'ях ВПО через стрес та емоційну напругу, що виникають у цих умовах. Але це залежить від багатьох факторів, і важливо враховувати, що цей зв'язок може бути складним та індивідуальним для кожної сім'ї та особи.

Кореляційний зв'язок між агресією та фіксацією на психотравмі в сім'ях внутрішньо переселених осіб може бути відзначений через травматичний досвід переселення. Внутрішня міграція може бути наслідком внутрішнього конфлікту, війни або природних катастроф. Люди, які пережили такий досвід, можуть мати психотравматичні наслідки, такі як посттравматичний стресовий розлад. Їхня травматична історія може вплинути на рівень агресії в сім'ях. Переселення може призвести до втрати стабільності, включаючи втрату дому, роботи та соціальних зв'язків. Внутрішньо переселені особи можуть зіштовхнутися з обмеженими ресурсами та недостатньою підтримкою для адаптації до нового місця проживання. Це може викликати стрес та агресію, особливо якщо сім'я відчуває, що немає необхідної допомоги.

Негативний кореляційний зв'язок між агресією та легкістю спілкування між подружжям в сім'ях ВПО означає, що чим більше агресії проявляється в таких сім'ях, тим менше легкості та ефективності у спілкуванні між партнерами. Внутрішньо переселені особи часто переживають стрес, пов'язаний із необхідністю вимушеного залишення свого дому та адаптацією до нового оточення. Цей стрес може сприяти проявам агресії та створювати напругу в сімейних відносинах. ВПО можуть втрачати стабільність свого життя, включаючи житло, роботу та соціальну підтримку, що може впливати на їхні взаємини та сприяти конфліктам.

Довірливість спілкування пов'язана з рівнем задоволеності шлюбом (0,63) і соціально-психологічною адаптивністю (0,53). Позитивний кореляційний зв'язок між довірливістю спілкування в сім'ях внутрішньо переселених осіб і рівнем задоволеності шлюбом вказує на те, що коли члени сім'ї відчувають високий рівень довіри один до одного та можуть спілкуватися відкрито і чесно, це часто сприяє вищій задоволеності шлюбом. Довірливе спілкування створює сприятливу атмосферу для вираження почуттів, потреб і обговорення проблем в сім'ї. Воно дає змогу партнерам краще розуміти один одного і спільно працювати над вирішенням конфліктів та подоланням труднощів. Це також допомагає партнерам підтримувати емоційний контакт та відчувати себе ближчими один до одного.

Рівень задоволеності шлюбом часто залежить від якості комунікації та взаємодії між партнерами в сім'ї. Довірливе спілкування може покращити цю якість і сприяти більш щасливим та гармонійним сімейним відносинам. До того ж, позитивний кореляційний зв'язок між довірливістю спілкування в сім'ях ВПО і соціально-психологічною адаптивністю свідчить про те, що чим більше в сім'ї ВПО існує взаємодовіри та відкритості в спілкуванні, тим більша ймовірність, що ця сім'я проявляє високий рівень соціально-психологічної адаптивності. Довірливе та відкрите спілкування в сім'ї може сприяти розвитку здорових сімейних стосунків, збереженню взаєморозуміння та взаємопідтримки між членами сім'ї. Це може створити позитивний емоційний клімат та сприяти більш успішній адаптації сім'ї до нового оточення або умов. Соціально-психологічна адаптивність означає здатність сім'ї адекватно реагувати на зміни, вирішувати проблеми та підтримувати позитивний психологічний стан в умовах внутрішнього переселення. Довірливе спілкування може бути ключовим фактором у створенні цієї адаптивності та сприяти її розвитку в сім'ї внутрішньо переселених осіб.

Подібність в поглядах подружжя має позитивні кореляційні зв'язки з загальними символами сім'ї (0,87) та рівнем задоволеності шлюбом (0,85). Позитивний кореляційний зв'язок між подібністю в поглядах подружжя і

загальними символами сім'ї у подружніх парах ВПО вказує на те, що коли партнери поділяють більше спільних поглядів та цінностей, то сім'я може бути більш схильною до розвитку загальних символів сім'ї. Загальні символи сім'ї включають в себе спільні традиції, цінності, ритуали та розуміння того, що сім'я вважає важливим та своєю спільною ідентичністю. Подібність в поглядах між партнерами може сприяти створенню єдності і стійкості в сімейних відносинах. Коли партнери поділяють спільні цінності та погляди, це може підсилити їхню згуртованість і сприяти позитивним взаємодіям в сім'ї. Загальні символи сім'ї можуть включати в себе релігійні переконання, культурні традиції, уявлення про роль і функції членів сім'ї тощо. Збереження та підтримання подібності в поглядах та цінностях в сім'ї може створювати стійкі та гармонійні взаємини, сприяти розвитку загальних символів сім'ї та сприяти її психологічній стійкості.

Позитивний кореляційний зв'язок між подібністю в поглядах подружжя в сім'ях ВПО і рівнем задоволеності шлюбом означає, що чим більше подібні погляди і цінності партнерів, тим більша ймовірність, що вони будуть задоволені своїми сімейними відносинами. Подібність в поглядах подружжя може створити спільну основу для розуміння і спільних цілей в сім'ї. Коли партнери мають спільні цінності і погляди на важливі аспекти життя, це сприяє позитивній атмосфері у шлюбі. Вони можуть легше знаходити спільну мову, розв'язувати конфлікти та підтримувати один одного у досягненні спільних цілей. Це може призвести до вищого рівня задоволеності шлюбом.

Легкість спілкування між подружжям має негативний кореляційний зв'язок з тривожністю (0,61). Негативний кореляційний зв'язок між легкістю спілкування між подружжям в сім'ях ВПО і тривожністю означає, що чим менше легкості та ефективності у спілкуванні між партнерами, тим більше вони можуть відчувати тривожність. Тривожність може з'явитися у сім'ях ВПО через стресовий контекст, пов'язаний з переселенням та адаптацією до нових умов життя. Легке та відкрите спілкування може бути важливим фактором для зменшення тривожності та створення позитивного психологічного клімату в

сім'ї. Якщо партнери в сім'ї ВПО можуть вільно обговорювати свої почуття, думки та потреби, то це сприяє взаємному розумінню та може зменшити рівень тривожності, який може виникати в умовах невпевненості та змін. Таке спілкування може сприяти підтримці один одного та спільному подоланню стресових ситуацій, пов'язаних із внутрішнім переселенням.

Стратегії поведінки у конфлікті «співпраця» та «уникнення» негативно пов'язані з агресивністю (0,55 та 0,61 відповідно). Негативний кореляційний зв'язок між стратегіями поведінки у конфлікті «співпраця» і «уникнення» з агресивністю означає, що чим більше подружні партнери ВПО використовують ці стратегії під час конфліктів, тим менше вони проявляють агресивність. Стратегія «співпраці» передбачає пошук спільних рішень, компроміси та спільну роботу для розв'язання конфлікту. Ця стратегія сприяє позитивним способам вирішення конфліктів та може допомогти попередити агресивність, оскільки вона передбачає спільну роботу та підтримку. Стратегія «уникнення» означає уникнення конфронтацій та відкладання вирішення конфлікту. Ця стратегія може допомогти уникнути проявів агресії, оскільки вона передбачає уникнення конфліктних ситуацій та тимчасове віддалення від них. Звісно, ефективність цих стратегій залежить від конкретної ситуації та взаємин між членами сім'ї. У деяких випадках важливо використовувати стратегії «співпраці» та «уникнення» для зниження конфліктів та підтримки гармонійних відносин.

Отже, аналізуючи отримані результати опитування сімей переселенців, бачимо, що в сім'ях ВПО частіше виявляються тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність, депресія, вибір не оптимальних стилів поведінки у конфліктній ситуації. Це негативно впливає на якість комунікативних процесів у сім'ях та вирішення подружжям виникаючих проблем.

Виявлені особистісні та соціально-психологічні особливості подружніх партнерів, які опинилися в складних умовах виживання в ситуації війни, загострюють комунікативні проблеми у сім'ях, не дають змоги оптимально забезпечувати терапевтичні функції один для одного, влаштовувати домашній

затишок. Також виявлено, що серед опитуваних більшість мають середні і високі показники задоволеності шлюбом, однак низький рівень задоволеності мають жінки із сімей переселенців-ВПО та чоловіки із сімей, де жінка виїхала за кордон.

## **Висновки до розділу 2**

За отриманими результатами дослідження комунікативних проблем у сім'ях переселенців у ситуації війни встановлено, що опитувані мають виразні негативні стани та характеристики – симптоми тривоги, депресії, агресії, фіксації на психотравмі, не конструктивні установки на шлюб тощо. Це ускладнює комунікативні проблеми у сім'ях переселенців, які мають труднощі взаєморозуміння у своїх родинях. При аналізі характеристик спілкування в сім'ях виявлено, що багато чоловіків і жінок не довіряють один одному, мають проблеми із легкістю спілкування та подібністю поглядів. Високу задоволеність шлюбом мають половина чоловіків і більшість жінок. Однак також є чоловіки і жінки, які не задоволені сімейними взаєминами.

Соціально-психологічну адаптивність як чинник стресостійкості на високому та вище середнього рівнях виявлено у половини чоловіків та жінок. Водночас також у виразній кількості опитаних встановлено низький рівень адаптивності, що вказує на відсутність стійкості до стресів. Багатьом опитуваним властива висока тривожність, фрустрація, ригідність, й особливо агресивність, що очевидно в умовах виживання українців в умовах війни. Однак вказані психічні стани негативно впливають на якість спілкування в сім'ях, не допомагають налагоджувати взаєморозуміння у стосунках з подружніми партнерами.

Крім того, при перевазі виборів стилю співробітництва та компромісу при вирішенні конфліктних ситуацій у сім'ях, багато чоловіків обирають стиль боротьби, суперництва при вирішенні конфліктів у родині. Намагаючись досягти тільки своїх цілей, вони загострюють взаємини з дружиною, яка також не завжди використовує оптимальний стиль реагування на таку поведінку

чоловіка. Не узгодженість стилів поведінки у конфліктних ситуацій провокує порушення взаєморозуміння у сімейних парах переселенців, які замість спільного вирішення проблем влаштовують боротьбу за владу і верховенство у сім'ї. Всі розглянуті особливості взаємин подружніх партнерів у сім'ях переселенців негативно впливають на їх психоемоційний стан, стримують їх потенціал до успішного подолання стресових ситуацій та адаптації в нових умовах життя в сучасному світі. А виявлені комунікативні проблеми переселенців і чинники, які на них впливають (не узгодженість поглядів подружжя, незадоволеність шлюбом, використання різних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, особистісна тривожність та агресивність, фрустрація, низька психологічна адаптивність подружжя та ін.) спрямовують до пошуку найбільш ефективних шляхів надання їм психологічної допомоги.

Сім'ям зовнішніх мігрантів притаманні неконструктивні установки на шлюб та прояви агресії в сімейних відносинах, прояви ригідності. Взаєморозуміння між подружжям пов'язано з психотерапевтичністю спілкування, рівнем задоволеності шлюбом та соціально-психологічною адаптацією. Подібність в поглядах спрямовує подружжя використовувати оптимальну стратегію поведінки в конфлікті та співпрацювати.

Сім'ям ВПО притаманні неконструктивні установки на шлюб та прояви ригідності. Агресія взаємозв'язана з соматизацією тривоги, фіксацією на психотравмі, зниженою спроможністю до співпраці та уникненням конфліктів, а також зі зниженням легкості у спілкуванні між подружжям та домінування дифензивних механізмів. Довірливість в спілкуванні та подібність в поглядах подружжя забезпечують рівень задоволеності шлюбом і соціально-психологічну адаптивність.

Отримані результати дослідження підтвердили потребу проведення з респондентами психологічної роботи, яка сприяла б налагодженню відносин у родинях, знаходженню спільної мови подружжя, узгодження своїх поглядів, та спільного вирішення проблем виживання та забезпечення родини всім необхідним для життя.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОБЛЕМ У РОДИНАХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### **3.1. Програма психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни**

Визначивши доцільність проведення психологічної роботи для оптимізації міжособистісних взаємин у подружніх парах внутрішніх переселенців, ми розробили програму психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар внутрішніх мігрантів. Під час складання занять програми ми скористалися розробками педагогів, психологів і методистів Т. Дуткевич [19], Н. Лук'янчук [34], І. Матійків [40], Л. Помиткіної [50], Є. Потапчук [51], Н. Прокопчук [53], В. Прит і С. Тесленко [69], а також власними напрацюваннями.

#### **Програма психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни**

**Мета:** допомогти у визначенні і подоланні комунікативних проблем; формувати комунікативні навички і вміння учасників встановлювати і підтримувати гармонійну взаємодію у подружніх парах; оптимізувати прагнення партнерів до взаєморозуміння, підвищувати відчуття емоційного комфорту, теплоти й прихильності у подружніх парах; підвищувати стресостійкість, впевненість в собі; мотивувати до використання конструктивних способів копінг-поведінки у стресових ситуаціях.

#### **Завдання:**

- знижувати емоційне та психофізичне напруження, тривожність, відчуття емоційного дискомфорту, пов'язаного з міжособистісними стосунками з подружнім партнером;

- формувати комунікативні навички встановлення гармонійної взаємодії з партнером; вчити створенню і підтримці сприятливої атмосфери сімейного спілкування;

- ознайомити з прийомами і техніками активного слухання, емпатійної підтримки, ефективного спілкування у взаємодії з подружнім партнером;
- формувати позитивне самоствереження, підвищувати самоповагу і самооцінку, формувати віру у свої сили, здібності, можливості;
- розвивати толерантність у ставленні до інших, тактовність у спілкуванні;
- навчати техніці змінювання негативних думок і установок; формувати позитивне мислення, оптимізм, життєстійкість;
- розвивати особистісні якості самоконтролю, регуляції емоцій та поведінки у складних, проблемних ситуаціях;
- сприяти вдосконаленню навичок особистісної і сімейної самоорганізації; розвивати вміння адекватного прийняття важливих рішень у стресових ситуаціях.

**Структура:** 6 занять по 1,5-2 год. кожне, що включають вступну частину, налаштування на групову роботу, основну частину (виконання вправ і завдань), заключну частину (підведення підсумків).

Основний зміст занять наведено у додатку Ж, тут подано послідовність проведення вправ в кожному занятті. Заняття було впроваджене з експериментальною групою респондентів, подружніми парами ВПО, які погодилися взяти участь у психологічній роботі (15 подружніх пар, 15 чоловіків і 15 жінок). Контрольну групу склали подружні пари – зовнішні мігранти, яких було дуже складно організувати до одночасної групової роботи присутності за всіх заняттях. Нижче розкриємо особливості проведення розроблених занять для подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців.

**Заняття № 1** мало на меті: зниження емоційного напруження, розвиток навичок самопрезентації; формування комунікативних навичок і вмінь; пошук ресурсів для досягнення особистісно значимих цілей, важливих завдань сім'ї; створення умов для самоприйняття, саморозуміння, толерантного ставлення

до партнера; змінювання негативних думок про себе на позитивні, підвищення віри у свої сили і здібності.

Реалізуючи поставлену мету, ми провели з подружніми парами вправу-привітання, познайомилися з ними, організували виконання вправ «Знайомство у загальному колі», «Прийняття правил групової роботи». Також провели на початку заняття групову розминку, пропонували визначити свій психоемоційний стан, описати його. В основній частині заняття ознайомили учасників з важливістю визначення своїх сильних сторін (інформаційне повідомлення «Мої переваги й недоліки»), знання сильних сторін своїх партнерів (вправа «Однак...»), розуміння їх фізичного і психічного навантаження на роботі та в побутовому житті (вправа «Непомітна робота»).

Запропонували визначити місця виникнення конфліктів (вправа «Критичні точки взаємодії в сім'ї»), мотивували до пошуку найбільш адекватних стратегій поведінки в конфліктах (вправа «Вирішення проблемних ситуацій»). Дали домашнє завдання «Вправи на рефлексію». Наприкінці заняття провели вправу-релаксацію «Прекрасна квітка» і запропонували учасникам підвести підсумки, відзначивши, який новий цінний досвід вони отримали під час заняття (розвивали навички рефлексії, висловлення своїх вражень, покращували прояви комунікативних вмінь).

**Заняття № 2** мало на меті: розширення знань учасників про специфіку міжособистісних стосунків та сутність конфліктів; актуалізація знань про конфлікт не тільки як про суперечку, але й як джерело розвитку та інструмент налагодження взаємовідносин; ознайомлення із стратегіями виходу з конфліктної ситуації; формування вміння позитивно вирішувати конфлікти, навчання адекватним способам відреагування агресивних емоцій, конфліктних тенденцій в поведінці.

На початку провели вправу-налаштування «Слухаємо себе», далі учасники виконували вправу «Інтерв'ю», яка допомагає визначити свої сильні сторони та пізнати партнера. Зачитали притчу «Істина» і в процесі її обговорення актуалізували знання учасників про себе.

Далі пропонували учасникам проаналізувати свої знання про конфлікти (вправа «Конфлікт – це...»), висловити асоціації до різних конфліктів (вправа «Асоціації»), виконати вправу «Сніжинки», спрямовану на розвиток соціальної перцепції, спостережливості, вміння слідувати інструкції.

Виконуючи завдання самодіагностики, учасники давали відповіді на питання тесту «Чи умієте ви тримати себе в руках у конфліктній ситуації?», визначали схильність до конфліктної поведінки

Для ознайомлення учасників з проявами емоцій, розширення їх знань про емоційну сферу людини провели вправу «Алфавіт емоцій» та бесіду «Вміє правильно поводитися у певній ситуації», пропонували визначити мотиви своєї поведінки у конфлікті (вправа «Мотиви конфліктної та агресивної поведінки», вправа «Аналіз помилок у конфлікті»).

Ознайомили учасників із технікою «Я-повідомлення», яка допомагає встановленню взаєморозуміння у подружній парі (вправа «Скажи «Я»»), техніками адекватного висловлення незгоди у спілкуванні (вправа «Згода, незгода, оцінка»).

Цінними були вправи «Ідеальна модель себе», що дала змогу побудувати ідеальний образ та налаштувати учасників на саморозвиток, та вправа «На березі моря», що допомогла розслабитися, зменшити напругу і створити умови для відчуття емоційної гармонії. Наприкінці під час підбиття підсумків пропонували кожному учаснику поділитися своїми враженнями про заняття, своїми думками, почуттями і переживаннями.

**Заняття № 3** мало на меті: формування комунікативних навичок, вмінь повідомляти інформацію зрозумілою для інших мовою; закріплення розуміння важливості ввічливого спілкування в сім'ї; формування вмінь дотримання етикету взаємодії з подружнім партнером; відпрацювання навичок емпатійного та ввічливого спілкування у родині; ознайомлення з ідеєю важливості самоконтролю у спілкуванні; удосконалення навичок координації та взаємодії партнерів; розвиток співчуття, емпатії, чуйності у ставленні до партнера; підвищення самоповаги та поваги до іншого у спілкуванні з ним;

сприяння визначенню партнерами ступеня взаємодопомоги у виконанні сімейних ролей та обов'язків; сприяння створенню сімейних традицій позитивного спілкування між подружжям.

На початку заняття провели вправу-привітання, групову розминку «Мікрофон», розвиваючи навички самопрезентації, комунікативні вміння учасників, рефлексивні навички усвідомлювати свій настрій.

Далі пропонували краще пізнати свого партнера, назвавши його кращі риси (вправа «Я знаю кращі риси мого партнера»), визначали ролі чоловіка і дружини в сім'ї (вправа «Мої ролі в сім'ї»). Під час виконання вправи «Який мій рівень комунікабельності?» учасники склали списки необхідних якостей для спілкування, а потім оцінювали їх вияв у себе. Далі вчилися формулювати свої думки правильно, мотивували до уважного слухання партнера (вправа «Не перебивай мене»).

Ознайомили учасників із важливістю самоконтролю в спілкуванні в сім'ї (інформаційне повідомлення «Чи потрібний самоконтроль у спілкуванні?»), удосконалювали їх навички емпатії і рефлексії (вправа «Так»). За допомогою виконання вправи «Ритуали і традиції сімейного спілкування» учасники створювали власні сімейні ритуали, планували спільні види діяльності протягом найближчого тижня і місяця.

Далі ми провели з учасниками гру «Зміна негативних думок», де вчили їх трансформувати думки на позитивні, надали рекомендації для розвитку стресостійкості, ознайомили з інформаційним матеріалом «Поради з підвищення самоповаги». Наприкінці заняття провели вправу-релаксацію «Водоспад», яка сприяла зниженню напруження, тривожності, відновленню ресурсів. Підбиваючи підсумки заняття, учасники говорили, що цінного дізналися, і які набуті вміння і навички можна використовувати у сімейному житті.

**Заняття № 4** мало на меті: формування навичок самопрезентації, чіткої аргументації своїх ідей та думок, ознайомлення з техніками розпізнавання і вираження своїх емоцій, врахування емоцій партнера при взаємодії з ним;

навчання позитивно ставитися до себе і до партнера; ознайомлення із правилами коректного висловлення негативних почуттів; розвиток навичок уважно слухати партнера та відображати його почуття; навчання адекватному реагуванню на стресові ситуації; розвиток творчих здібностей; мотивування до пошуку нестандартного рішення проблемної ситуації; зниження психоемоційного напруження та розвиток стресостійкості подружніх партнерів.

На початку провели вправу-групову розминку «Побажання» і вправу «Самопрезентація», що допомогли формувати навички самопрезентації, створили сприятливу емоційну атмосферу в групі. Далі учасники виконували завдання вправ, спрямованих на пошук нестандартного рішення поставленого завдання, колективну взаємодію (вправа «Арка», «Ми схожі»).

Ознайомили учасників із методами керування своїми емоційними станами і поведінкою у складних життєвих ситуаціях, із сутністю дефектів у спілкуванні (інформаційні повідомлення «Методи керування своїми емоційними станами і поведінкою у складних життєвих ситуаціях», «Дефекти спілкування»). На основі почутої інформації учасники намагалися реалізувати свої вміння об'єктивно описувати проблемну ситуацію, свої почуття та бажання у зв'язку з нею, вчилися коректно висловлювати свої претензії та критику (рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів»).

Далі повідомили про важливість поваги гідності чоловіка (дружини) у сім'ї (інформаційне повідомлення «Повага до гідності чоловіка (дружини)»), запропонували відпрацювати навички вияву турботи і поваги, підтримки для партнера (вправа «Що я можу зробити / Чим я можу допомогти?»). Запропонували учасникам скласти абетку спілкування в сім'ї (вправа «Родинна абетка»). Наприкінці заняття провели вправу-релаксацію «Повітряна куля», підбили підсумки.

**Заняття № 5** мало на меті: ознайомлення учасників із прийомами керування емоціями в стресовій (конфліктній) ситуації; виконання вправ на подолання негативних переживань, нейтралізацію гніву, зниження

тривожності, зняття втоми, створення умов для відновлення; ознайомлення із прийомами конструктивної критики; мотивування учасників використовувати конструктивну поведінку у конфліктах; підвищення самоповаги, формування позитивного самоствавлення; розвіювання сімейних міфів; зниження психоемоційного напруження.

На початку заняття під час організаційного етапу привіталися, провели рефлексію психоемоційного стану, запропонували виконати вправу «Самоприйняття». Далі вчили учасників розпізнавати сильні і слабкі сторони партнера, сприймати його цілісно (вправа «Зрозумій свого партнера»). Повідомили про прийоми керування емоціями в складній ситуації (інформаційне повідомлення «Прийоми керування емоціями в стресовій ситуації»), ознайомили з рекомендаціями щодо уникнення деструктивних сварок подружжя (вправа «Прояви конфліктної поведінки подружжя»), із прийомами конструктивної критики та запропонували відпрацювати навички висловлення конструктивної критики (вправи «Яка критика ефективна?» та «Висловлюй претензії або пропозиції»).

Під час виконання завдання групової роботи «Шукаємо конструктивні варіанти вирішення конфліктів» учасники вчилися прийомам саморегуляції емоцій і поведінки, витримки. Далі обговорювали сімейні міфи про розподіл ролей і обов'язків у родині (вправа «Сімейні міфи»). Використовуючи спеціальні запитання, вчили учасників аналізувати свій досвід, який можна винести із стресової, травматичної ситуації, трансформувати негативні емоції в досвід (вправа «Цінні запитання»).

Наприкінці заняття провели вправу «Небо», що сприяла релаксації, зниженню напруження, тривожності, відновленню ресурсів учасників, підвели підсумки.

**Заняття № 6** мало на меті: ознайомлення з інформацією про важливість комунікації в сім'ї; ознайомлення з комунікативною технікою «Я-повідомлення» при озвучуванні бажань і претензій до партнера; навчання учасників змінювати негативні думки на позитивні; стимулювання до

вдосконалення необхідних для сім'ї рис та якостей; формування прагнення до саморозвитку і навчання саморегуляції емоцій.

На початку заняття провели вправу «Привітання», підготували учасників до роботи, створили комфортну атмосферу, запитали про відчуття психоемоційного стану в кожного учасника.

