

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему «**Психологічні чинники сімейних криз та розлучень, пов'язаних
із війною та еміграцією жінок**»

здобувачки Олени КРІВОРУЧКІНОЇ

(підпис)

Наукова керівниця: к. психол. н., доцент Ольга ЛОВКА

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ І РОЗЛУЧЕНЬ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ ТА ЕМІГРАЦІЇ	8
1.1. Поняття сімейної кризи та розлучення в психології	8
1.2. Війна як фактор дестабілізації сімейних відносин	11
1.3. Особливості еміграції жінок: психологічні та соціальні наслідки	17
1.4. Психологічні чинники сімейних криз і розлучень в умовах війни в Україні	22
Висновки до I розділу	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СІМЕЙНИХ КРИЗ І РОЗЛУЧЕНЬ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ВІЙНОЮ ТА ЕМІГРАЦІЄЮ ЖІНОК	35
2.1. Організація та методи дослідження	35
2.2. Аналіз результатів дослідження	44
Висновки до 2 розділу	96
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК	102
3.1. Розроблення і апробація програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення"	102
3.2. Практичні рекомендації	109
Висновки до 3 розділу	113
ВИСНОВКИ	115
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	119
ДОДАТКИ	129

ВСТУП

Військовий конфлікт в Україні, що триває з 2014 року та значно загострився після повномасштабного вторгнення Росії у лютому 2022 року, спричинив безпрецедентні масштаби вимушеної міграції населення. За даними ООН, станом на березень 2024 року, понад 6,5 мільйонів українців стали вимушеними переселенцями всередині країни, а понад 6 мільйонів українців, переважно жінки та діти, отримали тимчасовий захист у країнах Європи та світу, тоді як чоловіки призовного віку здебільшого залишаються в Україні. Ця ситуація породжує новий феномен "дистанційних сімей", коли жінки з дітьми перебувають за кордоном, а чоловіки залишаються на батьківщині (UNHCR, 2024).

Актуальність дослідження психологічних чинників сімейних криз і розлучень, пов'язаних із війною та еміграцією жінок, зумовлена гострою потребою розуміння глибинних трансформацій, яких зазнає інститут сім'ї в умовах збройного конфлікту та вимушеної еміграції. Розлука, невизначеність щодо майбутнього, адаптація до нових культурних середовищ, зміна ролей у сім'ї, психологічні травми війни – усе це створює значний тиск на сімейні системи, що може призводити до їхньої дестабілізації та руйнування (Walsh, 2016; Sluzki, 1979; Титаренко, 2017).

Сімейні зв'язки є важливою системою підтримки, яка забезпечує стійкість і взаємодопомогу під час кризи (Rizzi, D., Ciuffo, G., Sandoli, G., Mangiagalli, M., De Angelis, P., Scavuzzo, G., Nych, M., Landoni, M., & Ionio, C. (2022); Слюсар (2023)). Війна порушила ці зв'язки і самі сімейні структури, що призвело до збільшення кількості неповних сімей, сиріт і дітей, які живуть без батьків. Особливо складними ці чинники стають для жінок, які стикаються з проблемами адаптації в іншій країні, збереженням родинних зв'язків на відстані та вихованням дітей в умовах цивілізаційних розбіжностей (Marks, 2006; Левченко, 2023). Успішне подолання цих криз залежить від рівня

психологічної стійкості, рефлексивності у прийнятті рішень та вміння мобілізувати необхідні ресурси (Bonanno, 2004; Коробейнікова, 2021).

Сімейні кризи та розлучення завжди були важливими соціокультурними феноменами. В умовах війни та масової еміграції ці проблеми набувають нових вимірів і суттєвих складнощів. Війна, що супроводжується втратою домівок, близьких, вимушеною еміграцією та розривом соціальних зв'язків, ставить подружжя в унікальні психологічні умови, що вимагають нових підходів до дослідження (Hobfoll, 2002; Boss, 2017; Пилипенко, 2023).

Проблема дослідження полягає у виявленні та систематизації основних психологічних чинників сімейних криз та розлучень в умовах війни й еміграції, а також у розробці ефективних підходів до психологічної підтримки таких сімей.

Метою даного дослідження є вивчення та аналіз психологічних чинників, що призводять до сімейних криз і розлучень у контексті війни та еміграції жінок, а також розроблення програми допомоги та рекомендацій щодо профілактики та подолання сімейної кризи.

Завданнями дослідження є:

- теоретичний аналіз літератури щодо основних підходів щодо сімейних криз та розлучень у контексті війни і еміграції жінок;
- розробка плану емпіричного дослідження, моделювання окремих процедур та його здійснення;
- визначення основних психологічних чинників сімейних криз та розлучень під час війни та еміграції українських жінок;
- розроблення онлайн-програми допомоги жінкам у подоланні сімейних криз в умовах війни та еміграції та адаптації до нових умов життя.

Об'єкт дослідження: сімейні кризи та розлучення в умовах війни та еміграції жінок.

Предмет дослідження: психологічні чинники сімейних криз та розлучень, пов'язаних з війною та еміграцією жінок.

Гіпотези дослідження:

1. Війна та еміграція створюють специфічні психологічні стресори, які суттєво впливають на рівень конфліктності в родині та підвищують ризик розлучень.

2. Низький рівень психологічної адаптації жінок до нових умов життя є вагомим чинником розвитку сімейних криз.

3. Рівень емоційного інтелекту жінок має зв'язок з виникненням криз в родині та ризиком розлучень.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження нами було розроблено програму емпіричного дослідження, що передбачає три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

Методи дослідження. Для реалізації дослідницької мети та поставлених завдань, було застосовано комплекс методів:

- *теоретичні методи*: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення праць з різних аспектів досліджуваної проблеми;

- *емпіричні методи*: на діагностичному етапі – системний аналіз, який дозволив здійснити комплексний аналіз об'єкта та предмета дослідження; метод моделювання, який дозволив обґрунтувати зміст та процедуру проведення емпіричного етапу дослідження;

психодіагностичні методики: "Шкала оцінки якості життя" (О. Чабан); Тест "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка); Анкета особистісної зрілості (О. Ловка, Н. Панасенко); Тест "Емоційний інтелект" (Н. Холл); Анкета "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Панасенко Н., Ловка О.). Також було розроблено Анкету "Фактори сімейних криз", яка містить шість блоків.

- *методи математичної статистики*: кількісні результати оброблялися методами описової статистики (M, SD, %), одновибірковим t-критерієм Стюдента, t-критерієм для незалежних вибірок та коефіцієнтом кореляції r Пірсона, U-критерієм Манна-Уїтні, факторний та регресійний аналіз (програма IBM SPSS Statistics 23).

Теоретична значимість дослідження:

1. *Здійснено* комплексний теоретичний аналіз проблеми сімейних криз та розлучень в умовах війни та еміграції, що дозволило систематизувати та узагальнити сучасні наукові погляди на психологічні механізми розвитку сімейної кризи та фактори, що призводять до розлучення.

2. *Розширено* наукові уявлення про гендерну специфіку еміграції, зокрема виявлено особливості жіночої еміграції, її мотивацію, стратегії адаптації та соціально-психологічні наслідки, що суттєво відрізняються від чоловічих патернів.

3. *Уточнено* та поглиблено розуміння впливу війни на сімейну систему через виявлення специфічних механізмів, які призводять до порушення комунікації, підвищення конфліктності, емоційного відчуження та дезінтеграції сімейних взаємин.

4. *Створено* концептуальну модель психологічних чинників сімейних криз та розлучень в умовах війни та еміграції, що включає одинадцять взаємопов'язаних факторів, зокрема: тривожність, фрустрацію, ригідність, рівень емоційного інтелекту, рівень особистісної зрілості, самоусвідомлення, підтримку, адаптацію до нових умов та соціальну активність.

5. *Теоретично обґрунтовано і емпірично підтверджено*, що особистісна зрілість, особливо самоусвідомлення, є потужним захисним чинником проти деструктивного впливу сімейної кризи, що має важливе значення для розвитку теорії психологічної стійкості в екстремальних умовах.

6. *Розширено* наукові уявлення про психологічні особливості трансформації гендерних ролей у сім'ї внаслідок війни та еміграції, що вносить вклад у гендерні дослідження та психологію сім'ї.

Практична значущість дослідження:

1. Розроблено та апробовано онлайн-програму психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення", ефективність якої підтверджена емпірично за допомогою статистичних методів, що дозволяє використовувати

її для психологічного супроводу жінок, які переживають сімейну кризу в умовах війни та еміграції.

2. Запропоновано диференційований підхід до психологічної підтримки сімей відповідно до стажу шлюбу, що дозволяє практикуючим психологам підвищити ефективність консультативної та психотерапевтичної роботи з сімейними парами.

3. Сформульовано практичні рекомендації щодо адаптації жінок до нових умов життя в еміграції, що можуть бути використані психологічними службами, громадськими організаціями та соціальними центрами, які працюють з українськими біженцями.

4. Результати дослідження можуть бути використані для розробки державних програм підтримки українських сімей, які постраждали внаслідок війни, та для створення навчальних курсів з кризової психології, психології сім'ї та психологічної реабілітації для підготовки психологів та соціальних працівників.

5. Практична цінність дослідження полягає також у тому, що його результати можуть бути застосовані для міжнародної співпраці у сфері психологічної допомоги біженцям, оскільки виявлені закономірності можуть бути екстрапольовані на подібні ситуації в інших країнах.

6. Розроблені методики та підходи до психологічної підтримки сімей можуть бути адаптовані для онлайн-форматів роботи, що особливо актуально в умовах географічної розпорошеності українських родин внаслідок війни та еміграції.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 118 сторінок, таблиць – 35, діаграм – 14, список використаних джерел – 156 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ І РОЗЛУЧЕНЬ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ ТА МІГРАЦІЇ

1.1. Поняття сімейної кризи та розлучення в психологічній науці

Сімейна криза та розлучення є об'єктами міждисциплінарних досліджень у психології, соціології та конфліктології. У науковому дискурсі під сімейною кризою О.В. Карабанова (2020) визначає стан дезорганізації сімейної системи, що виникає внаслідок нездатності подружжя ефективно подолати стресову ситуацію [28]. А за визначенням В. Сатир (2019), сімейна криза супроводжується порушенням комунікації, емоційною віддаленістю та втратою довіри, що може призвести до розпаду шлюбу [5].

В.М. Олексенко (2018) розглядає сімейну кризу як "стан сімейної системи, що характеризується нестабільністю, дезорганізацією родинних зв'язків та неможливістю виконання основних функцій сім'ї, який потребує суттєвої перебудови сімейної структури та пошуку нових моделей взаємодії" [56, с. 47]. П.П. Горностай (2017) додає, що сімейна криза – це "переломний момент у життєвому циклі сім'ї, коли попередні патерни взаємодії стають неефективними, а нові ще не сформовані, що спричиняє підвищення напруженості та конфліктності" [20, с. 124].

Сучасна психологічна наука розрізняє два типи сімейних криз: нормативні (закономірні) та ненормативні. Згідно з концепцією життєвого циклу сім'ї Т.М. Карабанової (2019), нормативні кризи є "закономірними етапами розвитку сімейної системи, пов'язаними з переходом від однієї стадії життєвого циклу до іншої" [29, с. 89]. До таких криз відносять:

- кризу початку спільного життя;
- кризу народження дитини;
- кризу середини життя подружжя та інші.

Ненормативні кризи, як зазначає І.В. Ващенко (2020), "виникають під впливом травматичних подій у житті сім'ї, таких як зрада, важка хвороба члена родини, втрата роботи, вимушена розлука" [11, с. 153]. Дослідниця зазначає, що саме ненормативні кризи часто стають передумовою розлучення, оскільки потребують значно більших психологічних ресурсів для їх подолання.

О.І. Бондарчук (2021) виділяє чотири основні фази розвитку сімейної кризи:

1. Наростання напруженості у сімейних взаєминах
2. Виникнення проблемних ситуацій у різних сферах життєдіяльності сім'ї
3. Розвиток дисфункціональних патернів взаємодії
4. Критичне погіршення взаємин та/або прийняття рішення про розлучення

"Розвиток сімейної кризи характеризується поступовим зменшенням ресурсів сімейної системи, що призводить до неможливості конструктивного вирішення конфліктів та задоволення базових потреб членів сім'ї", - підкреслює дослідниця [5, 2021, с. 78].

