

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
на тему: **«Вплив ситуації війни в Україні на емоційні зв'язки в
системі сімейних стосунків»**

Виконала: студентка 4 курсу,
групи ПС-42
спеціальності 053 «Психологія»
Підкамінецька Ю.Л
Керівник: к. психол. н., доцент
кафедри соціальної психології
Федоришин Г. М
Рецензент: к. психол. н., доцент
кафедри соціальної психології,
Чуйко.О.М

\

Івано-Франківськ – 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СИТУАЦІЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	6
1.1. Поняття «сім'я» та психологічна характеристика структури сім'ї...6	
1.2. Характеристика емоційного стану членів родини в умовах війни.....	14
1.3. Особливості емоційних зв'язків сім'ї в умовах війни.....	22
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СИТУАЦІЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	33
2.1 Організація і методика дослідження.....	33
2.2. Результати емпіричного дослідження та їх графічне представлення.....	39
2.3. Практичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків сім'ї в умовах війни.....	56
Висновки до розділу 2.....	60
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми. Війна залишила відбиток на житті та психіці кожного українця. Страх, депресії, зриви, апатія, поганий настрій, нав'язливі думки супроводжують усіх, хто побачив і відчув війну. Не є винятком і проблеми, що виникають у родині, сімейних стосунках.

Родина відіграє величезну роль не тільки в житті окремої особистості, а і всього суспільства. Значення сім'ї підтверджується тим, що переважна більшість людей у світі, понад 70 %, живе у родинах – це формальні і неформальні сім'ї. Сфера життєдіяльності родини, безпосередньо пов'язана із задоволенням певних потреб її членів, і є функцією сім'ї. Традиційно саме в родині особистість може отримати допомогу та підтримку у складній життєвій стресовій ситуації.

Але протягом свого життєвого існування сім'я постійно стикається з різноманітними труднощами. Житлово-побутові умови, конфлікти з соціальним оточенням, хвороби членів родини, соціальні кризи і, врешті-решт, такий соціальний процес, як війна, – це доволі неповний їх перелік. У зв'язку з цим перед родиною постають складні проблеми, що негативно впливають на життєдіяльність сім'ї.

У контексті війни, сімейні зв'язки піддаються екстремальному тиску через втрати, довготривалу розлуку, постійний страх за життя близьких, нестабільність та невизначеність майбутнього. Ці умови неминуче призводять до переосмислення цінностей, переоцінки ролей у сім'ї та пошуку нових стратегій психологічної адаптації. Тому дослідження, спрямоване на аналіз емоційних зв'язків у сімейних структурах під час війни, відкриває широкі можливості для розробки ефективних методів психосоціальної підтримки та відновлення.

Зазначимо, що проблеми родинних цінностей як найважливіших людських надбань завжди були і залишаються в центрі уваги багатьох науковців з різних галузей знань. Певні аспекти сімейних взаємин були відображені у роботах таких психологів, як: О. Бондарчук, Л. Помиткіна,

М. Поліщук, О. Столярчук, Р. Федоренко, Г. Федоришин. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін стали предметом дослідження М. Маркова, П. Козира, М. Маркової, М. Мюллера, О. Напреевко, Д. Марценковського. О. Басенко. С. Дерев'янку, Л. Карамушка, Т. Пашко, Є. Підчасов М. Слюсаревський, В. Стасюк, Т. Титаренко досліджують психічне здоров'я особистості під час війни. Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми сім'ї в умовах війни досліджувала І. Шинкаренко. Над шляхами та методами психологічної допомоги особам із травмою війни працювали О. Буряк, О. Вознюк, Л. Коробка, М. Корольчук, Ю. Олійник, Н. Оніщенко.

Об'єктом дослідження є – емоційні зв'язки у системі сімейних стосунків.

Предмет – особливості впливу ситуації війни в Україні на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків

Мета дослідження полягає у виявленні змін, які відбуваються в емоційних зв'язках між членами сім'ї в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети передбачено вирішення наступних **завдань**:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми впливу ситуації війни в Україні на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків;
- здійснити емпіричне дослідження впливу ситуації війни в Україні на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків;
- представити практичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків сім'ї в умовах війни.

Методи дослідження. В роботі був використаний методичний комплекс, а саме: системний метод, метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел за досліджуваною проблематикою.

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс *емпіричних* методів : опитування, анкетування, есе, кількісні та якісні методи обробки даних.

Практичне значення одержаних результатів. Проведене дослідження може стати основою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації сімей, що зазнають стресу від воєнних подій, а також сприяти формуванню стійкості сімейного благополуччя в кризових ситуаціях.

Особливе практичне значення мають практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження. Вони можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, організаціями, що займаються підтримкою сімей, а також урядовими структурами для розробки програм психологічної допомоги та підтримки сімей в умовах війни

Структура та обсяг дипломної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 49 найменувань, 3 додатки. Матеріали роботи містять 6 рисунків та 1 таблиця. Загальний обсяг роботи складає 73 сторінок, основної частини – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СИТУАЦІЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Поняття «сім'я» та психологічна характеристика структури сім'ї

Аристотель був одним із перших, хто висловив ідею про те, що сім'я є фундаментальною частиною суспільства, відіграючи роль як отримувача соціальних викликів, так і активного учасника в формуванні суспільних відносин і процесів. Кожен член сім'ї має свою індивідуальність, але також є частиною більших соціальних структур, таких як інші групи людей, взаємодіючи з державними органами, сусідами та різноманітними спільнотами, де представляє інтереси своєї сім'ї або власні переконання, сформовані в сімейному колі.

А. Столярчук наголошує, що з точки зору соціальної психології, сім'я слугує ключовим елементом у соціальній структурі суспільства, регулюючи взаємовідносини між людьми. Соціальні норми та культурні моделі накладають певні шаблони на ролі членів сім'ї, такі як обов'язки чоловіка і дружини, батьків у відношенні до дітей, а також очікування від дітей до батьків [36, с. 81].

З погляду соціальної психології, сім'я представляє собою групу людей, згуртовану загальними зусиллями та взаєминами, які відповідають культурним нормам і цінностям суспільства. Вона формується через тісні зв'язки між членами – зокрема, між подружжям, батьками і дітьми, дітьми між собою – які проявляються через любов, прихильність та емоційну близькість. Сім'я є унікальним соціальним утворенням, де кожна особа є як індивідуальністю, так і частиною більшого цілого, формуючи єдину сімейну групу. Відмінності сім'ї від інших невеликих груп полягають у певних характеристиках:

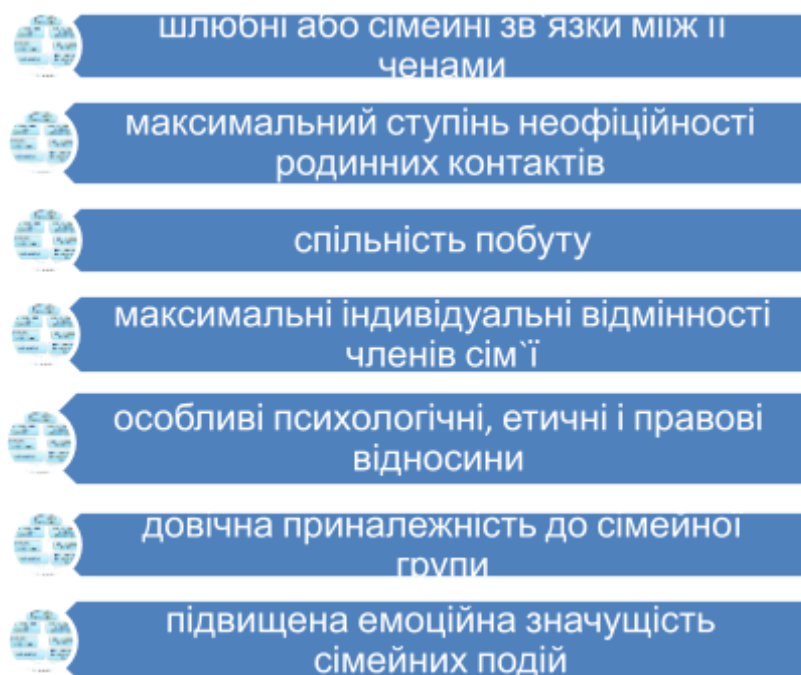


Рис.1.1.Ознаки сім'ї, що відрізняють її від інших малих груп

Термін «сім'я» використовується для опису складної структури відносин між подружжям, їхніми дітьми та іншими членами родини. Ось як зазвичай визначають цей термін у багатьох довідникових ресурсах: сім'я є ключовою формою організації приватного життя, представляючи собою тип соціальної групи або невелику спільноту, яка формується на основі шлюбних зв'язків і родинних відносин. Це означає, що сім'я створюється через взаємодії між чоловіком та жінкою, батьками та дітьми, братами, сестрами та іншими родичами, які проживають разом і мають спільне господарство [44, с. 25-26]. Проте, сучасність вносить зміни у традиційне розуміння родини. Зокрема, поширюється так званий «гостьовий» або «вікендовий» шлюб, що передбачає, що подружжя живе окремо протягом значного періоду часу.

Різноманітні автори по-різному трактують сутність терміну «сім'я». М. Корольчук описує її як групу осіб, об'єднаних спільною домашньою діяльністю та родинними зв'язками, такими як шлюб, батьківство та кровне споріднення, які разом виконують родинні обов'язки [16, с. 15].

В іншому підході, запропонованому В. Поліщук, сім'я розглядається як фундаментальна мініатюрна соціальна група в суспільстві та ключовий

елемент у структуруванні особистісного життя осіб, створений на основі шлюбних та родинних зв'язків. Це означає, що вона включає в себе глибокі та багатогранні взаємини між чоловіком і жінкою, батьками і дітьми, а також братами, сестрами та іншими родичами, які спільно проживають та ділять побут [31, с. 19].

Багато експертів використовують визначення родини, висунуте А. Харчевим, яке описує родину як унікальну систему відносин, що існує між подружжям та між батьками і дітьми. Вона розглядається як невелика соціальна група, члени якої пов'язані через шлюбні або родинні зв'язки, спільне побутове життя та взаємні моральні обов'язки. Родина виступає як соціальний інститут, що відповідає за фізичне та духовне відновлення популяції, виконуючи важливу роль у суспільстві [44, с. 27-28].

Таким чином, родина може бути розглянута як згуртоване співтовариство, метою якого є не тільки соціальне виховання та керування, але й захист та забезпечення основних потреб її членів. Це біосоціальна одиниця, яка захищає від недостатку і втрат, і в її межах формувалася людська цивілізація. У сучасних умовах традиційна родина часто описується як соціоекономічна система, орієнтована навколо гетеросексуального союзу [44, с. 27-28].

Як видно з визначень, сім'я – складне соціально-психологічне явище. У навчальному посібнику «Психологія сім'ї», що вийшов під редакцією В. Поліщука, виділяється чотири найбільш поширених характеристики сім'ї:

- сім'я – це осередок суспільства, невелика соціальна група з притаманними їй груповими цінностями, традиціями, настроями і перспективами;
- сім'я – найважливіша форма організації індивідуального життя;
- сім'я – подружній союз, діада (сім'я з 2 чоловік) зі своїми власними вимогами і очікуваннями кожного партнера, які, в свою чергу, є носіями психологічної підтримки на всіх етапах спільного життя;

- сім'я – багатосторонні відносини з родичами, свого роду мікросоціум, основними механізмами якого є взаєморозуміння, взаємна довіра і взаємодопомога [31, с. 19].

Л. Помиткіна пише, що сімейні відносини – це складне явище, складна психічна реальність, що включає як міфологічні, так і сучасні рівні свідомості, а також індивідуальні та колективні, онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні передумови [30, с. 28].

О. Бондарчук аналізує структуру сім'ї, акцентуючи на ролях, які виконують її члени, і внутрішніх відносинах. Він розділяє структуру на дві частини: горизонтальну, що охоплює взаємодію між чоловіком і дружиною, та вертикальну – взаємодію між батьками та дітьми. У цьому контексті виділяються взаємини, що базуються на спорідненості, авторитеті та рольовій грі, які служать основою для виконання таких функцій, як репродуктивна, сексуальна, комунікативна, економічна, розважальна, ціннісна, регулятивна, інтеграційна, соціально-статусна та виховна [2, с. 27]. Г. Федоришин у зміст поняття «структура сім'ї» вкладає стосунки влади, відповідальності й, автор особливо наголошує, емоційної близькості [42, с.302].

Науковець стверджує, що структурні елементи сім'ї, які допомагають виконувати її функції, охоплюють розподіл сімейних ролей, формування сімейних підсистем та встановлення меж між ними, а також баланс між формальними та неформальними відносинами. Неформальні відносини ґрунтуються на особистісних почуттях між членами сім'ї, тоді як формальні відносини зумовлені спільними завданнями та цілями життєвої діяльності [43].

У сімейному житті існує визначена структура ролей, яка направляє членів сім'ї щодо їхніх обов'язків, моментів їх виконання та порядку дій у взаємодіях. Взаємні ролі в сім'ї формуються на основі уявлень, емоцій та звичних моделей поведінки. З часом, у зв'язку з певними подіями (як-от народження дитини) або змінами в кар'єрі, може відбутися перерозподіл сімейних ролей. Для визначення, хто і які ролі в сім'ї виконуватиме,

важливими є критерії: здібність особи до певних ролей, прийняття особою цих ролей, а також можливість задовольняти через ці ролі особисті потреби та потреби інших членів сім'ї.

Серед ключових аспектів виконання ролей у сімейному житті Г. Федоришин виділяє наступне:

- Взаємодоповнення ролей в сім'ї. Коли сімейні ролі конфліктують між собою або їхня реалізація обмежена сімейними нормами, не враховуючи при цьому потреби учасників сім'ї, це може призвести до необхідності пригнічувати власні бажання або ж знаходити їх задоволення поза межами сімейного кола.

- Налагодження відповідності між очікуваннями сімейних ролей, їх послідовність та цілісність у перспективі очікувань від виконання певної ролі.

- Адаптація та коригування поведінки до менш важливих аспектів. У цьому контексті, за визначенням дослідника, цікавою є позиція К. Вітакера, який розглядає шлюб як безкінечний процес адаптації та змін, подібний до досвіду мігранта, що освоюється у новій країні, вивчаючи нову систему цінностей, незнайому мову та невербальні засоби комунікації в чужій культурі.

- Свідоме розуміння своїх дій та їхніх наслідків, а також адекватна реакція на змінювані обставини [43].

Не виконання зазначених критеріїв може призвести до психологічних конфліктів, використанню деструктивних методів маніпуляції та створенню шкідливих сімейних ролей, що викликає конфлікти пов'язані з ролями. Рольові конфлікти, на переконання О. Лютак, можна розділити на два основних типи: конфлікт між особистими бажаннями та вимогами ролі (коли вимоги ролі не відповідають можливостям або бажанням індивіда) та конфлікт між різними ролями (коли одна роль особистості конфліктує з іншою). В першому випадку особа може зіткнутися з вибором між власною ідентичністю та зовнішніми очікуваннями, шукаючи баланс між ними. У

другому випадку, особа може стикатися з труднощами, вибираючи між кар'єрними амбіціями та зобов'язаннями перед сім'єю [19, с. 75].

В сімейній структурі розділення ролей та вибіркове здійснення функцій відбувається через такі підсистеми як пара подружжя, батьки і діти. Формування підсистеми подружжя починається з моменту вступу в шлюб, ініціюючи період адаптації, під час якого подружжя вирішує, які ролі вони будуть приймати чи відкидати для взаємодії одне з одним. У рамках цієї підсистеми ідентифікують ключові ролі, такі як сексуальний партнер, друг, доглядач, захисник, що задовольняють різноманітні потреби: сексуальні, щоденні, емоційного з'єднання, близькості та підтримки. В контексті аналізу праць сучасних науковців можемо виділити окремі подружні ролі, які підкреслюють цю розмаїтість зобов'язань і очікувань у межах подружньої пари.