Далі ознайомили із інформацією про те, що кожен є творцем свого життя і своєї долі (інформаційне повідомлення «Моя доля. У чиїх вона руках?»), запропонували визначити характеристики сімейного благополуччя (вправа «Запорука сімейного благополуччя»).

Ознайомили із способами зміни негативних думок на позитивні («Змінюй думки»), із техніками висловлення своїх емоцій, розпізнавання емоцій партнера («Техніки вияву своїх емоцій»). Запропонували відпрацювати навички «Я-повідомлення» (вправа «Вчуся говорити «Я»»). Ознайомили з принципами гармонійної взаємодії подружжя між час вирішення виникаючих труднощів (інформаційне повідомлення «Принципи гармонійної взаємодії при вирішенні труднощів»).

Наприкінці заняття провели вправу-релаксацію «Лісова галявина», надаючи змогу учасникам розслабитися, знизити напруженість, тривожність, відчутти відновлення ресурсів.

Підвели підсумки, запрошуючи всіх учасників висловити свої враження від заняття, та провівши заключну вправу «Комплімент», де вони говорили добрі слова один одному і дякували за участь в програмі занять.

Отже, для роботи із респондентами розроблено програму психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни. Структурно вона включала 6 занять по 1,5-2 год. кожне, що складалися із вступної частини, налаштування на групову роботу, основної частини (виконання вправ і завдань), заключної частини (підведення підсумків).

Впровадження розробленої програми психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації

війни було здійснено в роботі з внутрішніми переселенцями, які входили в експериментальну групу опитуваних.

Під час проведення занять вони ознайомилися із сутністю понять взаємодії, конфліктів, вчилися адекватно реагувати на стресові ситуації і проблеми, конструктивно застосовувати навички комунікативної взаємодії з партнерами. Відпрацювали навички самоконтролю і саморегуляції емоцій і поведінки під час конфліктів. Завдяки участі в програмі психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни у респондентів експериментальної групи покращилися показники внутрішньосімейної атмосфери, стали значно більше виявлятися довірливість спілкування, взаєморозуміння між подружжям, підвищився рівень адаптивності як показник стресостійкості, знизилися прояви негативних психічних станів тривожності, агресивності та інших. Також подружні пари, які брали участь у програмі психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни, стали частіше використовувати конструктивні стратегії вирішення конфліктів – співробітництво та компроміс.

### **3.2. Аналіз результатів проведеної роботи з сім'ями українських переселенців у ситуації війни**

Для підтвердження ефективності розробленої і впровадженої програми психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни організовано контрольне опитування всіх учасників дослідження, результати якого представлено нижче.

За методикою О. Кочаряна отримано такі результати подружніх пар ЕГ і КГ (табл. 3.1.). За шкалою «неконструктивні установки на шлюб» серед опитаних чоловіків і жінок КГ змін не виявлено – так само більшість чоловіків мають середній рівень, а жінок – високий, що є не оптимальним.

Таблиця 3.1.

### Характеристики поведінки подружніх партнерів з різних категорій сімей переселенців (за методикою О. Кочаряна)

Характеристик и поведінки	Рівні	ЕГ, сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)								КГ, сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)							
		До				Після				До				Після			
		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Неконструктивні установки на шлюб	В	2	13,3	2	13,3	-	-	-	-	4	26,7	8	53,3	4	26,7	8	53,3
	С	8	53,3	7	46,7	8	53,3	7	46,7	8	53,3	7	46,7	8	53,3	7	46,7
	Н	5	33,3	6	40	7	46,7	8	53,3	3	20	-	-	3	20	-	-
Депресія	В	1	6,7	5	33,3	-	-	2	13,3	3	20	3	20	2	13,3	2	13,3
	С	8	53,3	6	40	8	53,3	5	33,3	6	40	4	26,7	7	46,7	5	33,3
	Н	6	40	4	26,6	7	46,7	8	53,3	6	40	8	53,3	6	40	8	53,3
Проективні механізми захисту	В	4	26,7	2	13,3	1	6,7	2	13,3	8	53,3	4	26,7	8	53,3	4	26,7
	С	7	46,7	3	20	10	66,7	3	20	7	46,7	9	60	7	46,7	9	60
	Н	4	26,7	10	66,7	4	26,7	10	66,7	-	-	2	13,3	-	-	2	13,3
Дифензивні механізми захисту	В	8	53,3	4	26,7	7	46,7	7	46,7	4	26,7	2	13,3	6	40	3	20
	С	2	13,3	7	46,7	7	46,7	6	40	8	53,3	5	33,3	8	53,3	9	60
	Н	5	33,3	4	26,7	1	6,7	2	13,3	3	20	8	53,3	1	6,7	-	-
Агресія	В	8	53,3	6	40	3	20	3	20	4	26,7	2	13,3	3	20	2	13,3
	С	6	40	9	60	-	-	-	-	8	53,3	3	20	9	60	3	20
	Н	1	6,7	-	-	5	33,3	4	26,7	3	20	10	66,7	3	20	10	66,7
Соматизація тривоги	В	3	20	9	60	-	-	4	26,7	5	33,3	3	20	5	33,3	3	20
	С	5	33,3	6	40	8	53,3	6	40	5	33,3	6	40	5	33,3	6	40
	Н	7	46,7	-	-	7	46,7	5	33,3	5	33,3	6	40	5	33,3	6	40
Фіксація на психотравмі	В	-	-	7	46,7	-	-	3	20	2	13,3	5	33,3	2	13,3	3	20
	С	7	46,7	6	40	7	46,7	6	40	7	46,7	4	26,7	6	40	4	26,7
	Н	8	53,3	2	13,3	8	53,3	6	40	6	40	6	40	7	46,7	8	53,3

\*В – високий рівень; С – середній рівень; Н – низький рівень.

За шкалою «депресія» на 6,7% стало менше чоловіків і жінок КГ із високим рівнем, на стільки ж стало більше осіб із виявами середнього прояву симптомів депресивних станів. Високий рівень депресії виявився так само у 40% чоловіків КГ та 53,3% жінок КГ, які очевидно не зверталися за допомогою до психолога і не можуть самотійно подолати цей психічний стан.

Так само серед опитаних КГ не встановлено змін на проявами «проективних механізмів захисту» (заперечення, витіснення, регресія), що є не оптимальними. Однак стало більш чоловіків із високим рівнем «дефензивних механізмів захисту (інтелектуалізація, ізоляція, раціоналізація) (на 13,3%), на стільки ж стало менше осіб з низьким рівнем. Серед жінок КГ на 6.7% стало більше осіб з високим рівнем вказаних механізмів захисту і на стільки ж стало менше із низьким рівнем їх прояву.

За проявами агресії в чоловіків КГ на 6,7% стало менше опитаних з високими рівнем, а серед жінок КГ змін не встановлено – так само 66,7% з них мають оптимальний низький рівень.

Соматизація тривоги в опитаних КГ виявлена без змін – оптимальний низький рівень мають 33,3% чоловіків та 40% жінок. Проте знизилися показники фіксації на психотравмі – на 6,7% стало менше чоловіків із середнім рівнем, і на 13,3% зменшилася кількість жінок із КГ з високим рівнем за цією шкалою, відповідно на стільки ж стало більше опитаних КГ із низьким рівнем фіксації на психотравмі. Ймовірно, що внаслідок тривалого часу і віддаленості від психотравми її вплив на психіку респондентів став зменшуватися, а вони набули досвіду успішного подолання наслідків її переживання.

В ЕГ зникли опитувані, які мали високий рівень неконструктивних установок на шлюб (було по 13,3% чоловіків і жінок ЕГ), на стільки ж стало більше респондентів із оптимальним низьким рівнем за цією шкалою.

Зникли опитувані чоловіки ЕГ, які мали високий вияв депресії, і на 20% стало менше жінок, які мали її симптоми. При цьому на 6,7% стало більше чоловіків із низьким оптимальним рівнем, і на 26,7% стало більше жінок, які мають відсутність симптомів депресивних станів.

На 20% стало більше чоловіків ЕГ із середнім вибором проєктивних механізмів захисту (заперечення, витіснення, регресія), і на стільки ж стало менше осіб з високим, не оптимальним рівнем. Серед жінок ЕГ змін у виборах цих механізмів захисту не виявлено – так само більшість мають низький, оптимальний рівень (66,7%).

Дифензивні механізми захисту (інтелектуалізація, ізоляція, раціоналізація) також стали виявлятися в опитуваних ЕГ меншою мірою – на 6,7% стало менше чоловіків з високим рівнем, і на третину зросла їх кількість із середнім рівнем. У жінок ЕГ на 20% зросла кількість опитаних з високим рівнем за цією шкалою, і на 13,3% стало менше осіб з низьким рівнем.

За шкалою агресії – стало менше осіб ЕГ з високим рівнем – на третину серед чоловіків і на 20% серед жінок. При цьому для чоловіків і жінок ЕГ властиве однакове зростання їх кількості із низьким рівнем (на 26,7%).

Соматизація тривоги стала виявлятися рідше – в чоловіків на 20%, у жінок на 33,3%. Низький оптимальний рівень виявляється у 46,7% чоловіків та 33,3% жінок ЕГ.

За шкалою фіксації на психотравмі – на 26,7% стало менше жінок, які мали високий рівень, серед чоловіків представників з високим рівнем не було, і не виявилось знову. І так само стало більше жінок ЕГ із оптимальним низьким рівнем фіксації на психотравмі (на 26,7%).

За наведеними даними підтверджено ефективність проведеної програми психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.

Аналізуючи особливості сімейного спілкування у подружніх парах ВПО та зовнішніх мігрантів, бачимо, що в КГ зміни не значні, стосуються покращення в довірливості спілкування, та легкості спілкування між подружжям. За іншими шкалами в опитуваних чоловіків і жінок КГ змін не встановлено (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

**Характеристики спілкування в сім'ї у подружніх партнерів з різних категорій сімей переселенців (за методикою Ю. Альошиної, Л. Гозман, О. Дубовської)**

Характеристики поведінки	ЕГ, сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)								КГ, сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)								
	До				Після				До				Після				
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	
Довірливість спілкування	В	5	33,3	8	53,3	8	53,3	1	7,3	5	33,3	4	26,7	6	40	5	33,3
	С	8	53,3	7	46,7	7	46,7	4	26,7	7	46,7	8	53,3	7	46,7	8	53,3
	Н	2	13,3	-	-	-	-	-	-	3	20	3	20	2	13,3	2	13,3
Взаєморозуміння між подружжям	В	5	33,3	5	33,3	8	53,3	8	53,3	5	33,3	3	20	5	33,3	3	20
	С	7	46,7	6	40					5	33,3	1	6,7	5	33,3	1	6,7
	Н	3	20	4	26,7	2	13,3	1	6,7	5	33,3	2	13,3	5	33,3	2	13,3
Подібність поглядів подружжя	В	9	60	7	46,7	9	60	7	46,7	6	40	5	33,3	6	40	5	33,3
	С	6	40	8	53,3	6	40	8	53,3	6	40	6	40	6	40	6	40
	Н	-	-	-	-					3	20	4	26,7	3	20	4	26,7
Загальні символи сім'ї	В	5	33,3	8	53,3	8	53,3	8	53,3	5	33,3	4	26,7	5	33,3	4	26,7
	С	6	40	5	33,3	6	40	5	33,3	6	40	7	46,7	6	40	7	46,7
	Н	4	26,7	2	13,3	1	6,7	2	13,3	4	26,7	4	26,7	4	26,7	4	26,7
Легкість спілкування між подружжям	В	7	46,7	6	40	9	60	9	60	5	33,3	4	26,7	6	40	6	40
	С	8	53,3	5	33,3	6	40	6	40	7	46,7	1	6,7	7	46,7	9	60
	Н	-	-	4	26,7	-	-	-	-	3	20	1	6,7	2	13,3	-	-
«Психотерапевтичний ефект» спілкування	В	6	40	4	26,7	8	53,3	7	46,7	8	53,3	6	40	8	53,3	6	40
	С	7	46,7	8	53,3	7	46,7	8	53,3	5	33,3	6	40	5	33,3	6	40
	Н	2	13,3	3	20	-	-	-	-	2	13,3	3	20	2	13,3	3	20

Також в КГ на 6,7% стало більше чоловіків і жінок КГ з високим рівнем довірливості у спілкуванні, на стільки ж зменшилася їх частка із низьким рівнем. На 6,7% стало більше чоловіків КГ і на 13,3% стало більше жінок КГ із високим рівнем легкості у спілкуванні. На стільки ж стало менше чоловіків з низьким рівнем, і зникли опитувані жінки, які мали такий же низький рівень. Решта показників за всіма іншими шкалами відображає усталеність поглядів та типову картинку взаємовідносин подружніх партнерів, їх перевагу високого і середнього рівня взаєморозуміння, подібності у поглядах, наявності символів сім'ї та відчуття психотерапевтичності спілкування у відносинах.

За результатами опитування ЕГ встановлено зростання кількості чоловіків і жінок з високим рівнем довірливості спілкування (на 20%). Зникли відповіді чоловіків про низький рівень довірливості у спілкуванні в сім'ї (було 13,3%). На 20% стало більше чоловіків і жінок ЕГ з високим рівнем взаєморозуміння між подружжям. На 6,7% і на 20% стало менше опитаних чоловіків і жінок, які мали низький рівень показників за цією шкалою.

За шкалою «подібність поглядів подружжя» змін не виявлено, проте високий рівень властивий для 60% чоловіків та 46,7% жінок, та відсутні опитувані з низьким рівнем, що вказує на оптимальність цих показників у взаєминах подружніх партнерів.

Загальні символи сім'ї – на 20% стало більше чоловіків з високим рівнем, і на стільки ж зменшилася кількість із низьким рівнем, а серед жінок – змін не виявлено, так само 53,3% мають високий рівень.

На 13,3% стало більше чоловіків і на 20% жінок з високим рівнем легкості у спілкуванні. Зникли жінки, які мали низький рівень за цією шкалою (було 26,7%).

За шкалою «психотерапевтичний ефект спілкування» на 13,3% стало більше чоловіків ЕГ і на 20% жінок ЕГ з високим рівнем. Зникли опитувані жінки ЕГ, які мали низький рівень за цією шкалою (було 20%).

На основі позитивної динаміки змін у характеристиках спілкування в сім'ї у респондентів ЕГ підтверджено ефективність проведення роботи за

розробленою програмою психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.

Представимо дані щодо задоволеності подружніх партнерів своїм шлюбом (табл. 3.3.). В КГ без змін, так само більшість опитаних чоловіків вказують на середні та високі оцінки задоволеності шлюбом (46,7% і 33,3%). А більшість жінок КГ мають високий і середній рівні задоволеності шлюбом (46,7% і 40%).

В ЕГ на 13,3% підвищилася кількість чоловіків із високим рівнем задоволеності шлюбом, загалом на контрольному етапі дослідження 80% чоловіків ЕГ висловлювали високу задоволеність своїм шлюбом та відносинами у ньому. Також в ЕГ на 20% стало більше жінок, які мають високий рівень оцінки задоволеності шлюбом. При цьому в жінок ЕГ зникли відповіді, які вказували на низький рівень задоволеності шлюбом (було 26,7% опитаних).

Таблиця 3.3.

**Рівні задоволеності шлюбом серед подружніх партнерів з різних категорій сімей переселенців (за тестом М. Мушкевич, Р. Федоренко)**

Рівні задоволеності шлюбом	ЕГ, сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)								КГ, сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)							
	До				Після				До				Після			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Високий рівень задоволеності шлюбом	10	66,7	5	33,3	12	80	8	53,3	5	33,3	7	46,7	5	33,3	7	46,7
Середній рівень задоволеності шлюбом	5	33,3	6	40	3	20	7	46,7	7	46,7	6	40	7	46,7	6	40
Низький рівень	-	-	4	26,7	-	-	-	-	3	20	2	13,3	3	20	2	13,3

Тобто внаслідок участі в психологічній програмі занять серед опитаних ЕГ підвищилася показники задоволеності шлюбом. За цими даними підтверджено ефективність впровадження програми психологічних занять з

подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.

Представимо результати опитування респондентів ЕГ і КГ за методикою О. Кляпець та Б. Лазоренко, що відображають динаміку розвитку їх адаптивності (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

**Рівні психологічної адаптивності у подружніх партнерів з різних категорій сімей переселенців (за методикою О. Кляпець, Б. Лазоренко)**

Рівень адаптивності психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності	ЕГ, сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)								КГ, сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)							
	До				Після				До				Після			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий рівень	5	33,3	2	13,3	6	40	5	33,3	3	20	4	26,7	4	26,7	5	33,3
Вище середнього	5	33,3	4	26,7	6	40	6	40	4	26,7	5	33,3	4	26,7	6	40
Середній рівень	5	33,3	4	26,7	3	20	4	26,7	3	20	4	26,7	4	26,7	4	26,7
Нижче середнього																
Низький рівень			5	33,3			-	-	5	33,3	2	13,3	3	20	-	-

В КГ виявлено дещо підвищені рівні адаптивності – на 6,7% стало більше чоловіків із високим рівнем, на 6,7% підвищилася їх кількість із середнім рівнем, і загалом на 13,3% зменшилася частка опитаних із низьким рівнем адаптивності. Серед жінок КГ також виявлено зростання кількості опитаних із високим рівнем (на 6,6%), із рівнем вище середнього (на 6,7%), і зникли опитувані, які мали низький рівень (було 13,3%). Тобто серед респондентів КГ також виявлено позитивну динаміку змін щодо розвитку їх адаптивності, що очевидно відображає вплив життєвих обставин та здатності організму людини адаптуватися до нових умов, вирішувати поточні справи і набувати досвіду стресостійкої поведінки.

Для опитуваних ЕГ характерні більш виразні зміни – на 6,7% стало більше чоловіків із високим рівнем, на 6,7% із рівнем вище середнього, сумарно на 13,3% стало менше чоловіків, які мали середній рівень адаптивності. При цьому відповіді всіх опитуваних чоловіків знаходяться на

оптимальних високому та вище середнього рівнях розвитку адаптивності як прояву особистісної гнучкості, стресостійкості, здатності справлятися із стресовими ситуаціями.

Також в ЕГ на 20% стало більше жінок із високим рівнем адаптивності, на 13,3% підвищилася їх кількість із рівнем вище середнього. Загалом на третину стало більше жінок, які мають високі і вище середнього рівні адаптивності, і зникли опитувані, які мали низький рівень адаптивності.

Відповідно до встановлених покращених даних про розвиток адаптивності подружжя як показника особистісної гнучкості, стресостійкості констатуємо високу результативність проведеної роботи за розробленою програмою психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.

За методикою Г. Айзенка також отримано результати, що свідчать про оптимізацію психічних станів опитуваних подружніх пар ЕГ і КГ (табл. 3.5.). В КГ на 6,7% стало більше жінок із високим рівнем тривожності, серед чоловіків змін у проявах тривожності не виявлено – так само більшість мають середній рівень (46,7%). За проявами фрустрації – стало більше чоловіків і жінок із середнім рівнем (на 6,7%), і на стільки ж зменшилися їх частки із низьким рівнем, загалом тільки третина опитаних КГ мають низький, оптимальний рівень фрустрації.

Щодо агресивності – серед чоловіків КГ на 6,7% стало менше осіб із високим рівнем, на стільки ж стало більше із середнім рівнем. У жінок КГ виявлено зростання із середнім рівнем агресивності і відповідне зниження їх кількості із низьким рівнем (на 6,7%). За проявами ригідності у чоловіків КГ змін не виявлено, а в жінок КГ на 6,7% стало більше осіб із оптимальним низьким рівнем, і на стільки ж стало менше осіб із середнім рівнем.

Таблиця 3.5.

**Психічні стани у подружніх партнерів з різних категорій сімей  
переселенців (за методикою Г. Айзенка)**

Рівні прояву психічних станів	ЕГ, сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)								КГ, сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)							
	До				Після				До				Після			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Тривожність</b>																
Високий рівень	5	33,3	7	46,7	3	20	4	26,7	3	20	5	33,3	3	20	4	26,7
Середній рівень	5	33,3	8	53,3	4	26,7	6	40	7	46,7	7	46,7	7	46,7	6	40
Низький рівень	5	33,3	-	-	8	53,3	5	33,3	5	33,3	3	20	5	33,3	5	33,3
<b>Фрустрація</b>																
Високий рівень	4	26,7	8	53,3	3	20	5	33,3	3	20	4	26,7	3	20	4	26,7
Середній рівень	6	40	5	33,3	4	26,7	6	40	6	40	5	33,3	7	46,7	6	40
Низький рівень	5	33,3	2	13,3	8	53,3	4	40	6	40	6	40	5	33,3	5	33,3
<b>Агресивність</b>																
Високий рівень	7	46,7	4	26,7	4	26,7	4	26,7	4	26,7	2	13,3	3	20	2	13,3
Середній рівень	5	33,3	6	40	5	33,3	3	20	6	40	6	40	7	46,7	7	43,3
Низький рівень	3	20	5	33,3	6	40	8	53,3	5	33,3	7	46,7	5	33,3	6	40
<b>Ригідність</b>																
Високий рівень	4	26,7	8	53,3	4	26,7	4	26,7	2	13,3	6	40	2	13,3	6	40
Середній рівень	5	33,33	7	46,7	5	33,3	5	33,3	7	46,7	7	46,7	7	46,7	6	40
Низький рівень	6	40	-	-	6	40	6	40	6	40	2	13,3	6	40	3	20

Серед опитаних ЕГ на 13,3% стало менше чоловіків із високим рівнем, на 6,7% із середнім рівнем, і сумарно на 20% підвищилася їх кількість із низьким рівнем тривожності (оптимальним показником). У жінок ЕГ також виявлено покращення психоемоційного стану – на 20% зменшилися прояви високої тривожності, на 13,3% стало менше жінок із середнім рівнем, і на третину зросла їх кількість із оптимальним низьким рівнем (на 33,3%).

За шкалою фрустрації – в ЕГ на 20% стало більше чоловіків із оптимальним низьким рівнем, і на 26,7% стало більше жінок, які мають низьку фрустрацію. Високий рівень фрустрації став проявлятися рідше – серед чоловіків на 6,7%, а серед жінок – на 20%.

За проявами агресивності в ЕГ на 20% стало менше чоловіків із високим рівнем, на 20% підвищилася їх кількість із оптимальним низьким рівнем. Серед жінок на 20% стало більше осіб із оптимальним низьким рівнем, на стільки ж стало менше жінок із середнім рівнем агресивності.

Щодо вияву ригідності – у чоловіків ЕГ змін не виявлено – так само 40% мають оптимальний низький рівень, а серед жінок на 26,6% стало менше осіб із високим рівнем, на 40% стало більше жінок, які мають оптимальний низький рівень ригідності.

Тобто за всіма проявами психічних станів виявлено оптимальні покращення і серед чоловіків, і серед жінок ЕГ, з якими проводили психологічну роботу. При цьому зміни у покращенні психічних станів більш виразні серед жінок (на третину стало більше осіб із низькою тривожністю, фрустрацією, на 40% стало більше опитаних, які мають відкритість до нового досвіду, гнучкість (як противагу ригідності)). Це підтверджує ефективність впровадження програми психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.

Аналізуючи результати опитування респондентів ЕГ і КГ за методикою К. Томаса, бачимо, що змін у виборах стратегій поведінки в конфліктах серед чоловіків КГ не виявлено (табл. 3.6.).

Жінки з КГ мають зменшення виборів конкуренції (на 6,7%), поступливості (на 6,7%), та збільшення їх кількості із виборами компромісу (на 13,3%). Тобто під впливом життєвих обставин, вирішувати проблем і конфліктів жінки усвідомити не продуктивність інших стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, і стали більш схильні до пошуку компромісних рішень у взаєминах із подружнім партнером.

Серед опитаних чоловіків ЕГ на 20% зменшилися вибори конкуренції, на 20% стало більше осіб, готових до співробітництва. У жінок ЕГ на 26,7% стало менше осіб, здатних до боротьби і конкуренції в конфліктах. На 13,3% стало менше жінок із виборами поступливості, на 26,7% стало більше осіб з стратегією співробітництва, і на 13,4% зросла їх кількість із виборами

компромісу. Тобто сумарно у жінок ЕГ на 40% стало більше осіб, які готові до використання більш оптимальних стратегій вирішення конфліктів (співробітництво і компроміс), і серед чоловіків також на 20% стало більше осіб, готових до співробітництва.

Таблиця 3.6.

**Стили поведінки у конфліктній ситуації у подружніх партнерів з різних категорій сімей переселенців (за методикою К. Томаса)**

Стили поведінки	ЕГ, сім'ї ВПО (15 чоловіків, 15 жінок)								КГ, сім'ї зовнішніх мігрантів (15 чоловіків, 15 жінок)							
	До				Після				До				Після			
	Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)		Чоловіки (15 осіб)		Жінки (15 осіб)	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Боротьба	7	46,7	4	26,7	4	26,7	-	-	3	20	1	6,7	3	20	-	-
Співробітництво	3	20	3	20	6	40	7	46,7	3	20	6	40	3	20	6	40
Компроміс	4	26,7	5	33,3	4	26,7	7	46,7	2	13,3	4	26,7	2	13,3	6	40
Відхід від конфлікту	1	6,7	1	6,7	1	6,7	1	6,7	4	26,7	3	20	4	26,7	3	20
Поступливість	-	-	2	13,3			-	-	3	20	1	6,7	3	20	-	-

Це підтверджує ефективність проведеної психологічної програми занять із подружніми парами, сім'ями ВПО, що сприяла налагодженню їх міжособистісних стосунків та частковому вирішенню комунікативних проблем.