С.В. Ткаченко (2022) звертає увагу на когнітивні аспекти сімейної кризи: "Когнітивне переструктурування образу сім'ї та шлюбного партнера під час кризи є одним із ключових механізмів, що визначає ймовірність збереження чи розпаду сімейної системи" [85, с. 211]. Дослідник наголошує на важливості суб'єктивного сприйняття подружжям кризової ситуації та її інтерпретації.

Системний підхід до розуміння сімейної кризи, представлений у роботах М.І. Пірен (2019), розглядає кризу як "порушення балансу між морфостазом (прагненням до збереження системи) та морфогенезом (прагненням до змін у системі)" [66, с. 128]. Авторка зазначає, що "успішне подолання кризи можливе лише за умови переходу сімейної системи на новий рівень функціонування через якісні зміни всіх компонентів системи" [66, с. 130].

Розлучення у психологічному вимірі трактується значно ширше, ніж юридичний акт розірвання шлюбу. За А. Боулбі (2021), розрив стосунків активізує механізми гострого стресу, аналогічні тим, що виникають під час

втрати близької людини [82]. Дослідження J. Wallerstein (2022) підкреслюють, що розлучення є не одноразовою подією, а тривалим процесом, який включає етапи заперечення, агресії, депресії та прийняття [152].

Т.М. Титаренко (2018) пропонує розглядати розлучення як "тривалий процес трансформації сімейної системи, що включає емоційне, фізичне, юридичне та економічне розставання"[81, с. 67]. Я.Г. Невідомська (2021) виділяє три основні етапи процесу розлучення:

1. Дорозлучний період (виникнення та загострення конфліктів, зростання незадоволеності шлюбом)
2. Період прийняття рішення про розлучення та юридичне оформлення
3. Построзлучний період (адаптація до нових умов життя) [55, с. 94].

У контексті війни та міграції сімейні кризи набувають специфічних рис. S. Lechner (2023) зазначає, що зовнішні катастрофічні події (такі як війна) призводять до:

- рольової дисиметрії (один із партнерів бере на себе надмірне навантаження)
- комунікаційного колапсу (обмежений зв'язок через відстань або нестабільний інтернет)
- травматичної ідентичності (зміна самосприйняття через міграцію) [125].

Дослідження українських вчених (О. Мельник, 2023) показують, що в умовах війни до традиційних чинників розлучень додаються:

1. Тривале роз'єднання (вимушена відсутність фізичного контакту посилює відчуженість).
2. Різниця в травматичному досвіді (партнер, який залишився в зоні бойових дій, і партнер за кордоном мають різні форми ПТСР).
3. Соціальна маргіналізація (емігранти стикаються з дискримінацією, що підсилює їхню ізоляцію) [61].

Теоретична модель сімейного стресу R. Hill (2019) пояснює, що війна виступає як "подія, що перевищує адаптаційні ресурси сім'ї", а міграція часто стає "останньою краплею" через накопичення невирішених конфліктів [116].

В.В. Рибалка (2020) підкреслює, що "розлучення слід розглядати не лише як руйнування сімейної системи, але й як потенційну можливість для особистісного зростання та побудови більш гармонійних стосунків у майбутньому" [20, с. 245]. Дослідження А.Б. Коваленко (2023) показують, що "розлучення має характер нормативної кризи для близько 40% сучасних українських сімей, що відображає трансформацію інституту сім'ї в умовах соціокультурних змін" [31, с. 182].

Отже, проведений аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що сімейна криза є складним психологічним феноменом, який характеризується дестабілізацією сімейної системи та потребує значних ресурсів для подолання. Розлучення виступає крайнім проявом сімейної кризи і являє собою не одномоментну подію, а тривалий процес трансформації сімейної системи з глибокими психологічними наслідками для всіх її членів.

Сучасні дослідження у галузі психології сім'ї дозволяють виявити основні психологічні механізми розвитку сімейної кризи, чинники, що призводять до розлучення, та запропонувати ефективні стратегії психологічної допомоги особам, які переживають цей складний життєвий період. Актуальним залишається розробка інтегративного підходу до розуміння феномену сімейної кризи та розлучення, який би враховував індивідуально-психологічні, міжособистісні та соціокультурні фактори.

1.2. Війна як фактор дестабілізації сімейних відносин

Війна є потужним стресогенним фактором, який глибоко впливає на психологічне благополуччя населення та на сімейні відносини. За визначенням Т.М. Титаренко (2022), "війна створює екстремальні умови, в яких сімейна система піддається випробуванням, що значно перевищують її адаптаційні можливості" [79, с. 45]. Дослідниця зазначає, що травматичний досвід війни порушує базові відчуття безпеки та прогнозованості світу, що є необхідними для стабільного функціонування сім'ї.

Згідно з дослідженнями О.І. Бондарчук (2021), "війна породжує цілий комплекс психотравмуючих факторів, які впливають на сімейну систему: постійна загроза життю, втрата близьких, вимушене переселення, соціально-економічна нестабільність, зміна сімейних ролей" [5, с. 87]. Авторка підкреслює, що під впливом цих факторів сімейна система переходить у стан кризи, характеризується підвищеною тривожністю, дисфункціональними патернами взаємодії та зниженням адаптаційних ресурсів.

С.Д. Максименко (2023) виділяє три рівні психологічних наслідків війни для сімейної системи:

1. Індивідуальний рівень – розвиток посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів, психосоматичних розладів у членів сім'ї;
2. Міжособистісний рівень – порушення комунікації, зростання конфліктності, емоційне відчуження, сексуальна дисгармонія;
3. Системний рівень – дисфункціональні зміни сімейної структури, порушення сімейних кордонів, дезінтеграція сімейних підсистем.

"Кумулятивний ефект військової травми призводить до поступового виснаження психологічних ресурсів сім'ї та її дезінтеграції, що виявляється у зростанні кількості розлучень у період війни та в перші роки після її завершення" [44, с. 129].

П.П. Горностаї (2017) звертає увагу на трансгенераційні аспекти військової травми: "Травматичний досвід війни має тенденцію до міжпоколінної передачі через психологічні механізми ідентифікації, проекції та трансляції сімейних міфів" [20, с. 68]. Дослідник наголошує, що непроговорена та непроопрацьована військова травма стає частиною сімейної системи, впливаючи на декілька поколінь і створюючи передумови для повторення дисфункціональних патернів взаємодії.

Військові дії породжують особливі умови для функціонування подружньої підсистеми. За даними досліджень В.В. Рибалки (2020), "фізичне розлучення подружжя внаслідок мобілізації, евакуації чи вимушеного

переселення є одним із найбільш поширених дестабілізуючих факторів, що випробовує міцність емоційних зв'язків" [68, с.112].

І.М. Лисенко (2021) виділяє наступні типові проблеми подружніх відносин в умовах війни:

1. Складнощі у підтриманні емоційної близькості на відстані;
2. Асинхронність переживання травматичного досвіду;
3. Розходження у стратегіях подолання стресу;
4. Формування паралельних життєвих світів;
5. Трансформація гендерних ролей та пов'язані з цим конфлікти;
6. Сексуальна дезадаптація після возз'єднання.

Вона зазначає: "Відсутність спільного досвіду переживання травматичних подій створює комунікативний розрив у подружжі – партнери втрачають відчуття спільності та розуміння один одного, що суттєво ускладнює процес відновлення близькості після возз'єднання" [39, с. 89].

К.В. Седих (2022) досліджувала особливості подружньої адаптації військовослужбовців після повернення із зони бойових дій. Результати її досліджень свідчать, що "68% шлюбів військовослужбовців переживають гостру кризу впродовж першого року після повернення до мирного життя, а 32% завершуються розлученням" [72, с. 154]. Головними чинниками дестабілізації подружніх відносин, за даними дослідниці, є:

- Симптоми ПТСР у демобілізованих військовослужбовців;
- Трансформація особистості під впливом бойового досвіду;
- Розбіжності в очікуваннях щодо повернення до довоєнного способу життя;
- Складнощі реінтеграції в сімейну систему;
- Проблеми з працевлаштуванням та економічною адаптацією [72].

Я.Г. Невідомська (2021) зазначає, що "реінтеграція військовослужбовця у сімейну систему є двостороннім процесом, який вимагає психологічної готовності та гнучкості як від самого військовослужбовця, так і від інших

членів родини" [55, с. 91]. Авторка підкреслює необхідність професійної психологічної допомоги для подолання адаптаційних труднощів.

Війна суттєво впливає на характер дитячо-батьківських стосунків та психологічне благополуччя дітей. Л.М. Карамушка (2020) виділяє наступні деструктивні тенденції у взаєминах батьків і дітей в умовах війни:

1. Феномен "парентифікації" – підвищення відповідальності дітей, які беруть на себе батьківські функції;
2. Надмірна тривожність батьків, що призводить до гіперопіки та обмеження автономії дітей;
3. Емоційна недоступність батьків через власні травматичні переживання;
4. Порушення вікових меж та ієрархії в сімейній системі;
5. Зниження послідовності та структурованості у вихованні.

Дослідниця стверджує, що "в умовах війни діти особливо гостро потребують стабільності та передбачуваності сімейного середовища, проте саме ці характеристики найбільше порушуються внаслідок впливу стресогенних факторів на батьків" [30, с. 240].

А.Б. Коваленко (2023) дослідила проблеми дитячо-батьківських стосунків у сім'ях вимушених переселенців. За її даними, "найбільш дестабілізуючим фактором для дитячо-батьківських стосунків є втрата відчуття безпеки та прогнозованості світу, що проявляється у підвищенні тривожності, агресивності та регресивній поведінці дітей" [31, с. 178]. Дослідниця підкреслює, що здатність батьків зберігати емоційну стабільність та забезпечувати психологічну підтримку дітям є ключовим фактором попередження психологічних розладів у дітей в умовах війни.

О.П. Макаренко (2021) звертає увагу на особливу вразливість підлітків до негативного впливу війни на сімейні стосунки: "Підлітки переживають подвійну кризу – вікову та ситуативну, пов'язану з війною, що суттєво ускладнює процес формування ідентичності та сепарації від батьків" [45, с.

137]. Авторка наголошує на важливості підтримки відкритої комунікації в сім'ї та створення безпечного простору для вираження емоцій підлітків.

Статистичні дані, проаналізовані Н.В. Павлик (2022), свідчать про складну динаміку розлучень у період військових дій: "На початку війни спостерігається зниження кількості розлучень через мораторій на розірвання шлюбів в умовах військового стану та психологічну потребу людей у збереженні стабільних сімейних зв'язків в умовах невизначеності" [61, с. 168]. Однак, за даними дослідниці, у післявоєнний період кількість розлучень різко зростає, перевищуючи довоєнні показники на 35-40%.

С.В. Ткаченко (2022) виділяє чотири фази трансформації подружніх відносин під впливом війни:

1. Мобілізаційна фаза – підвищення згуртованості подружжя перед загрозою, актуалізація почуттів, відтермінування конфліктів;
2. Фаза адаптації – пристосування до нових умов життя, формування нових моделей взаємодії, початок емоційного дистанціювання;
3. Фаза виснаження – накопичення психологічної втоми, загострення прихованих конфліктів, зниження толерантності до стресу;
4. Післявоєнна фаза – переоцінка стосунків, ухвалення рішення про збереження чи розірвання шлюбу.

"Парадоксальність впливу війни на сімейні відносини полягає в тому, що сильні, гармонійні шлюби мають тенденцію до зміцнення, тоді як проблемні, дисфункціональні союзи руйнуються під тиском додаткових стресорів" [85, с. 211].

Ю.Т. Черненко (2023) доповнює, що "рішення про розлучення в післявоєнний період часто пов'язане з переоцінкою життєвих цінностей та особистісною трансформацією партнерів під впливом травматичного досвіду" [91, с. 209]. Дослідник підкреслює, що в багатьох випадках розлучення стає наслідком усвідомлення глибинної несумісності партнерів, яка була недостатньо очевидною в довоєнний період.

Розробка ефективних стратегій психологічної допомоги сім'ям в умовах війни є актуальним завданням сучасної психологічної науки і практики. М.І. Пірен (2019) пропонує комплексну модель психологічної підтримки сімей, що включає:

1. Кризове консультування, спрямоване на стабілізацію емоційного стану;
2. Психоедукацію щодо нормалізації травматичних реакцій;
3. Розвиток навичок саморегуляції та подолання стресу;
4. Відновлення сімейних комунікацій та емоційних зв'язків;
5. Формування нових моделей сімейної взаємодії з урахуванням змінених умов;
6. Роботу з травматичним досвідом за допомогою методів травма-фокусованої терапії;
7. Побудову нових життєвих перспектив.