В традиційних сімейних ролях від дружини очікується, що вона буде займатися народженням та вихованням дітей, створюватиме у домі атмосферу тепла та комфорту, відповідатиме за домашнє господарство, ставитиме інтереси чоловіка вище за свої, адаптуватиметься до залежності від чоловіка, та проявлятиме терпіння до обмежень у своїй діяльності. Зі свого боку, чоловік повинен бути відданим батьком для своїх дітей, приймати ключові рішення, забезпечувати економічну стабільність та захист для сім'ї, підтримувати авторитет та контроль у сімейних відносинах, цінувати дружину за її готовність адаптуватися до залежності та гарантувати фінансову підтримку у разі розлучення.

Супутні ролі передбачають, що дружина має піклуватися про свою зовнішню привабливість, надавати чоловікові моральну підтримку і задовольняти його сексуальні потреби, а також сприяти розширенню його соціального кола та забезпечувати змістовне духовне спілкування. Чоловік, у свою чергу, повинен виявляти захоплення своєю дружиною, ставитись до неї галантно і з любов'ю, а також забезпечувати необхідні засоби для її гардеробу, розваг та соціального життя, проводячи разом з нею вільний час.

Партнерські ролі засновані на принципі економічного внеску обох партнерів у сімейний бюджет згідно з їх заробітком, спільній відповідальності за виховання дітей, підтримку статусу сім'ї та участі у домашньому господарстві, а також поділі правових обов'язків. Від дружини також очікується відмова від очікувань на лицарське ставлення через рівноправність у стосунках, а у разі розлучення без дітей – відмова від фінансової підтримки. Чоловік має сприймати дружину як рівного собі партнера і бути відкритим до її участі в ухваленні спільних рішень [42, с.302].

Після народження дитини, подружня пара переходить у стадію батьківства, але при цьому зберігає досвід і відносини, сформовані до цього моменту, що сприяє їх ефективній адаптації до нових обов'язків. О. Столярчук зазначає, що основною метою батьківської підсистеми є виховання потомства. В рамках батьківських обов'язків виділяються дві ключові ролі: контролююча, яка передбачає наставництво, захист, підтримку або обмеження, та виховна, що орієнтована на допомогу та турботу, виявляючи при цьому повагу або демонструючи домінування та силу. У взаємодії між батьками та дітьми виразно виявляються моделі взаємовідносин, такі як влада і підпорядкування (наприклад, авторитарні, демократичні, або пасивні стили виховання), незалежність і залежність (від симбіотичних до індіферентних зв'язків), а також ставлення прийняття або ігнорування [36, с. 35].

Згідно із припущенням Г. Федоришин, у процесі виконання своїх звичайних обов'язків, батьки можуть несвідомо переймати ролі, які зазвичай асоціюються з дітьми у своєму ставленні до власних дітей [43]. Наприклад, старша дитина може виконувати роль опори для матері, надаючи їй відчуття безпеки, яке мати зазнала в дитинстві від власної матері. Молодший нащадок може стати для батька джерелом сили і стабільності, роль яких раніше виконувала бабуся дитини. Третя дитина у цій системі може мати за мету зміцнення сімейних уз, демонструючи батьку важливість сім'ї порівняно з матеріальними благами або зовнішніми стосунками. А четверта дитина має

потенціал розвиватися в автономну особистість, уникаючи надмірної залежності від батьків. Дослідниця переконує, що основою для виконання батьківських ролей слугує не лише їхній особистісний розвиток, емоційний, інтелектуальний та моральний потенціал, але й загальна динаміка сім'ї, що охоплює ставлення до дітей, методи виховання, а також загальні життєві цінності та орієнтації [41, с. 63].

Крім встановлених норм, на взаємодію в сім'ї сильно впливають так звані сімейні міфи або усталені вірування, які приймаються всіма її членами без заперечення. Зміна або відкидання цих міфів може спричинити як негативні, так і позитивні зміни у структурі сімейних відносин. Ці вірування часто переплітаються з культурними стереотипами та ідеалізованими уявленнями про ідеальні відносини, подружжя, сімейне життя або виховання дітей. До прикладів таких міфів можна віднести переконання, що члени сім'ї поділяють однакові світогляди, що в шлюбі індивідуальності обох партнерів зливаються в одне ціле, або що зміни в життєвих обставинах, як-от окреме житло, народження дитини чи зміна роботи, автоматично вирішують будь-які сімейні проблеми [42, с. 303].

Кожна сім'я створює свою систему заходів для забезпечення дотримання встановлених у ній правил та стандартів поведінки, включаючи різноманітні форми стимулів та покарань, аби мотивувати членів сім'ї до належної поведінки. Ці заходи можуть бути як позитивними, так і негативними, і, як зазначав Е. Берн, вони поділяються на заохочення та кари, схожі на позитивні та негативні вияви уваги. Відомий принцип «ми жнемо те, що сіємо» добре ілюструє цю ідею: негативна увага до неправильної поведінки може несвідомо її заохочувати, тоді як позитивне сприйняття та виявлення в упертості, наприклад, волі до досягнення цілей може змінити поведінку на краще. Люди в процесі життя розвивають власний баланс таких стимулів, які вони можуть приймати, віддавати, просити чи відкидати.

Динаміка цих процесів відображає групову динаміку в сім'ї, яка охоплює всі етапи життєвого циклу як соціальної групи: від її формування та

розвитку до потенційного розпаду. Включає такі аспекти як встановлення норм, створення психологічного середовища, нахил до конформізму, єдність, взаємосумісність, визначення лідерства, управління конфліктами, а також прийняття спільних рішень. Це відображає весь комплекс взаємодій, що відбуваються в сім'ї протягом її існування [42, с. 303].

Таким чином, сучасна психологія розглядає сім'ю не просто як групу осіб, а як складну систему, яка має свою унікальну структуру та динаміку взаємодії. Структура сім'ї включає різні підсистеми, такі як подружжя (або партнерська), батьківська, дитяча, що взаємодіють між собою та впливають на загальну атмосферу і функціонування сімейного організму.

Внутрішньосімейні взаємини характеризуються такими аспектами, як влада, комунікація, емоційна зв'язаність. Взаємодія в сім'ї може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Здорові сімейні стосунки засновані на повазі, довірі, взаєморозумінні та підтримці, тоді як дисфункціональні відносини часто супроводжуються конфліктами, нерозумінням та емоційною віддаленістю.

1.2. Репрезентація емоційного стану членів родини в умовах війни у дослідженнях українських вчених

Війни призводять до складних та болісних випробувань, глибоко вражаючи осіб всіх вікових категорій. Такі події змушують людей не лише боротися за власне виживання, а й турбуватися про безпеку своїх близьких. Внаслідок безперервного психологічного напруження та емоційного стресу у багатьох змінюються життєві орієнтири, переконання, цінності та загальне бачення світу, а також переживаються зміни на психологічному та фізіологічному рівнях. Травматичний вплив війни глибоко зачіпає емоційний стан людини. В умовах збройних конфліктів як діти, так і дорослі зазнають як фізичного, так і психологічного насильства, що має довготривалі наслідки.

Дослідження Ю. Олійник вказують на різноманітні складнощі та кризові явища у житті людини, які можуть виникати через воєнні дії. Ось декілька ключових категорій таких наслідків:

1. Травматичні впливи – включають емоційний стрес від прямого спостереження або участі в бойових діях, втрату родичів або друзів, загрозу фізичного насильства, примусове перебування під окупацією тощо. Ці події залишають глибокий слід в психіці особи.

2. Соціальні та стресові впливи – охоплюють зміни у звичному образі життя, які призводять до збільшення тривоги та стресу. Прикладами можуть бути зміна місця проживання, втрата роботи або вимушена розлука з близькими, які емігрували.

3. Внутрішньоособистісні конфлікти – виникають через необхідність адаптуватися до нових обставин, що накладає війна. Це включає переоцінку особистісних цінностей, перегляд власної ідентичності та стосунків з оточуючими, а також труднощі з задоволенням основних життєвих потреб [25, с. 175].

М. Корольчук пише, зіткнення з зовнішніми подіями та особистісними викликами, які викликає війна, може заглибити людину в стан глибокого емоційного дискомфорту – стресу [15, с. 237]. В офіційному виданні Американської психологічної асоціації, «Психологічному словнику», емоційний стрес описується як відчуття психічного тиску та тривоги, викликані небезпечними ситуаціями, загрозою особистій безпеці, внутрішніми розбіжностями, розчаруваннями, втратою власної гідності чи смутком. Також це стан можна назвати емоційним напруженням.

Дослідження А. Терещук реакцій людей на кризові ситуації виявило, що у випадках, коли існує загроза для життя, у людини значно зменшується відчуття захищеності. В такі моменти емоції починають грати провідну роль у поведінці, дії набувають інстинктивного характеру, зменшуються критичне мислення та можливість контролювати свої реакції. Емоційний стан характеризується страхом, занепокоєнням, напруженістю, агресією,

роздратуванням, почуттям вини, зневірою, апатією та іншими подібними реакціями [37, с. 365].

На основі дослідження М. М. Слюсаревського, опублікованого навесні 2022 року, було виявлено унікальну тенденцію у відгуку емоцій українців на воєнні дії. Спочатку була спостережена фаза шоку, ступору та повної збентеженості, що швидко переходила в стан високого емоційного підйому, відчуття єдності та сподівань на швидку перемогу. Проте, цей стан з часом змінювався на депресивну фазу, де домінували апатія, песимізм та відчай, що є показниками довготривалого стресу та втоми організму. Постійні емоції, які супроводжують війну, включають важке відчуття провини, страх, глибокий гнів і ненависть до агресора. Люди, що зазнали втрат або травм, особливо схильні до гострих стресових реакцій, проблем у процесі жалоби та розладів адаптації [33].

Опитування, проведене Л. Карамушкою у березні 2022 року, показало, що багато внутрішньо переміщених осіб з регіонів України, які були залучені у воєнні конфлікти, стикнулись з різкими проявами стресу. З них дві третини (67,1%) відчували страх, приблизно половина (47,0%) зіткнулись з панічними атаками, а майже одна третина (30,9%) відчувала шок. Водночас, лише малий відсоток респондентів зазначили, що відчували апатію та депресію (15,4%), а 6% стикалися з втратою життєвих орієнтирів. Це, за словами автора дослідження, вказує на порівняно високий рівень адаптивності та витривалості серед опитаних осіб [12].

Відповідно до результатів національного дослідження «Психологічні аспекти воєнного стану», проведеного групою соціологів «Рейтинг» у червні 2022 року, спостерігається легка зміна у самооцінці емоційного благополуччя у період з березня 2020 по червень 2022 року. Апогей емоційної напруженості припав на початок квітня 2022 року. До червня того ж року зафіксовано плавний перехід до показників, характерних для мирного часу. Це може вказувати на емоційну адаптацію до умов війни, обумовлену як внутрішніми

психологічними механізмами людини, так і зміною зовнішніх обставин, які стали більш передбачуваними або стабілізувались [7].

Н. Оніщенко зосередила своє дослідження на гендерних особливостях сприйняття громадянами України загрози надзвичайних ситуацій. В результаті було знайдено статистично обґрунтовані розбіжності між чоловіками та жінками щодо глибини відчуття загрози. Авторка аргументує ці відмінності так: жінки та чоловіки не однаково сприймають навколишній світ і реагують на нього. Вона вказує на те, що жінки, будучи більш екстравертними за чоловіків, схильні до більш інтенсивних переживань, більшої емоційності та імпульсивності у поведінці, рішеннях та оцінках. Авторка також наголошує, що жінки більше орієнтовані на емоції, а не на раціональне мислення, що робить їх більш чутливими до емоційних впливів.

Згідно результатів дослідження гендерних особливостей переживань психотравматичної ситуації (Н. Оніщенко) жінки значно глибше, сильніше й довше переживають психотравмуючу ситуацію. Жінкам також складніше передбачити стресові події, вони рідше мають відчуття антиципації, що дозволяє передбачати наслідки поточних подій або очікування майбутніх подій. Оцінка психотравм у жінок часто має глибше значення, перетворюючись на ключові життєві випробування, що можуть спричинити серйозні психологічні наслідки, включаючи адаптаційні порушення та стресові розлади [26, с. 178]. При цьому, в умовах психотравми, жінки виявляють більшу потребу в соціальній підтримці порівняно з чоловіками, і це стосується не лише кризових моментів, але й повсякденного життя, де соціальна взаємодія та підтримка слугують важливим ресурсом для психологічної стійкості.

Вітчизняні дослідники підкреслюють різницю в методах подолання стресу, що застосовуються чоловіками та жінками, коли вони зіштовхуються зі складними (стресовими) обставинами. Ця відмінність особливо помітна у способах, якими кожна стать реагує на стрес, викликаний важкими

ситуаціями, тобто в методах, які вони обирають для того, щоб впоратись з власними негативними емоціями [39, с. 60].

У своїй праці «Гендерні особливості копінг-поведінки» Т. Ткачук висвітлює, що як чоловіки, так і жінки загалом застосовують схожі підходи до подолання стресу, які, ймовірно, визначаються культурними та соціальними факторами. Ці підходи включають копінг-стратегії, що належать до когнітивної області, що вказує на загальний нахил до раціонального осмислення виниклих обставин. Проте, Т. Ткачук зауважує, що обидві статі стикаються з проблемами при застосуванні ефективних емоційних копінг-стратегій. Такі стратегії як пригнічення емоцій, самозвинувачення або відчуття безнадійності можуть значно погіршити психологічний стан людини. У ситуаціях кризи жінки схильні до більш емоційної реакції та вищої оцінки глибини своїх емоцій. Вони частіше шукають підтримку ззовні для вирішення проблем і можуть довше вважати ситуацію безвихідною. Чоловіки, з іншого боку, у кризових моментах схильні придушувати емоції, покладатися на власні сили в пошуку рішення та більш активно і впевнено долати виникаючі перешкоди. Згідно з даними досліджень, чоловіків у подоланні криз підтримують стратегії, як-от співпраця з близькими, пошук допомоги та прояв альтруїзму, тоді як для жінок важливими є самоаналіз, пошук сенсу в подіях і оптимістичний підхід [39, с. 60-61].

Т. А. Ткачук та А. А. Мягких у своїх дослідженнях зосередили увагу на гендерних відмінностях у підходах до вирішення стресових ситуацій. Вони виявили, що чоловіки в періоди стресу схиляються до використання доступних ресурсів для пошуку ефективних рішень проблем, активно вдаючись до стратегії прямого вирішення проблем. З іншого боку, жінки в складних обставинах зазвичай шукають емоційну та практичну підтримку у своєму соціальному оточенні, використовуючи стратегію «пошуку соціальної підтримки». Ця тенденція у жінок до взаємодії з іншими, очікування порад та співчуття допомагає їм знаходити відповідну інформацію та емоційну опору, що сприяє зменшенню стресу. Дослідження підкреслюють, що в стратегіях

подолання стресових ситуацій жінки схильні до адаптації, тоді як чоловіки покладаються на незалежні дії та емоційну витривалість, орієнтуючись на інструментальні способи вирішення проблем [39].

Згідно з дослідженням проведеним американським вченим Ш. Тейлором та його колегами, існує специфічний спосіб, яким жінки, як правило, реагують на стресові ситуації, названий «турбота і дружба» [49]. Ця стратегія передбачає, що в умовах стресу жінки інстинктивно захищають себе та своїх дітей через забезпечення та опіку (частина стратегії під назвою «турбота») та шукають зближення і підтримку у формуванні альянсів з іншими, поглиблення соціальних зв'язків і взаємодії. У чоловіків така схильність до турботи та співпраці виявляється рідше, що дозволяє вченим асоціювати чоловічу реакцію на стрес більше з інстинктами «битися або бігти».

В ході загальнонаціонального опитування, яке було здійснено соціологічною службою «Рейтинг» у квітні 2022 року в Україні, спостерігались значні гендерні розбіжності в показниках психологічного втомлення. Дані дослідження показують, що жінки відчують психологічне виснаження в два рази частіше, ніж чоловіки [13].

В умовах військового конфлікту діти стикаються з непростю та незбагненою ситуацією, що спонукає їх до гострих кризових реакцій. Незалежно від обставин, діти намагаються пристосуватися до змінених умов життя, проте цей процес може супроводжуватися збуреннями в емоційній сфері [17, с. 32]. Погіршення психоемоційного благополуччя дитини часто є результатом постійних негативних емоцій, таких як страх, смуток, або гнів. Втім, важливо враховувати, що на емоційний стан дитини впливають не тільки військові дії. Індивідуальні психологічні характеристики дитини та реакції навколишніх дорослих також грають значну роль у формуванні її емоційних відгуків. Таким чином, психічна травма, що переживається дитиною, може стати глибокою та тривалою, впливаючи на її нормальний розвиток і благополуччя [24, с. 25].