Отже, за всіма результатами контрольного опитування респондентів ЕГ підтверджено ефективність проведення роботи за програмою психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.

### **Висновки до розділу 3**

Для роботи з опитуваними подружніми парами розроблено програму психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни. Метою цієї програми є: допомогти у визначенні і подоланні комунікативних проблем; формувати комунікативні

навички і вміння учасників встановлювати і підтримувати гармонійну взаємодію у подружніх парах; оптимізувати прагнення партнерів до взаєморозуміння, підвищувати відчуття емоційного комфорту, теплоти й прихильності у подружніх парах; підвищувати стресостійкість, впевненість в собі; мотивувати до використання конструктивних способів копінг-поведінки у стресових ситуаціях. Структурно програма містила 6 занять по 1,5-2 год. кожне, що включали вступну частину, налаштування на групову роботу, основну частину (виконання вправ і завдань), заключну частину (підведення підсумків).

Психологічна робота за цією роботою була проведена із подружніми парами українських переселенців, які є внутрішньо переміщеними особами, і входили в експериментальну групу опитуваних. За даними контрольного опитування респондентів в КГ зміни не значні, а в ЕГ зникли опитувані, які мали високий рівень неконструктивних установок на шлюб (було по 13,3% чоловіків і жінок ЕГ). Зникли опитувані чоловіки ЕГ, які мали високий вияв депресії, і на 20% стало менше жінок, які мали її симптоми.

Також стало менше осіб ЕГ з високим рівнем агресії – на третину серед чоловіків і на 20% серед жінок. Соматизація тривоги стала виявлятися рідше – в чоловіків на 20%, у жінок на 33,3%. На 26,7% стало менше жінок, які мали високий рівень фіксації на психотравмі.

Ще в ЕГ встановлено зростання кількості чоловіків і жінок з високим рівнем довірливості спілкування (на 20%). На 20% стало більше чоловіків і жінок ЕГ з високим рівнем взаєморозуміння між подружжям. На 13,3% стало більше чоловіків і на 20% жінок з високим рівнем легкості у спілкуванні.

За шкалою «психотерапевтичний ефект спілкування» на 13,3% стало більше чоловіків ЕГ і на 20% жінок ЕГ з високим рівнем.

В ЕГ на 13,3% підвищилася кількість чоловіків із високим рівнем задоволеності шлюбом, і на 20% стало більше жінок, які мають високий рівень оцінки задоволеності шлюбом.

За проявами адаптивності в чоловіків ЕГ стало більше осіб із високим (на 6,7%) і рівнем вище середнього (на 6,7%), на 13,3% стало менше чоловіків, які мали середній рівень адаптивності. Також в ЕГ на 20% стало більше жінок із високим рівнем адаптивності.

За методикою Г. Айзенка також отримано результати, що свідчать про оптимізацію психічних станів опитуваних подружніх пар ЕГ. Зокрема, виразними є позитивні результати у жінок ЕГ (на третину стало більше осіб із низькою тривожністю, фрустрацією, на 40% стало більше опитаних, які мають відкритість до нового досвіду, гнучкість (як противагу ригідності)).

За отриманими даними підтверджуємо високу ефективність проведеної психологічної роботи із подружніми парами ВПО за розробленою програмою психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.

## ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу комунікативних проблем у родинах переселенців у ситуації війни зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано психологічний стан та проблеми переселенців у ситуації війни.

На комунікативні труднощі взаємодії у родинах переселенців впливають проблеми виховання дітей та їх адаптації на новому місці проживання, інтеграція дітей у дитсадок, школу, допомога із навчанням та входженням у дитячий колектив. Також у сім'ях переселенців часто виникають конфлікти, пов'язані із надмірним втручанням старшого покоління у справи родини, спільним проживанням на одній території старшого і молодшого покоління.

Переселенцям властиві прояви агресивного спілкування, конфліктність, роздратованість та ін. На їх комунікативну поведінку значно впливають особистісні властивості та риси, схильність до психологічного захисту у стресових ситуаціях, не впевненість в собі. На комунікацію у сім'ях переселенців впливають такі характеристики подружніх партнерів, як: емоційна і психологічна незрілість; емоційна нестійкість, егоцентризм; невирішеність внутрішніх конфліктів; агресивність у ставленні до дитини, заперечення власної участі в турботі про неї; ставлення до дитини як до джерела психологічних проблем та ін. Водночас переселенцям властиві емоційна не стійкість, тривожність, дратівливість, конфліктність, низька стресостійкість і життестійкість, схильність до психосоматичних захворювань, втрата ідентичності та сенсу життя. Вони не здатні до конструктивного вирішення проблем, часто вибирають неконструктивні стратегії подолання стресів, і потребують психологічної допомоги.

2. Розглянуто соціальні, комунікативні, особистісні проблеми переселенців в умовах війни, визначено соціально-психологічні чинники виникнення комунікативних труднощів взаємодії у родинах переселенців в умовах війни.

Типовими є проблеми соціальної адаптації переселенців до життя у нових умовах, труднощі забезпечення нагальних проблем житла, роботи, матеріального благополуччя. Ці проблеми найбільше турбують переселенців, адже тільки після задоволення базових потреб можна приділяти увагу іншим аспектам життя, наданню психологічної допомоги з вирішення екзистенційних криз, втрати ідентичності та ін.

Комунікативні проблеми у родинах українських переселенців у ситуації війни пов'язані із їх замкненістю на собі, втечею від реальності, прагненням до соціальної ізоляції, або ж протилежними тенденціями – гіперспілкуванням, нав'язливістю, прагненням контактувати з великою кількістю людей. Також до комунікативних проблем переселенців відносяться агресивне спілкування, конфліктність, роздратованість у ставленні до членів своїх сімей, оточуючих, представників влади, державних чиновників, соціальних працівників, волонтерів та ін. Складною є й проблема домашнього насильства (фізичний, психологічний, економічний тиск на членів сім'ї), що виникло внаслідок втрати важливих елементів життя, можливості забезпечувати матеріально потреби родини.

Зауважено, що у багатьох переселенців загострилися хронічні, соматичні та психосоматичні захворювання на новому місці проживання, вони стали більш схильними до неврозів, гострого стресового розладу, постратматичного стресового розладу, інших психічних порушень, які потребують не тільки психологічної допомоги, а й психотерапевтичного і медикаментозного лікування.

3. Проведено емпіричне дослідження комунікативних проблем взаємодії у сім'ях українських переселенців у ситуації війни.

За отриманими результатами дослідження чоловіки та жінки у сім'ях переселенців мають негативні стани тривоги, депресії, агресії, фіксації на психотравмі, не конструктивні установки на шлюб. Це ускладнює комунікативні проблеми у сім'ях переселенців, які мають труднощі взаєморозуміння у своїх родинах. Багато чоловіків і жінок не довіряють один

одному (переважно у сім'ях, де жінки виїхали за кордон), мають проблеми із легкістю спілкування та подібністю поглядів подружжя.

Високу задоволеність шлюбом мають половина чоловіків і більшість жінок. Однак також є чоловіки і жінки, які не задоволені сімейними взаєминами. У половини чоловіків та жінок встановлено соціально-психологічну адаптивність як чинник стресостійкості на високому та вище середнього рівнях. Однак ще у виразній кількості опитаних встановлено низький рівень адаптивності, що вказує на відсутність стійкості до стресів.

Більшості опитаних властивий високий рівень тривожності, фрустрації, ригідності, й особливо агресивності, що очевидно в умовах виживання українців в умовах війни. Однак ці психічні стани не допомагають налагоджувати взаєморозуміння у стосунках з подружніми партнерами.

При перевазі виборів стилю співробітництва та компромісу при вирішенні конфліктних ситуацій у сім'ях, багато чоловіків обирають стиль боротьби, суперництва. При цьому не узгодженість стилів поведінки у конфліктних ситуаціях провокує порушення взаєморозуміння у сімейних парах переселенців.

Розглянуті особливості взаємин подружніх партнерів та комунікативні проблеми у сім'ях переселенців (не узгодженість поглядів подружжя, незадоволеність шлюбом, використання різних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, особистісна тривожність та агресивність, фрустрація, низька психологічна адаптивність подружжя та ін.) негативно впливають на їх психоемоційний стан, стримують їх потенціал до успішного подолання стресових ситуацій та адаптації в нових умовах життя в сучасному світі.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що сім'ям зовнішніх мігрантів притаманні неконструктивні установки на шлюб, прояви агресії в сімейних відносинах та ригідність у підходах до конфліктів. Такі явища можуть бути спричинені відмінністю у культурних, соціальних та економічних контекстах, з якими стикаються зовнішні мігранти, а також стресами міграції та адаптацією до нового середовища. Взаєморозуміння між

подружжям відіграє важливу роль у збереженні стійких та здорових сімейних взаємин. Воно може бути пов'язане з психотерапевтичністю спілкування, що передбачає емпатію, слухання та вміння розуміти почуття та потреби партнера. Взаєморозуміння сприяє розв'язанню конфліктів та вирішенню проблем. Подібність в поглядах подружжя є корисною, оскільки вона створює основу для співпраці та вибору оптимальної стратегії поведінки в конфлікті. Коли партнери поділяють більше сімейних цінностей та поглядів, вони схильні до спільної роботи над вирішенням конфлікту та взаємопідтримки.

Сім'ям внутрішньо переселених осіб притаманні неконструктивні установки на шлюб і прояви ригідності, їх життя супроводжується стресом, нестабільністю та втратою звичного середовища. Це може призвести до зміни психологічного стану і виникнення негативних установок. Їм також властива агресія, соматизація тривоги, фіксація на психотравмі, що підтримує агресію. Агресивна поведінка партнерів ускладнює співпрацю та вирішення конфліктів, створює перешкоди для відкритого спілкування, знижує легкість спілкування. Відповідно до результатів дослідження встановлено потребу проведення психологічної роботи, спрямованої на оптимізацію міжособистісних взаємин подружніх партнерів у сім'ях переселенців та вирішення їх комунікативних проблем.

4. Розроблено та апробовано програму психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни.

Розроблена програма психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни мала на меті: допомогти у визначенні і подоланні комунікативних проблем; формувати комунікативні навички і вміння учасників встановлювати і підтримувати гармонійну взаємодію у подружніх парах; оптимізувати прагнення партнерів до взаєморозуміння, підвищувати відчуття емоційного комфорту, теплоти й прихильності у подружніх парах; підвищувати стресостійкість, впевненість в собі; мотивувати до використання конструктивних способів копінг-поведінки

у стресових ситуаціях. Структурно програма включала 6 занять по 1,5-2 год. кожне, що були впроваджені у роботі з внутрішніми переселенцями, які входили в експериментальну групу опитуваних.

При перевірці ефективності психологічної роботи встановлено, що в ЕГ зникли респонденти з високим рівнем неконструктивних установок на шлюб, і чоловіки з високим виявом депресії. На третину серед чоловіків і на 20% серед жінок стало менше осіб з високим рівнем агресії. Соматизація тривоги стала виявлятися рідше – в чоловіків на 20%, у жінок на 33,3%. На 26,7% стало менше жінок ЕГ, які мали високий рівень фіксації на психотравмі.

Також в ЕГ встановлено зростання кількості чоловіків і жінок з високим рівнем довірливості спілкування, взаєморозуміння між подружжям (на 20%). На 13,3% стало більше чоловіків і на 20% жінок з високим рівнем легкості у спілкуванні. За шкалою «психотерапевтичний ефект спілкування» на 13,3% стало більше чоловіків ЕГ і на 20% жінок ЕГ з високим рівнем. В ЕГ стало більше осіб, які мають високий рівень оцінки задоволеності шлюбом (на 13,3% серед чоловіків, і на 20% серед жінок).

За проявами адаптивності в чоловіків ЕГ сумарно на 13,3% стало більше осіб із високим і рівнем вище середнього, і на 20% стало більше жінок із високим рівнем адаптивності. За методикою Г. Айзенка також отримано результати, що свідчать про оптимізацію психічних станів опитуваних подружніх пар ЕГ. На третину стало більше жінок з низькою тривожністю, фрустрацією, на 40% стало більше опитаних, які мають оптимальний низький рівень ригідності.

За результатами контрольного опитування респондентів ЕГ підтверджено ефективність проведеної роботи за розробленою програмою психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни. Це дає змогу рекомендувати апробовану програму занять у роботі практичних психологів із сімейними парами, які переживають подібні проблеми, є внутрішніми мігрантами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації. URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/roboza-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>. (дата звертання: 18.12.2023)
2. Березовська Л., Ямчук Т. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України. Серія «Питання психології»*. 2020. Вип. 3 (56). С. 5-13.
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2019. № 2. С. 19-30.
4. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 170 с.
5. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодшої сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. № 9. С. 67–75.
6. В Україні офіційно зареєстрували 4 867 106 переселенців. Публікація 10.01.2023. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3649695-v-ukraini-oficijno-zareestruvali-4-867-106-pereselenciv.html>. (дата звертання: 18.12.2023)
7. Вакуленко С. М., Сокурянська Л. Г. Повсякденність сучасної сім'ї: практики та ризики в умовах суспільства, що змінюється. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. 2020. Вип. 45. С. 58–68.
8. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 20-24.

9. Верещук І. Кожен шостий мешканець Львівської області є переселенцем. Публікація від 5.02.2023. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2023/02/05/novyna/suspilstvo/kozhen-shostyj-meshkanecz-lvivskoyi-oblasti-ye-pereselencem-vereshhuk>. (дата звертання: 18.12.2023)
10. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки. Монографія / Алексеєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Биби́к Д. Д.; за ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
11. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 42-46.
12. Войналович І. А., Кримова, М. О., Щетініна Л. В. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан та реалізація їх прав в Україні. *Соціально-трудо́ві відносини: теорія та практика*. 2014. № 2. С. 250–257.
13. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, 2019. № 9. С. 73–76.
14. Волошок О. В., Ільчишин Н. О. Психологічний зміст шлюбно-сімейних настанов у період ранньої дорослості. *Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації»*. 2013. № 2. С. 200–300.
15. Григоренко І. О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах: навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2017. 100 с.
16. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 37. С. 66–75.

17. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41(44). С. 68–80.
18. Дмитрук Т. В. Психологічний захист населення у випадку виникнення надзвичайних ситуацій : методичний посібник. Хмельницький, 2015. 80 с.
19. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: вступ у спеціальність. Київ : Центр учб. л-ри, 2007. 255 с.
20. Євланова Е. М., Луньов В. Є. Атрибутивно-стильова детермінація життєстійкості особистості. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2021. № 22 (3). Рр. 4–13.
21. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21(1). С. 204–214.
22. Закіров М. Деякі аспекти розв'язання проблем внутрішньо переміщених осіб. *Резонанс*. 2016. № 39. С. 5–10.
23. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: Навч. пос. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с.
24. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 5. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_5\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_37). (дата звертання: 18.12.2023)
25. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Київ: Вид. група «Основа», 2008. 256 с.
26. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 124–133.

27. Коломієць Т., Ткачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *«Психологія: реальність і перспективи»*. Збірник наукових праць РДГУ. 2019. Вип. 13. С. 159-164.
28. Коротюк З. М., Демидась С. Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Тернопіль 2018. 14 с.
29. Косован Н. І., Кириченко Т. В. Наукові підходи до проблеми міжособистісного розуміння у подружньому спілкуванні. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості : Зб. наук. статей (14-16.05.20202, м. Переяслав)*. Переяслав, 2020. С. 183–187.
30. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 1. С. 223–228.
31. Кочарян О. С., Лісеная А. М. Психологія переживання. Навчальний посібник. Харків, 2011. 215 с.
32. Кушнікова С. В. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2022. № 11(29). С. 419-428.
33. Лубінець Д. Омбудсмен назвав кількість внутрішніх переселенців в Україні. Публікація 14.12.2023. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/12/14/novyna/suspilstvo/ombudsmen-nazvav-kilkist-vnutrishnix-pereselencziv-ukrayini>. (дата звертання: 18.12.2023)
34. Лук'янчук Н. В. Програми тренінгів з розвитку комунікативності : посібник. Київ: Інформаційні системи, 2012. 127 с.
35. Лукаш Ю. С., Сингаївська І. В. Особливості структурно-функційних характеристик подружжя з дисфункційними взаєминами. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнар. конфер. (Київ, 20 листопада 2020 р.)*. Київ: Університет «КРОК», 2020. С. 181–187.

36. Луньов В. Є., Югов Є. А. Аналіз міжгалузевих психологічних досліджень копінг-поведінки: невротичний, прикордонний, психотичний виміри. *Практичні дослідження провідних наукових шкіл*. 2014. № 6. С. 152–162.
37. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
38. Марута Н. О., Каленська Г. Ю., Панько Т. В. Комплексна програма психокорекції психічних порушень у внутрішньо переміщених осіб. *Український вісник психоневрології: Науково-практичний медичний журнал*. 2020. Т. 28. Вип. 2 (103). С. 30–35.
39. Марценюк М. О. Роль психологічного стресу в контексті сімейних труднощів. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7. Вип. 36. С. 271–280.
40. Матійків І. «Управління емоціями у конфлікті»: структура та результати апробації тренінгу. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Львів, 2013. № 1. С. 157–168.
41. Мельник Т. О. Опитувальник «Вимірювання установок в сімейній парі» (Автори Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовська). <https://vseosvita.ua/library/opituvalnik-vimiruvanna-ustanovok-v-simejnij-pari-avtori-ue-alosina-la-gozman-em-dubovska-257774.html>. (дата звертання: 10.09.2023).
42. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
43. Михайлов Б. В. Розлади психіки і поведінки екстремально психологічного походження. *Психічне здоров'я*. 2015. № 2 (47). С. 9–18.
44. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. 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-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.)*. Київ: Університет

«КРОК», 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274>.  
(дата звертання: 18.12.2023).

45. Надич В. І., Грись А. М. Особливості уявлень про рольові стосунки між подружжям залежно від типу світоглядних орієнтирів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Вип. 3 (52). С. 89–100.

46. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / авт. кол.: Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. ; заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

47. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології*. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І Франка, 2018. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 209–226.

48. Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 55–61.

49. Пермяков М. Переселенці багато говорять про погіршення відносин в сім'ї. *Закон і бізнес*. URL: <https://zib.com.ua/ua/152497.html>. (дата звертання: 18.12.2023).

50. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навч. посібник. Київ : Вид-во Нац. Авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

51. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

52. Поцулко О. А. Комунікативні девіації вимушених переселенців як вияв психологічного насильства. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 150–154.

53. Прокопчук Н. Дозволь собі бути щасливим (Корекційно-розвивальний тренінг). Психолог. Київ : Шкільний світ, 2009. № 5. С. 18–23.
54. Проскурняк О. П. Чинники, які впливають на якість повторного шлюбу. *Психологічний часопис*. 2018. № 1 (11). С. 138–150.
55. Психологічні тренінги в школі / Упоряд. Т. Шаповал. Київ: Вид. Дім «Шкл. Світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.
56. Психологічні фактори ризику виникнення психічних розладів у внутрішньо переміщених осіб / Н. О. Марута, Г. Ю. Каленська та ін. *Lviv clinical bulletin*. 2020. № 1(29). С. 21–28.
57. Психологія молоді сім'ї : монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, Л. І. Магдисюк, Т. І. Дучимінська. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
58. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Вид-во Ліра-К, 2020. 266 с.
59. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Л. А. Мельник та ін.; за ред. Л. С. Волинець. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
60. Путінцев А. В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: Сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С. 110–121.
61. Ралітна Ю. О., Сингаївська І. В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матер. III Міжнар. конфер. (м. Київ, 2-3 грудня 2021 р.)*. Київ: Університет «КРОК», 2021. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/870>. (дата звертання: 18.12.2023).

62. Семигіна Т. І. Робота в громаді: практика й політика. Київ: КМ Академія, 2014. 195 с.
63. Сердюк Л. З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 36–45.
64. Сингаївська І. В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: тези доповідей II Міжнар. наук.-практ. конференції (Київ, 17 лютого 2023 р.)*. Київ: ДТЕУ; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023.
65. Сингаївська І. В., Іванова О. В. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2 (70). С. 166–172.
66. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3 (71). С. 125–134.
67. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1 (61). С. 251–257.
68. Сингаївська І. В., Серединська В. В. Психологічний аналіз феномену ностальгії. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Київ: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК»». 2017. Вип. 27. С. 118–126.
69. Сімейні цінності : навч.-метод. посіб. до навчальної програми «Сімейні цінності» (35 годин) (для педагогічних працівників) / В. І. Прит, С. І. Тесленко, З. В. Охрименко, Л. В. Корецька. Івано-Франківськ: НАІР, 2013. 196 с.
70. Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Перинатальна психологія. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2017. 168 с.

71. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. / Андрєєнкова В. Л., Бандурка І. О, Бочкор Н. П. та ін. Київ : Агентство «Україна», 2015. 175 с.

72. Сьомкіна І. С. Соціально-педагогічна робота із сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Серія «Актуальні питання соціальної роботи та соціальної педагогіки»*. 2015. Вип. 11. С. 102–105.

73. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник / О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.

74. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.

75. Ткачук Т., Іщенко А. Психологічні особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях. *Humanitarium*. 2019. Т. 42. Вип. 1. С. 173–180.

76. У Мінреінтеграції розповіли, скільки в Україні зареєстровано переселенців. Публікація від 7.02.2023. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2023/02/07/novyna/suspilstvo/minreintehracziyi-rozprovily-skilky-ukrayini-zareyestrovano-vnutrishno-peremishhenykh-osib>. (дата звертання: 10.08.2023).

77. Умеренкова Н. Ф. Соціально-психологічний супровід членів сімей військовослужбовців в Україні: наближення до стандартів НАТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід перспективи: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* 2021. С. 144–149.

78. Ушакова І. М. Психологія сім'ї: Конспект лекцій. Харків, 2017. 83 с.

79. Фактори психічної травматизації у внутрішньо переміщених осіб: їх структура та динаміка у часі / Н. О. Марута, Т. В. Панько, Г. Ю. Каленська,

С. П. Колядко, І. О. Явдак, С. О. Волкова. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 1. С. 120–127.

80. Федоренко Р. П. *Психологія сім'ї: навч. посіб.* Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

81. Шатірішвілі Д. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості комунікативних проблем у родина українських переселенців в умовах війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали V Міжнародної конференції (07 грудня 2023 року, м. Київ)*. Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1735>. (дата звертання: 18.12.2023).

82. Шинкарьова Л. В. Досвід соціально-психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій у США та в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 3. С. 252–257.

83. Юрків Я., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. № 1(48). С. 469–472.

84. Castell Francesco Drivers of migration: why do people move?. *Journal of Travel Medicine, International Society of Travel Medicine*. 2018. Published by Oxford University Press. Volume 25. Issue 1. P. 1–7.

85. Edwards H.S. The stories of migrants risking everything for a better life. *Time Magazine*. 2019, January 24. URL: <https://time.com/longform/migrants/>.

86. Effective Communication for Displaced Persons. 2022. URL: [https://www.physio-pedia.com/Effective\\_Communication\\_for\\_Displaced\\_Persons](https://www.physio-pedia.com/Effective_Communication_for_Displaced_Persons). (дата звертання: 18.12.2023).

87. Estévez A. and others. The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior / A. Estevez, M. D. Chavez-Vera, J. Momene, L. Olave, D. Vazquez, and I. Iruarrizaga. *Annals of Psychology*. 2018. № 34(3). P. 438–445.

88. Harva T. Effective and respectful communication in forced displacement. *Communtiy-Based Protection in Action. Community-Based Protection Unit, Division of International Protection*. UNHCR, 2022. URL: <https://www.refworld.org/pdfid/573d5cef4.pdf>. (дата звертання: 18.12.2023).

89. McGarry O., Hannigan A., De Almeida MM., et al. What strategies to address communication barriers for refugees and migrants in health care settings have been implemented and evaluated across the WHO European Region? *Themed Issues on Migration and Health*. 2020. IX. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534367/>. (дата звертання: 18.12.2023)

90. Momene J. and others Emotional dependence on the aggressor partner and its relationship to social anxiety, fear of negative evaluation and dysfunctional perfectionism / J. Momene, A. Estevez, N. Etxaburu, A.M. Perez-Garcia and A. Maguregi. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 2022. № 30 (1). P. 51–68.

91. Panagopoulos A. M. Empathy toward refugees, apathy toward journalism: Hundreds of thousands of refu-gees in Greece, thousands of stories, just a few hundred clicks. In Dell'Orto, G. & Wetzstein, I. (Eds.), *Refugee news, refugee politics: Journalism, public opinion and policymaking in Europe*. New York: Routledge, 2018. Pp. 68–81.

92. Panagopoulos A. M. Why refugee crisis don't get clicks. From indifferent audiences to passive online gatekeepers / Drok, N. & Veglis, A. (Eds.), *Crisis report-ing. European Journalism Training Association (EJTA) Conference 2018*. Thessaloniki, Greece: Aristotle University of Thessaloniki. 2019. Pp. 73–93.