Вона стверджує, що "психологічна підтримка сімей в умовах війни має бути системною, враховувати специфіку травматичного досвіду всіх членів родини та бути спрямованою на відновлення психологічних ресурсів сімейної системи" [66, с. 126].

В.М. Олексенко (2018) наголошує на важливості груп підтримки для сімей військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб: "Груповою роботою створює безпечний простір для обміну досвідом, нормалізації емоційних реакцій та формування мережі соціальної підтримки" [56, с. 52]. Автор зазначає, що групи підтримки є особливо ефективними для подолання почуття ізоляції та відчуженості, які часто супроводжують досвід війни.

І.В. Ващенко (2020) підкреслює необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги для різних категорій сімей, які зазнали впливу війни:

1. Сім'ї військовослужбовців;
2. Сім'ї загиблих військовослужбовців;
3. Сім'ї внутрішньо переміщених осіб;

4. Сім'ї, що пережили окупацію;
5. Сім'ї з дітьми, які зазнали психологічної травматизації.

"Ефективність психологічної допомоги суттєво підвищується, якщо вона враховує специфіку травматичного досвіду конкретної категорії сімей та базується на науково доведених методах травма-фокусованої терапії" [11, с. 214].

Таким чином, проведений аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що війна є потужним фактором дестабілізації сімейних відносин, який впливає на всі рівні функціонування сімейної системи. Психологічні наслідки війни для сім'ї проявляються у порушенні комунікації, зростанні конфліктності, емоційному відчуженні та загальній дезінтеграції сімейної системи.

Особливої уваги потребують проблеми подружньої адаптації військовослужбовців після повернення із зони бойових дій, а також вплив війни на дитячо-батьківські стосунки. Динаміка розлучень у воєнний та післявоєнний період відображає складні процеси трансформації сімейних відносин під впливом травматичного досвіду.

Розробка ефективних стратегій психологічної допомоги сім'ям в умовах війни має базуватися на системному підході, який враховує специфіку травматичного досвіду всіх членів родини та спрямований на відновлення психологічних ресурсів сімейної системи. Подальші дослідження в цій галузі мають зосередитися на розробці диференційованих програм психологічної підтримки для різних категорій сімей, які зазнали впливу війни, та оцінці їх ефективності.

1.3. Особливості еміграції жінок: психологічні та соціальні наслідки

Сучасні міграційні процеси характеризуються поступовою фемінізацією, що підтверджується даними Міжнародної організації з міграції, згідно з якими жінки становлять близько 48% усіх міжнародних мігрантів

(МОН, 2020). Ця тенденція зумовлює необхідність детального вивчення особливостей жіночої еміграції та її наслідків як для самих жінок, так і для суспільства загалом. У даному підрозділі розглянемо психологічні та соціальні аспекти міграції жінок, їх специфіку та вплив на особистість і соціальне оточення.

Визначимося чи є різниця між поняттями "міграція" та "еміграція".

Міграція – це "переселення народів у межах країни або з однієї країни в іншу"[76, с. 724]. Отже, це загальний термін, що означає переміщення людей з одного місця в інше, всередині однієї країни (*внутрішня міграція*) або між країнами (*зовнішня міграція*).

Еміграція – це "переселення із своєї батьківщини в іншу країну, зумовлене соціально-економічними, політичними або релігійними причинами" [74, с. 472]. Тобто, це виїзд із своєї країни для постійного або тривалого проживання в іншій державі.

Є також поняття **імміграція** - "в'їзд чужоземців до якої-небудь країни на постійне проживання" [75, с.20], відтак це в'їзд до іншої країни на постійне проживання.

Тобто, в нашому дослідженні поняття "міграція" і "еміграція" використовуються як тотожні, оскільки в контексті еміграції українських жінок за кордон через війну, розділяти ці поняття не має сенсу.

Еміграція жінок відрізняється від еміграції чоловіків за багатьма параметрами, включаючи мотивацію, стратегії адаптації та соціально-психологічні наслідки. Як зазначає С. Пезар (2021), "жіноча еміграція має власну логіку, що визначається не лише економічними факторами, але й соціокультурними очікуваннями, сімейними обов'язками та гендерними ролями" [65].

Дослідження Е. Паррадо і К. Фліпен (2019) демонструють, що жінки частіше мігрують з метою возз'єднання сім'ї, уникнення гендерного насильства або дискримінації, тоді як чоловіки частіше керуються суто економічними мотивами. Водночас, за останні десятиліття спостерігається

зростання частки жінок, які самостійно приймають рішення про міграцію з метою професійної самореалізації та економічної незалежності [64].

Як стверджує Д. Абрахамсон (2018), "процес прийняття рішення про еміграцію для жінок часто ускладнюється необхідністю узгодження власних прагнень із сімейними обов'язками та суспільними очікуваннями" [1, с. 112]. Це створює додаткове психологічне навантаження та впливає на весь процес міграції.

Відтак, еміграція як складний життєвий перехід має значний вплив на психологічний стан особистості. Для жінок цей процес часто супроводжується специфічними психологічними наслідками, що потребують окремого розгляду.

Дослідження Дж. Беррі та С. Сабатьє (2020) виявили, що жінки-мігрантки частіше страждають від акультураційного стресу, особливо в суспільствах з істотними відмінностями у гендерних ролях між країною походження та приймаючою країною. "Конфлікт між засвоєними гендерними нормами та очікуваннями нового середовища створює додаткове психологічне навантаження на жінок-мігранток, ускладнюючи процес адаптації" [4, с. 89].

Водночас, Л. Мендес і Г. Лопес (2022) виявили, що жінки часто демонструють більшу гнучкість у виборі адаптаційних стратегій: "Жінки-мігрантки частіше застосовують інтеграційні стратегії адаптації, прагнучи поєднати елементи рідної культури з новими культурними патернами, що сприяє більш успішній психологічній адаптації в довгостроковій перспективі" [48, с. 134].

Міграція часто супроводжується підвищеним ризиком розвитку тривожних та депресивних розладів. За даними досліджень Т. Морриса та Д. Сілов (2019), жінки-мігрантки демонструють вищі показники депресії та посттравматичного стресового розладу порівняно з чоловіками-мігрантами та жінками з місцевого населення. Автори пов'язують це з комплексом факторів:

1. Розрив соціальних зв'язків та відсутність звичної підтримки;
2. Досвід дискримінації за гендерною та етнічною ознаками;

3. Складнощі поєднання роботи та сімейних обов'язків у новому середовищі;

4. Мовний бар'єр та обмежений доступ до психологічної допомоги [49, с.378].

Однак, К. Дженкінс та Д. Коллінз (2021) зазначають, що жінки частіше звертаються за соціальною підтримкою та формують нові соціальні мережі в приймаючому суспільстві, що може слугувати захисним фактором від розвитку серйозних психологічних проблем [23].

Соціальні наслідки міграції жінок проявляються на різних рівнях: індивідуальному, сімейному та суспільному, зачіпаючи як країни походження, так і приймаючі країни.

Міграція жінок часто призводить до суттєвої трансформації сімейних відносин та гендерних ролей. Як зазначає Р. Паренас (2020), "міграція матерів створює феномен транснаціональних сімей, де емоційна близькість та турбота реалізуються через відстань, що потребує формування нових практик материнства" [63].

Дослідження П. Хондачньо-Сотело (2018) демонструють, що жіноча міграція сприяє перерозподілу сімейних обов'язків та трансформації традиційних гендерних ролей як у сім'ях мігранток, так і в суспільстві загалом: "Коли жінка стає основним годувальником сім'ї через міграцію, це не лише змінює розподіл влади в сімейних відносинах, але й впливає на уявлення про жіночність та чоловічість у ширшому соціокультурному контексті" [89].

Питання професійної реалізації жінок-мігранток залишається складним та суперечливим. З одного боку, міграція може відкривати нові можливості для економічної незалежності та професійного зростання. З іншого боку, як зазначають З. Карім і А. Ліндлі (2020), жінки-мігрантки часто стикаються з "потрійною дискримінацією" на ринку праці – за ознакою статі, етнічного походження та міграційного статусу" [32].

Згідно з дослідженнями С. Манн-Борденаве та М. Рокмор (2023), "жінки з вищою освітою часто змушені працювати на позиціях, що не відповідають

їхньому рівню кваліфікації: феномен декваліфікації особливо гостро проявляється серед жінок-мігранток, що призводить до втрати людського капіталу та психологічного дистресу, пов'язаного з невідповідністю між самоідентифікацією та соціальним статусом" [46, с. 178].

Водночас, М. Хуа і К. Чен (2019) демонструють позитивні приклади соціальної мобільності жінок-мігранток через підприємницьку діяльність, особливо в етнічних нішах економіки, де вони можуть використовувати свої соціокультурні компетенції та транснаціональні зв'язки [90].

Міграція жінок має значний вплив на суспільний розвиток як у країнах походження, так і в приймаючих країнах. За даними П. Левітт та Н. Лемба (2022), грошові перекази від жінок-мігранток частіше спрямовуються на освіту, охорону здоров'я та інші соціальні потреби сім'ї, що сприяє розвитку людського капіталу в країнах походження [37].

Для приймаючих суспільств жіноча міграція часто заповнює важливі ніші на ринку праці, особливо в секторі догляду та соціальних послуг. Як зазначає Т. Єленська (2020), "праця мігранток у сфері догляду дозволяє місцевим жінкам активніше брати участь у формальній економіці, що сприяє гендерній рівності, але водночас створює нові форми стратифікації за етнічною ознакою" [24, с. 203].

Розуміння психологічних та соціальних наслідків міграції жінок є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та інтеграції. К. Гентер і В. Мюрей (2022) виділяють наступні ключові напрями:

1. Забезпечення доступу до психологічної підтримки з урахуванням культурних особливостей;
2. Створення програм професійної перепідготовки та визнання кваліфікацій;
3. Розвиток мереж соціальної підтримки та жіночих організацій;
4. Забезпечення правового захисту від дискримінації та експлуатації;
5. Підтримка транснаціональних сімейних зв'язків [16].

Як підкреслюють А. Баучер та Ж. Гросс (2023), "ефективні інтеграційні політики мають враховувати різноманітність досвіду жінок-мігранток та сприяти реалізації їхнього потенціалу, а не розглядати їх виключно як вразливу групу, що потребує захисту" [2, с. 267].

Аналіз особливостей еміграції жінок та її психологічних і соціальних наслідків дозволяє зробити наступні висновки:

- Жіноча еміграція характеризується особливою гендерною специфікою, що проявляється у мотивації, стратегіях адаптації та наслідках для особистості й суспільства.
- Психологічні наслідки еміграції для жінок включають акультураційний стрес, ризик розвитку психоемоційних проблем, але також потенціал для особистісного зростання та формування нових адаптивних стратегій.
- Соціальні наслідки жіночої міграції проявляються у трансформації сімейних ролей, створенні транснаціональних сімейних практик, а також у впливі на ринки праці та соціальний розвиток у країнах походження та призначення.
- Розробка ефективних стратегій підтримки жінок-мігранток потребує комплексного підходу, що враховує їхні специфічні потреби та потенціал для суспільного внеску.

Таким чином, феномен жіночої еміграції потребує подальшого міждисциплінарного вивчення з особливою увагою до взаємодії гендерних, культурних та соціально-економічних факторів, що визначають досвід жінок у міграційних процесах.

1.4. Психологічні чинники сімейних криз в умовах війни в Україні

Сім'я в умовах війни стає складною системою, що одночасно виконує функцію душевної підтримки та характеризується значним деструктивним впливом зовнішніх подій. Психологічні чинники, які викликають або загострюють сімейні кризи, охоплюють індивідуальні реакції на травматичні

події, міжособистісну динаміку в парі, а також мають культурні й соціальні контексти. Вивчення цих чинників є необхідним кроком для розуміння дестабілізації сімейних відносин під час війни в Україні.

Війна як екстремальна ситуація створює психологічні умови, що впливають на функціонування сімейної системи та її стабільність. За визначенням Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна (2023). Сімейна криза в умовах війни – це особлива форма дезорганізації сімейних взаємин, що характеризується загостренням конфліктів і конфліктів під впливом травматичних воєнних стресорів. Особливу актуальність набуває дослідження цього феномену в контексті триваючої російсько-української війни, яка з 2014 року і особливо з початку повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року суттєво вплинула на психологічний стан населення та сімейні взаємини [80].

За даними дослідженнями Інституту демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України, з початку повномасштабного вторгнення РФ коефіцієнт розлучень в Україні знизився на 17,4% відповідно з довоєнним періодом (Лібанова та ін., 2023). Проте ці статистичні дані не розкривають всю глибину психологічних процесів, що лежать в основі сімейних кризового часу [42].