М. Мюллер зазначає, що у ситуаціях екстремального характеру діти активно задіюють фізіологічні та психологічні реакції свого організму для адаптації [23, с. 43]. Важливо підкреслити, що такі обставини можуть як мобілізувати внутрішні сили організму, так і призвести до їхнього перевитрати, що негативно впливає на фізичне здоров'я та емоційну рівновагу дитини.

Н. Оніщенко, розглянувши психологічні наукові дослідження, визначила, що приблизно 50–75% осіб у кризовій ситуації відчують розгубленість. Від 12% до 25% проявляють або підвищену збудливість, або пригнічену реакцію. Проте той же відсоток людей зберігає спокій і здатність до швидкого аналізу обставин. [26, с. 121].

Ми вже підкреслювали, що діти дуже чутливі емоційно. Вони схильні відгукуватися на емоції дорослих, до яких вони дивляться як на приклад, імітуючи як їхній стан занепокоєння, так і відчуття спокою.

Всі екстремальні обставини мають травмуючий ефект на організм людини, а в умовах війни цей вплив на дітей вимагає від них додаткових зусиль для адаптації та відновлення. О. Вознюк пише, що під час тривалих стресових подій, якими є воєнні конфлікти, діти можуть зіткнутися не лише з емоційним і травматичним стресом, але й з посттравматичним стресовим розладом [5, с. 93]. Через свою вікову особливість, діти ще не в змозі самостійно обробляти негативний досвід воєнних дій, оскільки їх психіка ще не повністю зміцніла для протидії зовнішнім негативним впливам, роблячи їх особливо вразливими перед лицем екстремальних ситуацій [11, с. 42].

У воєнний час діти зазнають глибоких негативних емоцій, які О. Вознюк розділяє на три взаємозалежні категорії:

1. відчуття загрози, що існує навіть на відстані;
2. особистісне сприйняття та емоційна реакція на цю загрозу;
3. фізичні та психосоматичні реакції на ці емоційні стани [5, с. 94].

О. Басенко наголошує, що тривале перебування в стані емоційного напруження може зруйнувати психоемоційну рівновагу дитини, спричиняючи

тривалий вплив на здоров'я навіть після стабілізації зовнішніх обставин. Таке становище може призвести до порушень у роботі серцево-судинної, травної систем, а також до зниження імунітету та інших негативних змін в організмі [1, с. 15].

Арабські дослідники, серед яких А. Ahmed, В. Al-Rashidi, G.Jacob, А. Jabbar та І. Zaza, зосередили свої дослідження на впливі воєнного стресу на дітей. Вони виявили, що на дитячу психіку найбільше впливають такі аспекти:

1. спостереження за серйозними актами фізичного насильства;
2. гучний звук вибухів снарядів;
3. відчуття напруження через зневажливе ставлення в родині та освітніх закладах [34, с. 25].

Дитина, опинившись у стані постійного емоційного навантаження, переживає глибокі афективні стани, які можуть спричинити небажані реакції в організмі, що часто є ознакою того, що негативні емоції можуть мати психосоматичні наслідки. Є. Підчасов зазначає, що в умовах військового конфлікту, емоційна сфера дитини стає першою, хто відгукується на стрес, викликаний такими подіями [29, с. 277].

Коли дитина стикається з травмуючим досвідом, їй буває складно осмислити пережите, і вона потребує допомоги, щоб навчитися керувати своїми емоціями та відчуттями. Роль батьків у наданні підтримки та допомоги в цей період критично важлива, оскільки вона впливає на подальший розвиток та адаптацію дитини до життєвих викликів.

У своїй роботі С. П. Дерев'янюк акцентує на тому, що ключові проблеми емоційного добробуту молоді під час війни в Україні охоплюють перевагу негативних емоцій, включно з шоківими станами, невмінням адекватно сприймати власні емоції та управляти ними. Він зазначає, що багато молодих людей розуміють, що вони зазнали особистісних змін на гірше, але не завжди знають, як з цим впоратись [9].

Т. Титаренко, інший відомий український науковець, висвітлює, що тривалі наслідки війни можуть мати не лише негативний, а й позитивний вплив на людей. Вона говорить, що досвід воєнної травми може призвести до зростання психологічної стійкості та розвитку нових позитивних життєвих орієнтацій [38, с. 5].

Таким чином, емоційний стан членів родини в умовах війни характеризується глибокою трансформацією, що охоплює широкий спектр почуттів – від гострого страху та тривоги до надії та взаємопідтримки. Війна, як кризова ситуація, впливає на кожного члена родини по-різному, водночас об'єднуючи їх спільними випробуваннями та викликами.

Не можна не відзначити і вплив війни на дітей у сім'ї. Для дитини, що зростає в умовах війни, світ набуває особливих контурів. Емоційні переживання дитини можуть включати страх, замішання та незрозумілість відбуваючого, але водночас і здатність до швидкої адаптації, мужність і навіть оптимізм. Важливо, щоб дорослі надавали підтримку та захист, водночас виховуючи відчуття безпеки та стабільності.

1.3. Особливості емоційних зв'язків сім'ї в умовах війни

Сучасні обставини ставлять перед викликом усталеність українських сімейних зв'язків. Внаслідок міграції, коли жінки та діти шукають притулку за кордонами країни для безпеки, відбувається роз'єднання родин. Деякі родини залишаються розділеними через знаходження на територіях, що опинились під окупацією, з різних причин [14, с. 77]. Чоловіки беруть до рук зброю, щоб захистити свою країну і сім'ю. Військові дії призводять до формування так званих дистанційних сімей, де її члени змушені жити окремо один від одного протягом тривалого часу. Т. Пашко пише, що хоча українські дослідники, такі як І. Трубавіна, Я. Гошовський, та О. Пелішевич раніше аналізували явище дистанційних сімей через призму трудової міграції, сучасний розрив сімейних зв'язків має інший вимір і створює новий, унікальний досвід [28, с. 18]. Так, багато жінок змушені були на власні плечі

взяти виконання деяких обов'язків у сім'ї. Особливо в періоди криз, сімейні зв'язки виявляються особливо важливими, відбувається перегляд основних життєвих принципів: важливість матеріальних благ (наприклад, інвестицій та грошей) змінюється на цінність близькості, любові та взаєморозуміння [8]. В такі моменти люди часто відчують жаль за втраченими можливостями та часом, що може спричинити глибокі психологічні травми.

Кожна кризова ситуація, включно з війною, виявляє справжні відносини між партнерами. Стрес, спричинений війною, є набагато гострішим і відрізняється від того, до якого ми звикли в мирний час, коли ми не приділяли належної уваги відсутності базових речей, таких як їжа, вода, тепло, або вимушеної розлуки та переїздів. Жінкам, що опиняються за кордоном, доводиться взяти на себе відповідальність і забезпечити себе та своїх дітей усім необхідним для життя. Психологи також зазначають, що жінки часто відчують «шок за іншого». Військові, які виконують бойові завдання та захищають країну, живуть у ритмі бойових дій, що дозволяє їм не замислюватись над плином часу. У той же час, для їхніх дружин кожен день сповнений тривогою за життя коханого, і ця тривога не полишає їх ні на мить, незалежно від того, чим вони займаються: готують їжу, гуляють з дітьми, працюють чи виконують домашні обов'язки [4].

Таким чином, деякі люди відчують гостру нестачу підтримки, доброї поради, уваги та турботи, оскільки родина є тими найближчими особами, які можуть допомогти пройти через найскладніші часи. В. Стасюк зазначає, що у деяких випадках відносини в родині погіршуються через політичні та ідеологічні розбіжності, особливо коли серед родичів є ті, хто проживає в країні-агресорі, виникає розбіжність у цінностях, потребах та інтересах. Подружжя адаптується до життя одне без одного. Першочерговими стають виживання та побутові потреби, в той час як на емоційний зв'язок і взаєморозуміння залишається все менше ресурсів, що призводить до втоми та виснаження [35, с. 243].

Можна стверджувати, що війна впливає на кожного члена родини, причому не всі можуть без шкоди для свого психічного здоров'я пережити екстремальні умови. Перебуваючи в такій ситуації, люди можуть зазнати психічні розлади різного ступеню тяжкості, що негативно впливає на їх здоров'я і якість життя.

Негативний вплив труднощів на сімейне життя може проявлятися в різних аспектах: це може бути погіршення виконання виховних обов'язків у сім'ї, проблеми у відносинах між подружжям, конфлікти з іншими родичами, що живуть разом або залучені до життя сім'ї. Важливо також звернути увагу на те, як ці проблеми впливають на окремих членів сім'ї. Часто через порушення нормального життя сім'ї люди можуть відчувати незадоволення своїми потребами, що може призвести до затримки в особистісному розвитку, відчуття невдоволення, психологічної напруги та тривоги [20, с. 9].

З погляду психопатології, серед ключових наслідків порушень виділяють їх здатність негативно впливати на психічне благополуччя особи через травматичний вплив. Сім'ї, що зіштовхуються з викликами, намагаються активно протистояти цим проблемам, аби мінімізувати їх шкідливі наслідки. Однак способи, якими сім'ї реагують на подібні виклики, можуть суттєво відрізнитися. В деяких випадках ці виклики сприяють згуртуванню та мобілізації сімей, у той час як в інших можуть слабшати сімейні зв'язки та викликати конфлікти. Така різниця в реакціях часто спостерігається в ситуаціях «нормативного стресу», коли родина зустрічає типові для певного життєвого періоду складнощі. Ми аналізуємо патогенну ситуацію як набір факторів, що найбільш прямо спричиняють травматичні переживання.

Травматичні психічні переживання означають такий стан особистості, який глибоко впливає на неї через інтенсивність, тривалість або частоту виникнення. Такі переживання стають травматичними не просто через свою інтенсивність, а коли вони призводять до розвитку певних психологічних розладів [48, с. 947].

Вивчення різних форм нервово-психічних відхилень, як-от неврози, реактивні стани, психопатії, та інші, де вирішальну роль відіграє травмуючий психічний досвід, допомагає уточнити спектр таких розладів. До них належать відчуття невдоволення, смутку, пригніченості (наприклад, легкі форми депресії), а також страх, тривога, почуття занепокоєння, невпевненості, безпорадності (фобічні стани), емоційна напруженість, а також складні внутрішні конфлікти, що виникають внаслідок зіткнення з важкими обставинами та проблемами [47, с. 199].

Т. Семигіна зазначає, що сім'я відіграє ключову роль у формуванні умов, які можуть призвести до психотравм та негативних життєвих ситуацій, з кількох причин:

– Важливість сімейних зв'язків у структурі міжособистісних відносин особистості відіграє домінуючу роль, оскільки сім'я є ключовою соціальною одиницею для індивіда. Події, що відбуваються в сімейному колі, людина сприймає більш гостро і емоційно, ніж події на роботі чи в колі друзів.

– Різноманітність та взаємопов'язаність сімейних відносин (економічні аспекти, емоційні зв'язки, сексуальні стосунки) створюють складну систему, де зміни в одній сфері можуть спричинити зміни в інших, ускладнюючи процес вирішення проблем і переживання травм.

– Висока ступінь відкритості та вразливості до впливу внутрішньосімейних чинників, зокрема травмуючих. У сім'ї індивід найбільш відкритий до впливів з боку інших членів, що робить його більш схильним до переживань, пов'язаних із власними слабкостями та проблемами [32, с. 80].

Аналізуючи наукові праці, присвячені ролі родини у формуванні та еволюції неврологічних та психічних порушень, дослідниця зазначає, що ряд сімейних факторів відіграє ключову роль у виникненні травмуючих емоційних станів. Серед таких факторів вирізняються: почуття загального незадоволення життям у сім'ї, сімейна тривожність, екстремальна емоційна та фізична напруженість, пов'язані з сімейними обставинами, а також відчуття

провини. Ці аспекти особливо помітні у сім'ях військовослужбовців, які брали участь в антитерористичних операціях на сході країни [32, с. 80].

Ситуація в родині, яка призводить до глибокого невдоволення сімейним життям, часто виникає через велику різницю між тим, що людина сподівається отримати від сім'ї, тобто її очікуваннями (як свідомими, так і несвідомими), і реальністю сімейного життя. Варто звернути увагу на явище «швидких шлюбів», що стають дедалі поширенішими. Така невідповідність очікувань реальності часто веде до фрустрації, як свідомої, так і несвідомої, і може стати джерелом численних негативних наслідків, включаючи розвиток психогенних розладів.

Коли подружжя усвідомлює, що вони незадоволені своїми сімейними стосунками, вони часто відверто висловлюють це невдоволення. Таке усвідомлене незадоволення зазвичай супроводжується конфліктами, де агресія може бути спрямована на партнера як на причину розчарувань. Є й інший аспект, коли невдоволення не відчувається так явно і може проявлятися через зростаючу фрустрацію [21, с. 129]. В таких випадках подружжя може скаржитися на збільшення нервозності, виправдовуючи це неіснуючими проблемами і ігноруючи справжні причини їхнього незадоволення. Це часто призводить до емоційних вибухів, які можуть зруйнувати сімейні відносини. Особливо це може бути актуально для жінок, які живуть за кордоном і перед якими відкривається можливість почати все заново в іншому місці.

«Сімейна тривога» часто ґрунтується на слабо усвідомлюваній нестабільності особистості в аспектах сімейного життя, що є для неї важливими. Така нестабільність може бути пов'язана з сумнівами в чітких почуттях до особи, або ж невпевненістю в собі. Однією з ключових характеристик цього стану є відчуття безсилля, неможливість вплинути на ситуацію в сім'ї або змінити її напрямок на краще. Сімейно обумовлена тривога може стати ґрунтом для виникнення гострих емоційних реакцій і реактивних психозів, включно з реактивною депресією [6, с. 27].

Занадто висока нервово-емоційна напруга вважається ключовим фактором, що може спричинити психологічну травму. Сім'я може сприяти появі надмірної напруги в житті своїх членів декількома шляхами:

- Створенням обставин, які змушують індивіда відчувати себе під постійним психологічним натиском або в скрутному становищі, наприклад, коли дружина стикається з алкогольною або наркотичною залежністю чоловіка, що призводить до фінансових втрат, та відчуває свою безсилість;

- Обмеженням можливостей для членів родини висловлювати важливі для них почуття або задовольняти свої ключові потреби, що може включати емоції, що суперечать очікуванням ролі у сім'ї, як-от приховування чоловіком неприязні до дітей своєї дружини, сексуальну несумісність або потребу в емоційній підтримці та розумінні;

- Підтримкою внутрішнього конфлікту особистості, коли сім'я може спричинити конфлікт інтересів, ставлячи перед індивідом суперечливі вимоги та зобов'язання, що змушує його вирішувати ці конфлікти на власний розсуд.

Відчуття провини в контексті сімейних відносин може набувати глибокого резонансу, особливо коли особливості характеру людини сприяють перетворенню цього почуття на джерело психологічної травми [18, с. 14]. Індивід може відчувати себе тягарем для своїх близьких, вважати себе причиною всіх проблем у сім'ї, і сприймати будь-які взаємини з членами родини як осуд або звинувачення, навіть коли насправді такого немає.

Розуміння походження станів вини, спричинених сімейним середовищем, є критично важливим з кількох причин:

- З точки зору геронтології, це пов'язано з психологічним статусом літніх людей у сім'ї;

- У сексології важливим є те, що сексуальні дисфункції можуть бути і причиною, і наслідком вини, обумовленої сімейними обставинами;

- У контексті суїцидології, почуття непотрібності може слугувати причиною для самовідмови від життя;

– Що стосується підлітків, сімейні обставини можуть сприяти загостренню різних характерологічних проблем [13, с. 55].