93. Rawicka I. Rechy temperamentalne a satysfakcja ze zwi.zku. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2017. № 22 (4). P. 623–635.

94. Sels L., Ceulemans E., Bulteel K., and Kuppens P. Emotional Interdependence and Well-Being in Close Relationships. *Front Psychol*. 2016. №7. P. 283.

95. Susanne Fengler, Monika Lengauer, Anna-Carina Zappe (Editors) Reporting on migrants and refugees: handbook for journalism educators. UNESCO Series on Journalism Education, 2021. 304 p.

96. Zappe A.-C., Bastian M., Leißner, L., Henke J., & Fengler S. Perspektivwechsel. Migrationsberichterstattung in ausgewählten afrikanischen Ländern und Deutschland aus Migrant\*innensicht / Gehrau V., Waldherr A. & Scholl A. (Eds.) *Integration durch Kommunikation. Jahrbuch der Publizistik und Kommunikationswissenschaft*, Münster, 2020. Pp. 131–140.

Всього джерел – 96.

Джерел за останні п'ять років – 58.

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 11 (номера джерел у списку: 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 95, 96).

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 47 (номера джерел у списку: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 17, 20, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 38, 44, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 58, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 73, 75, 77, 79, 81, 82, 83)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян)

Інструкція: Мета запитальника: «З'ясувати Ваші погляди відносно деяких сімейних проблем. Вам буде запропоновано ряд тверджень. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, то поставте в опитувальному аркуші знак навпроти відповідного номера твердження; якщо Ви не погоджуєтесь, поставте знак «-». Уникайте такої відповіді, як «важко відповісти». Відповідь довго не обдумуйте – дайте ту, яка першою спала на думку. Не пропускайте нічого, обов'язково відповідайте підряд на кожне питання. Можливо, деякі твердження Вам важко буде спроектувати на себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації і дайте найбільш оптимальну відповідь. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження. Ми знаємо, що Вам буде важко, але спробуйте відповісти якнайщирше.

1. Не можна не враховувати настрої чоловіка.
2. Я рідко переживаю почуття провини.
3. Я часто задумуюсь над тим, чого чекає від мене чоловік: яких слів, справ і т. п.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко відходжу.
6. Останнім часом в мене часто буває таке відчуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялось, щоб я нетактовно вела себе відносно викладача.
8. Рідко трапляється так, що докоряю чоловікові за минулі помилки.
9. Я не маю ніяких недоліків.
10. Я не можу швидко змінити стиль своєї поведінки відносно чоловіка залежно від вимог ситуації.
11. Я майже ніколи не вступаю в суперечки у публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі).
12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі, друзі, і я стала більше з ними сперечатися.
14. Краще застосовувати обман чи замовчування, ніж приймати радикальне рішення з сімейних проблем.
15. Я сама собі неприємна.
16. За зло, яке мені причиняє чоловік, я плачу йому тим же.
17. Ніколи не запізнювалася на роботу чи навчання.
18. Іноді мені так і хочеться вилаятися.
19. У мого чоловіка майже немає достоїнств.
20. Чоловік часто свідомо хоче мене образити.
21. Я, як правило, в деталях продумую ситуацію, яка склалася на певний момент.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитись.
23. У нас в сім'ї все добре, і я не розумію, чому мій чоловік незадоволений»
24. В мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли чоловік мене ображає, я не можу довго цього забути.
26. Загалом я непогана людина, але чоловік не вартий доброго ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом стан мого здоров'я не погіршився.
29. Я не бажаю обговорювати з чоловіком свої недоліки, у нього вистачає своїх.
30. Майже не буває так, що я з іронією, сарказмом глумлюся над чоловіком.
31. Як правило, я намагаюсь не думати про конфлікт з чоловіком, прагну не помічати його.
32. Мене багато чого цікавить, я людина допитлива, цікава.
33. Іноді в мене виникає таке почуття, що я більше не причетна до сімейних суперечок.

34. Ніякі справи (робота, навчання і т. п.) не позбавляють мене внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на деякий час забути про сімейні проблеми.
35. В житті не було жодного випадку, щоб я порушила обіцянку.
36. Я часто поступаюся чоловікові, щоб покращити наші взаємини.
37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з чоловіком.
38. Вважаю, що будь-які кардинальні рішення сімейної проблеми небезпечні і неефективні: потрібно лише змінити ситуацію, щоб була можливість жити разом.
39. Декілька разів на тиждень мене почали непокоїти неприємні відчуття в області сонячного сплетіння.
40. Все мені здається якимось сірим, безликим і однаковим.
41. Все, що відбувається у мене в сім'ї, жахливо неприємно, але я не одинока в своїх проблемах (у багатьох так), і це мене якоюсь мірою заспокоює.
42. Я могла б пробачити образу, заподіяну мені чоловіком, але не забути її.
43. У мене майже ніколи не буває бажання руйнувати та знищувати все навколо.
44. Я часто задумуюсь, як на моєму місці вчинила б інша людина.
45. У сімейному житті я завжди керуюсь добрими намірами, і дивно, що чоловік цього не помічає.
46. Іноді мені подобається трохи похизуватися.
47. Я розумію тих людей, котрі присвячують значну частину часу сім'ї.
48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і знову ж хочеться стати дитиною.
49. Сучасний шлюб не має ніякої цінності: як правило, люди одружуються лише за необхідністю.
50. Мої думки і дії бувають часто уповільнені.
51. Надаю перевагу ухилитися від з'ясування стосунків з чоловіком.
52. У мене рідко виникає роздратування і гнів на чоловіка.
53. Через постійні суперечки з чоловіком я серджусь на цілий світ: можу зігнати роздратування на всякому, хто «підвернеться під руку».
54. Іноді в голову приходять такі думки, про які нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні чоловіки не можуть бути хорошими подружніми партнерами.
56. Останнім часом я стала часто «відчувати» своє серце.
57. Як правило, я не кажу чоловікові, що у нас дуже різні характери, темпераменти, інтереси.
58. Життя незаміжніх жінок має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше стала цікавитись тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою) тощо.
60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність, відхилення у своїх стосунках з чоловіком.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація, яка склалася, мене пригнічує, але я не в змозі що-небудь зробити.
63. Як правило, я заздалегідь продумаю, як себе поводити у складній сімейній ситуації.
64. Дехто вважає, що я буваю надто сувора до думок чоловіка, але я впевнена, що він цього заслуговує.
65. Я завжди намагаюся зрозуміти чоловіка, незважаючи на те, що він таких спроб не сприймає.
66. Останнім часом я стала більше піклуватися про своє здоров'я.
67. Більшість проблем, які виникають у сімейному житті, не мають однозначного вирішення.
68. Мені подобаються всі люди, з якими доводилося зустрічатись, навіть ті, котрим я не симпатична.
69. Іноді я можу заподіяти душевний або фізичний біль чоловікові.
70. У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилось.

71. Нічого особливого не трапилось: посперечались, посварились, у житті все буває.
72. Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити чоловікові неприємне.
73. Коли я отримую від кого-небудь листа, то завжди відповідаю в той же день.
74. Останнім часом я часто і без приводу почала карати сина (дочку).
75. Я часто відчуваю свою безпорадність і безсилля.
76. На роботі я майже ніколи не втручаюся у суперечки і конфлікти з колегами і керівництвом.
77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пошкодували, мені по-співчували.
78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити що-небудь неприємне батькам свого чоловіка.
79. Іноді я люблю посміятись, слухаючи непристойні жарти.
80. Я рідко відчуваю втому.
81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надмірно спрощую її або, навпаки, ускладнюю.
82. Я часто серджуся на своїх батьків і сперечаюся з ними.
83. Я нічого не можу вдіяти для поліпшення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.
85. Хочеться виїхати, забутись. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються чоловіку.
86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.
87. Я спроможна багато зробити.
88. Мені часто говорять, що я неправильно розумію свого чоловіка.
89. У мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

#### Ключ

1. Неконструктивні установки на шлюб:
  - «+» – 14, 22, 29, 38, 51, 85.
  - «-» – 1, 8, 36, 44, 57, 65.
2. Депресія:
  - «+» – 15, 27, 40, 50, 75, 89. «-» – 2, 24, 32, 61, 80, 87.
3. Проективні механізми:
  - «+» – 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88. «-» – 3, 21, 63, 77.
4. Дефензивні механізми:
  - «+» – 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83. «-» – 34, 47.
5. Агресія:
  - «+» – 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82. «-» – 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78.
6. Соматизація тривоги: «+» – 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66. «-» – 28.
7. Фіксація на психотравмі: «+» – 20, 25, 37, 42, 64. «-» – 5, 10, 67.
8. Контрольна шкала: «+» – 7, 9, 19, 35, 68, 73. «-» – 46, 54, 79, 86.

#### Інтерпретація шкал

1. Шкала «Неконструктивні установки на шлюб» (НУ) діагностує такі види установок шлюбного партнера, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх взаємин.

2. До шкали депресії (Д) увійшли такі твердження, які «виражають три види депресії: класичну (загальмованість, сповільненість афекту та інтелекту), естетичну (слабкість, в'ялість і т. п.) і апатичну (зниження інтересу, байдужість), також почуття провини, яке може включатись у депресію.

Опитувальник дає змогу діагностувати індивідуально-специфічні захисні патерни. В нього включені дві шкали захисних механізмів: проективні та дефензивні (опис нижче).

3. Шкала проективних механізмів (ПМ) діагностує той тип захисту, який не допускає до свідомості психотравмуючу інформацію (витіснення, заперечення утруднень, регресія і т. п.).

4. Шкала дефензивних механізмів (ДМ) діагностує такий тип захисту, як «реінтерпретативна активність» – психотравмуюча інформація допускається до свідомості за рахунок її викривленої реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація і т.п.).

5. До шкали «Агресії» (А) увійшли твердження, пов'язані як з прямою фізичною агресією, так і зі змішаною. Шкала включає лише гнівну агресію, тобто таку, в основі якої лежить гнів.

6. У шкалу «Соматизація тривоги» (СТ) включені твердження, які стосуються загальної соматизації (голова, серце, шлунок, загальний стан здоров'я).

7. У шкалу «Фіксація на психотравмі» (Ф) увійшли твердження, які свідчать про застрягання афекту та інтелекту на психотравмі.

8. Контрольна шкала дає змогу визначити ступінь щирості опитуваного, якщо набрано більше 4 співпадінь із результатами ключа, відповіді вважаються не щирими.

#### Переведення «сирих» балів у Т-шкалу

Бал	Т-бали						
	НУ	Д	ПМ	ДМ	А	СТ	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8
3	41	33	36	46	40	50	47
4	47	37	40	51	44	55	53
5	52	42	45	59	47	60	59
6	58	46	49	61	51	66	65
7	63	50	54	66	54	71	71
8	68	55	58	70	58	76	77
9	74	59	62	75	61		
10	79	64	67	80	65		
11	84	68	71	85	68		
12	90	72	76	90	72		
13			80		75		
14					79		

Нормативи:

менше 30- низькі;

30-70 балів за Т-шкалою – середні показники; (30-40 балів – середні з тенденцією до низьких; 60-70 балів – середні з тенденцією до високих)

більше 70 балів – високі показники.

**Тест на задоволеність шлюбом**  
**(Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І.)**

Інструкція: «Дайте відповіді на питання, обравши один з варіантів відповіді».

- 1. Як змінилося ваше почуття кохання до дружини (чоловіка) за час сімейного життя?**
  - а) підсилилося
  - б) залишилося колишнім
  - в) зменшилося
  - г) зникло
- 2. Якби можна було повернути минуле, то Ви:**
  - а) не одружувались (не виходили заміж) зовсім
  - б) обрали б зовсім іншу людину
  - в) віддали б перевагу схожій на вашу дружину (чоловіка) людину
  - г) знову вибрали б нинішню дружину (чоловіка)
- 3. Чи можна сказати, що у Вас дружна сім'я?**
  - а) ні
  - б) радше ні, ніж так
  - в) радше так, ніж ні
  - г) так
- 4. Чи можна стверджувати, що Ви завжди згодні з дружиною (чоловіком) в оцінці більшості Ваших друзів?**
  - а) так
  - б) радше так, ніж ні
  - в) радше ні, ніж так
  - г) ні
- 5. Як часто ви згодні з дружиною (чоловіком) у тому, які стосунки підтримувати з її (його) і Вашими родичами?**
  - а) ніколи не погоджуємось
  - б) доволі рідко погоджуємось
  - в) доволі часто погоджуємось
  - г) завжди погоджуємось
- 6. Чи бували у Вас конфлікти, які мали серйозні і довготривалі наслідки для сім'ї (наприклад одне з подружжя йде із сім'ї)?**
  - а) ніколи
  - б) 1 раз
  - в) 2 рази
  - г) 3 рази і більше
- 7. Як часто ви буваєте не задоволені тим, як Ваша дружина (чоловік) виконує свої домашні обов'язки?**
  - а) ніколи не буваю задоволена (задоволений)
  - б) рідко задоволена (задоволений)
  - в) часто задоволена (задоволений)
  - г) завжди задоволений
- 8. Як часто Ви не погоджуєтесь один з одним, коли і на що витратити гроші?**
  - а) завжди погоджуємось
  - б) достатньо часто погоджуємось
  - в) доволі рідко погоджуємось
  - г) ніколи не погоджуємось
- 9. Як часто Ви «дієте один одному на нерви»?**
  - а) ніколи
  - б) досить рідко

в) доволі часто

г) завжди

**10. Чи часто Вам не хочеться повертатися додому після роботи?**

а) так, буває майже щодня

б) так, буває досить часто

в) так, буває, але досить рідко

г) такого майже не буває

**11. Чи з'являються коли-небудь у Вас думки про розлучення?**

а) ніколи

б) досить рідко

в) доволі часто

г) постійно

**12. Чи можна сказати, що Ви почуваете себе вдома спокійно, затишно?**

а) ні

б) радше ні, ніж так

в) радше так, ніж ні

г) так

**13. Чи часто Ви проявляєте ніжність, лагідність до дружини (чоловіка)?**

а) постійно

б) досить часто

в) досить рідко

г) ніколи

**14. Чи часто Ваша дружина (чоловік) проявляє ніжність, лагідність до Вас?**

а) ніколи

б) досить часто

в) доволі рідко

г) постійно

**15. Чи хочеться Вам поїхати куди-небудь самому (самій) на деякий час?**

а) ні, ніколи

б) досить рідко

в) доволі часто

г) постійно

**16. Як Ви оцінюєте свій шлюб?**

а) невдалий

б) радше невдалий, як вдалий

в) радше вдалий, як невдалий

г) вдалий

Результат з тесту підраховується шляхом сумування відповідей із кожного запитання. При цьому першій альтернативі приписується вагомість – 0, другій – 1; третій – 2, четвертій – 3.

Результат із кожного запитання входить у сумарний бал без коефіцієнту, тобто вагомість запитань вважається рівномірною.

Індекс задоволеності шлюбом =  $-1+2+3-4+5-6+7-8-9+10-11+12-13+14-15+16$ .

При підрахунку балів виконується наступна процедура:

На перше питання – якщо «підсилюється», то 0, якщо «зникло», то – 3,

На 16 питання – якщо «невдалий», то 0, якщо «вдалий», то 3.

Таким чином, при загальному підрахунку – коли переважають позитивні відповіді – то бал додається, тол загальної суми, а коли відповідь негативна – то віднімається. Таким чином, чим менший загальний бал – тим нижча задоволеність шлюбом в опитуваного, і навпаки – чим вищий сумарний бал – тим задоволеність вища.

Рівень задоволеності шлюбом із цього тесту може варіювати від 0 до 51.  
Середнє з вибірки із 60 досліджуваних у віці від 21 до 54 років склало 29.  
Стандартне відхилення — 9,9,. Час заповнення тесту – 5-10 хвилин.  
Відповідно до вказаного 20-35 балів – свідчення середнього рівня задоволеності шлюбом.  
0-19 балів – низький рівень задоволеності шлюбом  
36-51 балів – високий рівень задоволеності шлюбом.

**Самооцінка психологічної адаптивності (як чинника стресостійкості)  
(О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лєпіхова, В. Савінов)**

Стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань.

Інструкція до тесту

Якщо Ви безумовно погоджуєтеся із твердженням, слід обрати відповідь “так”, якщо не згодні – відповідь “ні”.

Тестовий матеріал

Група А

1. Я часто відчуваю потребу в нових враженнях.
2. Мені подобається робота, яка вимагає швидкого і частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу.
3. Я можу швидко перейти від відпочинку до інтенсивної діяльності.
4. Я швидко сходжуся з новими людьми.
5. Я швидко засинаю і просинаюся.
6. Я швидко адаптуюся до нової обстановки, включаюся у нову для себе справу.
7. Мені подобається, коли на роботі з'являються нові люди.
8. Я люблю бути в новому для себе товаристві.
9. Мені доводиться чути від інших людей і друзів, що я людина дуже активна і рухлива.
10. Новий для мене навчальний матеріал я звичайно запам'ятовую дуже швидко, хоч іноді здатний(-а) так само швидко його забути.

Група Б

11. Я не люблю нових знайомств.
12. Мені важко відмовитися від переконання, до якого я колись прийшов, хоч є багато переконливих доказів, що його спростовують.
13. Нові навички в якійсь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, але засвоюються дуже міцно.
14. Мене іноді називають флегматичним (чи докоряють через повільність).
15. Я не люблю рухливих ігор.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те). Далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Рівні соціально-психологічної адаптивності:

- 8–10 балів – високий;
- 6–7 балів – вище середнього;
- 5 балів – середній;
- 3–4 бали – нижче середнього;
- 2–3 бали – низький

## Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

**Інструкція:** Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо Вам цей стан притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але рідко – поставте 1 бал. Якщо зовсім Вам не підходить – 0 балів.

## I

Я не відчуваю себе впевнено.  
Часто через дрібниці червонію.  
Мій сон неспокійний.  
Я легко впадаю у відчай.  
Мене турбують тільки уявні неприємності.  
Мене лякають труднощі.  
Мені подобається копатися в своїх недоліках.  
Мене легко переконати.  
Я підозрілий.  
Я ледве витримую час очікування.

## II

Часто мені здаються безвихідними ситуації, з яких ще можна знайти вихід.  
Неприємності мене дуже засмучують, я сумую.  
У великих неприємностях я схильний звинувачувати себе без достатніх підстав.  
Нещастя і невдачі мене нічому не вчать.  
Я часто кидаю боротьбу, вважаючи її безплідною.  
Я часто відчуваю себе беззахисним.  
Іноді у мене буває стан відчаю.  
Я відчуваю розгубленість перед труднощами.  
У важкі моменти життя іноді поводжуся, як дитина, хочеться про це шкодувати.  
Недоліки свого характеру вважаю непоправними.

## III

Останнє слово залишаю за собою.  
Часто в розмові я перебиваю співрозмовника.  
Я можу легко розсердитися.  
Я люблю робити коментарі іншим.  
Я хочу бути авторитетом для інших.  
Я не задовольняюся малим, я хочу найбільше.  
Коли я злюся, я погано себе стримую.  
Я вважаю за краще керувати, а не слухатися.  
У мене різка, груба жестикуляція.  
Я мстивий.

## IV

Мені важко змінити звички.  
Переключити увагу непросто.  
Я дуже насторожено ставлюся до всього нового.  
Мене важко переконати.  
Часто у мене не викидається з голови думка, від якої я повинен звільнитися.  
Зблизитися з людьми непросто.  
Мене засмучують навіть незначні порушення плану.  
Часто я проявляю впертість.  
Я неохоче ризикую.  
Я різко відчуваю відхилення від прийнятого розпорядку дня.

**Обробка результатів.** Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

- I. 1 ... 10 питань – тривожність;
- II. 11 ... 20 питань – фрустрація;
- III. 21 ... 30 питань – агресивність;
- IV. 31 ... 40 питань – ригідність.

**Оцінка та інтерпретація балів.**

**I. Тривожність:**

0-7 – не тривожні; 8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня; 15-20 балів – дуже тривожні.

**II. Фрустрація:**

0-7 балів – не має завищеної чи високої самооцінки, стійкі до невдач, не боїться труднощів; 8-14 балів – середній рівень, фрустрація має місце; 15-20 балів – у вас низька самооцінка, Ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач, фрустровані.

**III. Агресивність:**

0-7 балів – Ви спокійні, витримані; 8-14 балів – середній рівень агресивності; 15-20 балів – Ви агресивні, не стримані, маєте труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

**IV. Ригідність:**

0-7 балів – ригідності немає, легке переключення, 8-14 балів – середній рівень; 15-20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній обстановці, життя. Вам протипоказані зміна роботи, зміни в сім'ї.

## Тест «Стиль конфліктної поведінки» (К. Томас)

Особистісний опитувальник розроблений К. Томасом і призначений для вивчення особистої схильності до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктів.

У Росії тест був адаптований Н.В. Гришиної.

Інструкція: «У кожній парі виберіть судження, яке найбільш точно описує вашу типову поведінку в конфліктній ситуації».

1.а) іноді я даю іншим можливість взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання;

б) Замість того, щоб обговорювати те, з чим ми не згодні, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2.а) намагаюся знайти компромісне рішення;

б) Я намагаюся врегулювати це з урахуванням усіх інтересів іншої людини та своїх власних.

3.а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого;

б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

4.а) намагаюся знайти компромісне рішення;

б) Я намагаюся не образити почуття іншої людини.

5.а) при вирішенні спору я завжди намагаюся знайти підтримку у іншого;

б) Я намагаюся робити все, щоб уникнути зайвої напруги.

6.а) я намагаюся уникнути неприємностей для себе;

б) Я намагаюся домогтися свого.

7.а) я намагаюся відкласти вирішення спірного питання з метою його остаточного вирішення;

б) Я вважаю за можливе поступитися чимось, щоб досягти іншого.

8 а) Зазвичай я докладаю всіх зусиль, щоб домогтися свого;

б) Я спочатку намагаюся визначити, які всі інтереси, пов'язані і спірні питання.

9.а) я вважаю, що не завжди потрібно турбуватися про якісь розбіжності, що виникли;

б) Я докладаю зусиль, щоб домогтися свого.

10.а) я сповнений рішучості домогтися свого;

б) я намагаюся знайти компромісне рішення,

11.а) Перш за все, я прагну чітко визначити, якими є всі залучені інтереси та спірні питання;

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і в основному врятувати наші відносини.

12.а) я часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки;

б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитися зі своєю думкою, якщо він теж піде на зустріч.

13.а) пропоную середню позицію;

б) Я наполягаю на тому, щоб все було зроблено по-моєму.

14.а) я повідомляю свою точку зору іншому і запитую про його погляди;

б) Я намагаюся показати іншому логіку і користь своїх поглядів.

15.а) я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки;

б) Я намагаюся робити все необхідне, щоб уникнути напруги.

16.а) я намагаюся не образити почуття іншого;

б) Я зазвичай намагаюся переконати іншого в перевагах моєї посади.

17.а) Зазвичай я докладаю всіх зусиль, щоб домогтися свого;

б) Я намагаюся робити все, щоб уникнути марної напруги.

- 18.a) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму;  
 б) Я дам іншому можливість залишитися невпевненим, якщо він зустріне мене на півдорозі.
- 19.a) Перш за все, я намагаюся визначити, які всі інтереси та спірні питання;  
 б) Я намагаюся відкласти спірні питання, щоб врешті-решт остаточно їх вирішити.
- 20.a) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності;  
 б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання прибутків і втрат для нас обох.
- 21.a) під час переговорів я намагаюся бути уважним до іншого;  
 б) Я завжди схильний обговорювати проблему безпосередньо.
- 22.a) Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю та іншою людиною;  
 б) Я відстоюю свою позицію.
- 23.a) Як правило, я стурбований задоволенням бажань кожного з нас;  
 б) Іноді я залишаю іншим брати на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
- 24.a) Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся піти йому назустріч;  
 б) Я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.
- 25.a) я намагаюся переконати іншого в своїй правоті;  
 б) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до аргументів іншого.
- 26.a) Зазвичай я пропоную середню позицію;  
 б) Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас.
- 27.a) Я часто намагаюся уникати суперечок;  
 б) Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам йому можливість наполягати на своєму.
- 28.a) Зазвичай я докладаю всіх зусиль, щоб домогтися свого;  
 б) При врегулюванні ситуації я зазвичай шукаю підтримки в іншого.
- 29.a) пропоную середню позицію;  
 б) Я не думаю, що завжди варто турбуватися про розбіжності.
- 30.a) я намагаюся не образити почуття іншого;  
 б) Я завжди займаю позицію в суперечці, щоб ми могли досягти успіху разом.

Для кожного з п'яти розділів анкети (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування) підраховується кількість відповідей, які відповідають ключу.

Ключ

Суперництво: 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Співробітництво: 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компроміс: 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Уникання: 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Пристосування: 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Отримані кількісні оцінки зіставляються між собою для виявлення найбільш переважної форми соціальної поведінки суб'єкта в конфліктній ситуації, тенденції його взаємин у важких умовах.