Є.В Карпенко. і В.С. Карпенко (2023) відзначають, що "війна виступає каталізатором внутрішньосімейних відчуттів, які в мирний час могли залишитися латентними протягом тривалого періоду" [33, с. 78]. Цю думку підтримує і М.Г. Ткалич (2022), яка в своїх дослідженнях підкреслює, що травматичний досвід війни може як інтегрувати сім'ю перед обличчям загрози, так і привести до її дезінтеграції [82].

Війна часто супроводжується страхом за життя близьких, невизначеністю та постійною тривогою. Це може викликати конфлікт між членами сім'ї через емоційні вибухи або агресію.

Війна є значним фактором дестабілізації сімейних відносин, що впливає на психологічний стан членів сім'ї, їх взаємодію та загальне функціонування сім'ї.

Як зазначають О. Ващенко, (2024) та В. Прищак, О Дрозд (2024), війна створює екстремальні умови, які загрожують психологічним благополуччям індивідів і клітин сім'ї. Це може призвести до зростання конфліктів у сім'ї, особливо між подружжями, через зовнішні (військові) та внутрішні (особисті) фактори [24; 67].

На основі аналізу літературних джерел та емпіричних досліджень можна виділити такі ключові психологічні чинники сімейних криз та розлучень в умовах війни в Україні:

- Травматичний досвід та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- Вимушена сепарація та віддаленість членів сім'ї
- Трансформація гендерних ролей та сімейного укладу
- Економічна нестабільність та матеріальні труднощі
- Зміна життєвих цінностей та переваг

Таким чином, одним із найвагоміших чинників є психотравматичний досвід, пов'язаний із воєнними діями. За даними Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ України, 2023), близько 57% військовослужбовців та 44% цивільних осіб, які перебували в зоні бойових дій, мають симптоми ПТСР різного ступеня виразності) [52].

І.Г. Малкіна-Пих (2020) зазначає, що "симптоми ПТСР, такі як підвищена дратівливість, емоційна відстороненість, порушення сну, агресивні прояви, суттєво покращують міжособистісну комунікацію в сім'ї та створюють передумови для сімейних конфліктів" [50, с. 142]. У цьому контексті груповим аспектом є так званий "вторинний травматичний стрес", який переживають члени родини військовослужбовців та ветеранів.

Також війна призвела до масштабних міграційних процесів, таких як внутрішня міграція та виїзд за кордон. За даними ООН, станом на березень 2024 року понад 6,5 мільйонів українців стали вимушеними переселенцями всередині країни, а ще близько 5,9 мільйонів отримали тимчасовий захист за кордоном (UNHCR, 2024) [147].

Як зазначає О.А. Коваль (2023), "тривалість фізичного розлуку членів подружжя в умовах невизначеності та підвищеної тривоги є серйозним випробуванням для шлюбних стосунків" [35, с. 112]. Дослідниця виявила, що після року розлуки близько 27% сімей стикаються з критичними труднощами у відновленні гармонійних взаємин.

І.С. Булах (2022) на основі дослідження 214 сімей вимушених переселенців виділяє такі негативні наслідки вимушеної сепарації:

- ослаблення емоційного зв'язку між членами сім'ї;
- формування різних ціннісних орієнтацій під впливом нового соціокультурного середовища;
- розвиток автономного способу життя та звикання до нього;
- сексуальна депривація у партнерів [8].

Т.О. Марценюк (2023) відзначає: "Війна виступає каталізатором гендерних трансформацій у суспільстві та сім'ї. Жінки, які взяли на себе повну відповідальність за добробут родини в умовах відсутності чоловіка, часто відчують складність з поверненням до первинного розподілу ролей після його повернення" [51, с. 67].

О.Я. Кляпець (2022) на основі аналізу 120 консультативних звернень констатує, що 38% сімей військовослужбовців стикаються з проблемою "повторної адаптації" після повернення чоловіка з фронту. "Часто жінка вже адаптувалася до ролі голови сім'ї та не готова знову перерозподіляти відповідальність, у той час як чоловік, повернувшись, не знаходить свого місця у змінній сімейній системі" [34, с. 54].

Економічні наслідки війни, такі як втрата роботи, житла, майна, зниження доходів, зростання цін, створюють додатковий стрес для сімейної системи. За даними Світового банку, рівень бідності в Україні знизився з 5,5% у 2021 році до 24,1% у 2023 році, що безперечно впливає на внутрішньосімейні взаємини [154].

Дослідження І.Я. Пінчук та О.С. Чабана (2022) виявило, що фінансові труднощі підвищують рівень подружніх конфліктів на 47% порівняно з

довоєнним періодом. Автори зазначають: "В умовах війни економічний стрес помножується на екзистенційну тривогу та невизначеність майбутнього, що створює токсичну суміш для подружніх стосунків" [60, с. 121].

Цікавим є спостереження С.Д. Максименко (2023), який зазначає, що сприйняття економічних труднощів як "спільного випробування" чи "спільного ворога" може, навпаки, зміцнити сімейні зв'язки. Дослідник пише: "Стратегія "разом проти обставин" виявилася ефективною для 42% подружніх пар, яка дозволяє зберегти гармонійні взаємини, незважаючи на суттєве зниження матеріального становища" [43, с. 86].

Війна як екзистенційна криза часто спонукає до переоцінки життєвих цінностей, пріоритетів та сенсу життя. У деяких випадках це може як приховувати розбіжності між партнерами, так і, навпаки, актуалізувати конфлікти, які в мирний час здавалися несуттєвими.

Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна (2023) відзначають, що процес переоцінки цінностей у кожного члена сім'ї може відбуватися асинхронно та в різних напрямках: "Інтенсивний екзистенційний пошук в умовах війни може як об'єднувати партнерів на основі нових спільних змістів, так і віддаляти їх через несумісність нових ціннісних орієнтацій" [80, с. 43].

Дослідження Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак (2023) демонструє, що близько 35% розлучень у період війни пов'язані з різким ціннісним дисонансом між подружжями. Автори підкреслюють, що "коли один з партнерів переживає духовну трансформацію під впливом воєнного досвіду, а інший залишається на попередніх позиціях, це підвищує ризик відчуження через зміну внутрішнього екзистенційного поля" [54, с. 134].

Як зазначали Л.Фархунд, Х. Зурайк, М. Чая, Ф. Сааде, Г. Мешедфеджян, і Т. Сідані (1993), стресові життєві події, пов'язані з війною, негативно впливають на здоров'я сім'ї, проявляються через соматизацію, депресію, психологічні симптоми, що шкодять міжособистісним та подружніми стосунками [87].

У дослідженні M. Kelley (1994) представлено 61 матір дітей шкільного віку до, під час і після відправлення в армію їхніх чоловіків. Розлука призвела до тимчасового порушення здатності сімей до підтримки. Дружини військовослужбовців, яких відправили на війну в Перську затоку, повідомили про меншу турботу та згуртованість сім'ї, а також про більшу інтерналізацію та екстерналізацію дітей, ніж ті, чиї чоловіки не були в армії [119].

Війна має значний вплив на сімейні стосунки, викликаючи як негативні, так і позитивні зміни. Військові конфлікти можуть привести до зниження якості та стабільності партнерських і сімейних стосунків, особливо серед військовослужбовців, які пережили критичні події під час служби.

Військові, які пережили загрозливі для життя події, як описують О. Ващенко і (2024) та U. Wesemann, K. Rowlands, K. Renner, L. Konhäuser, K. Köhler & H. Himmerich (2024), частіше стикаються з розривами у стосунках та погіршенням якості сімейного життя [12; 153].

Як зазначають R. Laufer & M. Gallops (1985), війна може спричинити психологічні розлади, які впливають на агресивність та насильство в сім'ї, особливо серед ветеранів [125].

За K. Lowe, K. Adams, B. Browne & K. Hinkle (2012), військові дії та тривала дистанція можуть викликати стрес у сім'ї, що впливає на стосунки між батьками та дітьми [127].

Але незважаючи на виклики, як зазначає S. Wadsworth (2010), багато сімей демонструють високу стійкість, адаптуючись до нових умов і підтримуючи один одного [150].

Як пише S. Joseph (2004), війна може призвести до змін у гендерних ролях та підвищити статус жінок у сім'ї, пише S. Joseph (2004) що може мати як позитивні, так і негативні наслідки [118].

Тобто, ми можемо зробити наступний висновок, що війна достатньо сильно впливає на сімейні стосунки, викликаючи як конфлікти, так і можливості для адаптації та зміцнення сімейних зв'язків. Хоча багато сімей стикаються з труднощами, вони також можуть продемонструвати значну

стійкість, що підкреслює важливість підтримки таких сімей для зменшення негативних наслідків війни.

Еміграція жінок з України через війну також має значний вплив на емоційний зв'язок у сім'ях, які залишилися в Україні. Процес супроводжується численними викликами, такими як розлука з родиною, психологічний стрес та адаптація до нових умов життя.

Як пишуть V. Konstantinov, A. Reznik, & R. Isralowitz (2022, 2023), O. Kuzmuk (2024), що багато жінок, які емігрували, залишили своїх чоловіків та інших членів родини в Україні, що викликає емоційний стрес і почуття самотності [120 -122].

Жінки, які емігрували, часто стикаються з високим рівнем стресу, депресії та тривожності, що впливає на їх здатність підтримувати емоційні зв'язки з родиною, як зазначають P. Długosz (2023) A. Piotrowski, O. Boe, E., Sygit-Kowalkowska, I. Petrovska, A. Predoiu, R. Predoiu, K. Görner, S. Rawat, & R. Makarowski (2023) та M. Preiss, M. Fňášková, S. Berezka, T. Yevmenova, R. Heissler, E. Sanders, P. Winnette & I. Rektor (2024) [112; 133; 134].

Емігрантки змушені адаптуватися до нових соціальних і культурних умов, що може ускладнювати підтримку зв'язків з родиною, як підкреслюють у своїх дослідженнях O. Kuzmuk (2024) та J. Rock (2025). [121; 138].

A. McFarlane (1987) описує, як переживання війни часто призводить до "десинхронізації емоційних ритмів партнера" у подружжі – коли втрачають здатність підтримувати емоційну єдність через різні темпи адаптації до травматичного досвіду [132].

Важливу роль у збереженні емоційного зв'язку, як зазначають L. Dryjanska, J. Sanchez & R. Hagues (2024) та J. Rock (2025), відіграє підтримка з боку родини, навіть якщо вона знаходиться в іншій країні, а також важливою є підтримка з боку спільноти [113; 138].

Як акцентують увагу P. Długosz (2023) і L. Dryjanska, J. Sanchez & R. Hagues (2024), жінки здатні розвивати стійкість через різні стратегії, такі як залучення до спільноти, творчість, віра та надія на майбутнє [112;113].

Отже, еміграція українських жінок через війну, значно впливає на ослаблення емоційних зв'язків у сім'ях, що у свою чергу, підсилює стрес та потребує адаптації до нових умов. Підтримка з боку родини та спільноти, а також розвиток стійкості можуть допомогти зберегти ці зв'язки.

На думку J. Ward (2011), війна може активізувати "травму прив'язаності", особливо у людей із досвідом дитячих втрат, насильства чи емоційної депривації. Це підсилює чутливість до розлуки з близькими та є причиною до деструктивних моделей поведінки у партнерстві – ревнощів, емоційного відкидання [151].

Військові конфлікти, на думку С. Figley (1995). також здатні провокувати "вторинну травматизацію" партнерів військовослужбовців, які не були безпосередніми свідками насильства, але щодня стикаються з посттравматичними реакціями партнера. У подружжі це часто проявляється у формі фрустрації, сексуальної дисфункції, емоційної ізоляції [114].

Масова еміграція українських жінок із дітьми спричинила новий вимір сімейної кризи – вимушене просторове розділення. Дослідження ЮНІСЕФ (UNICEF (2023) показує, що серед основних труднощів, які переживають біженці, - самотність, розрив контактів із партнером, відчуття роз'єднаності й недовіри внаслідок фізичної дистанції [145].

Як наголошує Е. Lisitsa (2023), війна створює нові конфігурації родини – матері-одиначки за кордоном, батьки на фронті, розірвані шлюбні зв'язки. Умови формують так звані "подвійні сімейні ролі" - коли одна особа зобов'язана виконувати обов'язки обох партнерів, що веде до виснаження й переоцінки життєвих цінностей [129].