Таким чином, психотравмуючі переживання, зумовлені сімейними факторами, можуть перетворити збої у функціонуванні сім'ї на невротичні або соматичні розлади індивіда

Тривалий військовий конфлікт у нашій країні, що розпочався у 2014 році, посилив багато сімейних проблем, зокрема у питанні виховання дітей. Діти, як найбільш чутлива частина населення, особливо гостро відчують втрату стабільності, зміну звичного середовища, відсутність улюблених речей чи порушення звичного ритму життя. Багато хто з них став на жаль свідками жорстокостей, втратив близьких або друзів через військові дії. У таких умовах діти особливо потребують як кваліфікованої психологічної допомоги, так і любові, уваги та підтримки з боку своїх сімей. Важливо, щоб дорослі допомогли дітям відчувати знову безпеку та приналежність, а також забезпечили можливість виразити свої думки, почуття, отримати пораду та відчувати себе зрозумілими і підтриманими.

На жаль, діти стикаються з не меншою кількістю проблем, ніж дорослі. Різноманітні психологічні, фінансові та побутові виклики, які впливають на багатьох громадян України, роблять відносини між сім'єю та дитиною особливо чутливими. Вразливість цієї сфери пов'язана з фокусуванням сімей на власних емоційних станах, зокрема, на проблемах, викликаних втратою життєвих орієнтирів, фізичними травмами та фінансовими труднощами [44, с. 139].

Сьогодні особливо гостро стоїть проблема домашнього насильства та жорстокості. В умовах психологічного тиску та складних життєвих обставин накопичена агресія часто спрямовується проти найбільш уразливих членів сім'ї: жінок, дітей, літніх людей і навіть домашніх улюбленців. У дітей, які зазнали насильства, спостерігаються певні психічні характеристики:

– Самоцентрована поведінка, проявляється через агресивні слова, використання образливих жестів та лайки;

– Випадки раптового і необґрунтованого гніву, часто спрямованого проти тих, хто фізично слабший, включаючи менших дітей, літніх людей або тварин;

– Негативне і недоречне ставлення до осіб протилежної статі, зарано набуті знання про аспекти дорослого життя, включаючи сексуальні відносини;

– Відчуття власної неповноцінності, постійний сором і низька самооцінка;

– Схильність до депресії, проявляється у почуттях самотності, тривоги, печалі, проблемах із сном і настроєм, а також у думках про самогубство [46, с. 553].

Випадки насильства у родині можуть залишити глибокі сліди у поведінці і психології людини на все життя, оскільки діти часто бачать у своїх батьках приклад для наслідування та авторитет. Негативні впливи, такі як суспільні потрясіння, природні катастрофи або війни, з часом забуваються, але спогади про дитячі травми залишаються в пам'яті надовго. Фізичне покарання, таке як ляпас, може не завдати серйозної шкоди здоров'ю, але здатне глибоко принизити дитину, особливо коли воно приходить від когось близького, кого дитина вважає своїм захисником і покровителем.

Серед типових недоліків у виховному процесі сім'ї, особливо під час воєнних обставин, можна виділити наступні аспекти:

– нестача батьківської уваги та позитивного діалогу з дітьми;

– відсутність чіткої системи моральних принципів у дорослих;

– сімейне життя, яке не спрямоване на розвиток у дитини моральних цінностей;

– ігнорування батьками емоційного та внутрішнього світу їхніх дітей;

– жорстоке або несприятливе ставлення до дитини [46, с. 555].

Підлітковий вік є особливо чутливим періодом у житті людини, коли вона балансує на межі між дитинством та дорослістю, формуючи свою ідентичність. Дисфункціональне виховне середовище, нездатність батьків

належно виконувати свої обов'язки, а також порушення в емоційній атмосфері сім'ї можуть стати причиною деструктивної поведінки серед молоді. Занепокоєння викликає і поняття дитячої занедбаності, що може виникати внаслідок недостатньої уваги з боку батьків або втрати одного з них. У сім'ях, які переїхали в нове місце проживання та стикаються з проблемою життя декількох сімей в одній маленькій квартирі, діти часто шукають виходу на вулиці, де ризикують потрапити під негативний вплив. Підлітки можуть намагатися компенсувати відчуття втрати, нерозуміння в сім'ї або невдачі у навчанні через неправомірну поведінку, яка може перерости в антисоціальні дії [3, с. 138-139].

Підлітковий період зазвичай розуміється як час, коли відбувається формування репродуктивних установок, період підвищеної сексуальної активності та процес вироблення статевої самоідентифікації. У цей період через вплив різних обставин можуть з'являтися відхилення у репродуктивній поведінці, як-от ранні та небезпечні сексуальні контакти, рання сексуальна активність, або часта зміна сексуальних партнерів. У цьому контексті сімейне виховання відіграє ключову роль, адже воно закладає основи для майбутніх емоційних та сексуальних відносин.

Дослідження ролі материнства у житті жінки, яке ґрунтується як на біологічних, так і на соціальних аспектах, підкреслює глибину та багатогранність цього феномену, закоріненого у генетиці. Материнство представляє собою унікальний психологічний стан, проявлений через материнську любов та догляд за дитиною. Важливим кроком у процесі становлення материнства є вагітність, протягом якої важливою задачею для жінки є розвиток специфічного набору психологічних характеристик, що забезпечують її готовність до прийняття материнства. Таке формування базується на розвитку стану, який в основному зорієнтований на забезпечення фундаментальних потреб дитини в почутті захищеності.

В умовах воєнних конфліктів деякі жінки можуть зіткнутися з труднощами адаптації до нових соціальних ролей та зміни своїх життєвих

пріоритетів, що, у свою чергу, може призвести до відторгнення вагітності та небажання прийняти майбутню дитину. Такі випадки часто пов'язані з трагічними подіями, зокрема з насильницькими діями, як-от зґвалтування жінок та дівчат. У результаті, у суспільстві та сімейних структурах з'являються виклики, пов'язані з девіантним материнством, яке може виявлятися через відмову від дитини, штучне переривання вагітності або ж агресивне поводження з власними дітьми. Такі дії призводять до серйозних негативних наслідків, зокрема до фізичного та емоційного неблагополуччя як дітей, так і самих жінок [45, с. 36].

Взаємодія між матір'ю та дитиною має ключове значення для здорового психологічного розвитку та формування майбутньої особистості. Дослідження підкреслюють, що діти, які виростають без належної материнської уваги та підтримки, схильні до серйозних психологічних проблем, включаючи затримки у розвитку та тенденції до агресії та жорстокості, що ускладнює їхню адаптацію у суспільстві та може призвести до поведінкових відхилень. Це, в свою чергу, впливає на збільшення рівня злочинності та насильства. Тому, питання небажаної вагітності та виховання дітей виходить за рамки особистої відповідальності жінок і їхніх родин, стаючи предметом уваги медичних працівників, психологів та суспільства в цілому для мінімізації ризиків асоціальної поведінки та підвищення жорстокості.

Таким чином, в умовах війни емоційні зв'язки сім'ї проходять випробування на міцність. Їхнє зміцнення або ослаблення залежить від багатьох факторів: внутрішньої згуртованості, емоційної відкритості, здатності до співпереживання та підтримки. Важливо усвідомлювати, що навіть у найскладніших умовах любов, повага та взаєморозуміння можуть стати тим незламним фундаментом, на якому будується міць та стійкість сімейних зв'язків.

Висновки до розділу 1

Сучасна психологія розглядає сім'ю як систему, де кожен член відіграє певну роль, має власні функції та вносить вклад у спільне життя. Взаємодія в межах сімейної системи підпорядковується певним правилам та нормам, що регулюють поведінку її членів та сприяють забезпеченню їхніх потреб у безпеці, приналежності, любові та самореалізації.

Структура сім'ї включає в себе поняття меж, які допомагають визначати границі між особистим простором індивіда та спільним простором сім'ї, а також регулюють зовнішні взаємодії з соціальним середовищем. Здорові сімейні межі сприяють розвитку незалежності та відповідальності у дітей, а також забезпечують збереження індивідуальності кожного члена сім'ї.

Важливою складовою сімейної структури є емоційні зв'язки між її членами, що формують емоційний клімат у сім'ї. Емоційна підтримка, здатність до емпатії, відкрите вираження почуттів та вміння вирішувати конфлікти в позитивний спосіб є фундаментом для психологічного благополуччя всіх членів сім'ї.

Емоційний стан членів родини в умовах війни відзначається гостротою відчуттів, високим рівнем стресу та психологічної напруженості, що істотно впливає на взаємини в сім'ї та індивідуальне сприйняття кожного з її членів.

Війна накладає відбиток на емоційний фон сім'ї, привносячи в нього відчуття постійної тривоги, страху за життя та здоров'я близьких, побоювання за майбутнє. Ці емоції стають щоденними супутниками, змушуючи членів родини постійно жити в очікуванні невизначеності. Таке емоційне навантаження може призвести до появи втоми, депресії, відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям. Діти та підлітки, які знаходяться в умовах війни, особливо вразливі до її негативного впливу.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СИТУАЦІЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

2.1 Організація і методика дослідження

Завданням емпіричного дослідження було виявлення впливу ситуації війни в Україні на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків. Вибірка становила 57 осіб - студентів факультету психології ПНУ. Серед них 54 осіб жіночої статі 3 - чоловічої статі..

Віковий діапазон учасників коливався від 18 до 21 року, з медіанним віком 19 років. Усі учасники є громадянами України, що навчаються на психологічному факультеті, що забезпечує їх базове розуміння психологічних концепцій та теорій, які є важливими для аналізу в контексті даного дослідження.

Вибірка була заснованою на зручності та доступності учасників, оскільки всі вони є студентами одного факультету. Це дозволило забезпечити участь осіб, які вже мають певний рівень розуміння теми дослідження та зацікавлені у вивченні емоційних процесів в контексті сімейних стосунків під час війни.

Під час дослідження були дотримані всі необхідні етичні стандарти, включаючи інформовану згоду учасників, конфіденційність особистих даних та можливість відмови від участі в будь-який момент без будь-яких наслідків.

Серед різновидів психологічного дослідження найбільш доцільним для досягнення поставлених цілей є емпіричне описове дослідження, яке описує сукупність отриманих результатів в межах відповідних умов з метою пояснення, чому вони саме такі, а не інакші.

В нашому випадку процес організації та проведення емпіричного дослідження емоційних зв'язків в системі сімейних стосунків під час війни передбачав:

- по-перше, побудову стратегії дослідницької поведінки;

- по-друге, знання умов (причин), які викликають зміни у поведінці досліджуваних, в тому числі й під впливом діагностичного процесу;
- по-третє, технологічне володіння психодіагностичним інструментарієм;
- по-четверте, складання наукового теоретико-діагностичного висновку за результатами аналізу наукової літератури та проведення емпіричного дослідження.

Також організація та проведення емпіричного дослідження емоційних зв'язків в системі сімейних стосунків під час війни потребувала дотримання основних принципів психологічної науки, а саме: наукової обґрунтованості; розвитку; структурності; особистісного підходу; не нанесення шкоди респондентам; відкритості для них результатів дослідження; об'єктивності висновків; ефективності запропонованих практичних рекомендацій.

При цьому, основним завданням даної частини роботи була розробка напрямків емпіричного дослідження, його організація, обґрунтування репрезентативної вибірки, укладення комплексу методів і методик, що є релевантними меті та завданням дослідження.

Загалом, емпіричне дослідження емоційних зв'язків в системі сімейних стосунків під час війни, містило такі основні та послідовні частини:

- 1) підготовчу частину (розробка програми емпіричного дослідження, обґрунтування вибірки, вибір і розробка психодіагностичного інструментарію, підготовка стимульного матеріалу тощо);
- 2) власно психодіагностичну частину (добір всіх емпіричних даних);
- 3) аналітичну частину (математико-статична обробка та інтерпретація отриманих даних).

Отже, перша, підготовча частина емпіричного дослідження полягала у теоретичному узагальненні проблеми емоційних зв'язків в системі сімейних стосунків під час війни, у відборі психодіагностичного інструментарію, визначенні репрезентативної вибірки. Розглянемо більш детально зміст підготовчої частини емпіричного дослідження.

Так, на першому етапі підготовчого дослідження було здійснено пошук літературних джерел та проведений теоретичний аналіз проблеми емоційних зв'язків в системі сімейних стосунків під час війни на базі психологічної літератури. Відповідно підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження стали результати теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних джерел. Саме викладені у першому розділі здобутки теоретичного аналізу визначили напрями емпіричної частини роботи і систему дослідницьких процедур, що спрямовані на діагностику особливостей емоційних зв'язків в системі сімейних стосунків під час війни.

На другому етапі підготовчого дослідження нами вибиралися методи і конкретні психодіагностичні методики проведення емпіричного дослідження емоційних зв'язків в системі сімейних стосунків під час війни. Добір психодіагностичних методик здійснювався на підставі вимог, що висувуються до психодіагностичного інструментарію: концептуальна обумовленість методу, відповідність методики меті, завданням та предмету дослідження; достатню репрезентативність, надійність, валідність та об'єктивність тесту; чіткість та однозначність інструкцій щодо проведення дослідження; можливість порівняння отриманих результатів з результатами інших авторів, при цьому необхідно враховувати, як саме розуміється автором конкретної методики психічне явище, що вивчається, яку воно має структуру, склад показників тощо.

На третьому етапі підготовчого дослідження була сформована вибірка респондентів та проведене тестування за обраними діагностичними методиками.

На цьому етапі були дотримані важливі правила, які сприяли аналізу і інтерпретації результатів дослідження, а саме:

- 1) узагальнення усіх емпіричних даних, що характеризують стан досліджуваного під час проведення психодіагностичного обстеження, оскільки від цього стану багато в чому залежать процес і результати дослідження;

2) оцінка мотивованості досліджуваного в дослідженні, наявність або відсутність зацікавленості;

3) аналіз усієї сукупності даних, що отримуються по кожній з конкретних методик (розуміння інструкції, ставлення до завдання, способ виконання, помилки і можливість їх корекції, прояв емоційно-вольової сфери і т. п.);

Після цього, з урахуванням результатів аналізу та інтерпретації результатів дослідження, а також наукових джерел з даної проблематики, були розроблені практичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків сім'ї в умовах війни.

Після глибокого вивчення теоретичного матеріалу, ми обрали такі методики для емпіричного дослідження, а саме:

- Есе «Моя батьківська сім'я в умовах війни» (див. Додаток А)

Наше дослідження вирізняється глибоким аналізом сімейних стосунків у надзвичайно складних умовах війни в Україні, використовуючи як методологічний інструмент есе. Такий підхід дозволяє зібрати унікальні персональні наративи, які відображають комплексні емоційні та психологічні процеси в сім'ях. Давайте розглянемо, як кожен пункт плану есе допомагає дослідити вплив війни на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків:

1. Морально-психологічний клімат. Аналіз цього аспекту дає уявлення про загальний емоційний фон та атмосферу в сім'ї. Опис морально-психологічного клімату дозволяє зрозуміти, як стрес від війни впливає на повсякденне спілкування між членами сім'ї, їх здатність до емпатії, підтримки та взаєморозуміння.

2. Вплив війни на сімейні стосунки. Цей розділ дозволяє глибше дослідити, як змінилися сімейні стосунки в умовах війни.

3. Функції у сім'ї. Тут аналізуються зміни в основних функціях сім'ї, таких як економічна підтримка, виховання дітей, психологічна підтримка тощо. Важливо визначити, як військові дії впливають на здатність сім'ї

виконувати свої традиційні функції та як це, в свою чергу, впливає на внутрішні відносини.

4. Реакція сім'ї на війну. Ця частина включає опис реакцій членів сім'ї на стресові події, пов'язані з війною.

5. Спроби збереження психічного стану. У цьому розділі учасники мають змогу поділитися, як вони намагаються зберегти св психічне здоров'я та стабільність у сім'ї під час війни.

У заключній частині есе, учасники підсумовують свої спостереження та рефлексії щодо впливу війни на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків.

Цей підхід через написання есе дозволяє учасникам глибше володіти знаннями над власним досвідом та виразити особистісні переживання, які часто залишаються непоміченими в більш формалізованих методах дослідження. Він відкриває простір для індивідуального голосу в науковому дослідженні, забезпечуючи багатий та різноманітний матеріал для аналізу емоційного стану та міжособистісних відносин у сім'ї під час війни. Це не тільки сприяє кращому розумінню сімейної динаміки в кризових умовах, але й може вказувати на потенційні напрямки для психологічної підтримки та інтервенцій.

- Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) (див. Додаток Б)

Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту спирається на змішану модель емоційного інтелекту та збудований як опитувальник, що передбачає оцінку 5-ти складових частин емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Шкала відповідей є шестиступеневою та включає наступні варіанти відповідей: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів) [22, с. 13].

- Авторська анкета (див. Додаток В), що дозволяє зібрати первинні дані про досвід і сприйняття респондентів. Кожне питання анкети спрямоване на виявлення конкретних аспектів сімейного життя під впливом війни, що забезпечує багатогранний аналіз змін, які відбуваються в емоційній сфері сімейних відносин.

Перші два питання анкети (стать та вік) дозволяють провести демографічний аналіз респондентів. Наступні питання спрямовані на оцінку рівня стресу, взаємодію емоцій між членами сім'ї, зміни сімейних ролей під час конфлікту, а також на оцінку емоційної підтримки всередині сім'ї.

Питання про зміни в сімейних ролях та емоційний фон дають змогу детальніше зрозуміти, як конфлікт впливає на повсякденне життя сімей та їхню взаємодію. Це дозволяє ідентифікувати адаптивні та малоадаптивні стратегії, які сім'ї використовують для подолання складнощів.

Особлива увага приділяється сприйняттю невизначеності, втоми та міжпоколінним відмінностям у сприйнятті подій, що відображає глибину впливу війни на психологічний стан окремих членів сім'ї та сім'ю в цілому.

Останнє питання пропонує респондентам рефлексувати над можливими шляхами покращення емоційного клімату в сім'ї під час війни, що не лише допомагає зібрати ідеї щодо ефективних механізмів підтримки, але й мотивує респондентів до самостійного пошуку рішень в своєму сімейному контексті.

2.2. Результати емпіричного дослідження та їх графічне представлення

У рамках емпіричного дослідження впливу ситуації війни в Україні на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків було проведено аналіз есе на тему: «Моя батьківська сім'я в умовах війни», написаних респондентами. Зібрані есе дозволили глибше зрозуміти, як змінюються емоційні зв'язки під

час війни, відображаючи спектр переживань від тривоги і страху до згуртованості та взаємодопомоги.

Було визначено, що перед початком війни, більшість опитаних (75%, тобто 36 з 48 респондентів) описують свій сімейний побут як відносно спокійний і збалансований. Емоційний стан членів сім'ї характеризувався стабільністю та передбачуваністю. Емоції, які домінували в цей період, зазвичай включали радість від спільного проведення часу, задоволення від рутинних сімейних ритуалів, і загальне почуття безпеки та впевненості в майбутньому. Один з респондентів зазначив: «До війни ми часто збиралися всією сім'єю за вечерею, обговорювали наші плани на майбутнє, і це давало нам відчуття стабільності та впевненості». Інший підкреслив: «Наші сімейні вечори були наповнені спокоєм та сміхом. Ми мали певність у завтрашньому дні». Спілкування між членами сім'ї здебільшого було легким і відкритим, дозволяючи вирішувати буденні проблеми без зайвого стресу або конфліктів. «Я була повністю щаслива під час спільних вихідних з батьками і сестрою. Це були прості, але такі важливі моменти щастя» – поділилась одина зі студенток.

З початком війни атмосфера в сім'ях зазнала драматичних змін. 83% опитаних (40 з 48 респондентів) відзначили, що почуття безпеки та стабільності було різко підірване, що призвело до зростання стресу, тривоги, і навіть відчаю серед членів сім'ї. «Війна принесла в наш дім постійне відчуття тривоги. Ми стали боятися за життя одне одного і наше майбутнє» – зазначив один з респондентів. Спільні страхи за майбутнє і благополуччя близьких стали повсякденною реальністю, що значно вплинуло на емоційний фон сімейного життя. Один з учасників дослідження писав: «Щоденні новини про бойові дії і небезпеку змусили нас жити в постійному стресі. Спокій і легкість у спілкуванні зникли».

Типові емоції, які проявляються у сім'ях під час війни, включають тривогу та занепокоєння (згадані 80% респондентів), смуток (67% респондентів), але також відчуття спільності (73% респондентів), гордість

(58% респондентів) та надію (45% респондентів). Одна із студенток написала: «Ми всі дуже хвилюємося один за одного, але водночас відчуваємо, що стали ближчими. Війна змусила нас об'єднатися і підтримувати одне одного ще більше».

Емоційна підтримка стала ключовим елементом в сімейних стосунках, оскільки всі намагалися знайти способи адаптації до нових реалій. «Моя сім'я стала для мене найголовнішим джерелом підтримки. Ми завжди намагаємося підбадьорити один одного, навіть у найскладніші моменти» – зазначив один зі студентів.

Також слід зазначити, що стрес, викликаний війною, виступає як природна реакція на загрозу життю та безпеці. В умовах війни ця загроза є постійною, що змушує сім'ї жити в стані надзвичайної напруги. Реакція на такий стрес може включати збільшену тривожність, страх, агресію чи депресію. «Війна зробила нас дуже напруженими і тривожними. Ми постійно переживаємо за безпеку наших рідних» – зазначив один з учасників дослідження. В есе, представлених для аналізу, часто згадуються переживання через безпеку родичів та зміни в звичайному способі життя. «Наше життя змінилося кардинально. Те, що було звичним і нормальним раніше, тепер здається недосяжним і далеким» – зазначила учасниця дослідження.

Війна суттєво вплинула на розподіл функцій та обов'язків у сімейних структурах, змушуючи членів сім'ї адаптуватися до нових умов життя та взаємодії. «Ми всі мусимо виконувати ролі, про які раніше навіть не замислювалися. Це складно, але необхідно» – зазначила респондентка. Це змінило традиційні ролі, які вони виконували до війни, вимагаючи гнучкості та здатності до швидкого реагування на змінені обставини.

У відповідь на евакуацію, зміну місця проживання або втрату роботи, багато сімей зіткнулися з необхідністю перерозподілу домашніх обов'язків. Часто це означало, що один з членів сім'ї брав на себе більшу частину відповідальності за побутові справи або догляд за дітьми. «Мені довелося

взяти на себе майже всі хатні обов'язки, коли мій батько втратив роботу» – ділиться студентка. Економічні умови, загострені війною, змусили деяких членів сім'ї шукати додаткові джерела доходу або змінювати свою трудову діяльність. «Моя мати почала працювати на двох роботах, щоб забезпечити нас. Це було важко, але необхідно» – зазначає інша студентка.

У деяких випадках це могло означати перехід на віддалену роботу, початок власної справи або навіть залучення до волонтерської діяльності на користь ЗСУ.

Чоловіки, які мобілізувалися або добровільно приєдналися до збройних сил, взяли на себе пряму роль захисників країни та своїх сімей. «Мій брат пішов на фронт, і це змінило все в нашому домі. Ми стали ще більше дбати один про одного», «Зараз я виконую всі ті завдання, які раніше робив батько. Це важко, але я знаю, що так потрібно» – діляться респонденти. Це змінило їхню повсякденну роль у сімейному житті, часто перекладаючи побутові та емоційні обов'язки на плечі інших членів сім'ї.

Аналізуючи есе, надані респондентами, можна зробити висновки про те, як сім'ї реагують на війну і як це впливає на їх взаємини з суспільством. Реакції сімей та зміни у їхніх взаєминах з навколишнім світом варіюються, але існують певні загальні тенденції та моменти, що об'єднують їх досвід. Більшість респондентів (близько 70%) зазначили, що війна сприяє зміцненню взаємозв'язків не тільки в межах сім'ї, але й між різними сім'ями. Один зі студентів писав: «Ми стали ближчими не тільки всередині нашої родини, але й з нашими друзями та сусідами».

Спільні труднощі, з якими стикаються люди, підштовхують їх до створення мережі підтримки, де вони можуть ділитися ресурсами, інформацією та емоційною підтримкою. «Моя сім'я знайшла підтримку у волонтерській організації, яка допомагає з житлом та їжею. Це дало нам відчуття, що ми не самі» – зазначив один з респондентів.

Ставлення суспільства до військовослужбовців та ветеранів війни також зазнало змін. Близько 65% респондентів помітили, що є більша пошана

та вдячність до тих, хто захищає країну. «Мій брат повернувся з фронту, і я бачу, як змінилося ставлення до нього з боку сусідів і знайомих. Всі його дуже поважають» – поділився один зі студентів. Це створює умови для кращої інтеграції ветеранів у суспільство, надаючи їм більше підтримки та розуміння.

У деяких есе згадується і взаємодопомога не тільки всередині сім'ї, але й з зовнішнім світом. Це може бути волонтерство, допомога біженцям або участь у спільнотах підтримки. Такі дії не тільки допомагають іншим, але й посилюють відчуття власної корисності та контролю над ситуацією, що має позитивний вплив на психічний стан. «Моя мати почала працювати волонтером і допомагає збирати гуманітарну допомогу для наших військових» – розповідає один зі студентів. Це не тільки допомагає зміцнити відчуття солідарності та взаємодопомоги, але й дає сім'ям відчуття контролю та здатності впливати на ситуацію.

Есе також висвітлюють, як війна впливає на дітей та їхнє сприйняття суспільства. Батьки намагаються захистити своїх дітей від травматичних впливів війни, але водночас вчать їх цінувати мир, співпрацю та громадянську відповідальність. Це формує нове покоління, яке зростає на ідеалах солідарності та взаємопідтримки.

Аналізуючи тексти есе, можна виділити кілька ключових аспектів, що стосуються спроб збереження нормального психічного стану та адаптації до викликів війни. Одним із важливих аспектів, що проходить через всі есе, є значення відкритого спілкування та емоційної підтримки між членами сім'ї. «Відверті розмови з батьками допомагають мені впоратися зі страхами і тривогою,» зазначає студентка. В умовах стресу та невизначеності, які приносить війна, емоційна відкритість стає критично важливим засобом підтримки. Респонденти описують, як спільні розмови допомагають їм відчувати зв'язок та розуміння всередині сім'ї.

Ще одним важливим елементом, який зазначають у багатьох есе, є створення або підтримка сімейних традицій та спільне проведення часу. «Ми

зберегли традицію недільних вечерь, це дає нам відчуття стабільності» – пише один із респондентів. Це може бути щось просте, як вечірнє читання книг, спільні ігри або перегляд фільмів, що допомагає зміцнити відчуття нормальності та безпеки. Ці моменти створюють спогади та позитивні емоції, що служать противагою стресу та тривоги від війни.

Кілька есе зазначають звернення за фаховою психологічною допомогою як засіб боротьби зі стресом та тривогою. Професійна підтримка може бути надзвичайно важливою для подолання впливу війни на психічний стан, особливо коли сім'я зіткнулася з глибокими втратами або травмами.

Декілька респондентів вказують на важливість забезпечення особистого простору та можливості займатися хобі або індивідуальними інтересами як засобу збереження психічного здоров'я. «Я почав більше часу приділяти малюванню, це допомагає мені відволіктися і знизити рівень стресу» – зазначає студентка. Це дозволяє членам сім'ї мати віддушину, знижує рівень стресу та покращує загальний емоційний клімат у сім'ї.

Зібрані есе підкреслюють, що в умовах війни збереження нормального психічного стану в сім'ї вимагає комплексного підходу. Це включає відкрите спілкування, підтримку традицій, активну взаємодопомогу, пошук професійної психологічної допомоги та забезпечення особистого простору для кожного члена сім'ї.

Тестом на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту виступив тест емоційного інтелекту Н. Холла. Отримані результати наведені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1.

Групові показники за тестом «емоційного інтелекту» Н. Холла

Рівень Шкала	Низький		Середній		Високий	
	К-ть чол.	%	К-ть чол.	%	К-ть чол.	%
Емоційна обізнаність	18	31,6	24	42,1	15	26,3
Управління своїми емоціями	17	29,9	32	56,1	8	14
Самотивація	29	50,9	22	38,6	6	10,5
Емпатія	8	14	19	33,4	30	52,6
Управління емоціями інших людей	14	24,6	32	56,1	11	19,3

Отож, з даної таблиці ми бачимо, що за шкалами управління своїми емоціями та управління емоціями інших людей чітко переважає середній рівень – по 56,1% кожна. За шкалою емоційна обізнаність результати розділилися майже порівну між низьким та високим рівнем – 31,6% та 26,3% відповідно. За шкалою самотивація більше ніж половина респондентів продемонструвала низький рівень ознаки – 50,9%, а от за шкалою емпатія, навпаки перевага відійшла високому рівню – 52,6%. Більш детально інформація представлена на рисунку 2.1.

Як видно з діаграми 2.3.2 за шкалою «емоційна обізнаність» всі рівні розділилися майже порівну. Низький рівень емоційної обізнаності (31,6%) притаманній значній частці опитаних студентів, які можуть відчувати труднощі з розпізнаванням та вираженням своїх емоцій в умовах війни. Це може бути пов'язано з підвищеним рівнем стресу та тривожності, що, в свою чергу, обмежує здатність до саморефлексії та ефективного керування власними емоціями. У контексті війни, такі емоційні реакції можуть бути

зумовлені не лише особистим досвідом, але й широкими соціальними та психологічними факторами, включно з впливом медіа, соціальними очікуваннями та загальною невизначеністю.

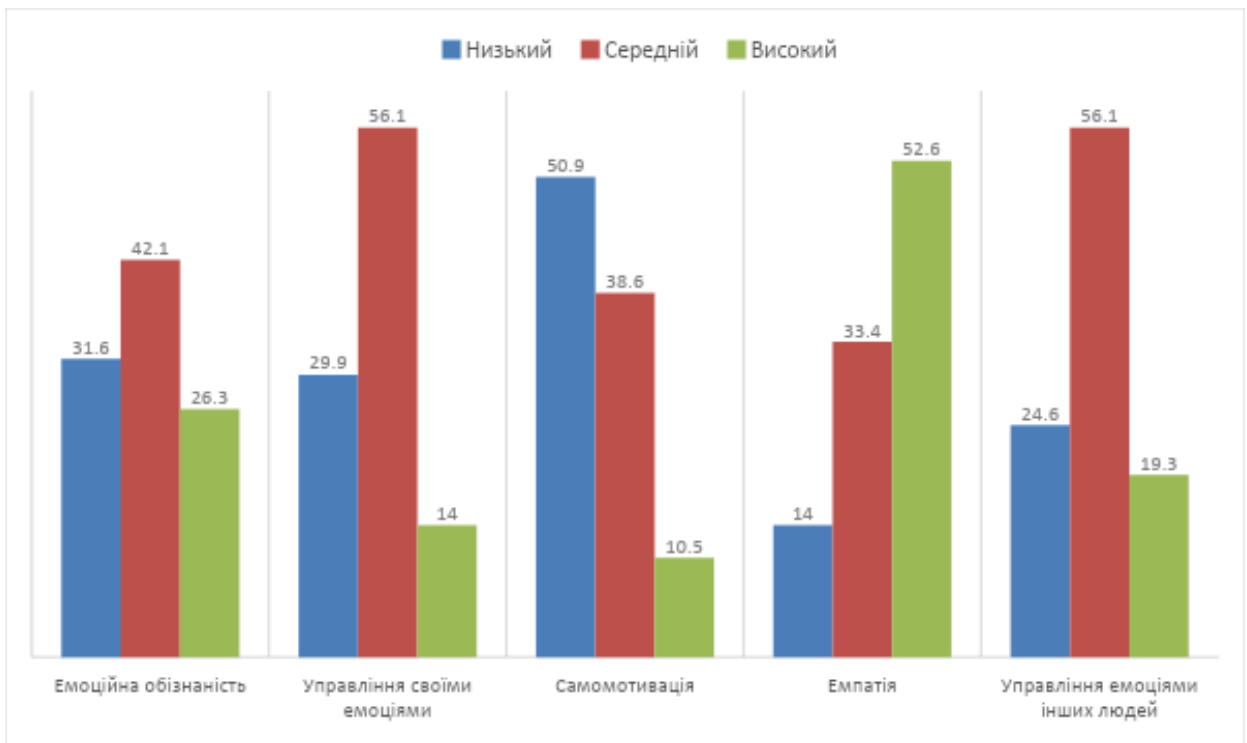


Рис. 2.1. Групові показники за тестом EQ Н. Холла

Середній рівень емоційної обізнаності (42,1%) серед опитаних студентів може вказувати на здатність адаптуватися до стресових умов війни, маючи при цьому певні обмеження в емоційній виразності та саморефлексії. Ці учасники могли проявити здатність розпізнавати свої емоції та емоції інших, але при цьому відчувати складнощі з ефективним керуванням емоційними станами в умовах, які вимагають високого рівня емоційної стійкості. Такий рівень може відображати процес адаптації до складної реальності, де студенти намагаються збалансувати між власними емоційними потребами та зовнішніми викликами.