## Описова статистика в групі респондентів «Зовнішні мігранти»

Змінна	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
Неконструктивні установки на шлюб	51,1333	52,5000	55,00000	1,615111
Депресія	40,9000	41,0000	45,00000	1,584661
Проективні механізми	59,7333	61,0000	65,00000	2,217969
Дефензивні механізми	48,9667	51,0000	56,00000	1,518834
Агресія	35,1667	33,5000	35,00000	1,901653
Соматизація тривоги	50,4667	50,5000	56,00000	0,939226
Фіксація на психотравмі	31,6000	29,5000	34,00000	1,910407
Довірливість спілкування	17,5000	17,5000	20,00000	0,341565
Взаєморозуміння між подружжям	12,7667	13,0000	15,00000	0,419861
Подібність в поглядах подружжя	12,7667	13,0000	13,00000	0,354554
Загальні символи сім'ї	11,6333	12,0000	12,00000	0,378998
Легкість спілкування між подружжям	14,0333	14,0000	14,00000	0,466050
Психотерапевтичність спілкування	14,1000	14,0000	14,00000	0,440350
Рівень задоволеності шлюбом	31,9667	32,5000	33,00000	1,072631
Соціально-психологічна адаптивність	5,3333	5,0000	5,000000	0,369322
Тривожність	11,6333	12,0000	12,00000	0,350643
Фрустрація	7,6667	7,5000	7,00000	0,629419
Агресивність	6,4000	5,5000	5,00000	0,584473
Ригідність	13,3667	14,0000	14,00000	0,677187
Суперництво	3,8000	4,0000	4,00000	0,264358
Співпраця	7,3000	8,0000	8,000000	0,249828
Компроміс	5,8667	6,0000	6,00000	0,286611
Уникнення	6,6667	7,0000	7,000000	0,210819
Пристосування	3,7333	4,0000	4,000000	0,239412

## Описова статистика в групі респондентів «ВПО»

Змінна	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
Неконструктивні установки на шлюб	36,2333	32,5000	34,00000	2,023246
Депресія	34,1333	34,5000	34,00000	1,618665
Проективні механізми	33,8333	32,5000	32,00000	1,877320
Дефензивні механізми	62,1333	65,5000	70,00000	2,145690
Агресія	62,9667	62,0000	62,00000	1,228478
Соматизація тривоги	69,6333	70,5000	70,00000	1,617067
Фіксація на психотравмі	45,5667	45,0000	45,00000	1,386871
Довірливість спілкування	15,9667	15,5000	15,00000	0,375953
Взаєморозуміння між подружжям	11,7000	11,5000	11,00000	0,415642

Подібність в поглядах подружжя	16,5000	17,0000	17,00000	0,348230
Загальні символи сім'ї	15,4333	15,0000	14,00000	0,511215
Легкість спілкування між подружжям	14,1667	14,0000	14,00000	0,534087
Психотерапевтичність спілкування	15,1667	15,0000	15,00000	0,538374
Рівень задоволеності шлюбом	40,1667	40,0000	38,00000	0,698246
Соціально-психологічна адаптивність	7,2333	7,0000	7,00000	0,278268
Тривожність	17,1000	17,0000	16,00000	0,333391
Фрустрація	16,3000	16,0000	16,00000	0,352821
Агресивність	15,3333	15,5000	16,00000	0,482649
Ригідність	14,3333	14,5000	14,00000	0,499041
Суперництво	7,1667	7,0000	7,00000	0,225314
Співпраця	4,6667	5,0000	5,00000	0,205294
Компроміс	7,8000	8,0000	8,00000	0,181944
Уникнення	3,3667	3,5000	4,00000	0,251356
Пристосування	3,5333	3,5000	3,00000	0,282572

## Кореляційна матриця в групі респондентів «Зовнішні мігранти»

R	Неконструктивні установки на шлюб	Депресія	Проективні механізми	Дифензивні механізми	Агресія	Соматизація тривоги	Фіксація на психотравмі	Довірилівість спілкування	Взаєморозуміння між подружжям	Подібність в поглядах подружжя	Загальні символи сім'ї	Легкість спілкування між подружжям	Психотерапевтичність спілкування	Рівень задоволеності шлюбом	Соціально-психологічна адаптивність
Неконструктивні установки на шлюб	1,00000														
<i>R-значення (2-сторон.)</i>															
Депресія	0,02174	1,00000													
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,90923														
Проективні механізми	0,15468	-0,20891	1,00000												
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,41442	0,26791													
Дифензивні механізми	0,31634	-0,24982	-0,04957	1,00000											
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,08855	0,18307	0,79478												
Агресія	<b>0,51678</b>	-0,06770	-0,32284	0,02036	1,00000										
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,02195	0,72223	0,08184	0,91495											
Соматизація тривоги	0,11224	-0,26844	0,04841	0,17361	0,11048	1,00000									
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,55483	0,15148	0,79948	0,35888	0,56113										
Фіксація на психотравмі	-0,28736	0,27102	-0,11968	-0,09483	0,29709	-0,24753	1,00000								
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,12362	0,14745	0,52873	0,61814	0,11086	0,18724									
Довірилівість спілкування	-0,19794	0,02654	0,03338	-0,28914	0,03097	0,30813	0,15677	1,00000							
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,29441	0,88926	0,86100	0,12121	0,87095	0,09760	0,40805								
Взаєморозуміння між подружжям	0,21515	0,05926	-0,05414	0,20686	-0,35966	-0,15371	-0,19317	-0,07614	1,00000						
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,25354	0,75577	0,77628	0,27273	0,05092	0,41740	0,30643	0,68922							
Подібність в поглядах подружжя	-0,18279	-0,31853	0,05720	0,26631	0,35147	-0,22689	0,05804	-0,26101	-0,12071	1,00000					
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,33363	0,08625	0,76400	0,15488	0,05684	0,22793	0,76065	0,16357	0,52517						
Загальні символи сім'ї	-0,17751	-0,23942	-0,29389	0,04519	0,16400	0,19740	0,05017	0,26193	-0,02576	0,16623	1,00000				
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,34802	0,20257	0,11494	0,81255	0,38650	0,29574	0,79235	0,16203	0,89250	0,37999					
Легкість спілкування між подружжям	-0,04296	0,37213	0,03477	0,04552	-0,20902	-0,20079	0,24580	0,22023	0,08948	-0,06098	0,17809	1,00000			
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,82166	0,04287	0,85527	0,81122	0,26764	0,28735	0,19043	0,24224	0,63819	0,74888	0,34643				
Психотерапевтичність спілкування	-0,04751	-0,33059	-0,08732	0,27686	0,16952	0,07948	-0,31808	-0,27893	<b>0,52658</b>	0,21129	0,00758	-0,16858	1,00000		
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,80310	0,07437	0,64635	0,13857	0,37049	0,67630	0,08671	0,13552	0,00280	0,26236	0,96831	0,37318			
Психотерапевтичність спілкування	-0,04751	-0,33059	-0,08732	0,27686	0,16952	0,07948	-0,31808	-0,27893	<b>0,52658</b>	0,21129	0,00758	-0,16858	1,00000		
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,80310	0,07437	0,64635	0,13857	0,37049	0,67630	0,08671	0,13552	0,00280	0,26236	0,96831	0,37318			
Рівень задоволеності шлюбом	<b>-0,57713</b>	-0,06972	0,02355	0,20035	-0,07767	0,05872	-0,30593	-0,00471	<b>0,50011</b>	-0,01884	0,17709	0,18862	0,33607	1,00000	
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,00767	0,71430	0,90171	0,28845	0,68331	0,75791	0,10015	0,98031	0,02847	0,92129	0,34918	0,31818	0,06941		
Соціально-психологічна адаптивність	0,17864	-0,18854	0,13564	-0,08538	-0,31532	0,04087	-0,18409	-0,21868	<b>0,59534</b>	-0,11997	0,12044	-0,20256	0,15549	0,08801	1,00000
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,35043	0,31838	0,47480	0,65373	0,08964	0,83022	0,33015	0,24564	0,03059	0,52775	0,52611	0,28304	0,41195	0,64374	
Тривожність	0,19173	0,29561	0,22179	-0,01158	<b>0,51055</b>	-0,19149	0,06795	-0,25432	<b>0,54210</b>	-0,25487	-0,39815	-0,08183	0,23151	0,08445	0,21894
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,31011	0,11274	0,23883	0,95156	0,02423	0,31072	0,72126	0,17503	0,00197	0,17407	0,02932	0,66730	0,21833	0,65727	0,24508
Фрустрація	0,17450	0,15903	0,25222	-0,02565	0,05250	-0,31757	0,16059	-0,10693	0,29431	0,00343	-0,40314	0,00914	0,18247	0,25651	-0,17141
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,35639	0,40124	0,17875	0,89297	0,78293	0,08725	0,39658	0,57384	0,11440	0,98563	0,02718	0,96176	0,33449	0,17122	0,36509
Агресивність	0,26471	-0,28643	-0,08406	0,26854	-0,05895	0,03225	-0,29668	-0,25909	-0,03372	0,18748	-0,22624	<b>-0,57852</b>	0,04823	0,13824	-0,03727
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,15747	0,12490	0,65877	0,15132	0,75701	0,86568	0,11138	0,16680	0,85957	0,32117	0,22930	0,00748	0,80019	0,46630	0,84496
Ригідність	-0,35570	0,20041	-0,14545	0,10658	<b>0,53126</b>	0,06120	0,26246	0,25095	0,14783	0,28516	0,17033	0,29002	0,16536	0,19047	-0,10877
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,05372	0,28831	0,44313	0,57511	0,01734	0,74800	0,16117	0,18102	0,43564	0,12665	0,36817	0,12003	0,38252	0,31336	0,56723
Суперництво	0,10714	-0,14707	-0,17173	-0,01202	-0,15776	0,14258	-0,04188	0,22913	0,27546	-0,31149	0,16979	0,02985	0,10466	-0,00486	-0,02355
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,57306	0,43803	0,36420	0,94972	0,40506	0,45227	0,82609	0,22324	0,14066	0,09382	0,36972	0,87556	0,58203	0,97965	0,90171
Співпраця	0,10198	0,08100	-0,01162	-0,23234	-0,34235	-0,05976	0,09537	0,20878	0,20930	<b>0,54372</b>	0,27071	0,26358	-0,04075	0,11710	0,16195
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,59179	0,67045	0,95142	0,21664	0,06405	0,75374	0,61615	0,26820	0,26699	0,00190	0,14792	0,15931	0,83071	0,53773	0,39255
Компроміс	-0,24202	-0,06681	0,07944	0,19240	<b>-0,56537</b>	0,19685	0,42699	0,10567	-0,34323	0,17042	0,01623	-0,06769	-0,09654	-0,07154	-0,31129
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,19757	0,72575	0,67648	0,30839	0,00956	0,29964	0,01861	0,57838	0,06332	0,36792	0,93218	0,72227	0,61182	0,70717	0,09404
Уникнення	-0,02926	-0,18579	0,22697	-0,22376	0,07646	0,10836	0,12272	0,09577	-0,09523	0,01025	0,14865	-0,12479	-0,09905	-0,13385	0,12302
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,87803	0,32562	0,22775	0,23458	0,68801	0,56889	0,51825	0,61465	0,61668	0,95712	0,43305	0,51117	0,60253	0,48070	0,51721
Пристосування	-0,24058	-0,03878	-0,09120	0,06238	0,34420	0,33601	0,16787	0,40762	0,05670	-0,06590	0,24153	0,13667	0,11775	-0,01462	-0,03033
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,20032	0,83878	0,63172	0,74332	0,06253	0,06946	0,37522	0,02536	0,75800	0,72935	0,19850	0,47144	0,53545	0,93887	0,87358

Корреляції, виділені жирним шрифтом, значимі на рівні 5% (2-сторон.).

Число спостережень = 30.

## Кореляційна матриці в групі респондентів «ВПО»

R	Неконструктивні установки на шлюб	Депресія	Проективні механізми	Дифензивні механізми	Агресія	Соматизація тривоги	Фіксація на психотравмі	Довірливість спілкування	Взаєморозуміння між подружжям	Подібність в поглядах подружжя	Загальні символи сім'ї	Рівень задоволеності шлюбом	Психотерапевтичність спілкування	Рівень задоволеності шлюбом	Соціально-психологічна адаптивність	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	
еконструктивні установки на шлюб	1,00000																			
<i>R-значення (2-сторон.)</i>																				
Депресія	-0,05122	1,00000																		
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,78809																			
Проективні механізми	-0,07470	0,38305	1,00000																	
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,69484	0,03668																		
Дифензивні механізми	0,18509	0,06138	-0,18158	1,00000																
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,32748	0,74730	0,33691																	
Агресія	-0,02070	-0,20339	<b>-0,52123</b>	<b>0,50254</b>	1,00000															
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,91353	0,28103	0,02044	0,02743																
Соматизація тривоги	0,14811	-0,19170	0,29691	0,04554	<b>-0,52144</b>	1,00000														
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,43477	0,31020	0,11109	0,81114	0,02037															
Фіксація на психотравмі	-0,19129	0,34189	0,31691	0,05050	<b>-0,51453</b>	0,21436	1,00000													
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,31126	0,06442	0,08795	0,79101	0,02275	0,25534														
Довірливість спілкування	-0,02836	0,14569	-0,20547	-0,00551	0,16169	-0,24837	-0,23022	1,00000												
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,88175	0,44238	0,27603	0,97695	0,39333	0,18569	0,22098													
Взаєморозуміння між подружжям	-0,21445	0,21048	0,03462	0,02217	-0,07721	-0,34767	0,17567	0,06400	1,00000											
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,25512	0,26424	0,85589	0,90744	0,68508	0,05976	0,35312	0,73690												
Подібність в поглядах подружжя	0,19332	-0,35278	-0,04659	-0,11537	-0,08464	0,35415	-0,27727	0,19754	-0,44074	1,00000										
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,30603	0,05586	0,80685	0,54378	0,65656	0,05485	0,13797	0,29539	0,01478											
Загальні символи сім'ї	0,02219	-0,14826	-0,20341	0,11135	0,27533	0,02331	-0,25837	0,33750	-0,03624	<b>0,87481</b>	1,00000									
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,90735	0,43429	0,28100	0,55799	0,14086	0,90268	0,16803	0,06816	0,00455	0,00629										
згість спілкування між подружжям	0,13066	-0,18703	-0,21342	0,31728	<b>-0,52775</b>	-0,22913	-0,35355	0,00095	-0,19417	0,21940	0,40344	1,00000								
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,49133	0,32236	0,25748	0,08755	0,01838	0,22323	0,05529	0,99601	0,30388	0,24407	0,02705									
Ісихотерапевтичність спілкування	-0,24921	-0,10508	0,07828	0,07396	0,08545	-0,06755	0,22193	-0,19781	0,29536	0,07051	-0,17610	0,02865	1,00000							
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,18416	0,58052	0,68094	0,69770	0,65347	0,72282	0,23852	0,29472	0,11306	0,71121	0,35192	0,88055								
Загальні символи сім'ї	0,02219	-0,14826	-0,20341	0,11135	0,27533	0,02331	-0,25837	0,33750	-0,03624	<b>0,87481</b>	1,00000									
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,90735	0,43429	0,28100	0,55799	0,14086	0,90268	0,16803	0,06816	0,00455	0,00629										
згість спілкування між подружжям	0,13066	-0,18703	-0,21342	0,31728	<b>-0,52775</b>	-0,22913	-0,35355	0,00095	-0,19417	0,21940	0,40344	1,00000								
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,49133	0,32236	0,25748	0,08755	0,01838	0,22323	0,05529	0,99601	0,30388	0,24407	0,02705									
Ісихотерапевтичність спілкування	-0,24921	-0,10508	0,07828	0,07396	0,08545	-0,06755	0,22193	-0,19781	0,29536	0,07051	-0,17610	0,02865	1,00000							
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,18416	0,58052	0,68094	0,69770	0,65347	0,72282	0,23852	0,29472	0,11306	0,71121	0,35192	0,88055								
Рівень задоволеності шлюбом	0,09587	0,16916	0,31640	-0,20459	-0,28252	-0,22922	0,21979	<b>0,62696</b>	0,38219	<b>0,85268</b>	-0,37407	-0,18750	0,02191	1,00000						
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,61429	0,37153	0,08848	0,27816	0,13037	0,22306	0,24321	0,04886	0,03714	0,03551	0,04171	0,32111	0,90850							
ціально-психологічна адаптивність	-0,03396	0,04610	-0,01504	-0,20971	-0,02275	-0,25910	-0,11904	<b>0,53035</b>	0,10037	-0,16013	-0,06491	-0,24878	-0,26214	0,08183	1,00000					
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,85861	0,80884	0,93715	0,26604	0,90501	0,16679	0,53097	0,01194	0,59768	0,39794	0,73327	0,18495	0,16169	0,66727						
Тривожність	0,17091	0,18019	0,31312	0,14879	-0,38421	0,34561	0,35872	-0,11830	-0,04230	-0,13366	-0,21109	<b>-0,61552</b>	-0,25936	0,20985	0,17717	1,00000				
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,36651	0,34066	0,09202	0,43263	0,03607	0,06139	0,05158	0,53354	0,82435	0,48135	0,26283	0,01025	0,16635	0,26571	0,34895					
Фрустрація	0,07552	0,09017	-0,21779	-0,18250	0,05383	-0,15654	-0,24219	0,14991	0,18576	-0,20114	-0,18417	-0,35074	-0,13010	0,06765	#####	0,06938	1,00000			
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,69165	0,63561	0,24763	0,33441	0,77753	0,40876	0,19725	0,42912	0,32570	0,28651	0,32993	0,05739	0,49320	0,72243	0,84899	0,71563				
Агресивність	0,18558	-0,07258	-0,23384	0,36257	0,45427	-0,14924	-0,04751	-0,33362	0,25211	-0,28039	-0,25777	0,05499	0,14745	0,21601	#####	0,00000	0,31724	1,00000		
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,32617	0,70308	0,21361	0,04895	0,01168	0,43123	0,80313	0,07160	0,17895	0,13341	0,16906	0,77286	0,43683	0,25161	0,13879	0,00000	0,08759			
Ригідність	<b>-0,56694</b>	-0,20822	-0,19426	0,03292	-0,06875	0,14623	0,14338	0,10007	0,02217	0,35055	0,16070	0,00575	0,30090	-0,22321	#####	-0,09672	-0,22196	-0,28792	1,00000	
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,04608	0,26951	0,30366	0,86290	0,71812	0,44066	0,44973	0,59881	0,90744	0,05753	0,39627	0,97594	0,10615	0,23576	0,26608	0,61114	0,23847	0,12286		
Суперництво	-0,05085	-0,08089	-0,07382	-0,13710	-0,36059	0,22031	0,16614	0,28722	-0,00614	0,32962	0,10811	-0,28496	-0,15951	-0,15221	0,12527	0,11476	0,28195	-0,27129	0,29986	
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,78959	0,67088	0,69824	0,47001	0,05029	0,24207	0,38025	0,12382	0,97432	0,07528	0,56960	0,12693	0,39982	0,42200	0,50951	0,54593	0,13117	0,14702	0,10742	
Спілраця	-0,23707	0,17410	0,03977	-0,17135	-0,15192	-0,04039	0,08343	0,24821	0,35023	-0,16078	-0,27015	-0,33896	-0,02427	-0,22719	0,32864	0,08397	-0,03174	<b>-0,54855</b>	0,29544	
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,20718	0,35750	0,83474	0,36527	0,42289	0,83216	0,66115	0,18599	0,05778	0,39601	0,14879	0,06690	0,89872	0,22729	0,07620	0,65910	0,86777	0,01291	0,11295	
Компроміс	0,00749	0,15924	0,23893	0,19373	0,19953	0,08126	-0,02095	0,11427	-0,01216	0,01814	0,05685	-0,04731	0,25816	0,05429	0,14530	-0,00758	-0,34379	0,01309	-0,18989	
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,96865	0,40063	0,20353	0,30499	0,29046	0,66947	0,91248	0,54768	0,94915	0,92419	0,76542	0,80392	0,16840	0,77571	0,44362	0,96829	0,06286	0,94527	0,31487	
Уникнення	-0,02388	0,32639	0,13357	-0,23969	-0,08797	-0,05646	-0,14255	0,13826	0,10232	-0,17728	-0,14103	-0,22119	-0,20244	0,04694	0,27006	0,01234	-0,09461	<b>-0,61095</b>	0,11301	
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,90031	0,07835	0,48165	0,20205	0,64389	0,76696	0,45237	0,46625	0,59056	0,34866	0,45725	0,24014	0,28334	0,80546	0,14894	0,94838	0,61896	0,01033	0,55210	
Пристосування	0,23777	-0,07070	-0,12423	0,27084	0,06799	-0,30471	-0,35216	0,17889	0,08612	-0,10513	-0,00743	0,23864	-0,29970	0,03107	0,07699	0,21230	0,26748	0,04776	-0,02717	
<i>R-значення (2-сторон.)</i>	0,20578	0,71045	0,51308	0,14772	0,72110	0,10158	0,05632	0,34424	0,65090	0,58034	0,96893	0,20409	0,10761	0,87053	0,68594	0,26004	0,15301	0,80212	0,88667	

Кореляції, виділені жирним шрифтом, значимі на рівні 5% (2-сторон.).

Число спостережень = 30.

## Програма психологічних занять з подолання комунікативних проблем подружніх пар українських переселенців у ситуації війни

**Мета:** допомогти у визначенні і подоланні комунікативних проблем; формувати комунікативні навички і вміння учасників встановлювати і підтримувати гармонійну взаємодію у подружніх парах; оптимізувати прагнення партнерів до взаєморозуміння, підвищувати відчуття емоційного комфорту, теплоти й прихильності у подружніх парах; підвищувати стресостійкість, впевненість в собі; мотивувати до використання конструктивних способів копінг-поведінки у стресових ситуаціях.

### **Завдання:**

- знижувати емоційне та психофізичне напруження, тривожність, відчуття емоційного дискомфорту, пов'язаного з міжособистісними стосунками з подружнім партнером;
- формувати комунікативні навички встановлення гармонійної взаємодії з партнером; вчити створенню і підтримці сприятливої атмосфери сімейного спілкування;
- ознайомити з прийомами і техніками активного слухання, емпатійної підтримки, ефективного спілкування у взаємодії з подружнім партнером;
- формувати позитивне самоствалення, підвищувати самоповагу і самооцінку, формувати віру у свої сили, здібності, можливості;
- розвивати толерантність у ставленні до інших, тактовність у спілкуванні;
- навчати техніці змінювання негативних думок і установок; формувати позитивне мислення, оптимізм, життєстійкість;
- розвивати особистісні якості самоконтролю, регуляції емоцій та поведінки у складних, проблемних ситуаціях;
- сприяти вдосконаленню навичок особистісної і сімейної самоорганізації; розвивати вміння адекватного прийняття важливих рішень у стресових ситуаціях.

**Структура:** 6 занять по 1,5-2 год. кожне, що включають вступну частину, налаштування на групову роботу, основну частину (виконання вправ і завдань), заключну частину (підведення підсумків).

### **Основний зміст занять**

#### **Заняття № 1**

**Мета:** зниження емоційного напруження, розвиток навичок самопрезентації; формування комунікативних навичок і вмінь; пошук ресурсів для досягнення особистісно значимих цілей, важливих завдань сім'ї; створення умов для самоприйняття, саморозуміння, толерантного ставлення до партнера; змінювання негативних думок про себе на позитивні, підвищення віри у свої сили і здібності.

#### **Знайомство.**

##### **Вправа «Знайомство у загальному колі»**

**Мета:** познайомитися з учасниками групової роботи, надати змогу метафорично представити свою сім'ю та кожного партнера.

Кожна сім'я представляє себе, принісши певну річ, яка може уособлювати їх як пару (шлюбних партнерів), або придумавши, намалювавши цю річ.

По черзі чоловік і жінка в кожній сім'ї розповідають про себе та чому обрали цю річ, що вона могла б розповісти про їх як про пару.

##### **Вправа «Привітання»**

**Мета:** заняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття, подолання труднощів висловлюватись «перед публікою».

У психолога в руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому з учасників тренінгу. Той, у кого «чарівна паличка», теж передає її із словами привітання і побажання наступному учаснику. Вправа продовжується, доки всі учасники не привітаються між собою.

## **Групова розминка, визначення психоемоційного стану на початку заняття. Налаштування на активну тренінгову роботу.**

### **Прийняття правил групової роботи**

Мета: налаштування на плідну роботу, погодження із спільними правилами роботи групи.

Психолог пропонує типові правила роботи групи для учасників, пропонує прийняти їх всієї групою і дотримуватися протягом всіх занять.

- Приходити вчасно.
- Брати участь у всіх пропонованих видах діяльності (бути активним).
- Бути присутнім під час занять (правило «тут і тепер»).
- Дозволяти собі не відповідати на запитання, якщо вони порушують норми чи межі.
- Безоціно висловлюватися про інших учасників групи.
- Дотримуватися конфіденційності, не розповідати нікому, що відбувається у групі.
- Бути доброзичливим до інших і до себе.

За бажання учасники можуть доповнити список основних правил роботи групи.

### **Інформаційне повідомлення «Мої переваги й недоліки»**

Мета: дати змогу оцінити свої переваги і недоліки.