Війна в Україні спричинила масштабні зміни в житті мільйонів родин, вплинувши не тільки на фізичну безпеку, але й на емоційну стабільність і цілісність сімей. Сучасні дослідження, проведені в Україні впродовж 2022–2024 років, свідчать про зростання кількості сімейних конфліктів, розлучень і кризових станів.

Так, за результатами опитування соціологічної групи Rating Group Ukraine (2023), понад 42% жінок, які виїхали за кордон після початку повномасштабного вторгнення, зазначили, що відчули емоційну дистанцію або втрату зв'язку із чоловіком, який залишився в Україні. Близько 17% із них повідомили про прийняття рішення про розлучення, перебуваючи у вимушеній міграції. Цей феномен отримав назву "криза дистанції", коли фізичне віддалення посилює психологічну ізоляцію та нерозуміння між партнерами [139].

У ході дослідження, проведеного Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України (2023), встановлено, що одним із найпоширеніших стресових факторів у родинах військовослужбовців є відкрита нездатність говорити про пережите, що зумовлює зростання напруги, уникання, емоційної відстороненості, а іноді і агресії. Жінки, партнери мобілізованих чоловіків, часто скаржаться на "емоційну глухоту", коли намагаються відновити зв'язок після повернення чоловіка з фронту, але наштовхуються на його закритість або мовчання [25].

Також, за даними дослідження Українського центру суспільних даних (2023), понад 60% респондентів зазначили, що пережиті обстріли або втрата житла стали каталізатором емоційного нерозуміння в родині і призвели до частих сварок і непорозуміння, навіть у тих парах, де до війни не спостерігалось конфліктів.

Особливе занепокоєння викликає вторинна травматизація дітей, які переживають втрату разом з батьками. Наявність у батьків посттравматичного стресового розладу (ПТСР), за спостереженнями Н. Лисенко (2023), часто супроводжується порушенням емоційного контакту з дитиною, що додатково поглиблює сімейну кризу [38].

Поряд із чинниками ризику сімейних криз, доцільно відзначити й захисні фактори, які сприяють стабільності сімейних стосунків в умовах війни:

1. *Ефективні комунікативні стратегії*. І.В. Данилюк (2023) виявив, що сім'ї, які зберігають відкриту та конструктивну комунікацію, демонструють кращу стійкість до викликів воєнного часу [21].
2. *Гнучкість сімейної системи*. Ю.М. Швалб (2022) зазначає, що здатність сім'ї адаптуватися до нових умов, перерозподіляти ролі та обов'язки без жорсткого опору до змін є ключовим фактором збереження стійкості сім'ї [95].
3. *Спільність цінностей та життєвих змістів*. За даними М.В. Савчин (2023), пари з високим рівнем узгодженості базових життєвих цінностей у 2,3 рази рідше переживають кризові стани в умовах війни [71].
4. *Соціальна підтримка*. За І. Ткачук (2022) важливим захисним фактором виступає наявність соціальної підтримки від батьків, друзів, громади та держави [83].
5. *Психологічна допомога*. Г. Чернюк (2023) зазначає, що своєчасне звернення за професійною психологічною допомогою значно збільшує шанси на подолання сімейних криз [92].

Таким чином, український контекст засвідчує, що сімейні кризи в умовах війни мають багатовимірну природу: від індивідуальних психологічних труднощів до глибоких трансформацій родинних ролей і функцій. Своєчасна психологічна підтримка, як індивідуальна, так і системна (через державні та громадські ініціативи), є критично важливою для збереження емоційного здоров'я українських сімей у кризовий період.

Попри кризу, війна іноді стає фактором активізації особистісного розвитку. За теорією посттравматичного зростання R. Tedeschi & L. Calhoun G. (2004), багато людей після глибокого потрясіння переглядають свою життєву цінність, відкривають нові сенси, змінюючи ставлення до сім'ї. У цій частині це може проявлятися як "нове зближення" або, навпаки, "розходження життєвих шляхів" [144].

У дослідженнях, проведених серед українських переселенців (Задворна, 2023), було виявлено, що у 32% подружніх пар спостерігалось посилення

почуття єдності через спільне подолання труднощів, проте 48% визнали, що пережите стало поштовим до емоційного віддалення.

Відтак, ми можемо відзначити, що психологічні чинники сімейних криз в умовах війни є поліфакторними, охоплюючи як індивідуальну реакцію на стрес і травму, так і міжособистісні динаміки в партнерстві, соціальні елементи та культурні аспекти.

Висновки до I розділу

Аналіз наукової літератури засвідчує, що сімейна криза становить комплексний психологічний феномен, який характеризується дестабілізацією сімейної системи та вимагає значних ресурсів для подолання. Розлучення, як крайній прояв сімейної кризи, є не одномоментною подією, а тривалим процесом трансформації сімейної системи з глибокими психологічними наслідками для всіх її членів.

Сучасні дослідження психології сім'ї розкривають ключові психологічні механізми розвитку сімейної кризи та фактори, що призводять до розлучення, формуючи підґрунтя для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги. Нагальною залишається потреба в інтегративному підході до розуміння феномену сімейної кризи та розлучення, який враховував би індивідуально-психологічні, міжособистісні та соціокультурні чинники.

Війна виступає каталізатором, що оголює раніше прихований рівень несумісності партнерів, та потужним фактором дестабілізації сімейних відносин на всіх рівнях функціонування. Психологічні наслідки війни для сім'ї проявляються у порушенні комунікації, підвищенні конфліктності, емоційному відчуженні та системній дезінтеграції сімейних взаємин.

Особливої уваги потребує подружжя реадаптація військовослужбовців після повернення із зони бойових дій та вплив воєнного досвіду на дитячо-батьківські стосунки. Динаміка розлучень у воєнний та післявоєнний періоди

відображає глибинні трансформаційні процеси у сімейних системах під впливом травматичного досвіду.

Ефективні стратегії психологічної допомоги сім'ям в умовах війни мають ґрунтуватися на системному підході, який враховує специфіку травматичного досвіду кожного члена родини та спрямований на відновлення психологічних ресурсів сімейної системи. Подальші дослідження повинні зосередитись на розробці диференційованих програм психологічної підтримки для різних типів сімей, які зазнали впливу війни.

Жіноча еміграція демонструє суттєві відмінності від чоловічої за мотивацією, стратегіями адаптації та соціально-психологічними наслідками. У жінок цей процес часто супроводжується підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних розладів, а також значною трансформацією сімейних відносин і гендерних ролей.

Аналіз особливостей жіночої еміграції виявляє такі аспекти:

- Виразна гендерна специфіка у мотивації, стратегіях адаптації та наслідках для особистості й суспільства;
- Акультураційний стрес і ризик психоемоційних проблем, що поєднуються з потенціалом особистісного зростання та формування нових адаптивних стратегій;
- Трансформація сімейних ролей, формування транснаціональних сімей та вплив на соціально-економічні процеси у країнах походження та призначення;
- Необхідність комплексного підходу до підтримки жінок-мігрантів з урахуванням їхніх специфічних потреб.

Війна як екстремальна ситуація створює особливі психологічні умови, що впливають на стабільність сімейної системи, супроводжуючись страхом за життя близьких, невизначеністю та хронічною тривогою, що провокує міжособистісні конфлікти через емоційне виснаження.

Ключовими психологічними факторами сімейних криз та розлучень в умовах війни в Україні є:

- Травматичний досвід та посттравматичний стресовий розлад;
- Вимушена сепарація членів сім'ї;
- Трансформація гендерних ролей і сімейного укладу;
- Економічна нестабільність;
- Переоцінка життєвих цінностей та пріоритетів.

Війна зумовлює різку трансформацію традиційних гендерних ролей, коли внаслідок військової мобілізації чоловіків жінки перебирають на себе роль головних у сім'ї та приймають ключові рішення, що суттєво змінює динаміку сімейних стосунків.

Водночас, воєнний досвід може не лише руйнувати сімейні взаємини, але й створювати потенціал для адаптації та зміцнення сімейних зв'язків, демонструючи психологічну стійкість сімейних систем та підкреслюючи важливість їх системної підтримки для мінімізації негативних наслідків війни.

Еміграція українських жінок внаслідок війни має значний вплив на емоційні зв'язки в сім'ях, які залишилися в Україні, супроводжуючись розлукою з родиною, психологічним стресом та необхідністю адаптації до нових життєвих умов.

Підсумовуючи, слід зазначити, що сімейні кризи в умовах війни мають багатовимірну природу — від індивідуальних психологічних труднощів до глибоких трансформацій родинних ролей і функцій. Своєчасна психологічна підтримка, як індивідуальна, так і системна, критично важлива для збереження емоційного здоров'я українських сімей. Важливим є також вивчення міжнародного досвіду дослідження повоєнних подружніх відносин для розширення розуміння процесів, що відбуваються в українських родинах.

Виявлення та врахування цих чинників є основою для ефективної психокорекційної та психопрофілактичної роботи з парами в умовах війни та післявоєнного періоду.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СІМЕЙНИХ КРИЗ І РОЗЛУЧЕНЬ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ВІЙНОЮ ТА ЕМІГРАЦІЄЮ ЖІНОК

2.1. Організація та методи дослідження

Емпірична частина роботи присвячена опису результатів дослідження психологічних чинників сімейних криз і розлучень, пов'язаних із війною та еміграцією жінок.

У роботі ми спиралися на такі загально-наукові методи, як: аналіз, синтез, індукція, дедукція та моделювання; емпіричний метод проведення дослідження; тести, опитувальники та математично-статистичні методи опрацювання результатів дослідження.

Аналіз психологічної літератури показує, що на організацію емпіричної роботи впливає система принципів, яка відображає загальні вимоги до організації та проведення дослідження. У своєму дослідженні ми спиралися на такі принципи:

- *принцип системного підходу*, який орієнтує дослідження на розкриття цілісності об'єкта, виділення його внутрішніх зв'язків і відносин;
- *принцип особистісного підходу*, що передбачає ставлення до особистостей, як самосвідомих суб'єктів власного розвитку, як до суб'єктів соціально-виховної взаємодії;
- *принцип діяльнісного підходу*, який пов'язаний з фундаментальним науковим положенням про те, що розвиток особистості відбувається тільки в діяльності. Діяльнісний підхід дозволяє розкрити цілі, засоби, а також результат психологічної роботи в рамках проведення діагностики психологічних особливостей впливу гендерних особливостей прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з використанням психологічних методик.

На підставі проведеного теоретичного аналізу, присвяченого теоретичним аспектам дослідження сімейних криз і розлучень у контексті війни та еміграції, було спроектовано психологічне дослідження.

Об'єкт дослідження: сімейні кризи та розлучення в умовах війни та еміграції жінок.

Предмет дослідження: психологічні чинники сімейних криз та розлучень, пов'язаних з війною та еміграцією жінок.

Гіпотези дослідження:

1. Війна та еміграція створюють специфічні психологічні стресори, які суттєво впливають на рівень конфліктності в родині та підвищують ризик розлучень.
2. Низький рівень психологічної адаптації жінок до нових умов життя є вагомим чинником розвитку сімейних криз.
3. Рівень емоційного інтелекту жінок має зв'язок з виникненням криз в родині та ризиком розлучень.

В дослідженні для кількісного аналізу було використано діагностичні методики, які вимірювали: рівень задоволеності життям; стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; рівень особистісної зрілості; рівень емоційного інтелекту; рівень сімейної кризи.

Було розроблено авторську Анкету "Фактори сімейних криз", яка містить шість блоків: *Блок 1. Загальна інформація* (вік, стаж шлюбу, кількість дітей, рівень освіти, місце проживання); *Блок 2. Індивідуальні фактори* (підтримка партнера, спільні цінності, основні занепокоєння); *Блок 3. Сімейні фактори* (розподіл обов'язків, інтимне життя, основні джерела конфліктів); *Блок 4. Соціальні фактори* (вплив родичів, суспільний тиск, соціальна підтримка); *Блок 5. Культурні фактори* (культурні та релігійні цінності, гендерні ролі, вплив соціальних і політичних подій); *Блок 6. Шляхи вирішення сімейної кризи* (ключові чинники впливу, варіанти розв'язання проблеми).

У дослідженні також використовувалися такі психодіагностичні методики: "Шкала оцінки якості життя" (О. Чабан); Тест "Самооцінка станів

тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка); Опитувальник особистісної зрілості (О. Ловка, Н. Панасенко); Тест "Емоційний інтелект" (Н. Холл); Опитувальник "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка).

Опитування було анонімним і проведено за допомогою використання docs.google.com/forms. Кількісні результати оброблялися методами описової статистики (M, SD, %), одновибірковим t-критерієм Стьюдента, t-критерієм для незалежних вибірок та коефіцієнтом кореляції r Пірсона, U-критерієм Манна-Уїтні, регресійним аналізом.