Високий рівень емоційної обізнаності (26,3%) демонструє, що чверть опитаних студентів володіють добре розвиненими навичками емоційного інтелекту, що дозволяє їм ефективно розпізнавати, розуміти та регулювати

власні емоції та емоції оточуючих. У контексті війни, такий рівень емоційної обізнаності може сприяти підвищенню особистісної стійкості та здатності підтримувати позитивні сімейні відносини, незважаючи на зовнішній тиск і стрес. Високий рівень EQ у таких умовах може слугувати захисним фактором, знижуючи ризик розвитку психологічних труднощів.

Шкала «управління своїми емоціями» демонструє, що більша половина групи на середньому рівні освоїла це вміння, тобто 56,1% респондентів мають базові навички стримування небажаних емоційних проявів, проте, все ж таки, не завжди їм вдається оволодіти собою в потрібний момент. У контексті сімейних відносин, це може означати, що хоча студенти здатні підтримувати функціональні відносини всередині сім'ї, вони можуть відчувати складнощі в ефективному вирішенні емоційно напружених ситуацій, які неминучі в умовах війни. Така ситуація вимагає додаткової емоційної підтримки та розвитку навичок емоційної регуляції.

Для 29,9% опитаних контроль власних емоцій виявився слабким місцем, тобто їм практично неможливо справлятися з собою та діяти не під впливом своїх емоцій. Ця нездатність ефективно управляти емоціями може призвести до збільшення стресу, а також впливати на міжособистісні відносини всередині сім'ї. В умовах війни, це може спричинити додаткові виклики для сімейної системи, зокрема, підвищити рівень непорозумінь та конфліктів, а також зменшити емоційну підтримку між членами сім'ї.

Нарешті у 14% опитаних ми бачимо високий рівень управління своїми емоціями, що свідчить про гарно розвинений внутрішньоособистісний інтелект, який допомагає вирішувати будь які проблемні ситуації за допомогою спокійного і легкого емоційного підходу. В умовах війни, такі особи можуть слугувати емоційним оплотом для своїх сімей, забезпечуючи стабільність і підтримку в складних обставинах. Високий рівень управління емоціями може сприяти кращій адаптації до стресових ситуацій, зменшенню конфліктів та підвищенню загальної емоційної благополучності всередині сім'ї.

За шкалою «самотивація» істотно переважає низький рівень – 50,9%, У контексті війни, це може свідчити про високий рівень стресу, та невизначеності, які негативно впливають на здатність індивідів мотивувати себе до досягнення особистісних, академічних чи професійних цілей. В системі сімейних стосунків, низька самотивація може призвести до відчуття безпорадності та зменшення здатності підтримувати емоційну згуртованість і взаємодопомогу в сім'ї, особливо у важкі часи.

38,6% опитаних здатні знаходити внутрішні ресурси для мотивації, проте їхня здатність до самотивації не є стабільною або повністю розвиненою. У сімейних відносинах, це може означати, що вони часом можуть підтримувати позитивний емоційний клімат і долати виклики, пов'язані з війною, але можуть відчувати труднощі, коли стикаються з більш суттєвими стресами або невдачами.

Високий рівень самотивації притаманний лише 10,5% опитаним. Ці студенти здатні ефективно мотивувати себе навіть у складних умовах, що є особливо цінним в контексті війни. У сімейних стосунках, висока самотивація може сприяти зміцненню стосунків, оскільки такі особи часто беруть на себе роль лідера у вирішенні складних ситуацій, мотивуючи і підтримуючи інших членів сім'ї.

Цікавим є те, що за шкалою «емпатія» найвищий показник у високого рівня – 52,6%, це означає, що більша половина нашої вибірки розвинула в собі здатність до розпізнавання емоцій інших людей, навчилася оцінювати їхній емоційний стан по жестах та міміці, а також може виражати співчуття та розуміння оточуючим. У сімейних стосунках, високий рівень емпатії може сприяти зміцненню емоційних зв'язків, оскільки це дозволяє краще розуміти та підтримувати один одного в складні періоди, забезпечуючи емоційну опору та розуміння.

Дещо менший показник по даній шкалі у середнього рівня – 33,4%, але це також гарний результат. Ці респонденти можуть бути гарними співрозмовниками, надійними друзями та опорою для близьких людей в

потрібний момент. Просто інколи вони не можуть розпізнати істинні почуття оточуючих, що не дає їм на сто відсотків відчувати іншу людину, через це не завжди вірно їх інтерпретують. У ситуації війни, це може означати, що хоча вони здатні підтримувати емоційні зв'язки в сім'ї, їхні реакції можуть варіюватися залежно від обставин, що може призводити до періодів зближення та віддалення в сімейних стосунках.

Низький рівень у 14% опитаних свідчить про те, що ця група має труднощі з розумінням та співпереживанням емоцій інших людей. У контексті війни, це може вказувати на емоційну втому або захисну реакцію, коли індивіди відчують необхідність емоційно захистити себе від навколишніх стресів. У сімейних стосунках, низький рівень емпатії може ускладнити взаєморозуміння та підтримку між членами сім'ї в складні часи.

Остання шкала «управління емоціями інших» показує, що у більшості це вміння знаходиться на середньому рівні – 56,1%. Тобто в деяких випадках респонденти можуть зрозуміти ситуацію, оцінити емоційний стан близької людини і одразу почати з нею взаємодіяти, щоб зменшити або підвищити інтенсивність емоцій, а іноді їм це зовсім не вдається. У сімейному контексті, це може означати, що хоча студенти намагаються підтримувати та розуміти емоційний стан своїх близьких, вони можуть не завжди мати достатній ресурс або вміння для того, щоб забезпечити стабільну емоційну підтримку, особливо під час високого рівня стресу.

У 24,6% опитаних ця здатність на низькому рівні, їм важко впливати на переживання інших, вони просто відсторонюються або ігнорують цей аспект спілкування, оскільки не мають чіткого уявлення як потрібно себе поводити. У контексті війни, це може проявлятися як нездатність надавати емоційну підтримку або відповідно реагувати на емоційні потреби членів сім'ї, що потенційно може призводити до емоційної ізоляції або конфліктів.

А от для 19,3% опитаних зрозуміти іншого і скерувати його емоційні прояви в потрібне русло дуже легко, адже вони на високому рівні опанували вміння управляти емоціями інших людей і продовжують вдосконалюватися в

цьому напрямку. В сімейних стосунках, особи з високим рівнем управління емоціями інших могли б виступати як емоційні опори, допомагаючи своїм близьким адаптуватися та впоратися зі стресом, пов'язаним з війною, тим самим сприяючи зміцненню сімейних зв'язків у цей складний період.

Далі нами була застосована авторська анкета, що спрямована на виявлення конкретних аспектів сімейного життя під впливом війни, що забезпечує багатогранний аналіз змін, які відбуваються в емоційній сфері сімейних відносин. Результати відповідей на запитання «Чи помітили ви збільшення рівня стресу в сімейних відносинах з початком ситуації війни?» представлені на рисунку 2.2.

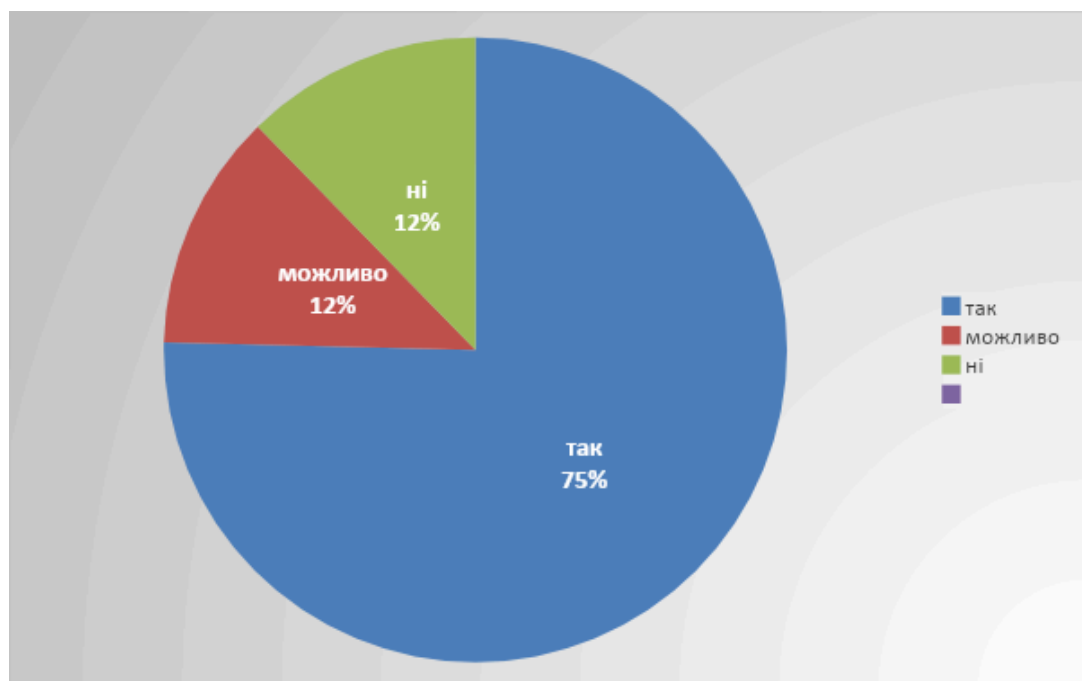


Рис.2.2. Результати відповіді на запитання «Чи помітили ви збільшення рівня стресу в сімейних відносинах з початком ситуації війни?»

Аналіз відповідей на запитання про збільшення рівня стресу в сімейних відносинах з початком війни показав, що переважна більшість респондентів (75,4%) підтвердила зростання стресового навантаження в їхніх сімейних стосунках. Це може бути пов'язано з прямими наслідками військових дій, такими як загроза життю, втрата житла або нестабільність, а також із психологічними наслідками, включаючи тривогу, депресію та почуття

невизначеності. Частина респондентів, що обрали варіант «Можливо»(12,3%), можуть відчувати невизначеність щодо впливу війни на їх сімейні стосунки або ж зміни в стресовому рівні були не настільки виразні. Та ж кількість респондентів (12,3%), що сприймають ситуацію без збільшення рівня стресу в сімейних відносинах, може свідчити про сильні, згуртовані сімейні зв'язки, де сім'я стає джерелом підтримки та безпеки в часи невизначеності. Також це може вказувати на високий рівень емоційної стійкості або наявність ефективних стратегій боротьби зі стресом.

Наступне запитання стосувалось усвідомленості та уваги до власних емоцій та емоцій інших членів сім'ї. Результати зображені графічно на рис. 2.3.

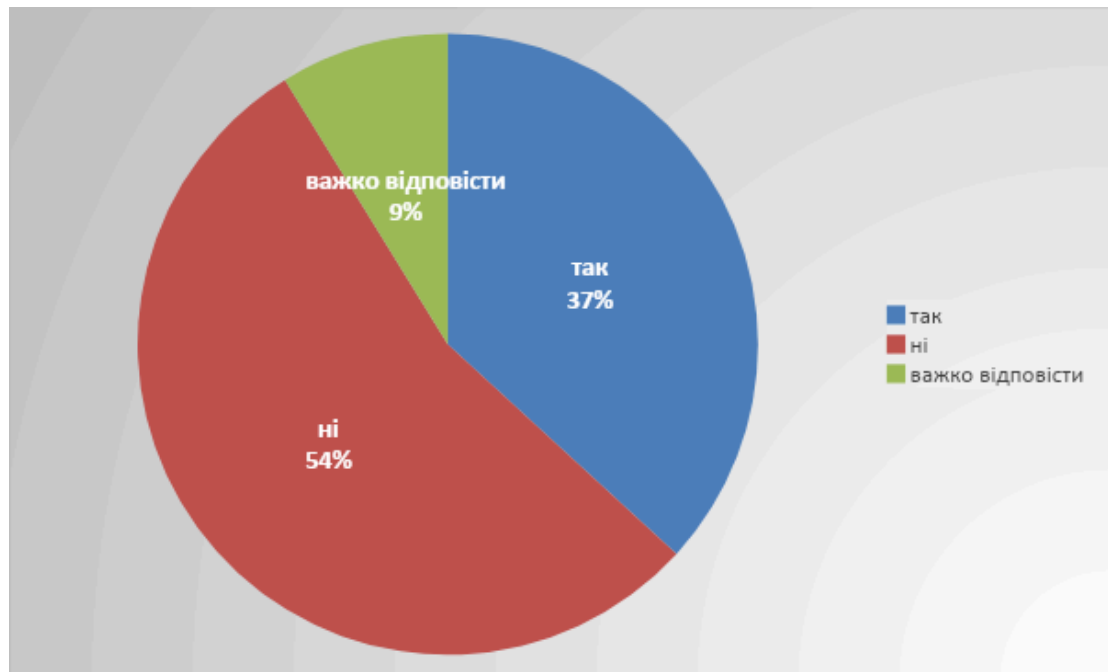


Рис 2.3. Результати відповіді на запитання «Чи звертаєте ви увагу на власні емоції та емоції інших членів сім'ї, щоб зрозуміти як вони впливають на відносини?»

Більшість респондентів (54,4%) не звертає увагу на емоції в контексті сімейних відносин, що може свідчити про недостатній рівень емоційної усвідомленості або не готовність до внутрішнього діалогу та емоційного обміну в сім'ї. Це може призводити до накопичення невирішених конфліктів, зниження рівня взаєморозуміння та емоційної підтримки, особливо в умовах

зовнішнього стресу, такого як війна. Група респондентів (36,8%), що вказала на увагу до власних емоцій та емоцій інших членів сім'ї, представляє тих, хто активно займається рефлексією та має високий рівень емоційної інтелігентності.

Також було задане відкрите питання «Які зміни в сімейних ролях ви помітили під час військового конфлікту?». Більшість опитаних зазначили, що не помітили жодних змін у сімейних ролях під час військового конфлікту. Це може вказувати на стабільність сімейних відносин і ролей, незалежно від зовнішніх стресорів. Така стабільність може бути результатом міцних емоційних зв'язків і згуртованості, що дозволяє сім'ї зберегти свою внутрішню структуру навіть у кризові часи.

Деякі респонденти припускали, що не помітили змін через відсутність спільного проживання з родиною. Цей фактор важливий для розуміння, як фізична відокремленість впливає на сприйняття сімейної динаміки та може вказувати на потенційні прогалини у дослідженні емоційних зв'язків на відстані.

Нарешті, серед відповідей було вказано на перерозподіл сімейних ролей і збільшення відповідальності за сімейне благополуччя. Це може свідчити про адаптивні зміни в сімейних системах в умовах війни, де члени сім'ї беруть на себе додаткові обов'язки для підтримки одне одного. Такий перерозподіл ролей може відображати як позитивні зміни, так і певні виклики, пов'язані з необхідністю адаптації до нових умов життя.

Відповіді на запитання про емоційну підтримку від сім'ї показують різноманіття досвіду серед респондентів. Результати зображені графічно на рис. 2.4.