Коли людина знає про свої справжні переваги і вади, їй легше домогтися успіху в будь-якій справі, визначити своє місце в колективі, стати кращою.

Для цього потрібно, дотримуватися правил:

1. Завжди думайте про те, як ставляться до вас люди.
2. Якщо ви чимось не сподобалися другові, якщо вами незадоволене керівництво, ви теж повинні бути незадоволені собою».
3. Погано не те, що у вашому характері є вади, а те, що ви їх не визнаєте і не намагаєтеся виправити.
4. Хочете добре пізнати себе, спробуйте свої сили в різних видах діяльності, не втрачайте можливості навчитися нової корисної справи, беріться за будь-яке громадське доручення.

І що б ви не робили, пам'ятайте: чим більш різнобічна діяльність, тим повніше розвиваються обдарування і здібності, тим точніше ви зможете відповісти на запитання: «В чому моє покликання?». Оцінюйте себе за наслідками своєї діяльності: добрі наслідки свідчать про ваші переваги. Не звинувачуйте інших, якщо у вас щось не вдається, шукайте причину в самому собі. Правильно сприймайте критику, пам'ятайте: ворог ваших вад – ваш найкращий друг. Не вірте людям, які завжди хвалять. Майте мужність визнати справедливую критику, і ви матимете справжніх друзів.

### **Вправа «Однак ...»**

Мета: дати змогу проаналізувати позитивні та негативні риси свого партнера, визначити компенсаторні характеристики, які дають змогу визнати його індивідуальність, сформулювати уявлення про цінність кожного партнера у сім'ї.

Психолог пропонує записати на аркуші по 10 позитивних та негативних рис свого партнера, а потім в процесі обговорення помінятися списками, і коли один партнер (наприклад, чоловік) зачитує свою негативну рису, записану іншим партнером (жінкою), то інший партнер в цей час за допомогою фрази «Зате ...» вказує позитивну рису, яка притаманна першому партнеру. Після обговорення негативних рис обох партнерів обидва зачитують списки позитивних рис, відзначених їх партнерами, які відзначають, чому та або інша властивість, риса характеру, особливість індивідуальності його шлюбного партнера дорога для нього.

Під час виконання цієї вправи також варто дотримуватися позитивного ставлення подружжя одне до одного.

### **Вправа «Непомітна робота»**

Мета: ознайомити учасників з особливостями роботи один одного, зайнятістю, показати наявність «невидимої роботи», яку взагалі не бачить і не зауважу партнер.

Завдання кожному з партнерів – розписати свій розпорядок дня; описати всі види діяльності, які виконував протягом дня, згадати все-все.

Записати той список справ, якими займався партнер (на думку іншого).

Обговорити обидва списки у парах, а потім винести на загальне обговорення зроблені висновки.

Як правило, чоловіки не задумуються, скільки справ за день виконують жінки, а ті – не знають, чим саме займаються чоловіки на роботі.

### **Вправа «Критичні точки взаємодії в сім'ї»**

Мета: запобігання сімейним конфліктам, визначення критичних точок взаємодії подружжя, надання рекомендацій для запобігання і вирішення суперечок у сімейному житті.

Психолог пропонує учасникам подумати, усвідомити і записати критичні точки взаємодії у своїй сім'ї, обговорити їх заздалегідь, не чекаючи, поки вони викличуть конфлікти.

Усвідомте критичні точки в сім'ї. Це ті точки, через які щоразу виникають проблеми. Подивіться на список і визначте свої критичні точки:

- не задовольняється потреба в цінності і важливості одного з партнерів, порушується в різних варіантах почуття гідності, є зневажливе ставлення;
- зрада чи проблеми сексуального характеру;
- брак уваги, ласки, турботи, подарунків, розуміння;
- як проводите спільний час, які є хобі та захоплення;
- виховання дитини;
- шкідливі звички одного з подружжя, азартні або комп'ютерні ігри;
- створення і планування сімейного бюджету;
- домашні обов'язки, облаштування домашнього вогнища;
- потреба у взаємодопомозі, взаємопідтримці, у співпраці з питань поділу праці в сім'ї, ведення домашнього господарства, догляду за дітьми.

Саме пара критичних точок псує часто сімейні відносини. Знаючи про них, намагайтеся обережно підходити до їх вирішення, не поспішайте, наберіться терпіння. Може знадобитися час, психологічна допомога, читання літератури на цю тему, щоб проблему можна було вирішити. Говоріть з партнером періодично на ці теми і допоможіть один одному розібратися в цьому питанні.

Якщо все-таки є проблема, то:

- вирішуйте проблеми по мірі їх виникнення, а не накопичуйте їх до того часу, коли ви вже не зможете розмовляти спокійно. Якщо ви вкрай роздратовані і наповнені негативом, то не варто його виливати на свою другу половинку. Може, людина і сама розуміє, що зробила щось не те. У будь-якому випадку в такому стані ви явно отримаєте повноцінний конфлікт, але ж ми говоримо про профілактику.

- підбирайте правильний час для обговорення проблеми. Ви не повинні бути втомленими, роздратованими, голодними;

- ведіть розмову спокійним тоном, запросивши партнера обговорити з вами питання;

- не нападайте на партнера, не критикуйте, не звинувачуйте;

- озвучте проблему, поясніть, чому її рішення важливо для вас, запитайте, як ваша друга половина бачить вирішення ситуації;

- не майте наміру відразу ж вирішити проблему, дайте дозріти рішенням і поверніться до неї, якщо можливо, пізніше;

- покажіть, що ви готові так само щось зробити для виправлення ситуації, а не натякайте на те, що все має вирішити ваш чоловік або дружина;

- вмійте прощати;

- використовуйте в розмові почуття гумору.

### **Вправа «Вирішення проблемних ситуацій» (Т. Дуткевич)**

Мета: ознайомити із шляхами вирішення сімейних проблем, створити умови для поділу досвідом у розв'язанні труднощів.

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

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

### **Домашнє завдання «Вправи на рефлексію»**

Мета: сфокусувати увагу учасників на власних емоційних станах, переважних емоціях, які вони відчувають протягом дня, тижня.

Уміння розібратися у власних переживаннях, внутрішніх протиріччях, неупереджено (за допомогою розуму, логіки, а не емоцій і почуттів – ніби погляд з боку) проаналізувати свої дії, взаємовідносини з навколишніми й т.п. – це перший крок у вирішенні своїх психологічних проблем.

Корисними є такі вправи на самопізнання й рефлексію особистісного досвіду:

1. Протягом тижня, відчуваючи яке-небудь почуття або емоцію, особливо сильні і неприємні, обов'язково усвідомте, яке саме почуття ви відчуваєте. Назвіть їх і зафіксуйте в щоденнику: «Я відчуваю ...»;

2. Проаналізуйте причини виникнення у вас тих або інших емоційних станів. Закінчіть речення (роздаються кожному): «Мені добре, коли... Мені смутно, коли... Я відчуваю себе нерозумно, коли... Я гніваюся, коли... Я відчуваю себе непевно, коли... Я боюся, коли... Мені легко й радісно, коли... Я пишаюся собою, коли ...» Намалуйте вираз свого обличчя, коли ви відчуваєте ці почуття;

3. Поспостерігайте за своїм спілкуванням з однолітками й дорослими. У якій ролі – Дорослого, Батька або Дитини ви частіше спілкуєтесь? Які ролі приводять до конфліктів, чому?

4. Складіть свій емоційний портрет за тиждень і проаналізуйте його. Постарайтеся розібратися в причинах різких змін настрою. Виділіть джерела, які знижують настрій і сприяють його підвищення. Коли у вас поганий настрій – спробуйте його виправити. Опишіть, як ви це робили й що вийшло.

### **Вправа-релаксація «Прекрасна квітка»**

Мета: розслаблення, самозаспокоєння, зниження напруженості, психоемоційний відпочинок, навчання саморегуляції емоцій.

Спробуйте уявити, що ви – прекрасна квітка... Ви – прекрасна квітка і ростете назустріч сонцю... Ви – прекрасна квітка... Почувайтесь квіткою: відчуйте своє стебло, листя.

Ви – прекрасна квітка. Ви ростете назустріч сонцю... Відчуйте, як ваше листя ворухиться під подихом вітру. Відчуйте, як на ваше листя падають промені сонячного світла. Відчуйте, як у вашому листі енергія сонця перетворюється на енергію життя. Відчуйте, як енергія життя розтікається листям, стеблом, потрапляє в коріння. Відчуйте свої корені. Які у вас корені? Якої глибини сягають ваші корені? На яку ширину вони проростають? Відчуйте кінчики своїх корінців: якого вони кольору? Відчуйте, як вони розсувають грудки землі, продовжуючи рости. Відчуйте, як ваші корені вбирають вологу, мінеральні елементи, поживні речовини.

Відчуйте силу і енергію землі. Відчуйте, як енергія, поживні речовини підіймаються по коренях, по жилах – у стебло, в листя.

Ви – прекрасна квітка... Відчуйте, як усередині поєдналися енергія землі, повітря, сонця. Відчуйте те місце в тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан – він даватиме вам енергію, силу».

### **Рефлексія участі в занятті. Підбиття підсумків.**

Мета: підбиття підсумків заняття, мотивація до використання набутого досвіду та інформації в своєму сімейному житті.

Психолог пропонує кожному учаснику поділитися своїми враженнями про заняття, своїми думками, почуттями і переживаннями.

## **Заняття № 2**

**Мета:** розширення знань учасників про специфіку міжособистісних стосунків та сутність конфліктів; актуалізація знань про конфлікт не тільки як про суперечку, але й як джерело розвитку та інструмент налагодження взаємовідносин; ознайомлення із стратегіями виходу з конфліктної ситуації; формування вміння позитивно вирішувати конфлікти, навчання адекватним способам відреагування агресивних емоцій, конфліктних тенденцій в поведінці.

### **Вправа-налаштування «Слухаємо себе»**

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття інших учасників групи.

Учасникам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття учасників, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

### **Вправа «Інтерв'ю»**

Мета: сприяти знайомству учасників, створити умови для самопізнання та формувати навички самопрезентації.

Учасникам пропонуються представитися, використовуючи три питання:

1. Ім'я.
2. Три речі, які ти найбільше любиш у житті.
3. Життєве кредо.

Обговорення: Чи допомогло знайомство за допомогою інтерв'ю краще пізнати один одного? Можливо, комусь розповідь про самого-себе з вуст сусіда допомогла краще побачити себе збоку? З якими труднощами ви зіткнулися, намагаючись пригадати три речі, які любите, і своє життєве кредо?

### **Актуалізація знань про себе. Притча «Істина»**

Колись люди вірили, що є не один бог, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори, Людину та Істину. Однак постало питання про те, куди сховати цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати.

- Давайте сховаємо її на далекій зірці, – сказав один з богів.
- А давайте на найвищій гірській вершині, – запропонував інший.
- Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, – промовив третій.
- Може сховаємо її на Місяці?

А наймудріший Бог сказав:

– Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі.

Ведучий. Як ви гадаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти зло.

Тепер подумайте, чому боги все-таки вирішили сховати Істину в серці людини? Тому що кожен із нас – це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнемо в себе, вивчимо себе.

### **Вправа «Конфлікт – це...»**

Мета: з'ясування суті поняття «конфлікт».

Психолог: - звертаюсь до кожного, пропоную задуматися, як саме для Вас звучить слово конфлікт. Як Ви його розумієте, що це таке?

Далі, після того, як кожен відповів на питання, психолог зачитує коротке повідомлення «Про конфлікт»

Слово «конфлікт» латинського походження, в перекладі означає зіткнення. Мається на увазі зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація.

Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто щоб одна зі сторін почала діяти. Причини конфліктів бувають найрізноманітнішими: нездатність зрозуміти іншу людину, нетерпимість до думок інших, егоїзм, схильність до пліток, розбіжність думок і бажань.

#### **Вправа «Асоціації»**

Мета: ознайомити учасників з різними характеристиками конфліктів.

Хід проведення:

Якщо конфлікт – це одяг, то який? Якщо меблі, то які?

Психолог: «Пропоную разом з'ясувати позитивну і негативну сторону конфлікту. Ви говорите, я запитую, і наприкінці побачимо, яких моментів більше – позитивних чи негативних. Наприклад, конфлікт є негативним, бо руйнує відносини, але також є й позитивним, оскільки показує слабкі місця, суперечність інтересів та прагнень людей».

Після зачитування всіх позитивних і негативних рис, робиться висновок, що все ж таки негативних сторін у конфлікті більше, а тому варто серйозно ставитися до нього, і за можливості уникати, чи вирішувати якомога швидше, використовуючи відомості про його виникнення з корисною метою самовдосконалення.

Психолог: «Конфлікти в житті неминучі, якщо люди мають свою власну позицію, не є бездумними виконавцями. Конфліктів немає лише тоді, коли всі люди однакові, як роботи: однаково думають, однаково відчувають, живуть без сварок. Потрібно пам'ятати, що практично з будь-якого питання у різних людей погляди відрізняються. Люди-то різні! Ці відмінності природні і нормальні. І зараз ми ще переконаємося в цьому».

#### **Вправа «Сніжинки»**

Мета: розвиток соціальної перцепції, спостережливості, вміння слідувати інструкції.

Психолог: «Мовчки візьміть листок. Складіть його навпіл. Відірвіть правий верхній кут.

Складіть ще раз навпіл. Ще раз відірвіть правий верхній кут.

Ще раз складіть навпіл. І ще раз відірвіть верхній правий кут.

Розверніть листок і покажіть свій «витвір мистецтва» всім присутнім».

Обговорення: Зверніть увагу, які різні у вас вийшли сніжинки! Хоча був даний чіткий алгоритм дій. Чому це сталося? (Відповіді учасників).

А якби всі сніжинки були однаковими, світ був би нудним і незмінним. Отже конфлікти грають найважливішу роль в житті окремої людини, розвитку сім'ї, життєдіяльності школи, будь-якої організації, держави, суспільства і людства в цілому. У певній мірі вони навіть необхідні для розвитку ситуації і стосунків, для зростання особи, інакше може настати застій.

#### **Самодіагностика. Проведення тесту «Чи умієте ви тримати себе в руках у конфліктній ситуації?»**

Мета: поглибити саморозуміння шляхом виявлення свого власного стилю, характерного для поведінки в конфлікті.

Учасникам пропонується дати відповідь на питання тесту, щоб визначити переважний стиль поведінки у конфлікті.

Одні люди не в змозі залишатися спокійними під час сварки, інші ж здатні зберігати душевну рівновагу навіть у момент найвищого загострення пристрастей. Чи умієте ви справлятися з конфліктними ситуаціями?

1. Чи можете ви в нападі люті розбити посуд?

А. Так, це можливо.

Б. Ну, якщо мене спровокувати, то безумовно.

- В. Ні, це лише погіршить ситуацію, та і посуд шкода
2. Дискусії, в яких учасники дотримуються різних думок...
- А. Не потрібні.
- Б. На жаль, необхідні.
- В. Нічого не дають
3. Двоє друзів (подруг) почали гарячу дискусію.
- А. Буду триматися збоку.
- Б. Мене це розважить.
- В. Спробую бути посередником.
4. Що ви думаєте з приводу вислову «Завжди поступається той, хто розумніший»?
- А. Дурниці – відмовка не для розумних, а для слабких.
- Б. Подібна тактика здатна зберегти багато нервових клітин.
- В. Перед тим як поступитися, потрібно все гарненько обдумати.
5. Ваш (а) друг (подруга) декілька днів сильно знервованій (а).
- А. Запитаю, що сталося.
- Б. Попрошу його (її) бути стриманим (ою).
- В. Буду уникати спілкування з ним (єю).
6. За сусіднім столиком в кафе хтось робить нетактовні зауваження з вашого приводу.
- А. Дам відсіч.
- Б. Я пересяду за інший столик
- В. Мене це не хвилює.
- Результати. Підрахуйте кількість балів, користуючись таблицею (выводиться на екран).

	1	2	3	4	5	6
А	1	3	1	1	2	2
Б	3	2	3	2	1	3
В	2	1	2	3	3	1

6-9 балів - Ви надасте велике значення гармонії стосунків і тому прагнете виникаючі конфлікти вирішувати мирним дорогою. На жаль, це не завжди можливо. Інколи, аби розрядити атмосферу, необхідна «гроза».

10-14 балів - Ви ніколи не піддаєтеся на провокацію, і тому вас практично неможливо вивести з себе. Перш ніж починати суперечку, ви завжди намагаєтеся оцінити ситуацію. Якщо починається сварка, ви зберігаєте завидну холоднокровність.

15-18 балів - У будь-якій ситуації для вас перш за все важлива ясність. І її ви добиватиметеся за будь-яку ціну, інколи навіть через конфлікт. І, звичайно ж, інколи ви буваєте занадто емоційні.

Більшість конфліктів починаються саме на рівні спілкування. Вони виникають із-за невдало сказаного слова, образливого порівняння, несправедливої оцінки, підвищеного емоційного стану. Без емоцій важко переконати партнера по спілкуванню в своїй правоті. Емоції допомагають знайти істину. Кількість конфліктних емоцій велика. У цьому ми переконаємося, виконавши наступну вправу.

#### Вправа «Алфавіт емоцій»

**Мета:** познайомити учасників з проявами емоцій, розширити знання про емоційну сферу людини.

Це у нас групова робота. Сядьте зручніше, аби могли бачити і чути один одного. Всі записують назви емоцій та відчуттів в конфлікті в алфавітному порядку (за винятком деяких букв). (Психолог зачитує літери, учасники їх записують, потім дає 5 хвилин, щоб напроти кожної літери вони записали емоції в конфлікті).

#### Перелік емоцій і відчуттів в конфлікті

А –	М -
Б –	Н -
В –	О -
Г –	П -

Д -	Р -
Е -	С -
Ж -	Т -
З -	У -
І -	Ч -
К -	Х -
Л -	Я -

### **Бесіда «Вміє правильно поводитися у певній ситуації»**

Життя дуже складне. В ньому багато труднощів, невдач, непорозумінь. Треба вміти боротися, діяти. Необхідно вчитися це робити. Уяви ситуацію. В одного хлопця є знайомий, який постійно псує відносини цього хлопця з його друзями. Але хлопець кмітливий, сильний, спроможний захистити себе. Рано чи пізно він поверне свій авторитет у компанії. Уяви, що в подібній ситуації міг опинитися слабкий хлопець, який не вміє відстоювати власну точку зору, неавторитетний. Цей – приречений. Йому потрібно було б тільки втікати з компанії.

Важливе й інше. Погано, коли світ бачиш тільки через «рожеві окуляри», але ще гірше – якщо через темні.

Необхідно все бачити в реальному світі. Не збільшувати труднощів, але й не зменшувати їх. Найгірше – це обманювати себе. *(Зворотний зв'язок).*

### **Вправа «Мотиви конфліктної та агресивної поведінки»**

Мета: вивчення мотивів власної конфліктної та агресивної поведінки, вираження негативних емоцій через вербалізацію почуттів.

Кожний з вас часто бачить наслідки своєї агресії, але не завжди розуміє її мотиви, тобто не може пояснити причини, що її викликали. Наші істинні мотиви чи наміри часто ховаються від нас. Коли ви знайдете причину вашої агресії, визначте ціль, якій вона служить, і ви навчитеся розуміти її природу. Зараз ми спробуємо розібратися в цій проблемі. Розбийтеся на пари і сядьте один напроти одного.

Спробуйте думкою повернутися до галереї негативних (емоцій) образів. Ви можете звертатися до будь-якого персонажа. Визначіться, що не подобається в цій людині, і проговоріть це вголос (можна відключити мікрофон і просто озвучити в простір). Уявіть, що ось перед вами людина, що вас дратує, на яку ви злі і скривджені. Починайте фразу зі слів «У цій людині мені не подобається...» те-те і те-те і закінчуйте на свій розсуд, наприклад, словами «і тому я злюся на неї», «і тому мені хочеться вилаяти її», «і тому мені хочеться вдарити її» і т.д.

Після завершення вправи обговорюються труднощі в її виконанні: яким персонажам складніше було виражати свої почуття, чи легко було знайти те, що викликає гнів і агресію. Потім учасники обмінюються почуттями, що виникли в процесі вправи.

### **Вправа «Аналіз помилок у конфлікті»**

Мета: аналіз конфліктної ситуації.

Психолог пропонує обговорити, яких помилок у суперечках (конфліктних ситуаціях) найчастіше допускаються люди і навести приклади, коли так траплялося в їх житті.

Учасник конфлікту помиляється, коли:

- не дає іншій стороні часу, щоб повністю висловити власну думку;
- не обґрунтовує своїх висловлювань;
- залишає нез'ясованою одну тему і переходить до іншої;
- обговорює не вчинки партнера, а його особистість;
- застосовує емоційний тиск;
- прагне самоствердитися на фоні іншого;
- не визнає вголос правоту партнера, навіть коли внутрішньо згоден із його аргументами.

### **Вправа «Скажи «Я»**

Мета: ознайомлення з можливістю використання комунікативної навички «Я-повідомлення» для ефективного спілкування.

Цей алгоритм «Я-повідомлення» допоможе через вираження ваших почуттів висловити незадоволення стосовно дій опонента, поважаючи його гідність:

- 1) ОПИС ПОЧУТТЯ, пов'язаного з неприйнятною ситуацією;
- 2) ОПИС неприйнятної ПОВЕДІНКИ;
- 3) ЧИМ мені ЗАВАЖАЄ така поведінка. Яким ПОТРЕБАМ не відповідає;
- 4) Зрозуміло і точно сформульоване ПРОХАННЯ, ПОБАЖАННЯ щодо моїх очікувань.

#### Приклади:

Мені неприємно (1), коли ти негативно висловлюєшся про мене за мою спиною (2). Це погіршує наші довірливі стосунки (3). Мені важливо, щоб ти говорила безпосередньо мені, чим саме незадоволена (4).

Мене дратує (1), що ти так голосно включаєш музику (2) саме тоді, коли я працюю вдома (3). Давай домовимося, – в той час, коли я працюю, ти будеш робити тихіше звук або слухати музику в навушниках (4).

Щоразу, коли ти приходиш на 10 хв. пізніше (2), ніж ми домовилися, я переживаю (1), що ми запізнимося (3). Прошу, вчасно виходь з дому, щоб ми спокійно приходили (4).

Запитання для обговорення:

1. В чому виникали труднощі при застосуванні «Я-повідомлення»?
2. Чому, на вашу думку, людині складно вербалізувати власні почуття у «Я-повідомленні»?

3. Як саме навичка «Я-повідомлення» впливатиме на ваше спілкування з однолітками, колегами, керівництвом?

#### **Вправа «Згода, незгода, оцінка»**

**Мета:** навчання учасників висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення та образ.

Кожному учаснику пропонується записати у три стовпчики такі завдання:

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте згоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте незгоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких оцінюєте дії або вчинки іншого.

Далі учасники за бажанням презентують результати своєї роботи. Психолог: «Для ефективного і толерантного спілкування важливо вміти висловлювати свою точку зору, не ображаючи інших».

Обговорення: Чи була цікава вам ця гра? Що ви зрозуміли?

#### **Вправа «Ідеальна модель себе» (за В.Ф. Каложиним)**

У цій вправі ви будете точно уявляти, чого хочете досягти на цьому етапі свого саморозвитку, уявляти ідеальну модель того, ким ви дійсно бажаєте стати:

- конструктивне ставлення до проблем, які виникають;
- віра у власний успіх;
- надія завжди на краще;
- психічні та моральні властивості людини.

Вправа складається з чотирьох етапів:

1. Виберіть властивість (комплекс властивостей), яка, на вашу думку, буде сприяти здійсненню задуму вашого життя. Наприклад, Ви хочете успішно долати проблеми, вирішувати конфлікти, чи стати більш впевненим у собі, стресостійким, спокійним (менш тривожним) чи будь-яка інша властивість, яка Вам вкрай необхідна тут і тепер, щоб успішно жити і реалізувати свій потенціал у важливій для Вас діяльності

2. Тепер уявіть, якими ви були б, коли б володіли цією властивістю повністю. Дайте цьому образу скластись до дрібниць. Подивіться, як ця властивість, відбивається у виразі обличчя, положенні тіла тощо. Спершу образ може бути досить розпливчатым, розмитим,

з'являтися й зникати. Але і в такому вигляді він відчутно вплине на вашу підсвідомість. Кілька секунд утримайте в уяві цей образ, запрошуючи його повніше виявляти обрану вами властивість.

3. Уявіть, що ви «входите» в цей образ і складаєте з ним одне ціле – ніби вбралися у новий одяг. Злившись з ним, відчуйте, як бажана вами якість стала часткою вашого тіла. Відчуйте, як вона проникла у кожную клітинку, як рухається по жилах, просякає все ваше тіло. Уявіть, що ця якість наповнює усі ваші почуття, спосіб мислення.

4. Нарешті, уявіть себе в одній чи кількох ситуаціях повсякденного життя, виявляючи цю властивість більше за інших.

У вправі з ідеальною моделлю можна залучати не лише психічні властивості, але й соціальні ролі, які ви прагнете поліпшити: ідеальний партнер, ідеальний вчитель, ідеальний товариш і т. п.