Вибірку дослідження склали 43 жінки: 50% віком від 36 до 45 років; по 22,7% - віком від 26 до 35 років і жінки старше 45 років; 4,5% - жінки до 25 років. Серед досліджуваних жінок: 43,2% - мають одну дитину; 25% - 2 дитини; 13,6 – 3 дитини і більше; а 18,2% - не мають дітей. Стаж шлюбу: 50% - більше 10 років; 20,5 % - від 1 до 5 років; 18, 2% - від 6 до 10 років; 11,4% - менше року.

Далі ми наведемо короткий зміст використаних методик.

Анкета "Фактори сімейних криз" містить 6 блоків:

1. Блок 1. *Загальна інформація* (вік, стаж шлюбу, кількість дітей, рівень освіти, місце проживання);
2. Блок 2. *Індивідуальні фактори* (підтримка партнера, спільні цінності, основні занепокоєння);
3. Блок 3. *Сімейні фактори* (розподіл обов'язків, інтимне життя, основні джерела конфліктів);
4. Блок 4. *Соціальні фактори* (вплив родичів, суспільний тиск, соціальна підтримка);
5. Блок 5. *Культурні фактори* (культурні та релігійні цінності, гендерні ролі, вплив соціальних і політичних подій);
6. Блок 6. *Шляхи вирішення сімейної кризи* (ключові чинники впливу, варіанти розв'язання проблеми).

"Шкала оцінки якості життя" (О. Чабан) – Chaban Quality of Life Scale – CQLS. яка врахувала вразливі частини шкал, і протягом трьох років була проведена валідизація (пілотні дослідження щодо надійності шкали в три етапи [110;111]. Автори зазначають, "що хронічний стрес змінює якість життя людини. Інколи докорінно. І ці механізми змін стосуються як зменшення амортизаційних можливостей, так і більш глобально – змінюють особистість людини" [110].

Надається *інструкція*: Згадайте, будь-ласка, ті події, що відбувались із вами за останні 30 днів. Враховуючі їх, наскільки ви були задоволені таким із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10), де: 0 – зовсім не задоволений(а); 1-3 – більш незадоволений, ніж задоволений(а); 4-6 – посередньо; 7-9 – більш задоволений(а), ніж незадоволений(а); 10 – надзвичайно задоволений(а).

Шкалу заповнює особа, яка проходить обстеження, самостійно. Мінімальна кількість балів – 0, максимальна – 100. Рівень якості життя: дуже низький – до 56 балів включно; низький – від 57 до 66 включно; середній – від 67 до 75 включно; високий – від 76 до 82 включно.

Текст опитувальника наведено у Додатку А.

Тест "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка) [41].

Мета: дати основу для систематизованої оцінки психічних станів особистості: тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція: Дайте, будь ласка, оцінку зазначеним психічним станам, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланку для відповідей.

Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан. 2 – "так"; 1 – "не знаю"; 0 – "ні".

Обробка та інтерпретація результатів дослідження.

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання № 1-10) – характеризують тривожність;
- друга група (№ 11-20)- виявлення фрустрації;
- третя група (№21-30) – характеристика агресивності;
- четверта група (№ 31-40) – ригідність.

Відповіді респондентів, у відповідності до визначеної групи, розподіляються по кожному психічного стану і підраховується частота його виявлення по кожній групі.

1. Тривожність.

0-7 балів – Ви не тривожні.

8-14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15-20 балів – ви надто тривожні.

2. Фрустрація.

0-7 балів – ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8-14 балів – середній рівень фрустрації.

15-20 балів – у вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

3. Агресивність.

0-7 балів – ви спокійні й врівноважені.

8-14 балів – середній рівень агресивності.

15-20 балів – ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі у стосунках з людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

4. Ригідність.

0-7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8-14 – балів середній рівень ригідності.

15-20 – балів сильно виражена ригідність.

Вам протипоказані зміна робочого місця, зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки зазначені зміни можуть сприяти виникненню труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршенню самопочуття.

Текст тесту наведено у Додатку Б.

Анкета особистісної зрілості (О. Ловка, Н. Панасенко), містить 35 запитань.

Мета анкети: оцінити рівень особистісної зрілості шляхом визначення ключових компонентів: самоусвідомлення, емоційної стабільності, самостійності, ціннісних орієнтацій, здатності до самореалізації та інших аспектів зрілої особистості.

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки ви згодні з ним, за шкалою від 1 до 5, де: 1 – абсолютно не згоден(на), 2 – швидше не згоден(на), 3 – важко сказати, 4 – швидше згоден(на), 5 – повністю згоден(на).

Шкали:

1. Самоусвідомлення.
2. Емоційна стабільність.
3. Самостійність.
4. Ціннісні орієнтації.
5. Здатність до самореалізації.
6. Постійність і сталість.
7. Автономність і стійкість.
8. Загальний рівень особистісної зрілості.

Інтерпретація результатів:

- 21-25 – Високий рівень (чітка розвиненість компоненту).
- 16-20 – Середній рівень (є аспекти для вдосконалення).
- 11-15 – Низький рівень (потребує уваги та розвитку).
- 5-10 – Дуже низький рівень (рекомендується серйозна робота в

Загальний рівень особистісної зрілості (сума за всіма шкалами):

- Високий: 126–150 балів.

- Середній: 101–125 балів.
- Низький: 76–100 балів.
- Дуже низький: 25–75 балів.

Текст опитувальника наведено у Додатку В.

Тест "Емоційний інтелект" (Н. Холл) [15]. Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- 1) *Емоційна обізнаність* - це усвідомлення та розуміння своїх емоцій, при цьому постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан.
- 2) *Управління своїми емоціями* – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість і т.і., іншими словами, довільне керування своїми емоціями.
- 3) *Самотивація* – управління своєю поведінкою за рахунок управління своїми емоціями.
- 4) *Емпатія* – це розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини з міміки, жестів, відтінків мови, пози.
- 5) *Розпізнавання емоцій інших людей* – вміння впливати на емоційний стан інших людей.

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Оберіть варіант, виходячи з вашого ступеня згоди з ним:

- повністю не згоден (-3 бали);
- здебільшого не згоден (-2 бали);
- частково не згоден (-1 бал);
- частково згоден (+1 бал);

- здебільшого згоден (+2 бали);
- повністю згоден (+3 бали).

Результати аналізуються таким чином: рівні парціального емоційного інтелекту (окремо по кожній шкалі) у відповідності зі знаком результатів:

- 14 і більше - високий;
- 8-13 - середній;
- 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту (сума по всіх шкалах) з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше - високий;
- 40-69 - середній;
- 39 і менше - низький.

Текст тесту наведено у Додатку Г.

Анкета "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка). Опитувальник спрямований на вивчення вашого досвіду сімейної кризи, пов'язаної з впливом війни та міграції. Він складається з п'яти розділів, кожен із яких має запитання, що стосуються окремих аспектів вашого життя, таких як оцінка сімейної кризи, підтримка, емоційний стан, вплив культурних і соціальних факторів, а також адаптація до нових умов.

Будь ласка, ознайомтеся з кожним запитанням і виберіть відповідь, яка найточніше відображає ваше переживання чи досвід, обравши варіант: 2 – "так"; 1 – "не знаю"; 0 – "ні".

Опитувальник містить шість шкал:

1. Оцінка сімейної кризи і причин розлучення.
2. Підтримка.
3. Оцінка емоційного стану.
4. Вплив культурних і соціальних факторів.
5. Адаптація до нових умов.

6. Загальний показник сімейної кризи.

Критерії визначення рівнів по шкалах (окрім загального показника сімейної кризи):

Низький рівень – 0 – 4 балів.

Середній рівень – 5 – 8 балів.

Високий рівень – 9 – 12 балів.

Загальний показник сімейної кризи: показує загальний рівень впливу війни та міграції на сімейну кризу.

Низький рівень: 0 - 20 балів.

Середній рівень: 21 – 40 балів

Високий рівень: 41–60 балів

Опис шкал:

1. Оцінка сімейної кризи і причин розлучення

Ця шкала оцінює, які є проблеми у сімейних стосунках, що могли спричинити кризу або розлучення. Вона включає аналіз основних причин, таких як конфлікти, фінансові труднощі, розбіжності в цінностях, вплив війни та вимушеної міграції. Метою є виявлення чинників, що найбільше вплинули на стосунки, та розуміння характеру цих змін.

2. Підтримка

Ця шкала спрямована на оцінку рівня емоційної, матеріальної та соціальної підтримки. Вона визначає, чи відчуває людина підтримку і допомогу від родини, друзів, громади чи державних структур, а також які аспекти цієї підтримки є найбільшими значущими.

3. Оцінка емоційного стану

Шкала фокусується на визначенні емоційного стану респондента, включаючи рівень тривожності, стресу та загального психологічного комфорту. Вона також враховує вплив травматичних подій, пов'язаних із війною чи міграцією, на здатність до вираження власних емоцій.

4. Оцінка впливу культурних і соціальних факторів

Ця шкала досліджує, як культурні та соціальні фактори впливають на життя респондентів у нових умовах. Вона охоплює питання, пов'язані з адаптацією до іншої культури, стигматизацією, соціальними очікуваннями та взаємодією.

5. Адаптація до нових умов

Шкала оцінює здатність респондентів пристосуватися до нових життєвих умов, викликаних війною та еміграцією. Вона включає оцінку успішності в подоланні труднощів, прийнятті змін і освоєнні нових соціальних та особистих ролей.

Текст опитувальника наведено у Додатку Д.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Після обробки результатів було проведено аналіз за результатами Анкети "Фактори сімейних криз". Проаналізуємо кожен блок окремо.

1. Загальна інформація (Блок 1).

В нашому дослідженні взяли участь 43 жінки: 50% віком від 36 до 45 років; по 22,7% – віком від 26 до 35 років і жінки старше 45 років; 4,5% – жінки до 25 років.

Стаж шлюбу: 50% – більше 10 років; 20,5 % – від 1 до 5 років; 18, 2% – від 6 до 10 років; 11,4% – менше року.

Серед досліджуваних жінок: 43,2% – мають одну дитину; 25% – 2 дитини; 13,6 % – 3 дитини і більше; а 18,2% – не мають дітей.

Рівень освіти: у 59,1% – вища освіта (магістр); у 25% – вища освіта (бакалавр); 9,1% – середня освіта; 4,5% – наукова ступінь та 2,3% – інша освіта.

Тривалість життя за кордоном: 84,1% – від 2 до 3 років; 11,4% – менше 6 місяців; 4,5% – більше 3 років.

Отже, було визначено, що 68% респондентів – жінки 32-45 років; 72% мають вищу освіту (з них 60% – магістри); середній час проживання за кордоном – 2.4 роки.

Жінки віком 36-45 років частіше стикаються з кризами, можливо, через накопичені проблеми або через певний етап життєвого циклу сім'ї.

Пари зі стажем понад 10 років або менше року мають вищий ризик кризи (можливо через адаптацію або втому).

Відсутність дітей або коли дітей 3 і більше, то це може бути фактором стресу.

Перебування за кордоном (особливо в Німеччині) може посилювати стрес через адаптацію.

2. Індивідуальні фактори (Блок 2.)

На рис. 2.1 наведені відповіді на запитання Анкети: "Як ви оцінюєте свої навички управління емоціями?"

Блок 2. Індивідуальні фактори. 2.1. Як Ви оцінюєте свої навички управління емоціями?
44 ответа

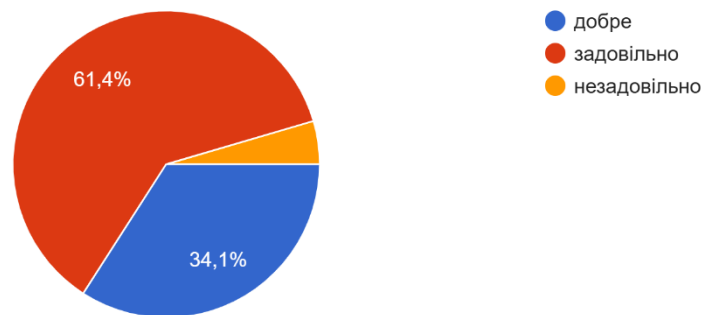


Рисунок 2.1 - Відповіді на запитання: Як ви оцінюєте свої навички управління емоціями?

Отже, 61,4% жінок нашої вибірки оцінюють свої навички управління емоціями як задовільні, а 4,5% – як незадовільні. 34,1% оцінюють свої навички управління емоціями як добрі.