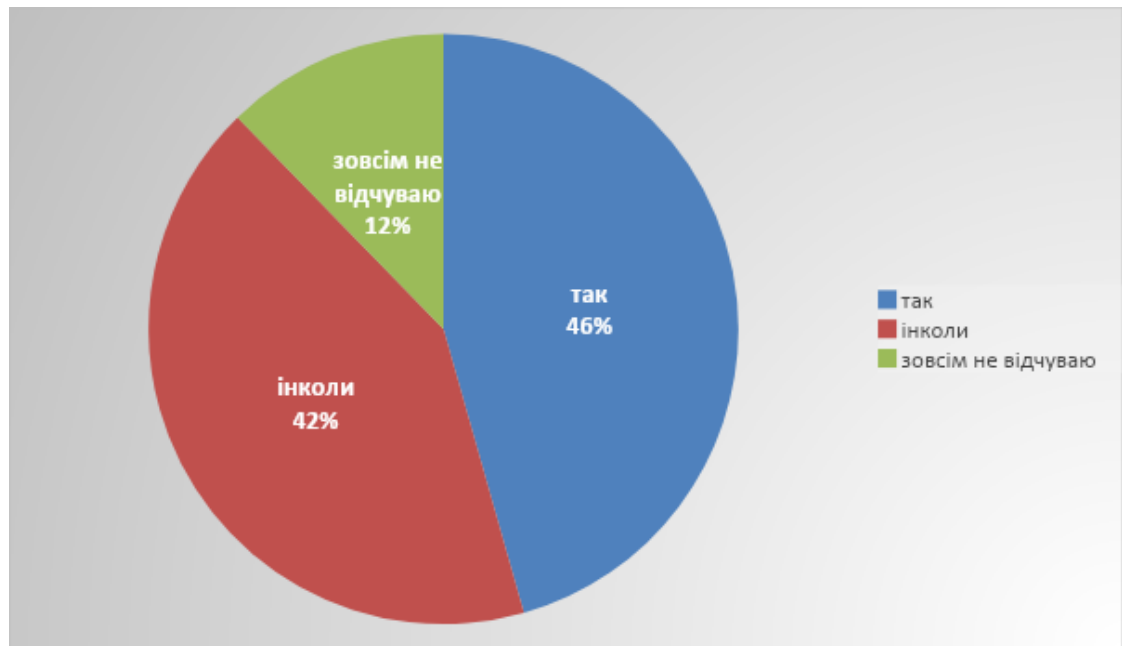


Рис 2.4. Результати відповіді на запитання «Чи відчуваєте ви емоційну підтримку від своєї сім'ї?»

45,6% респондентів відчувають емоційну підтримку від своєї сім'ї. Цей результат може свідчити про міцні, здорові сімейні відносини, де члени сім'ї здатні надавати один одному підтримку навіть у найскладніші періоди. Така підтримка є важливою для емоційного благополуччя і може слугувати захисним фактором в умовах стресу та невизначеності, які супроводжують військові конфлікти.

42,1% вказали, що інколи відчувають емоційну підтримку. Це може вказувати на певну непостійність у сімейних відносинах або на різницю в сприйнятті ситуацій, які потребують емоційної підтримки. Можливо, деякі члени сім'ї менш доступні або здатні надавати підтримку через власний емоційний стан або через фізичну відсутність.

12,3% зовсім не відчувають емоційної підтримки від своєї сім'ї. Цей відсоток, хоча і є меншим порівняно з іншими групами, але все ж таки важливим для розуміння динаміки сімейних стосунків у час війни. Відсутність підтримки може бути пов'язана з роз'єднаністю, стресом, який

війна накладає на сімейні відносини, або іншими чинниками, що впливають на емоційну взаємодію.

Відповідаючи на відкрите запитання «Як би ви описали емоційний фон у вашій сім'ї зараз і порівняно з перед воєнним періодом?» Багато респондентів зазначили збільшення емоційної напруги у сімейних відносинах. Повітряні тривоги та безпосередня загроза безпеці викликали зростання тривожності серед членів сім'ї, що може свідчити про високий рівень стресу та його вплив на щоденне життя сімей.

Деякі респонденти вказали на зростання конфліктності в сімейних відносинах, що може бути пов'язано зі збільшенням стресових факторів та зменшенням емоційної стійкості серед членів сім'ї. Збільшення конфліктів може також вказувати на необхідність у зміцненні комунікативних навичок та в розвитку механізмів вирішення конфліктів у складний період.

Результати відповіді на запитання, яке стосується впливу війни на емоційний стан і відчуття втоми та невизначеності серед членів сім'ї, відкривають важливі аспекти для аналізу. Результати зображені графічно на рис. 2.5.

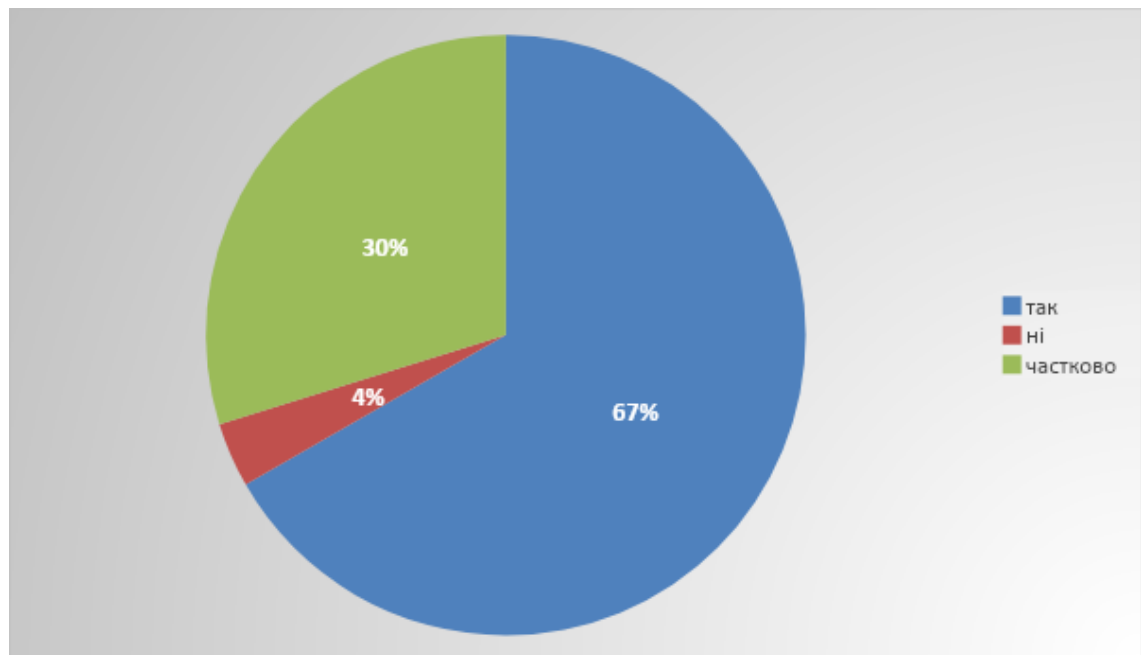


Рис 2.5. Результати відповіді на запитання «Чи відчуваєте ви втоми або невизначеність у цей важкий час?»

Висока частка респондентів (66,7%), які відчувають втому або невизначеність, свідчить про значний психоемоційний тягар, який війна накладає на сімейні структури. Ті, хто відповіли, що частково відчувають втому або невизначеність (29,8%), можуть перебувати у областях країни, де вплив війни є менш безпосереднім. Дуже мала кількість респондентів – 3,5%, не відчувають втоми або невизначеності.

Емпіричне дослідження виявило значну різницю в сприйнятті подій війни між різними поколіннями в сім'ї. Відповіді респондентів на питання про спостереження різниці у сприйнятті подій війни між різними поколіннями свідчать про наявність певних відмінностей у поглядах, емоційній реакції та механізмах справляння зі стресом, що має значний вплив на емоційні зв'язки в сімейних стосунках.

Спостереження показують, що старше покоління має схильність акцентувати на важливості виживання, проявляючи практичний підхід до подій війни. Вони схильні думати стратегічно, виробляючи плани на випадок різних сценаріїв, що відображає їх життєвий досвід та здатність до адаптації у кризових ситуаціях. Окрім того, деякі респонденти зазначають, що старше покоління спокійніше ставиться до війни, пояснюючи це наявністю значного життєвого досвіду та, у деяких випадках, готовністю прийняти неминучість смерті.

Молодше покоління, згідно з відповідями респондентів, зазнає більше стресу від подій війни, але водночас має здатність швидко адаптуватися до змінених обставин. Вони більш інформовані про ситуацію в країні завдяки використанню різноманітних джерел інформації, не обмежуючись тільки офіційними новинами. Це може сприяти їх здатності критично оцінювати інформацію та знаходити різноманітні способи справляння зі стресом.

Одним із ключових аспектів нашого дослідження є пошук стратегій для покращення цих зв'язків у складний період. Відповіді респондентів на питання про можливі шляхи покращення емоційних зв'язків надають цінну інформацію для розробки рекомендацій.

Багато респондентів вказують на значення спільно проведеного часу для зближення сім'ї. Емоційна підтримка, як вказують учасники дослідження, є критично важливою для покращення емоційних зв'язків. Спільні активності, такі як ігри та розваги, також названі як ефективний спосіб покращення емоційного зв'язку. Відкрите спілкування визначається як ключовий фактор у покращенні емоційних зв'язків.

Таким чином, на основі аналізу наданих есе, які розкривають вплив війни в Україні на сімейні стосунки, можна зробити висновок, що ситуація війни глибоко вплинула на емоційні зв'язки всередині сімей. Есе показали, що під тиском зовнішніх обставин сім'ї стикалися з різними емоційними станами – від тривоги та страху до єдності та співчуття. Спільний досвід виживання в умовах війни часто зміцнював сімейні зв'язки, спонукавши членів сім'ї до більшої взаємодопомоги та підтримки одне одного. Однак, стрес і тривала невизначеність також могли призводити до конфліктів та емоційної віддаленості, особливо коли засоби для ефективного вирішення проблем були обмежені.

Аналізуючи рівні «емоційної обізнаності», «управління своїми емоціями», «самотивації», «емпатії» та «управління емоціями інших людей», можна зробити важливі спостереження. По-перше, найнижчий відсоток респондентів з високим рівнем був зафіксований у категорії «Самотивація» (10,5%), що може свідчити про значні труднощі з знаходженням внутрішньої мотивації та позитивного ставлення під час воєнних обставин. По-друге, високі показники «Емпатії» (52,6% з високим рівнем) свідчать про зростання співчуття та розуміння емоційних станів інших в умовах конфлікту. Однак, результати також вказують на значні виклики у «Управлінні своїми емоціями» і «Управлінні емоціями інших людей», де високі рівні склали лише 14% та 19,3% відповідно. Результати «емоційної обізнаності» з середнім рівнем у 42,1% та високим у 26,3% свідчать про змішані здібності серед респондентів усвідомлювати та розуміти власні емоції, що є фундаментальною складовою емоційного інтелекту.

Значна частина респондентів (75,4%) відчула зростання рівня стресу в сімейних відносинах з початком війни, що підкреслює вплив зовнішніх обставин на внутрішній емоційний стан сім'ї. Аналіз реакцій на конкретні питання дозволяє зрозуміти, як ситуація війни впливає на емоційну взаємодію між членами сім'ї, зокрема на увагу до власних емоцій та емоцій інших (де 36,8% респондентів звертають увагу на емоції, а 54,4% – ні). Зміни в сімейних ролях, згадані респондентами, вказують на адаптацію сімейної системи до нових умов існування, де відбувається перерозподіл відповідальностей та ролей для забезпечення спільного благополуччя. Однак, значна частина учасників опитування не відчула змін у ролях, що може відображати як стабільність сімейних відносин, так і неготовність або неможливість адаптації до змінених обставин.

Емоційна підтримка в сім'ї, згідно з відповідями (45,6% відчують підтримку, 42,1% – інколи, 12,3% – зовсім не відчують), є критичним фактором у зміцненні сімейних зв'язків у важкі часи. Вказані відповіді також свідчать про різноманітність досвіду в сім'ях, де деякі відчують міцну підтримку, тоді як інші можуть відчувати ізоляцію або недостатність уваги.

Різниця у сприйнятті подій війни між поколіннями підкреслює генераційний розрив у розумінні та переживанні кризових подій, вказуючи на необхідність більш глибокої комунікації та співпереживання між різними віковими групами в сім'ї.

У відповідях на останнє питання про способи покращення емоційних зв'язків під час війни, респонденти наголошують на важливості спільного проведення часу, емоційної підтримки та відкритості до комунікації. Це вказує на усвідомлення важливості збереження та зміцнення сімейних зв'язків як основи для емоційного благополуччя в умовах війни.

2.3. Практичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків сім'ї в умовах війни

На основі аналізу отриманих даних та аналізу праць О. Буряк [3], Л. Карамушки [12] та М. Мюллер [23], нами були сформульовані наступні практичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків у сім'ях, які переживають війну:

1. Посилення комунікації. Заохочуйте відкритий і чесний обмін думками та почуттями між членами сім'ї. Регулярні сімейні збори можуть стати безпечним простором для висловлення тривоги, страхів та сподівань, а також для планування спільних дій у відповідь на виклики, що виникають внаслідок війни.

2. Створення ритуалів. Сімейні ритуали (наприклад, спільні вечери, вечірні читання або ігри) можуть допомогти зміцнити відчуття єдності та стабільності в непростий час.

3. Підтримка та взаємодопомога. Забезпечення емоційної підтримки кожному члену сім'ї, включаючи вислуховування без засудження, забезпечення умов для релаксації та відновлення.

4. Ефективне розподілення обов'язків. Зміни, що відбуваються в сім'ї під час війни, можуть потребувати перегляду та коригування розподілу сімейних обов'язків. Важливо забезпечити гнучкість та врахування індивідуальних можливостей та потреб кожного члена сім'ї.

5. Психологічна допомога. Не вагайтеся звертатися за професійною психологічною підтримкою, якщо ви або хтось із членів вашої сім'ї відчуває значні труднощі у боротьбі із стресом, тривогою або депресією.

6. Освітні програми. Участь у тренінгах та семінарах з підвищення стресостійкості, ефективного спілкування та вирішення конфліктів може допомогти членам сім'ї краще розуміти один одного та ефективніше взаємодіяти.

7. Спільне дозвілля. Спільні активності, які можуть включати прогулянки на природі, спортивні ігри або хобі, допомагають зміцнювати

емоційні зв'язки, відволікають від повсякденних стресів і дозволяють членам сім'ї поділитися позитивними емоціями.

8. Визнання. Регулярно висловлюйте кожному члену сім'ї за їхній внесок, підтримку та розуміння. Позитивне підкріплення зміцнює емоційні зв'язки і підвищує самооцінку.

9. Збереження оптимізму. Підтримуйте позитивне мислення та оптимізм у сім'ї, зосереджуючись на спільних планах та мріях, які можна реалізувати в майбутньому. Це допомагає підтримувати надію та емоційну стійкість у складні часи.

10. Використання ресурсів спільноти. Залучайтесь до громадських ініціатив, суппорт-груп або соціальних служб, які можуть надати додаткову підтримку та ресурси для вашої сім'ї. Спілкування з іншими, хто перебуває в подібній ситуації, може допомогти відчувати солідарність та знайти нові рішення для власних проблем.

11. Освіта та самоосвіта. Заохочуйте членів сім'ї до навчання і саморозвитку, включаючи вивчення матеріалів про психологічну стійкість, методи релаксації та самопідтримки. Отримання нових знань та навичок може підвищити впевненість у власних силах та здатність адаптуватися до змінених умов життя.

12. Збереження «рутини». Наскільки це можливо, намагайтеся зберегти звичну рутину дня, що включає регулярні прийоми їжі, час для роботи та навчання, а також відпочинку і сну. Регулярність та передбачуваність допомагають зменшити стрес і відчуття хаосу.

13. Емпатія та розуміння. Підтримуйте атмосферу емпатії, взаєморозуміння та толерантності в сім'ї. Визнавайте, що кожен може переживати ситуацію війни по-різному, і важливо поважати ці індивідуальні переживання.