### **Вправа на уяву «На березі моря»**

**Мета:** розслаблення, зменшення конфліктності й агресивності, створення умов для відчуття емоційної гармонії; навчання методів релаксації, зняття відчуття напруження, тривоги, хвилювання, емоційного напруження.

*Обладнання.* Легка, розслаблююча музика.

Найпростіший спосіб відпочити полягає в тому, що спочатку напружують м'язи, потім різко розслаблюються. Якщо ви навчитеся управляти собою, своїми відчуттями в тілі, вам стане легше управляти своєю поведінкою у взаємовідносинах з іншими, ви зможете контролювати власні емоції, запобігти загостренню конфлікту та ін.

Тобто найперший крок – це навчитися управляти власним тілом і його відчуттями, скидати напругу саме у власному тілі.

Уявіть, що ви на березі моря. Хлюпаєтеся у воді. Досхочу накупавшись, виходите, лягаєте на прогрітій сонцем пісок пляжу. Затуляєтеся руками від яскравого сонця. Розкидаєте у приємних відчуттях руки і ноги. Набираєте у руки уявний пісок. Сильно стиснувши пальці в кулак, утримуєте його. Посипаєте коліна піском, поступово розкриваючи пальці. Безсильно опускаються руки вздовж тіла: лінки рухати важкими руками.

Відпочивши, повертайтеся до нас, в групу. Як Ви зараз себе почуваете?

### **Рефлексія участі в занятті. Підбиття підсумків.**

**Мета:** підбиття підсумків заняття, мотивація до використання набутого досвіду та інформації в своєму сімейному житті.

Психолог пропонує кожному учаснику поділитися своїми враженнями про заняття, своїми думками, почуттями і переживаннями.

Психолог: «За бажанням кожен учасник може висловити свої враження від участі в занятті, згадати, що корисного він сьогодні отримав. Сказати, чи буде використовувати набуті знання у реальному спілкуванні з оточуючими? Яких корисних навичок і прийомів навчився, щоб вирішувати конфлікти успішно?».

## **Заняття № 3**

**Мета:** формування комунікативних навичок, вмінь повідомляти інформацію зрозумілою для інших мовою; закріплення розуміння важливості ввічливого спілкування в сім'ї; формування вмінь дотримання етикету взаємодії з подружнім партнером; відпрацювання навичок емпатійного та ввічливого спілкування у родині; ознайомлення з ідеєю важливості самоконтролю у спілкуванні; удосконалення навичок координації та взаємодії партнерів; розвиток співчуття, емпатії, чуйності у ставленні до партнера; підвищення самоповаги та поваги до іншого у спілкуванні з ним; сприяння визначенню партнерами ступеня взаємодопомоги у виконанні сімейних ролей та обов'язків; сприяння створенню сімейних традицій позитивного спілкування між подружжям.

**Привітання. Групова розминка.**

Мета: рефлексія психоемоційного стану на початку заняття. Налаштування на активну групову роботу.

#### **Вправа «Мікрофон»**

Мета: подальше знайомство учасників, розвиток комунікативних навичок, подолання труднощів висловлювання «перед публікою», зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

Учасникам пропонується продовжити речення:

- Якби мій настрій мав колір, то він би був...
- Якби мій настрій міг звучати, то він би зазвучав, як...
- Якби мій настрій оцінити за 10-бальною шкалою, то він відповідав би...

Замість мікрофона можна використовувати маркер.

Висловлюються всі учасники по колу, останнім висловлюється психолог і узагальнює, з яким настроєм прийшли учасники на заняття сьогодні.

#### **Вправа «Я знаю кращі риси мого партнера»**

Мета: створення умов для кращого самопізнання і пізнання партнера.

Кожному партнеру потрібно назвати 5 (і більше) кращих рис свого партнера, спробувати знайти те, що об'єднує їх у шлюбі, озвучити це своєму чоловіку / дружині.

#### **Вправа «Мої ролі в сім'ї»**

Мета: створити умови для самоаналізу ролей та обов'язків у сім'ї та їх оптимального перерозподілу між партнерами.

Партнерам пропонується написати на аркушах паперу свої обов'язки в сім'ї, які вони звичайно виконують.

Після обговорення списків обов'язків, партнери висловлюють свої думки щодо тих обов'язків, які вони виконують із задоволенням і згодні виконувати. А також відзначають ті з обов'язків, виконуваних ними, які бажано поділити порівну, або передати у відповідальність чоловіку/дружині.

#### **Вправа «Який мій рівень комунікабельності?» (Т. Дуткевич)**

Мета: усвідомлення якостей, важливих для спілкування, та оцінка їх наявності у партнерів.

*Інструкція:* На першому етапі (5 хв.) кожен з вас повинен самостійно скласти список якостей, важливих для спілкування (чим більше, тим краще). При складанні списку уявіть собі товариську людину. Якою вона повинна бути? Чим вона відрізняється від інших людей?

На другому етапі ми проведемо дискусію, основна ціль якої – виробити загальний список якостей, важливих для спілкування. При цьому кожен може вказувати свої думки, аргументуючи. Названі якості включаються в загальний список більшістю голосів, який оформлюється на дошці.

На третьому етапі кожен учасник записує в свій аркуш складений ним список якостей важливих для спілкування і потім оцінює за 10-ти бальною шкалою їх наявність у себе та у партнера.

#### **Вправа «Не перебивай мене»**

Мета: сформулювати уявлення про правила толерантного спілкування, мотивувати до уважного слухання партнера.

Психолог звертається до учасників, запитує, які у них виникають відчуття, коли партнер перебиває і не дає висловитися.

Пропонує розповісти один одному будь-яку новину, коли інших уважно слухає, або ж коли інший постійно перебиває, відволікається.

Обговорюють у загальному колі враження.

Спільно складають правила-пам'ятку «уважного слухання партнерів», включаючи всі запропоновані аспекти. Після того, як пам'ятка складена, психолог запитує, чи часто партнери дійсно чують один одного? Чи готові дотримуватися складених ними ж самими правил?

### **Інформаційне повідомлення «Чи потрібний самоконтроль у спілкуванні?»**

Спілкування людей між собою – надзвичайно складний процес. Неефективність у спілкуванні може бути пов'язана з повною або частковою відсутністю певного комунікативного уміння. Труднощі, які виникають у спілкуванні в конкретній ситуації, можуть бути спричинені недостатнім самоконтролем, наприклад через невміння впоратися з переважанням, імпульсивністю, агресією тощо. Кожний з нас вчиться володіти собою, набуваючи досвіду, часто на помилках і розчаруваннях.

Далі психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу дискусійного питання: «Чи потрібний самоконтроль у спілкуванні?»

#### **Вправа «Так»**

Мета: удосконалення навичок емпатії і рефлексії.

Хід вправи. Група поділяється на пари. Один з учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрій чи відчуття, інший ставить йому запитання, щоб з'ясувати деталі. Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на запитання учасник одержує три позитивні відповіді – «так».

#### **Вправа «Ритуали і традиції сімейного спілкування»**

Мета: сприяти утворенню сімейних ритуалів і традицій гармонійного спілкування у сім'ї, вчити взаємодіяти та виконувати спільні види діяльності.

Психолог пропонує скласти кожній парі свій ритуал спілкування на найближчий місяць. Наприклад, можна домовитися, що кожного понеділка, середи і п'ятниці влаштовувати «сімейну годину спілкування», де обговорювати те, що цікавить кожного з партнерів, обираючи заздалегідь тему розмови.

Наприклад: «улюблені пісні дитинства, молодості і зараз»; «мрії про доросле життя (раніше, за 10 років до зустрічі з партнером) і зараз»; «очікування щодо себе у майбутньому» та ін.

Можна домовитися влаштовувати сеанси спільної діяльності, спільного малювання – запланувати спільний похід по магазинам з вибору красивого альбому, олівців та приладдя (якщо подружжя вимушено проживає окремо – то кожен виконує цей пункт окремо, а спільні сеанси малювання допомагають створити атмосферу сімейного взаєморозуміння).

Далі у груповому колі кожна пара ділиться своїм списком запланованих справ, за бажання інші учасники можуть коментувати почуте, скористатися ідеями однодумців, щоб доповнити свій список тощо.

#### **Гра «Зміна негативних думок»**

Мета: продемонструвати, як змінювання своїх думок про ситуацію може впливати на зміну почуттів; потренуватися у застосуванні цього прийому в різних життєвих ситуаціях.

Матеріали: робочі листки «Змінювання думок у напруженому психоемоційному стані» з наступною інструкцією: «Запишіть певну ситуацію (в якій ви відчували напруження, гнів, образи) і свої думки та почуття, які виникали в цій ситуації».

Потім запишіть, що ви могли б змінити у своїх думках, і нові почуття, які виникли б у вас внаслідок цього». Схема виконання:

Ситуація \_\_\_\_\_

Що трапилося \_\_\_\_\_

Що я думав \_\_\_\_\_

Які почуття переживав \_\_\_\_\_

Змінені думки \_\_\_\_\_

Змінені почуття \_\_\_\_\_

Після цього проводиться рольова гра у парах, в якій використовуються ситуації записані учасниками. Одна пара (обидва учасника) уявляють себе героєм однієї із запропонованих ситуацій, при цьому один учасник говорить про справжні думки та почуття, які виникали в нього в цій ситуації, а інший – говорить змінені думки стосовно цієї ситуації.

Потім розглядається ситуація другого учасника і вони міняються ролями, той хто говорив змінені думки і почуття – говорить про справжні, ним пережиті, а інший учасник – навпаки.

Таким чином, кожен з учасників набуває вміння змінювати свої думки у стані напруження і гніву в різних життєвих ситуаціях.

Питання для обговорення: Чи важко було змінювати свої думки у ваших ситуаціях? Чи впливали змінені думки на почуття? Яким чином? Що було легше робити: говорити про справжні думки та почуття, що виникали, чи про змінені?

### **Рекомендації для розвитку стресостійкості**

Мета: надати рекомендації для розвитку стресостійкості подружжя.

Психолог пропонує учасникам основні рекомендації для профілактики стресів у житті сучасної людини:

- сформувати у себе позитивне ставлення до навколишнього світу і людей;
- керуватися приказкою: «Все, що не робиться, на краще!»;
- всі справи виконувати вчасно;
- вірити в свої сили і здатність змінювати обставини;
- розуміти, що зміни – це невід'ємна частина життя;
- навчитися говорити «ні»;
- визнавати, що досконалість неможлива, але постійно прагнути до доступної для вас вершини;
- радіти будь-якому своєму досягненню;
- зосереджувати свою увагу на світлих сторонах життя;
- ретельно вибирати собі друзів;
- встановлювати з оточуючими людьми відносини взаємної поваги;
- виконувати цікаву, вдячну і гідну роботу, яка забезпечує справжню винагороду;
- вести здоровий спосіб життя: правильно харчуватися, займатися спортом, відмовитися від шкідливих звичок, дотримуватися режиму праці та відпочинку;
- висловлювати свої потреби, бажання і почуття;
- розвивати в собі почуття гумору;
- розробити систему пріоритетів у своїй роботі. Виконувати спочатку важливі, а потім другорядні справи.

### **Інформаційне повідомлення «Поради з підвищення самоповаги»**

Мета: ознайомити із порадами з підвищення самоповаги, вияву поваги до інших у спілкуванні з ними.

1. Пам'ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.
2. У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.
3. Постійно згадуйте свої успіхи.
4. Пробачте собі помилки. Ми можемо ставитися до себе дуже суворо, але все-таки робимо їх. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших – це ознаки безсилля. Так само не перегинайте палицю, обвинувачуючи у всьому тільки себе.
5. Ставтеся до себе добре. Пам'ятайте: той хто любить себе, виглядає краще, має міцне здоров'я.
6. Визнайте себе таким, яким ви є, – унікальним, оригінальним, людським.
7. Живіть сьогоднішнім днем, і ви отримаєте більше задоволення від життя.

### **Релаксація «Водоспад»**

Мета: релаксація, зниження напруження, тривожності, надання можливості для відновлення ресурсів, заспокоєння.

Сядьте у зручну позу, заплющте очі. Дихайте рівномірно. Спокійно. Звільніться від напруження в м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення киснем легенів, повільно видихніть. Повторіть цю процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені. Уявіть собі поле і себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі.

Озирніться навкруги, зафіксуйте в уяві все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову догори і подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте і тепле. Відчуйте тепло і енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода.

Відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть з-під водоспаду. Поверніть на галявину і встаньте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви зміли з себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки.

Уявіть собі, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому у відповідь. Протягніть руки назустріч сонячному променю, пориньте в нього. Прийміть “сонячний душ” з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров’я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі.

#### **Підбиття підсумків. Рефлексія участі в занятті.**

#### **Підведення підсумків заняття.**

Мета: підведення підсумків заняття, мотивування до використання надбаних знань та вмінь у сімейному житті.

Кожен учасник говорить, що цінного він сьогодні дізнався, що вразило, що сподобалося. Також відзначає, які набуті вміння і навички може використовувати у сімейному житті.

### **Заняття № 4**

**Мета:** формування навичок самопрезентації, чіткої аргументації своїх ідей та думок, ознайомлення з техніками розпізнавання і вираження своїх емоцій, врахування емоцій партнера при взаємодії з ним; навчання позитивно ставитися до себе і до партнера; ознайомлення із правилами коректного висловлення негативних почуттів; розвиток навичок уважно слухати партнера та відображати його почуття; навчання адекватному реагуванню на стресові ситуації; розвиток творчих здібностей; мотивування до пошуку нестандартного рішення проблемної ситуації; зниження психоемоційного напруження та розвиток стресостійкості подружніх партнерів.

#### **Привітання. Вправа-групова розминка «Побажання»**

Мета: рефлексія психоемоційного стану на початку заняття. Налаштування на активну групову роботу.

Учасники по черзі висловлюють побажання всім. Наприклад, сьогодні всім я бажаю... (хорошого настрою або позитивних вражень, або вдалого дня тощо).

#### **Вправа «Самопрезентація»**

Мета: продовжити знайомство учасників групи, формувати навички самопрезентації, формувати сприятливу емоційну атмосферу в групі.

Завдання учасникам: «Кожен із Вас буде презентувати себе, давши відповідь на запитання:

Що я ціную в собі?

Що є предметом моєї гордості?

Що я вмію робити найкраще?

Презентація відбуватиметься так: один із членів групи дає відповіді на поставлені запитання, закінчуючи називанням імені свого сусіда та словами «... передаю слово тобі», при цьому злегка торкається його. Наступний учасник відповідає за такою ж схемою і т.д., поки не відбудеться самопрезентація всіх учасників.

#### **Вправа «Арка»**

Мета: розвиток творчих здібностей, пошук нестандартного рішення поставленого завдання, колективна взаємодія, що сприяє винахідливості та творчому мисленню.

Учасники об'єднуються в команди, отримують папір формату А4 та завдання: виготовити таку арку, щоб через неї зміг пройти будь-який з учасників або всі по черзі. Продемонструвати якомога більше способів.

### **Вправа «Ми схожі»**

Мета: створювати умови для пошуку спільних рис у подружжя.

Психолог пропонує учасникам у парах по 4 хв. вести розмову на тему «Чим ми схожі», а потім 4 хв. на тему «Чим ми відрізняємось».

Далі відбувається обговорення, звертається увага на те, чи було легко знайти подібні риси чи складно знайти відмінні. Наприкінці робиться висновок про те, що найчастіше партнери у сім'ї чимось схожі, але й мають відмінні риси, що не дає знудитися їм у парі.

### **Інформаційне повідомлення «Методи керування своїми емоційними станами і поведінкою у складних життєвих ситуаціях»**

Мета: ознайомити учасників із методами керування своїми емоційними станами і поведінкою у складних життєвих ситуаціях.

Існують такі когнітивно-орієнтовані методи психокорекції для керування емоційними станами й поведінкою у важких життєвих ситуаціях, які сприяють розвитку позитивних емоційних психічних станів:

1. Метод повної раціоналізації майбутньої події – це детальне, спокійне осмислення майбутньої ситуації. Він застосовний для того, щоб всі її моменти були ясні й стали ніби звичними в майбутньому. Адже найнеприємніше – це невизначеність. Будь-яка ясність, навіть пов'язана із настанням негативної події, набагато легше переноситься, чим невизначеність;

2. Якщо майбутня ситуація детально проаналізована і зняті фактори невизначеності, можна подумки програти свою роль, тактику аргументування й поведінки в умовах ситуації. Така внутрішня робота надає більшу впевненості і знімає зайву напругу.

3. Осмислення колишнього життєвого досвіду вдало вирішених життєвих ситуацій. Аналіз того, що допомогло їх щасливому кінцю, приведе людину до висновку типу: «Я вирішував складні проблеми, вирішу й цю»;

4. Можна уявити (ніби пережити) найгірший результат майбутньої ситуації, визначити свої життєві альтернативи й тактику поведінки в цих умовах. Тоді невдача не буде здаватися катастрофою, крахом;

5. Варто намагатися реалістично осмислити майбутнє і його можливі наслідки. Як недооцінка ситуації, так і непотрібне фантазування із приводу її небезпеки можуть призвести до негативних наслідків.

### **Інформаційне повідомлення «Дефекти спілкування»**

Мета: повідомити про особливості сімейного спілкування.

*Дефекти спілкування* – це форми або особливості спілкування, що ведуть до непорозумінь або психічних травм, створюють бар'єри для подальшого спілкування, затримують розвиток або знижують «якість життя».

Дефекти родинного спілкування:

- порушення, що зумовлюються орієнтацією на обмежені результати: маніпуляції, самоствердження, зняття психічної напруги за рахунок інших, пошук союзників. Не кожна людини може визнати, що невдача – це результат її власних дій;

- порушення, що виникають внаслідок впливу минулих обставин на ситуацію спілкування: культивування власних почуттів або потрібних почуттів в іншій людині, отримання додаткових переваг у зв'язку з минулими помилками партнера, прагнення помститися;

- порушення, що виникають внаслідок різних індивідуальних особливостей тих, хто спілкується (наприклад, різні домінуючі канали сприйняття інформації – візуали, аудіали, кінестетики);

- порушення, що виникають внаслідок недооцінки вікових особливостей дітей;

- порушення, що виникають під впливом буденності;

- порушення, що виникають на рівні техніки взаємодії.

Саботажники спілкування:

- погрози – викликають страх, почуття підлеглості, образу, ворожість (якщо ти цього не зробиш...);

- накази – виявлення влади над іншою людиною (я тобі забороняю...);

- критика з переважанням негативізму (ти – ледар...);

- образливі прізвиська (упертий віслук...);

- слова, що навішують на співрозмовника додаткові обов'язки (ти не повинен так гніватися...);

- репліки-пастки (те, що я тобі пропоную, тобі сподобається...);

- допит (чого це ти так пізно...);

- схвалення з пасткою (у тебе так гарно виходить мити посуд...);

- безапеляційне твердження щодо мотивів поведінки (ти ніколи не мав бажання цим займатися...);

- несвоєчасні поради (чому ти не зробила так, як я говорила...);

- звернення до авторитету логіки (це логічний наслідок твоєї поведінки...);

- змагання (хіба твої неприємності можна порівняти з моїми...);

- спроби заспокоїти співрозмовника запереченням (не нервуйся...).

### **Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів»**

Мета: відпрацювати вміння об'єктивно описати ситуацію, що виникла, свої почуття та бажання у зв'язку з цим; уважно слухати партнера та відображати його почуття; навчитись зберігати спокій та наполегливість при відстоюванні своїх прав.

Матеріали: роздатковий матеріал до рольової гри – правила коректного вираження негативних почуттів.

Спочатку обираються найбільш типові ситуації, коли відбувається недостатньо гармонійне спілкування співрозмовників.

Завдання учасників полягає в тому, щоб у пропонованих ситуаціях діяти згідно розданої схеми вираження негативних почуттів, чітко описати ситуацію, назвати почуття, які виникають у цій ситуації і перерахувати свої бажання у зв'язку з цим.

Група має слідкувати за тим, щоб розмова дійсно йшла про почуття та бажання, що виражені в коректній формі. В рольовій грі приймають участь усі учасники групи.

### **Інформаційне повідомлення «Повага до гідності чоловіка (дружини)»**

Мета: повідомити про важливість поваги гідності чоловіка (дружини) у шлюбному партнерстві.

Слово ведучого: «Практика сімейного існування доводить, що для цілковитого щастя замало одного лише кохання, спільності інтересів і подібності характерів. Конче важливими в сімейному житті є інтелігентність (порозуміння) й уміння поводитися (культура поведінки). Якщо хтось із подружжя має чуйну душу і почуття такту, сімейне життя складається щасливо. Подружнє кохання на певному етапі саме по собі замінює і такт, і добрі манери. Проте брак культури поведінки згодом неодмінно позначається на сімейному житті.

Культура спілкування подружжя в родині залежить також від поваги до чоловічої й жіночої гідності. Інтелігентність — визначальна риса чоловічої гідності (це здатність бути другом жінці на виробництві, у громадській діяльності, у побуті та сім'ї). Виховання чоловічої гідності починається з раннього дитинства, із поваги спершу до матері, сестри, бабусі, потім до дівчини, дружини. У сім'ї хлопчик здобуває перший досвід моральної відповідальності за власні вчинки, наслідуючи свого батька.

Жіноча гідність охоплює чарівність, інтелігентність, доброту, доброзичливість, пестливість, ніжність, турботу про батька, брата, чоловіка, дітей, постійну готовність морально підтримати чоловіка, вміння не образити його людську гідність, ширість, вірність, взаємну довіру, почуття гумору. Розважлива жінка навіть у разі серйозної невдачі чоловіка знайде в собі сили, щоб підтримати його, підбадьорити і сповнити його надією».

Обговорення: В чому виявляється чоловіча гідність? А жіноча? Наведіть приклади. Якими словами можна проявити повагу до партнера?

#### **Вправа «Що я можу зробити / Чим я можу допомогти?»**

Мета: вчити турбуватися про партнера, пропонувати йому допомогу, виявляти увагу та підтримку.

Психолог, звертаючись до учасників, радить: «Частіше запитуйте один одного «Що я можу зробити для тебе?». Наприклад, саме зараз – запитайте свого партнера: «Що я можу зробити для тебе?», і зачекайте на його відповідь.

Повторюючи це запитання раз в декілька днів, Ви фокусуєте свою увагу на підтримці і допомозі партнера, а також дійсно вчитеся чути свого чоловіка чи дружину.

І якщо їх прохання не надто складні – спробуйте відразу ж виконувати їх, і побачите, як налагодиться ваше взаєморозуміння у сім'ї.

#### **Вправа «Родинна абетка»**

Мета: складання абетки родинного спілкування.

Усі учасники об'єднуються у три групи та створюють «абетки» родинного спілкування. Потім зачитують свої рекомендації. І в ході групового обговорення разом із психологом складають єдиний варіант абетки.

Для вирішення подружніх конфліктів і налаштування гармонійного родинного спілкування доцільно:

- підтримувати почуття власної гідності;
- постійно демонструвати взаємну повагу;
- стримувати себе у проявах злості, гніву, роздратованості;
- не акцентувати увагу на помилках та прорахунках один одного;
- не дорікати минулим і, зокрема, колишніми помилками;
- намагатися не реагувати емоційно в суперечках, а раціонально розібратися в ситуації;
- пам'ятати, що у шлюбі важливі терпіння, поблажливість, підтримка, довіра.

#### **Вправа-релаксація «Повітряна куля»**

Мета: навчання розслабленню та навичок саморегуляції; досягти швидкого розслаблення і відчуття легкості в тілі.

– Сядьте зручно, розслабтесь. Закрийте очі, зосередьте свою увагу на диханні. Уявіть, що під час вдиху ваше тіло як повітряна кулька піднімається угору, під час видиху – опускається вниз. Вдих – видих, вдих – видих... Вдих – видих, вдих – видих...

Методичний коментар. Через кілька тренувань можна досягти швидкого розслаблення і стану легкості в тілі, викликаючи в уяві образ повітряної кульки чи будь-який інший образ, пов'язаний із станом розслаблення.

#### **Підбиття підсумків. Рефлексія участі в занятті.**

Мета: узагальнити отримані знання та навички, підбиття підсумків заняття.

Учасникам пропонується відповісти, що нового дізналися про себе та партнера, які навички та знання виявляться корисними у подружньому житті для налагодження взаємин у сім'ї.

### **Заняття № 5**

**Мета:** ознайомлення учасників із прийомами керування емоціями в стресовій (конфліктній) ситуації; виконання вправ на подолання негативних переживань, нейтралізацію гніву, зниження тривожності, зняття втоми, створення умови для відновлення; ознайомлення із прийомами конструктивної критики; мотивування учасників використовувати конструктивну поведінку у конфліктах; підвищення самоповаги, формування позитивного самоствавлення; розвіювання сімейних міфів; зниження психоемоційного напруження.

#### **Привітання. Групова розминка.**

## **Рефлексія психоемоційного стану на початку заняття. Налаштування на активну групову роботу.**

### **Вправа «Самоприйняття»**

Мета: навчитися спокійно вислуховувати та приймати відгуки про свою поведінку, своєчасно усвідомлювати свої помилки та виправляти їх.