В результаті аналізу результатів також було визначено, що низькі навички управління емоціями (<50% оцінок "добре") корелюють з вірогідністю конфліктів.

На рис. 2.3 наведені відповіді на запитання Анкети: "Чи є у вас відчуття, що Ви і Ваш партнер маєте/мали спільні цінності?"

2.3. Чи є у Вас відчуття, що Ви і Ваш партнер маєте/мали спільні цінності?
44 ответа

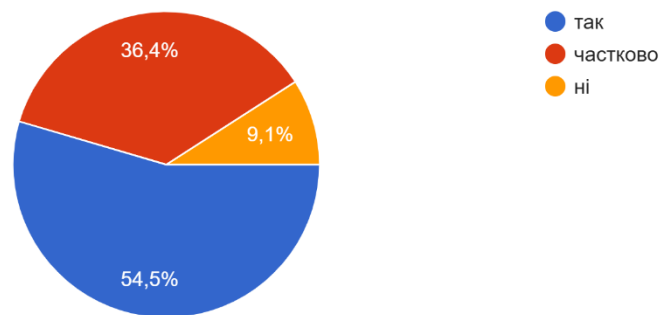


Рисунок 2.3. Відповіді на запитання: Чи є у вас відчуття, що Ви і Ваш партнер маєте/мали спільні цінності?

36,4% жінок вважають, що вони з партнером частково мають/мали спільні цінності, а 9,1%, що взагалі не мають спільних цінностей. А 54,5 5 вважають, що у них з партнером є спільні цінності.

Відсутність спільних цінностей (відповіді "ні" або "частково") є також сильним предиктором конфліктів.

Основною проблемою жінки відзначають відсутність взаєморозуміння, фінансові питання та різні погляди на життя.

1. Сімейні фактори (Блок 3.)

На рис. 2.4 наведені відповіді на запитання: Як ви розподіляєте/розподіляли сімейні обов'язки?

Блок 3. Сімейні фактори. 3.1. Як Ви розподіляєте/розподіляли сімейні обов'язки?

44 ответа



Рисунок 2.4. Відповіді на запитання: Як ви розподіляєте/розподіляли сімейні обов'язки?

40,9% жінок відповіли, що сімейні обов'язки розподіляються рівномірно, 36,4% , що один із партнерів виконує/виконував більшу частину, а 22,7% відповіли "важко сказати".

В результаті аналізу було визначено, що нерівномірний розподіл (один партнер має більшість обов'язків) викликає напругу в стосунках.

На рис.2.5 наведені відповіді на запитання: Як часто у Вас виникають/виникали конфлікти через фінанси?

3.2. Як часто у Вас виникають/виникали конфлікти через фінанси?

44 ответа

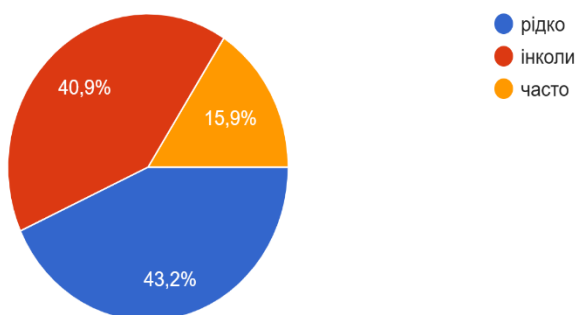


Рисунок 2.5 - Відповіді на запитання: Як часто у Вас виникають/виникали конфлікти через фінанси?

40,9% жінок відповіли, що конфлікти через фінанси в сім'ї інколи виникають/виникали. А 15,9% жінок зазначили, що такі конфлікти є/були доволі частими. 43,2% зазначили, що такі конфлікти є рідкими.

Тобто, часті сварки через фінанси (відповіді "часто") суттєво впливають на погіршення стосунків.

На рис. 2.6 наведені відповіді на запитання: Чи задовольняє/задовольняло Вас інтимне життя?

3.3. Чи задовольняє/задовольняло Вас інтимне життя?
44 ответа

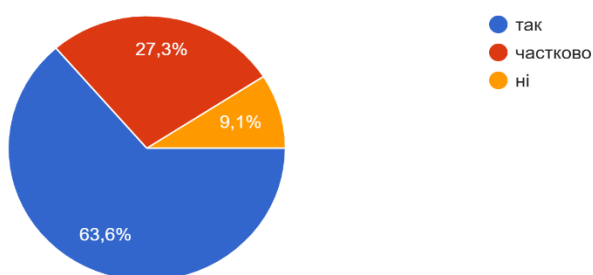


Рисунок 2.6 - Відповіді на запитання: Чи задовольняє/задовольняло Вас інтимне життя?

А незадоволеність інтимним життям (відповіді "ні" (9,1% відповідей) або "частково" (27,3% відповідей) напряду пов'язана із сімейними кризами.

На рис. 2.7 наведені відповіді на запитання: Що є/було найбільшим джерелом конфліктів у Вашій сім'ї?

3.4. Що є/було найбільшим джерелом конфліктів у Вашій сім'ї?
44 ответа

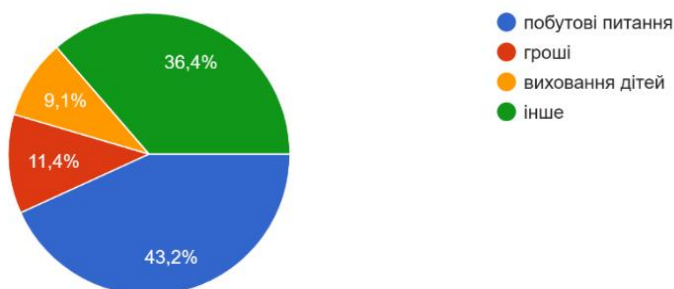


Рисунок 2.7 - Відповіді на запитання: Що є/було найбільшим джерелом конфліктів у Вашій сім'ї?

Найбільшими джерелами конфліктів жінки визначили: побутові питання (43,2% відповідей), виховання дітей (9,1%), фінанси (11,4%) та інше (36,4%).

2. Соціальні та культурні фактори (Блоки 4-5.)

На рис. 2.8 наведено відповіді на запитання: Чи впливають/впливали на Ваші стосунки родичі (батьки, інші члени сім'ї)?

Блок 4. Соціальні фактори. 4.1. Чи впливають/впливали на Ваші стосунки родичі (батьки, інші члени сім'ї)?

44 ответа

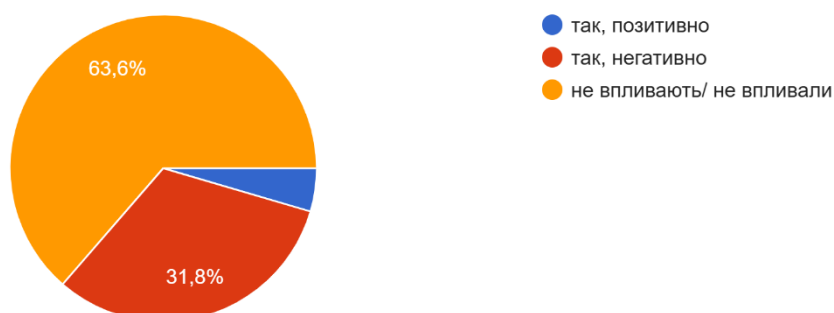


Рисунок 2.8 - Відповіді на запитання: Чи впливають/впливали на Ваші стосунки родичі (батьки, інші члени сім'ї)?

Жінки нашої вибірки акцентували увагу на негативних зовнішніх впливах, наприклад, втручання батьків (31,8%), що посилює сімейну кризу.

На рис. 2.9 наведено відповіді на запитання: Чи відчуваєте Ви тиск суспільства на Ваші стосунки?

4.2. Чи відчуваєте/відчували Ви тиск суспільства на Ваші стосунки?

44 ответа

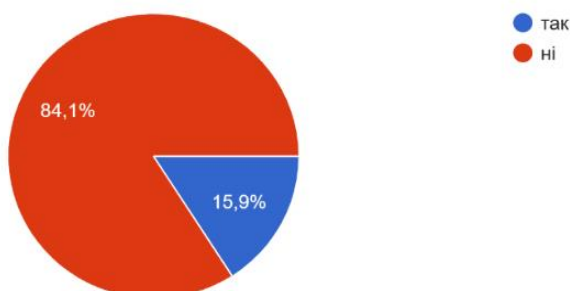


Рисунок 2.9 - Відповіді на запитання: Чи відчуваєте Ви тиск суспільства на Ваші стосунки?

Вони також зазначили, що наявність тиску суспільства (відповіді "так" (15,9% відповідей)), також підвищує рівень стресу.

На рис. 2.10 наведено відповіді на запитання: Як би ви оцінили рівень соціальної підтримки Вашої сім'ї?

4.3. Як би Ви оцінили рівень соціальної підтримки Вашої сім'ї (друзі, знайомі, організації)?
44 ответа

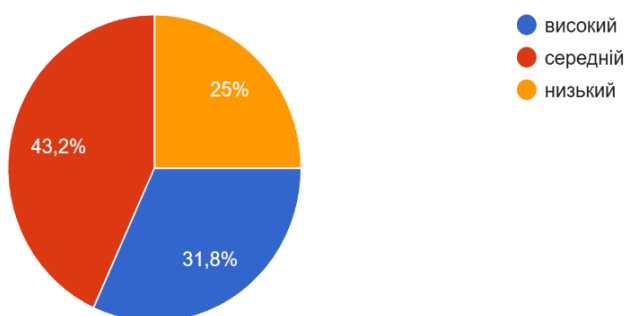


Рисунок 2.10 - Відповіді на запитання: Як би ви оцінили рівень соціальної підтримки Вашої сім'ї?

31,8% жінок відповіли, що оцінюють рівень соціальної підтримки як високий. А низький рівень соціальної підтримки мають 25% жінок нашої вибірки, може підвищувати ризик виникнення сімейної кризи.

На рис. 2.11 наведено відповіді на запитання: Чи є/були у Вашій сім'ї різниця в культурних або релігійних цінностях?

Блок 5. Культурні фактори. 5.1. Чи є/були у Вашій сім'ї різниця в культурних або релігійних цінностях?
44 ответа

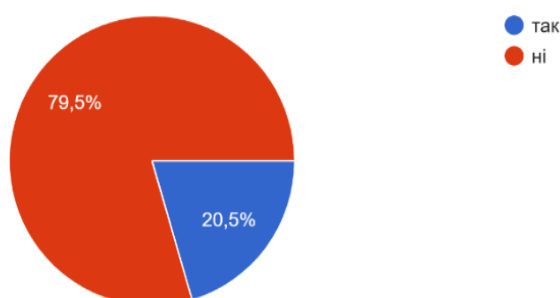


Рисунок 2.11 - Відповіді на запитання: Чи є/були у Вашій сім'ї різниця в культурних або релігійних цінностях?

20,5% жінок нашої вибірки зазначили, що в їх сім'ях є різниця в культурних або релігійних цінностях, що також є фактором, який впливатиме на сімейну кризу.

На рис. 2.12 наведено відповіді на запитання: Наскільки важливими для вашої сім'ї є/були традиційні гендерні ролі?

5.2. Наскільки важливими для Вашої сім'ї є/були традиційні гендерні ролі?
44 ответа

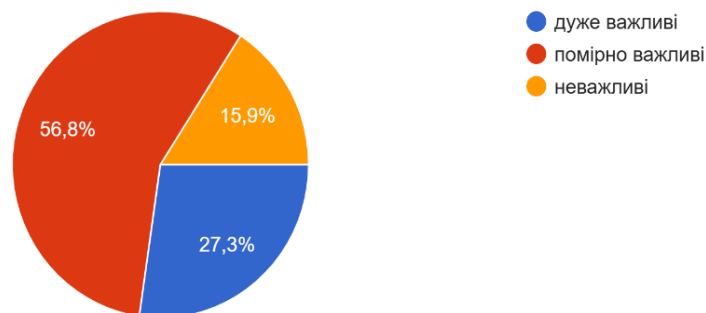


Рисунок 2.12 - Відповіді на запитання: Наскільки важливими для вашої сім'ї є/були традиційні гендерні ролі?

27,3% жінки акцентували увагу на важливості традиційних гендерних ролей ("дуже важливі"), відсутність сприйняття яких може викликати конфлікти, якщо погляди партнерів розходяться.

Також жінки нашої вибірки зазначили, що негативний вплив війни/міграції (особливо для тих, хто переживає війну) підвищує ймовірність сімейної кризи.

3. Шляхи вирішення кризи (Блок 6).