На основі аналізу есе студентів, стало очевидно, що війна безпосередньо торкнулася життя багатьох сімей, чиї батьки та родичі залучені до служби в Збройних Силах України. Ця обставина вносить свої

корективи у сімейні відносини, викликаючи потребу в адаптації до нових викликів і зміцненні емоційних зв'язків. У зв'язку з цим, ми розробили специфічні рекомендації для сімей військовослужбовців, які мають на меті покращення мікроклімату в сім'ї та полегшення адаптаційного періоду після повернення з війни:

- Важливо знати та розуміти зміни, які можуть відбутися у особистості, що повернулася з воєнних дій.
- Сім'я повинна бути готова до того, що ветеран може переглянути свої життєві пріоритети, внаслідок чого деякі аспекти повсякденного життя можуть втратити для нього значення.
- Необхідно адаптуватися до змінених життєвих принципів особи, яка брала участь у військових діях.
- Вирішальним аспектом психологічної підтримки в сім'ї для ветерана є його відкритість та готовність до такого процесу.
- Сім'ям рекомендується уникати спроб прискорення процесу адаптації, надаючи ветерану достатньо часу для цього.
- Важливо забезпечити умови для того, аби ветеран міг знайти власний шлях адаптації до цивільного життя, за потреби звернувшись за професійною допомогою.
- Родичам слід усвідомлювати, що рівень довіри військового до членів сім'ї та його товаришів по службі може істотно різнитися.
- Важливо проявляти повагу до приватного простору людини, яка воювала, та чітко визначати власні межі.
- Родина повинна демонструвати терпіння, повагу та зберігати спокійне ставлення [3; 18; 35].

Висновки до розділу 2

Есе, надані респондентами, ясно вказують на те, що в умовах війни емоційні зв'язки всередині сімей проходять випробування на міцність. Деякі сім'ї виявляють величезну стійкість та здатність до адаптації, в той час як інші зіткнулися з викликами, що вимагають зовнішньої підтримки та втручання. Важливість розвитку стратегій у подоланні труднощів під час конфліктів є незаперечною, вказуючи на потребу у збереженні здорових сімейних стосунків як фундаменту для емоційного благополуччя окремих осіб та суспіль

Дослідження виявило різні рівні емоційного інтелекту серед респондентів: 42,1% мають середній рівень емоційної обізнаності, а 31,6% – низький. Управління емоціями – у 56,1% на середньому рівні, показуючи потенціал для поліпшення. Самомотивація низька у 50,9%, що свідчить про потребу в збільшенні внутрішніх ресурсів. Емпатія висока у 52,6%, вказуючи на глибоке розуміння емоцій інших. Управління емоціями інших на середньому рівні у 56,1%, що відкриває шляхи для розвитку лідерських якостей та соціальної взаємодії.

Опитування виявило значний стрес у сімейних відносинах з початком війни, з 75,4% респондентів, які відчують збільшення стресу, та показало, що більшість не зосереджується на емоціях у сім'ї. Незважаючи на воєнний стан, зміни в сімейних ролях помічені не всіма, хоча деякі вказали на згуртованість та перерозподіл обов'язків. Емоційну підтримку в сім'ї відчуває лише половина опитаних, атмосфера у сім'ях стала напруженішою, зі збільшенням конфліктів.

Розходження у сприйнятті війни між поколіннями виділяє різні підходи до кризи, з акцентом старших на виживанні і більшою адаптацією молодших. Респонденти вважають, що зміцнення сімейних зв'язків можливе через більше спільного часу, емоційну підтримку та відкрите спілкування.

ВИСНОВКИ

Провівши теоретичний аналіз і емпіричне вивчення впливу ситуації війни в Україні на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків ми прийшли до наступних висновків. По-перше, визначено, що сім'я є багатограним феноменом, що об'єднує людей не лише кровними зв'язками, а й глибокими емоційними відносинами, спільними цінностями та історією. Психологічна структура сім'ї та динаміка взаємодії між її членами визначають не тільки їхнє особистісне зростання та розвиток, а й спосіб, яким вони сприймають зовнішній світ, взаємодіють з іншими людьми та формують власні сім'ї. Структура сім'ї визначається як внутрішня організація сімейних зв'язків, що включає різні підсистеми, такі як подружжя, батьки та діти, брати та сестри. Кожна з цих підсистем має свої особливості взаємодії та комунікації, що формують унікальний психологічний клімат у сім'ї.

Зазначено, що взаємодія між членами сім'ї може бути гармонійною або конфліктною, залежно від багатьох факторів, включаючи особистісні риси, здатність до емпатії, комунікативні навички, а також здатність кожного члена сім'ї адаптуватися до змін і приймати компроміси.

Також наголошено на тому, що в умовах війни емоційні зв'язки у сім'ї набувають особливо гострого та значимого характеру. Військовий конфлікт, як випробування, здатне одночасно і зміцнити взаєморозуміння та підтримку між членами сім'ї, і викликати низку негативних емоцій, що впливають на стабільність сімейних відносин. Емоційний стан членів сім'ї значною мірою залежить від їхньої здатності підтримувати один одного, ділитися почуттями та працювати разом для подолання спільних труднощів. У такі часи сім'я стає не просто притулком, а осередком виживання, де кожен її член відчуває свою роль та важливість.

По-друге, результати емпіричного вивчення впливу ситуації війни в Україні на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків показали, що 75,4% респондентів помітили зростання стресу в сім'ї з початком війни. Увагу на емоції в сім'ї звертають 36,8% опитаних. Зміни в сімейних ролях не помітили або відзначили перерозподіл відповідальності. Емоційну підтримку в сім'ї відчувають 45,6% опитаних, іноді – 42,1%, не відчувають – 12,3%. Емоційний фон у сім'ях став напруженішим, зросла тривога та стрес. Втому або невизначеність відчувають 66,7% респондентів. Різницю у сприйнятті подій війни між поколіннями відзначають, зазначаючи більшу інформованість молоді та спокій старших.

Аналізуючи есе про вплив війни в Україні на сімейні стосунки, ми прийшли до висновку, що війна глибоко торкнулася емоційних зв'язків у сім'ях, викликаючи коливання емоцій від тривоги до єдності. Спільні випробування зміцнили взаємопідтримку, хоча і спровокували конфлікти та емоційну відстань через стрес та невизначеність.

Також проведене дослідження відображає рівні емоційного інтелекту: емоційну обізнаність (42,1% мають середній рівень), управління емоціями (більшість – середній рівень, 56,1%), самотивацію (низький рівень у 50,9% учасників), емпатію (високий рівень у 52,6%) та управління емоціями інших (середній рівень у 56,1%). Результати вказують на потребу покращення управління власними емоціями та самотивації, при цьому емпатія є сильним аспектом.

По-третє, на основі теоретичного аналізу й емпіричних даних я розробила практичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків сім'ї в умовах війни. Розроблені практичних рекомендацій ґрунтуються на комплексному підході до вирішення проблеми зміцнення емоційних зв'язків у сім'ях, що зазнають впливу війни. Рекомендації охоплюють широкий спектр аспектів сімейного життя, від зміцнення комунікації і створення стабілізуючих ритуалів до активного використання зовнішніх ресурсів, таких як психологічна допомога та освітні програми. Наголошується, що важливим

є визнання індивідуальних потреб кожного члена сім'ї та гнучкість у розподілі обов'язків, що підкреслює необхідність адаптації сімейних ролей до змінюваних обставин. Врахування в рекомендаціях можливості звернення за фаховою допомогою та навчання навичкам стресостійкості відображає розуміння того, що емоційні зв'язки потребують підтримки не тільки внутрішньо-сімейними силами, а й зовнішніми ресурсами. Підкріплення емоційних зв'язків через спільні позитивні досвіди та активне визнання внеску кожного члена сім'ї взаємодопомогою та підтримкою, а також збереження оптимізму через спільне планування майбутнього, відіграють ключову роль у підтриманні єдності та емоційного благополуччя в сім'ї. Окрім цього, відзначається особлива увага до індивідуальних переживань кожного члена сім'ї, що є ключовим для створення толерантної та відкритої атмосфери всередині сімейних зв'язків. Визнання та розуміння індивідуальності переживань може сприяти глибшому емоційному зв'язку, зміцнюючи сімейну єдність та забезпечуючи більш ефективну підтримку членам сім'ї, що зазнали психологічних та емоційних травм через військові дії. На наше переконання, такий інтегрований підхід може значно підвищити резильєнтність сімей у воєнний час, надаючи їм інструменти не тільки для виживання, а й для психологічного розвитку.

Окремо слід наголосити, що дослідження має велике практичне значення, оскільки результати та рекомендації можуть бути застосовані в роботі психологів, соціальних працівників, а також урядових та недержавних організацій, що займаються підтримкою сімей. Вони можуть використовуватися для розробки таргетованих програм психологічної допомоги та підтримки, що відповідають специфічним потребам сімей під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №5. С. 14 – 19.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ МАУП, 2001. 96 с.
3. Буряк О. О. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141.
4. Війна прийшла в сім'ю: Чому розлучені бійці та покинуті дружини звинувачують у всьому АТО. *Депо.ua*. URL : <https://www.depo.ua/ukr/life/viyna-priyshla-v-sim-yu-chomu-rozluchenibiytsi-ta-pokinuti-24112016154900>. (дата звернення: 28.03.2024).
5. Вознюк О. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: зб. мат-лів, доп. всеукр. наук.-практ. конф., Маріуполь, 28 лютого 2018 р.* Маріуполь, 2018. С. 93–95.
6. Волошин П. В. Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація : метод. рекомендації. Харків, 2002. 47 с.
7. Восьме Загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни від 6 квітня 2022 року. URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html> (дата звернення: 28.03.2024).
8. Голос війни: історії ветеранів. Правдиві історії з фронту. Київ : ГО «ІнтерньюзУкраїна», 2017. URL : https://internews.ua/storage/app/media/Golos_viyuni_epub.pdf. (дата звернення: 28.03.2024).

9. Дерев'яно С.П. Російсько-українська війна як загроза емоційному благополуччю сучасної молоді. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/237/6391/13427-1?inline=1> (дата звернення: 28.03.2024).
10. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113-120.
11. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : довідник / Н. Пророк, С. Гончаренко, Л. Кондратенко та ін. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
12. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
13. Коленіченко Т. І., Левицька Н. С., Грицай С. О. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми ресоціалізації комбатантів в Україні. *Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія*. 2018. № 2(12). С. 51–57.
14. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76–82.
15. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Никацентр, 2006. 580 с.
16. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.
17. Лебець І.С., Толмачова С.Р., Пересипкіна Т.В. та ін. Медико-соціальні показники дітей шкільного віку з зони військового конфлікту. *Охорона здоров'я дітей та підлітків : український міжвідомчий збірник*. 2019. №2. С. 31–33.

18. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Нац. акад. Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2008. 22 с.
19. Лютак О. З. Сімейний конфлікт як предмет соціально-психологічного аналізу. *Збірник наукових праць*. Івано-Франківськ: «Плай», 2005. С.73-79.
20. Маркова М. В., Козира П. В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. *Медична психологія*. 2015. № 1(37). С. 8–13.
21. Маркова М. В., Козира П. В. Фрустрація, психологічний захист та долаюча поведінка в генезі постстресової дезадаптації у співробітників МВС України – учасників АТО. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23, вип. 3(84). С. 128–129.
22. Мединська Ю. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*. № 10. 2013. С. 11 –15.
23. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, Свічадо, 2014. 120 с
24. Напрєєнко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія: інтернет-видання*. 2019. С. 20–28.
25. Олійник Ю. О. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2022. Вип. 37. С. 174-179.
26. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків: Право, 2014. 584 с.

27. Оніщенко Н. В. Психологічний аналіз основних типів реагування постраждалих на втрату внаслідок надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. № 15. С. 175-184.
28. Пашко Т. А. Психологічні особливості змін в самосвідомості мирних жителів зони АТО. *Проблеми політичної психології*. 2016. № 4(18). С. 15-20.
29. Підчасов Є. В. Вплив пролонгованих травматичних подій (військових дій) на емоційну сферу дитини. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.)*. Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2022. С. 276-279.
30. Помиткіна Л. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіац. унту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
31. Психологія сім'ї. Навч. посібник. Під ред. В. М. Поліщука. Суми: Унів.книга, 2008. 240 с.
32. Семигіна Т. Психосоціальна реабілітація комбатантів : міжнародна та вітчизняна практика. *Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО : збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції (19 квітня 2017 року)*. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2017. С. 78–81.
33. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики та відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4 № 1. С. 85-92.
34. Сміт П. Діти та війни: навчання технікам зцілення. Children and War Foundation, Bergen, Norway 1999-2012. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.
35. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підруч. для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ : НАОУ, 2006. 570 с.

36. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
37. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. 636 с.
38. Титаренко Т. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. Вип. 5 (19). С. 3–10.
39. Ткачук Т. А. Гендерні особливості копінг-поведінки. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 259–262.
40. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
41. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї: Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: «Місто НВ», 2006. 168 с.
42. Федоришин Г. М. Соціально-психологічні характеристики сучасної сім'ї. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д.* Київ : Логос, 2008. Т. 7, Вип. 15. С. 300-304.
43. Федоришин Г. Соціально-психологічні чинники сімейного виховання. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2234> (дата звернення: 28.03.2024).
44. Федорченко Т. Є. Профілактика девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища: соціально-педагогічний аспект : монографія. Черкаси, 2011. 488 с.
45. Хвисюк О. М., Маркова М. В., Марков А. Р. та ін. Клінічна специфіка й особливості психопатогенезу дезадаптивних станів у цивільного населення в умовах соціального стресу і консцієнтальної війни. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 1(90). С. 29–38.

46. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 2. С. 550–557.

47. Betancourt T. S. The intergenerational effect of war. *Journal of the American Medical Association Psychiatry*. 2015. № 72(3). P. 199–200.

48. Feldman R. Stress reactivity in war-exposed young children with and without posttraumatic stress disorder: relations to maternal stress hormones, parenting and child emotionality and regulation. *Development and Psychopathology*. 2013. P. 943–955.

49. Taylor S. E. *Health Psychology*. McGraw-Hills, Inc. 1995. 149 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Есе «Моя батьківська сім'я в умовах війни»

План

1. Морально-психологічний клімат. Опишіть, будь ласка, атмосферу, типові емоції в сім'ї які були до війни та протягом військового конфлікту
 2. Розкрийте зміст того як війна вплинула на сімейні стосунки через стрес та невизначеність.
 3. Функції у сім'ї. Чи змінилися обов'язки членів сім'ї під час війни? Вкажіть на можливі зміни в ролях у членів сім'ї , які виникли через війну. Оцініть за 10-ти бальною шкалою наскільки функції реалізовані.
 4. Як сім'я реагує на війну та як це впливає на їхні взаємини з суспільством?
 5. Охарактеризуйте основні спроби збереження нормального психічного стану. Шляхи адаптації та підтримки одне одного.
- Висновок. Підсумуйте вплив ситуації війни в Україні на емоційні зв'язки у сім'ї та підкресліть важливість розвитку стратегій у подоланні труднощів у сім'ї під час конфліктів.

Додаток Б

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.	
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.	
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.	
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.	
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.	
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.	
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.	
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.	
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.	
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.	
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.	
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.	
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди	
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.	

15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.	
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.	
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.	
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.	
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».	
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.	
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.	
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.	
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.	
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.	
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.	
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.	
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.	
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.	
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.	
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.	

Анкета

Дайте, будь ласка, відповіді на запитання. Там, де є варіанти відповідей виділіть жирним шрифтом або кольором ваш варіант. Там, де немає варіантів відповіді, напишіть два-три речення розгорнутої відповіді.

Дякуємо!

1. Ваша стаття
2. Ваш вік.
3. Чи помітили ви збільшення рівня стресу в сімейних відносинах з початком ситуації війни?
А)Так. Б)Можливо В)Ні
4. Чи звертаєте ви увагу на власні емоції та емоції інших членів сім'ї, щоб зрозуміти як вони впливають на відносини?
А)Так. Б) Ні. В) Важко відповісти
5. Які зміни в сімейних ролях ви помітили під час військового конфлікту?
6. Чи відчуваєте ви емоційну підтримку від своєї сім'ї?
А) Так. Б) Інколи В)Зовсім не відчуваю
- 7.Як би ви описали емоційний фон у вашій сім'ї зараз і порівняно з передвоєнним періодом?
- 8.Чи відчуваєте ви втому або невизначеність у цей важкий час?
А)Так. Б)Ні В)Частково
- 9.Чи спостерігаєте ви різницю у сприйнятті подій війни між різними поколіннями у сім'ї?
- 10.Як ви думаєте що можна зробити для покращення емоційних зв'язків у сім'ї під час ситуації війни в Україні?
- 11.Чи є якісь інші коментарі або зауваження стосовно цієї анкети?

Дякуємо за вашу участь! Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти тему дослідження.