Учасники розбиваються по парах і розповідають свої враження про партнера, описують його поведінку, зовнішність, характер (як вони його уявляють, бачать).

### **Вправа «Зрозумій свого партнера»**

Мета: вчити розпізнавати сильні і слабкі сторони партнера, сприймати його цілісно.

Учасникам пропонується написати на аркушах паперу дві колонки, де відобразити позитивні та негативні риси партнера (чоловіка), після цього біля кожної негативної риси треба написати «зате» і підібрати до неї позитивну або характеристику поведінки. Якщо партнер не може підібрати позитивну межу до зазначеної негативної – такі моменти вносяться на групове обговорення (з дозволу самого партнера).

## **Інформаційне повідомлення «Прийоми керування емоціями в стресовій (конфліктній) ситуації»**

Мета: ознайомити учасників із прийомами керування емоціями в стресовій (конфліктній) ситуації.

Існують різноманітні прийоми керування своїми емоціями й запобігання стресовим ситуаціям.

1. Прийом релаксації (розслаблення). Ігнорування тривожних думок, вибір зручної пози сидіння (якщо можливо), дихання через ніс, із кожним видихом повторення якогось слова чи простого речення (тривалість: 10–20 хв.);

2. Прийом витіснення тривожних думок. Блокування нав'язливих думок, що викликають хворобливі відчуття (чоловік запізнюється, мають прийти гості тощо). Дотримання рівного дихання, рахування вдихів і видихів;

3. Прийом фокусування. Зосередження всієї уваги на стресі, що викликає фізичний дискомфорт (концентрування на першопричині поганого стану, глибоке дихання, витіснення думок дає змогу зосередитися, усвідомити, що стрес – це власне відчуття незручностей, лише деталь буття, якої не треба боятися і яка загалом сприяє зібраності, самовладанню);

4. Прийом уявного виключення себе із ситуації. Типові приклади: втеча від проблеми, яка пригнічує, перенесення подумки з поганого місця, поганого настрою туди, де добре, надійно, комфортно (берег моря чи батьківський дім); півгодинна прогулянка на свіжому повітрі; відтермінування моменту, коли може спалахнути сварка. Така ізоляція чи обмежена поведінка – спроба виключити себе із ситуацій, в яких можна постраждати, отримати психологічну травму, зазнати емоційного приниження – це пасивний спосіб зняття емоційної напруги, відкладення розв'язку проблеми до моменту, коли настане краща психоемоційна і фізична форма;

5. Прийом нагнітання. Нагнітання наслідків, форсуючи, доводячи ситуацію до катастрофічного завершення. Це врешті-решт усвідомлюється: “І все – через таку дурницю” (посмішка у такому випадку неминуха і перешкоджає виникненню стресу);

6. Уміння прислухатися до своїх думок і правильно оцінити їх (оцінка реальності). Часто варто запитати себе: “Чи насправді все так погано?” Доцільно зосередитись на тому, що знаєш точно, а не на тому, що підказує уява;

7. Аутотренінг. З метою управління своїми емоціями і подолання конфліктності слід більше займатися вихованням власних почуттів. В ідеалі необхідно досягти того, щоб неприємне слугувало сигналом для появи позитивних емоцій, переконуючи себе: усе, що робиться, – на краще. Дуже важливо навчитися отримувати задоволення не лише від результату досягнення мети, але і з процесу цього досягнення, із найдрібніших радощів і відкриттів, з яких він складається (наприклад, не мучитися в поїзді, чекаючи кінця шляху,

а намагатись отримати задоволення від самої подорожі; швидко переорієнтувати свої емоції і спрямувати їх в інше русло);

8. Самонавіювання. Формула “Я задоволений” і стеження за поступовим розслабленням м’язів обличчя автоматично викликають посмішку і знімають напругу. Корисними у зв’язку з цим є такі поради: уміти отримувати задоволення від того, що є; радіти усвідомленню того, що могло б бути й гірше. Варто пам’ятати: якщо не можна змінити обставини, необхідно змінити ставлення до них;

9. Почуття гумору. Жарт, розіграш – чудові засоби для того, щоб оволодіти своїм роздратуванням.

#### **Вправа «Прояви конфліктної поведінки подружжя»**

Мета: ознайомити із рекомендаціями щодо уникнення деструктивних сварок подружжя і отримання можливості примирення та поглиблення гармонії.

Психолог пропонує ознайомитись учасникам з низкою порад щодо уникнення деструктивних сварок подружжя і отримання можливості примирення та поглиблення гармонії (запропонованих американськими психологами Ян Готліб і Кетрін Колбі). Після цього пропонує обговорити кожен з позицій:

Поради щодо уникнення деструктивних сварок подружжя:

<i>Не треба</i>	<i>Потрібно</i>
1. Вибачатися раніше часу.	1. Сваритися наодинці, без дітей.
2. Ухилятися від суперечки, третувати мовчанням або займатися саботажем.	2. Ясно сформулювати проблему і повторити аргументи іншого своїми словами.
3. Використовувати ваше інтимне знання іншої людини для удару нижче пояса і знущань.	3. Розкрити ваші позитивні та негативні почуття.
4. Притягувати до справи питання, які не стосуються конкретної ситуації.	4. З готовністю вислуховувати відгуки про свою поведінку.
5. Симулювати згоду, плекаючи образу.	5. З’ясувати, в яких думках сходитеся, і на чому розходитеся, і що з цього найбільш значиме для кожного з вас.
6. Пояснювати іншому, що він відчуває.	6. Ставити запитання, які допоможуть іншому підібрати слова для висловлювання своїх інтересів.
7. Нападати побічно, критикуючи когонебудь або що-небудь, що представляє цінність для іншого.	7. Чекати, поки спонтанний спалах стихне, не відповідаючи тим же.
8. Прискіпуватися під іншого, посилюючи його невпевненість або погрожуючи бідною.	8. Висувати позитивні пропозиції щодо взаємного виправлення і подолання конфлікту.

#### **Вправа «Яка критика ефективна?»**

Мета: ознайомити із прийомами конструктивної критики, навчитися учасників користуватися цими прийомами.

Учасників знайомлять із правилами конструктивної критики і пропонують розіграти кілька сцен, де:

- сусідка знизу лає сімейну пару за те, що залили їй дорогу кухню;
- молода мати критично висловлюється щодо не уважності чоловіка до дитини;
- чоловік критикує зовнішній вигляд дружини, що зібралася на зустріч із подругами та ін.

Психологічна суть вправи – ознайомитися з різними видами критики, навчитися використовувати навички в реальному сімейному житті.

#### **Групова робота «Шукаємо конструктивні варіанти вирішення конфліктів»**

Мета: навчити учасників стримуватися, розвивати навички саморегуляції емоцій і поведінки.

Психолог: Іноді краще зачекати, поки спонтанний спалах агресії стихне, не відповідаючи тим самим. Це допоможе уникнути конфлікту.

Учасники разом із психологом розробляють правила спокійної поведінки під час конфліктної взаємодії у різних ситуаціях, починаючи зі суперечки з начальником, словесної суперечки у магазині, у транспорті, закінчуючи конфліктами в сім'ї. Пропонуються різні способи зберігати спокій.

Найбільш адекватні серед названих способи спокійної поведінки у конфлікті психолог записує на дошці. Після висловлювання всіх учасників відбувається загальне обговорення можливості застосування цих способів.

Психологічна суть вправи – групова дискусія дає змогу напрацювати способи витримки, самовладання, спокійного реагування на конфлікт, а й зобов'язує дотримуватися того, «що радиш іншому».

#### **Вправа «Висловлюй претензії або пропозиції»**

Мета: навчитися ставити питання, які допоможуть партнеру висловити свої претензії та пропозиції.

Учасники знайомляться з технологією «Я-формулювання», яка дає змогу висловлювати претензії та критику поведінки партнера без переходу на особи та образи. Також учасники отримують інформацію за технологією «Ти-повідомлення», що сприяє більш оптимальній розмові з партнером.

За допомогою отриманих знань учасники розігрують кілька ситуацій та відзначають успішність використання нових умінь.

#### **Вправа «Сімейні міфи» (за Л. Помиткіною)**

Мета: розвіяти сімейні міфи щодо розподілу ролей та обов'язків у родині.

Ведучий пропонує учасникам провести дискусію з приводу сімейних міфів. Учасники поділяються на три групи, розглядаючи кожен сімейний міф, перша група називає мінуси його існування, друга – можливі позитивні моменти, а третя – аналізує і резюмує, чого більше – плюсів чи мінусів. Таким чином, розглядається кожен сімейний міф.

Найпоширеніші міфи:

- Щасливе подружжя не сперечається, більшість людей знаходять задоволення своїх потреб в структурі своєї сім'ї.
- Просторова близькість необхідна для згуртованості сім'ї.
- В благополучних сім'ях подружжя завжди все розповідає один одному.
- Люди, які по-справжньому кохають один одного, повинні знати про всі бажання і потреби партнера.
- Поява дитини, любовного зв'язку або розлучення вирішить всі проблеми.

#### **Вправа «Цінні запитання» (І. Матійків)**

Мета: надати можливість проаналізувати досвід, який можна винести зі скрутної ситуації, трансформувати негативні емоції в досвід.

Психолог знайомить учасників із технікою позитивного опрацювання неприємної ситуації «Чарівні запитання». Перебуваючи в скрутному положенні або в пригніченому стані, подивіться на ситуацію з іншого боку і згадайте ресурсне прислів'я, наприклад: «Не було б щастя, та нещастя допомогло», «Все минає» тощо. Подумайте про позитивні моменти, які можна знайти у цій ситуації. Навіть у неприємних емоціях прихована цінність. Три чарівних запитання допоможуть опрацювати ситуацію, здобути з неї досвід.

*Що доброго у тому, що трапилось?*

*Чого я можу навчитися завдяки цій ситуації?*

*Як я можу виправити ситуацію?*

Виробіть звичку кожного разу, коли відбувається щось негативне, проводити рефреймінг, тобто знаходити хоча б три позитивних наслідки, які можна витягнути з цієї неприємності.

Рецепт дієти позитивних думок: помічайте хороше, зосереджуйтеся на позитивних аспектах життя; знаходьте в людях позитивні риси та якості; говоріть про хороше, уникаючи пересудів, пліток, негативних висловлювань.

### **Вправа «Небо»**

**Мета:** релаксація, зниження напруження, тривожності, надання можливості для відновлення ресурсів, заспокоєння.

**Інструкція.** Уявіть, що зараз літній погожий день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її запах? Лежачи на спині, ви дивитесь в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його деякий час. Ось у полі вашого зору опинився метелик. Коли він пролітає над вами, зазначте, яким він здається невагомим, як красиво зафарбленні його крильця. Ви спостерігаєте, як він віддаляється. Тепер ви помічаєте високо в небі орла. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше в блакитну далечинь неба. Потім ви спрямовуєте свій погляд іще вище. Тепер ви помічаєте, що високо-високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Поспостерігайте за тим, як вона повільно розчиняється. Нарешті перед вами тільки безмежне небо. Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви – всюди. Ви можете досягти всього, крізь усе проникнути, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, ширяння, відсутності будь-якого тиску.

### **Підбиття підсумків. Рефлексія участі в занятті.**

**Мета:** підведення підсумків заняття, мотивування до використання надбаних знань та вмій у сімейному житті.

Психолог пропонує кожному учаснику поділитися своїми враженнями про заняття, своїми думками, почуттями і переживаннями.

## **Заняття № 6**

**Мета:** ознайомлення з інформацією про важливість комунікації в сім'ї; ознайомлення з комунікативною технікою «Я-повідомлення» при озвучуванні бажань і претензій до партнера; навчання учасників змінювати негативні думки на позитивні; стимулювання до вдосконалення необхідних для сім'ї рис та якостей; формування прагнення до саморозвитку і навчання саморегуляції емоцій.

### **Привітання. Групова розминка.**

#### **Вправа «Привітання»**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

Учасники мають привітатися, використовуючи незвичні способи – ліктями, колінами, поклонами і т.д.

Вправа триває, доки кожен не привітається з усіма учасниками.

**Рефлексія психоемоційного стану на початку заняття. Налаштування на активну групову роботу.**

#### **Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чийх вона руках?»**

**Мета:** ознайомити із інформацією про те, що кожен є творцем свого життя і своєї долі.

Людей можна умовно поділити на дві групи: тих, хто причину всіх своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях, обставинах, долі, і тих, хто шукає причини всіх подій у собі. Потрібно визнати, що люди, їхні долі іноді бувають втягнені у вир історичних подій, які одна людина не може змінити і які впливають на її долю. Але більше шансів мають ті, хто вірить, що в житті багато залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для їхнього зростання, самореалізації, але вони можуть притягувати і небажане, якщо ви будете думати, що з вами це неодмінно станеться. Тому важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити і цінувати досвід, який сприятиме вашому зростанню.

### **Вправа «Запорука сімейного благополуччя»**

Мета: визначення уявлень учасників щодо впливу особистих якостей партнерів на сімейний добробут.

Психолог пропонує учасникам проаналізувати, як впливають на сімейний добробут наступні риси і якості шлюбних партнерів.

Позитивні риси: Вірність, Любов до ближніх, Милосердя, Щедрість, Доброзичливість, Відвертість, Відповідальність, Злагода, Взаємоповага, Працьовитість.

Негативні риси: Ненависть, Егоїзм, Роздратування, Зрадливість, Підозра, Скритність, Байдужість, Ревнощі, Жадібність, Лінивість.

### **Інформаційне повідомлення «Зміню думки»**

Мета: дати інформацію про способи зміни негативних думок на позитивні.

Часто до нас приходять думки, які завдають нам болю. Ми втрачаємо через них енергію, впевненість у собі. Іноді таких думок буває більше, ніж хороших. Але в житті часто все залежить від нас, тобто життя таке, як і що ми про нього думаємо.

Можна навчитися змінювати негативні думки про себе та своє життя на більш приємні:

1. Звернення до своїх прав. Якщо ти вважаєш, що ти «якийсь не такий», то можеш змінити цю думку на іншу, бо ти маєш право бути тим, ким ти є. Наприклад, я – боягуз – негативне висловлювання; я маю право на власні емоції – позитивне висловлювання.

2. Звернення до позитивного досвіду на цю тему. Наприклад, я – боягуз – негативне висловлювання; є ситуації, в яких я досить рішучий, – позитивне висловлювання.

3. Зміна прикметників. Можна замінити негативні прикметники, які принижують тебе, на більш позитивні, але таким чином, щоб ваша попередня думка не втратила правдивості. Наприклад, я – боягуз – негативне висловлювання; я не одразу можу зреагувати впевнено – позитивне висловлювання.

Рефлексія: якщо є бажачі, вони можуть поділитися своїми змінами думок. Учасники виражають свої емоції під час виконання завдань. Що було найважче виконувати? Чи зможете ви скористатися цією інформацією в житті?

### **Вправа «Техніки вияву своїх емоцій» (І. Матійків)**

Мета: ознайомити учасників з техніками висловлення своїх емоцій, розпізнавання емоцій партнера, формувати навички адекватного прояву власного психоемоційного стану.

Учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»).

Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення.

Обговорення. Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому? Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини? Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції? Чи завжди говоримо те, що відчуваємо? Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?

Далі психолог пропонує ознайомитися із техніками вербалізації власних почуттів та емоцій партнера.

«Адекватне вираження почуттів є одним із найскладніших аспектів налагодження і підтримки взаємин. Для зниження емоційної напруги застосовують різні техніки, зокрема вербалізації власних почуттів і партнера. Поговоримо про те, як повідомляти інформацію про емоції.

Техніка вербалізації власних почуттів передбачає уміння висловити те, що ви думаєте або відчуваєте щодо обговорюваного питання, ситуації. Формули вербалізації власних почуттів: «Я здивований...», «Мене турбує...», «Це викликає в мене протест...» та ін.

*Техніками вербалізації власних почуттів є:*

- *Техніка «Я-висловлювання».* Використовується для вираження власних почуттів. Часто можна почути висловлювання типу: «Ти мене дратуєш, ображаєш...» тощо. Речення,

які починаються із займенника «ти» і містять елементи звинувачення, викликають захисну реакцію. І це закономірно, адже найкращий захист – це є напад. Некоректно звинувачувати іншу людину в тому, що переживаєте.

Порівняйте фрази: «Ти завжди спізнюєшся» і «Щось трапилося, що вранці знову спізнилася?». Слова «ти», «завжди», «ніколи» є конфліктогенами, тобто можуть спричиняти конфліктну ситуацію. Цього не станеться, якщо розповідатимете про власні реакції, почуття; обговорюватимете не особу, а факти.

Уміння конструктивно і відверто повідомити співрозмовнику про свої переживання, бажання, потреби є важливою складовою емоційної компетентності. «Я–висловлювання» повідомляє іншій людині про ставлення до того, що відбувається, без звинувачень та вимог щось змінити. Ця техніка передбачає опис почуттів, конкретної поведінки, яка їх викликала, та інформацію про вирішення ситуації.

Схема «Я–висловлювання»:

Я відчуваю... (емоція);

коли... (поведінка);

і я хочу... (бажаний результат).

Ця проста формула допомагає не тільки висловити свої емоції та частково звільнитися від них, а й дає людині можливість відчути себе відповідальною за думки й почуття, а значить – емоційно зрілою. Зазвичай, достатньо важко використовувати «Я–висловлювання» тоді, коли переповнені негативними емоціями. Водночас, уміння зрозуміти емоцію, назвати її «по імені» і виразити не криком, а спокійно, характеризують впевнену в собі людину.

- *Техніка вербалізації почуттів партнера.* Перевірка власних вражень про те, як себе почувають інші, є важливим комунікативним умінням. Перед тим, як реагувати на емоції співрозмовника, варто переконатися у тому, що ви правильно їх розумієте. Найкраще це зробити в такій послідовності:

1. Опишіть те, що думаєте про почуття іншої людини під час розмови. «Мені здається, що...». При цьому утримуйтеся від оцінки, схвалення чи несхвалення переживань співрозмовника.

2. Уточніть правильність розуміння. «Чи не так», «Чи правильно я вас розумію». Для повідомлення про емоційний стан співрозмовника більш ефективна непряма вербалізація, наприклад: «Так, це дуже прикро...», «Здається, почута інформація вас здивувала...», «Я згоден, що такий поворот справи може викликати неприємні відчуття». Спілкування на рівні почуттів дозволяє весь час бути в контакт з іншою людиною.

### **Практична вправа «Вчуся говорити «Я»» (І. Матійків)**

Мета: навчити учасників користуватися комунікативною технікою «Я–повідомлення» при озвучуванні бажань, ідей, потреб; вчити найменш деструктивно висловлювати претензії до партнера.

Психолог пропонує учасникам перетворити запропоновані «Я–повідомлення» в «Ти–висловлювання», записуючи результати у праву колонку таблиці.

«Ти-повідомлення»	«Я-висловлювання»
Ти завжди мене перериваєш	
Ти завжди спізнюєшся	
Ти постійно залишаєш папери на моєму столі	
Ти постійно займаєш робочий телефон для вирішення особистих питань	
Ти завжди на мене кричиш	
Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину	
Ти ніколи не виконуєш свої обов'язки, я мушу все робити замість тебе	

Обговорення. Які переваги і недоліки застосування «Я–висловлювань»? Як використання «Я–повідомлень» може допомогти у саморегуляції емоцій?

### **Інформаційне повідомлення «Принципи гармонійної взаємодії при вирішенні труднощів»**

Мета: ознайомити із принципами гармонійної взаємодії подружжя між час вирішення виникаючих труднощів.

Психолог пропонує рекомендації щодо принципів мирної взаємодії у подружжі, і після зачитування всіх позицій, пропонує обговорити, чи може кожна пара впровадити ці принципи у своє сімейне життя.

1. Цікавтеся партнером. Для того, щоб мати гарні, гармонійні стосунки з ним, важливо впізнати його якнайкраще: цікавтеся ним самим, його думкою, захопленнями, думками та ідеями.

2. Вчіться слухати і чути партнера. Уміння уважно вислухати і зрозуміти іншу людину забезпечує успішний і результативний контакт із людьми і буває навіть більш цінним, ніж уміння говорити. Те саме можна сказати щодо сімейних зв'язків.

3. Навчіться говорити та підтримувати розмову про те, що цікавить шлюбного партнера. Часто у розмові між шлюбними партнерами недостатньо уваги слухача. Тому, хто говорить, важливо, щоб інший партнер (слухач) його не тільки розумів, а й стежив за ходом його думок, розумів те, про що розповідається.

4. Не варто зловживати критикою. Часто критика запускає реакцію бумеранга та повертається туди, звідки спочатку вийшла.

Навіть коли не можна обійтися без критики, то слід звернути увагу на позитивні якості партнера, похвалити за щось позитивне у його поведінці, у ньому самому, а вже потім висловити своє незадоволення чи претензії.

5. Варто уникати наказів. Будь-яка людина не переносить наказного тону спілкування з нею, не любить, коли їй хтось наказує, нагадує обов'язки. Найчастіше це стосується подружніх стосунків, коли партнери почуваються рівними, і вважають за потрібне вказати на виконання обов'язків, вказати на необхідність виконання якихось дій у наказовому порядку. Щоб уникнути природного опору партнера наказам, його спонтанної агресії у відповідь на накази – варто оформити свої думки як питання чи прохання про допомогу, а найкраще – переформулювати та вилучити з лексики наказуючі інтонації, не використовувати їх у спілкуванні з подружнім партнером.

6. Варто вчитися розуміти свої помилки, визнавати та виправляти їх. Якщо шлюбні партнери вчасно зможуть зрозуміти свої помилки та виправити їх, то найчастіше конфлікту чи затяжної сварки можна уникнути. Влучним у цьому випадку є прислів'я, що «у суперечці частіше просить вибачення не той, хто винний, а той, хто цінує стосунки». Очевидно, якщо подружжя цінує свої стосунки і сім'ю, то й причин для конфліктів у них значно менше, і прагнення налагодити контакт і заглибити нехай помилкову провину у них більше.

7. Варто пам'ятати про схвалення партнера. Найчастіше людина сварить і висловлює негативні емоції щодо того, що їй не подобається, і мовчить, якщо їй щось подобається.

Для підтримки оптимальності взаємин у сім'ї партнери повинні трохи ідеалізувати один одного, говорити про подружнього партнера так, ніби він уже став таким, яким би його хотілося бачити, тим самим підштовхуючи його до саморозвитку.

8. Вміти поставити себе на місце іншого. Подружні партнери дивляться на проблемні ситуації кожен зі своєї позиції, під дещо відмінним кутом, і бачать їх по-своєму. Часто непорозуміння виникають через те, що кожен докладає зусиль і хоче, щоб вони були відзначені іншим партнером, однак останній може або не помічати виконану роботу, або ставитися до неї як закономірної, не надавати великого значення зробленій роботі («невидима робота»).

Якщо кожен постарасться поставити себе на місце іншого партнера, спробує зрозуміти його, виявить більше терпимості, і знайде оптимальний вихід зі становища, то це допоможе уникнути виникнення конфлікту, загострення взаємин у сім'ї.

9. Не варто сваритись. Деструктивна сварка не допоможе вирішити виниклу проблему, навпаки – вона лише посилить напруженість у відносинах між подружжям та збільшить відчуття несправедливості та образи.

10. Посміхайтесь. Протилежністю до конфлікту є посмішка. У присутності доброзичливо налаштованої та усміхненої людини в інших пропадає бажання конфліктувати та з'ясовувати стосунки, сваритися.

#### **Вправа-релаксація «Лісова галявина»**

Мета: розслаблення, самозаспокоєння, зниження напруженості, психоемоційний відпочинок, навчання саморегуляції емоцій.

Сядьте зручно на стілець, закрийте очі, прийміть зручну позу. Зосередьте увагу на декількох глибоких вдихах та видихах. Після цього уявіть собі суничну галявину так, ніби вона перед вами. Суниці дозрілі, вони скрізь навколо. Галявина схожа на зелений килим, оздоблений червоними коштовностями, на якому яскравим блиском світяться маленькі крапельки ранкової роси. Побудьте на цій суничній галявині. Відчуйте пахощі цвітіння лісових трав. Скуштуйте свіжої, ароматної суниці. Робіть на галявині те, що вам захочеться... Побудьте там стільки, скільки бажаєте... Після повернення з галявини поділіться особистими враженнями. За час перебування на галявині ваш настрій покращиться, а ваше творче самопочуття активізується.

#### **Підбиття підсумків. Рефлексія участі в занятті.**

##### **Вправа «Комплімент»**

Мета: створити емоційний комфорт учасників тренінгу.

Тримаючи в руках «чарівну паличку», психолог звертається до учасників тренінгу: «Навіть одним словом можна ошчасливити людину. І це слово – комплімент.

Комплімент – це приємне схвалення на чиюсь адресу.

Будьте щирими, коли говорите комплімент, інакше Вам не повірять. Брехливої похвали не кажіть. Подумайте, чи є у Вас хороші слова для друзів. Спробуймо зробити один одному компліменти».

Учасник, який тримає «чарівну паличку», говорить комплімент сусіду ліворуч, передаючи йому «чарівну паличку». Вправа закінчується, коли всі одержали компліменти.

Група аплодує собі за продуктивну роботу на занятті.