На рис. 2.13 наведено відповіді на запитання: Як ви бачите вирішення існуючих проблем?

6.3. Як ви бачите вирішення існуючих проблем? (оберіть не більше трьох варіантів відповідей)

44 ответа

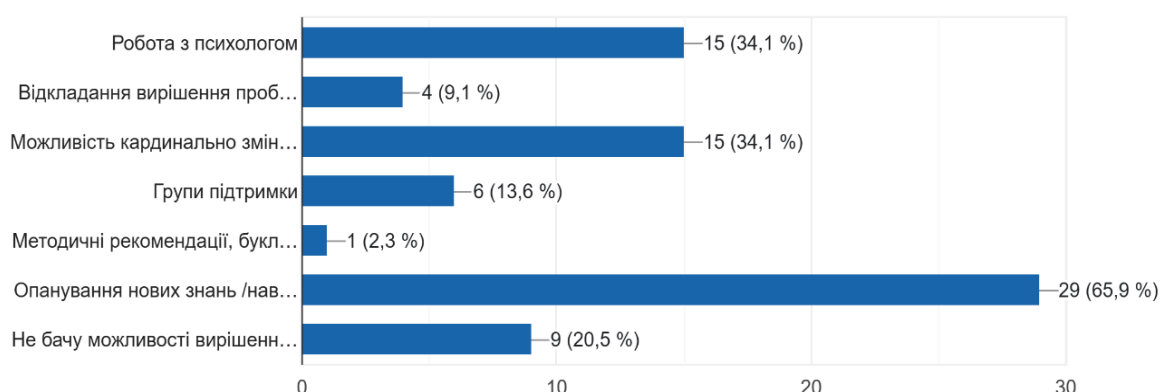


Рисунок 2.13 - Відповіді на запитання: Як ви бачите вирішення існуючих проблем?

Отже, ефективними стратегіями вирішення сімейної кризи жінки зазначають: опанування нових знань/навичок (хобі, робота, подорожі тощо) (65,9% жінок); роботу з психологом (34,1% жінок); можливість кардинально змінити життя (34,1%). При чому 20,5% жінок не бачать можливостей вирішення існуючих проблем.

На рис. 2.14 наведено відповіді на запитання: Чи є, на вашу думку, якісь позитивні моменти в ситуації що склалася?

6.4. Чи є, на Вашу думку, якісь позитивні моменти в ситуації що склалася ? (оберіть не більше трьох варіантів відповідей)

44 ответа

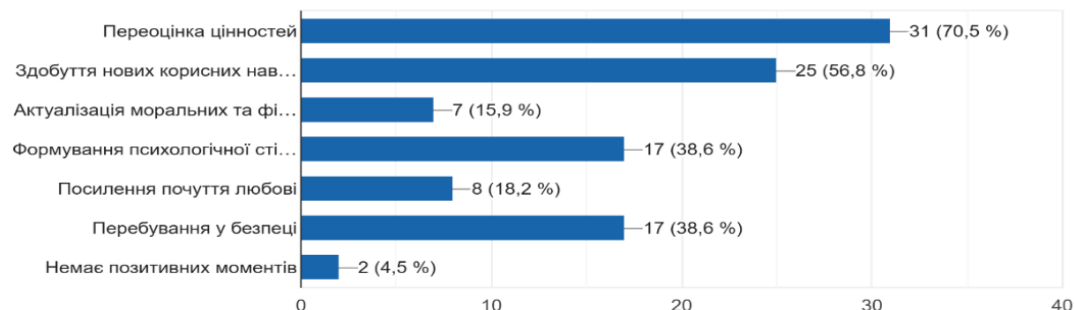


Рисунок 2.14 - Відповіді на запитання: Чи є, на вашу думку, якісь позитивні моменти в ситуації що склалася?

Позитивними моментами сімейної кризи жінки нашої вибірки визначили:

- переоцінку цінностей (70,5% жінок);
- здобуття нових корисних навичок (56,8% жінок);
- формування психологічної стійкості (38,6% жінок)і ;
- перебування в безпеці (38,6% жінок)..

Таким чином, аналіз результатів Анкети "Фактори сімейних криз" дозволяє нам визначити ключові чинники, які впливають на рішення про розлучення:

1. Відсутність спільних цінностей та підтримки партнера.
2. Часті фінансові та побутові конфлікти.
3. Незадоволеність інтимним життям.
4. Високий рівень тривожності/агресивності.
5. Неефективні стратегії вирішення проблем (уникнення, відсутність комунікації).
6. Зовнішні фактори: війна, міграція, втручання родичів.

Також нами були визначені ключові кореляції, а саме: тривалість шлюбу має взаємозв'язок із конфліктами ($p < 0.05$). Пари зі стажем 1-5 років виявилися найбільш конфліктними. А найменше конфліктів у пар зі стажем шлюбу 10+ років.

Було визначено, що освіта має вплив на способи вирішення конфліктів: 62% жінок з вищою освітою частіше звертаються до фахівців. 78% жінок з середньою освітою найчастіше вирішують проблеми самостійно.

Також було визначено, що кількість дітей в родині впливає на задоволеність шлюбом: жінки без дітей: 5.8/10; 1 дитина: 6.1/10; 2 дітей: 6.4/10; 3+ дітей: 5.9/10.

Основними проблемами у стосунках (методом тематичного аналізу (кодування за ключовими категоріями)) було визначено, що комунікаційні проблеми простежуються у 62% відповідей.

Приклади:

- *"Партнер не слухає, ігнорує мої почуття"*
- *"Не вміємо обговорювати конфлікти без скандалів"*

Типові слова в таких ситуаціях: *"мовчання", "нерозуміння", "крики"*.

Фінансові конфлікти спостерігаються у 45% жінок-респондентів.

Приклади:

- *"Постійні сварки через гроші, особливо після переїзду за кордон"*
- *"Він не хоче працювати, а я тягну все на собі"*

Відсутність довіри зазначають 38% жінок.

Приклади:

- *"Він бреше про витрати"*
- *"Зрада, після якої нічого не стало колишнім"*

Вплив зовнішніх факторів зазначають 33% жінок.

Приклади:

- *"Війна змусила нас жити окремо, і ми віддалилися"*
- *"Після переїзду він змінився, став агресивним"*

Також було проведено аналіз обраних стратегій вирішення проблем. Найчастішим варіантом виявилася професійна допомога (58% жінок):

- *"Психолог допоміг нам навчитися слухати один одного"*
- *"Сімейні консультації врятували наш шлюб"*

42% жінок важливим у складній ситуації зазначають особистий розвиток:

- *"Пішла на курси управління емоціями – це змінило наші стосунки"*
- *"Почала займатися спортом, щоб знизити стрес"*

27% жінок зазначають важливість зміни середовища:

- *"Переїхали в інше місто – це дало початок з чистого аркуша"*
- *"Подорож до спокійного місця допомогла нам перезавантажитися"*

3. Найважливішими чинниками міцного шлюбу 49% жінок вважають довіру та відкритість:

- *"Без довіри немає нічого"*
- *"Важливо говорити про все, навіть про неприємне"*

А 36 % жінок вважають важливими спільні цінності: *"Якщо у вас різні погляди на майбутнє – це приречено на конфлікти"*. 29% жінок – підтримку в скрутний час: *"Коли я був без роботи, дружина мене підтримала – це зміцнило нас"*.

Також в Анкеті жінки зазначали і позитивні аспекти сімейної кризи. 41% Зазначають власний особистий ріст:

- *"Я навчилася бути сильною"*
- *"Зрозуміла, що потрібно працювати над собою"*

33% зазначають переоцінку цінностей: *"Криза показала, хто справді важливий"*

А 22% жінок відмічають покращення комунікації: *"Ми нарешті навчилися розмовляти, а не кричати"*

Таким чином, ми можемо зробити висновки про наступне.

1. Головні проблеми:

- Нездорова комунікація, фінансові конфлікти, втрата довіри.
- Війна та міграція посилюють напругу.

2. Ефективні рішення:

- Психологічна допомога та особистий розвиток дають найкращі результати.

3. Ключ до міцних стосунків:

- Довіра, спільні цінності, взаємна підтримка.

4. Неочікувані переваги криз:

- Особистісний ріст та переосмислення життя.

Нами був проведений також порівняльний аналіз відповідей розлучених та пар, які подолали кризу (на основі відкритих запитань: *проблеми, шляхи вирішення, ключові фактори*).

Отже, основними проблемами у стосунках **розлучені пари** (n=9) відзначають:

- незворотні порушення довіри (67%): *"Він зраджував і брехав навіть після обіцянок змінитися"*, *"Я не могла більше вірити йому після фінансових обманів"*; хронічні конфлікти без прогресу (56%): *"Сварилися щодня, але*

ніхто не хотів змінюватися", "Кожна розмова перетворювалася на бійку"; вплив зовнішніх криз (44%): "Війна розділила нас – я поїхала з дітьми, а він залишився"

Пари, які подолали кризу (n=22) відзначають тимчасові комунікаційні проблеми (58%): "Ми перестали розуміти один одного, але знайшли психолога"; фінансовий стрес (42%): "Грошові проблеми майже розвалили наш шлюб, але ми разом знайшли рішення"; зовнішні обставини (33%): "Переїзд за кордон був важким, але ми підтримали один одного"

Ключова відмінність:

- Розлучені пари частіше згадують незворотні проблеми (зрада, систематичний обман).
- Пари, які подолали кризу, описують проблеми як тимчасові та подолані спільними зусиллями.

Шляхи вирішення конфліктів.

Розлучені пари:

1. Спроби вирішити кризу самотужки (78%): "Намагалися "перетерпіти", але стало лише гірше", "Він відмовлявся йти до психолога".
2. Запізнілі рішення (44%): "Звернулися за допомогою, коли вже було пізно".

Пари, які подолали кризу:

1. Професійна допомога (83%): "Сімейний психолог допоміг нам навчитися говорити без звинувачень".
2. Активні дії (67%): "Ми разом пішли на тренінг з управління гнівом", "Склали фінансовий план і дотримуємося його".

Отже, ми можемо зазначити ключову відмінність:

- Пари, які подолали кризу, швидше зверталися за допомогою і діяли спільно.
 - Розлучені пари часто описували односторонні спроби або затримки у вирішенні проблем.
3. Найважливіше в стосунках (за їхніми словами):

Розлучені пари вважають довіру (89%): *"Без довіри немає сенсу продовжувати"* і повагу (56%): *"Якщо партнер тебе не поважає – це кінець"*

Пари, які подолали кризу вважають комунікацію (75%): *"Вміння слухати – це основа всього"* і гнучкість (58%): *"Ми навчилися поступатися один одному"*

Отже, ми бачимо ключову відмінність:

- **Розлучені пари** акцентують на непорушних принципах (довіра, повага).
- **Пари, які подолали кризу**, виділяють навички (комунікація, адаптація).

Позитивні аспекти кризи.

Розлучені пари:

- 1) звільнення від токсичності стосунків (50%): *"Я зрозуміла, що жила у постійному стресі"*
- 2) особистий ріст (33%): *"Тепер я знаю, на що здатна"*

Пари, які подолали кризу

- 1) зміцнення зв'язку (67%): *"Ми стали ближчі після подолання кризи"*
- 2) нові навички (58%): *"Навчилися вирішувати конфлікти без скандалів".*

З вищенаведеного ми можемо зробити наступні висновки, що найбільшими проблемами, які призводять до розлучення є:

- незворотні порушення довіри;
- односторонні спроби вирішити проблеми;
- запізнілі дії.

А факторами, які запобігають розлученню є:

- готовність до професійної допомоги;
- спільна робота над проблемами;
- акцент на комунікації.

Отже, пари, які розлучаються, часто описують проблеми як незворотні.

А ті, хто подолав кризу, бачать їх як виклики, які можна подолати разом.

Таким чином, ми можемо надати наступні практичні рекомендації:

Для пар у кризі:

- Звертатися за допомогою до психолога на ранніх етапах.

- Працювати над спільними рішеннями, а не звинувачувати один одного.

Для соціальних служб:

- Розробити програми швидкого втручання для пар у кризі.
- Навчати навичкам комунікації до виникнення серйозних конфліктів.

Також було проведено аналіз текстових відповідей про причини криз (n=44). Використано метод тематичного кодування з категоризацією. В табл. 2.1 наведено топ-5 причин конфліктів.

Таблиця 2.1 - Топ-5 причин конфліктів

Категорія	Частота	Типові цитати	Пов'язані показники
1. Комунікаційні проблеми	63%	"Не вміли слухати", "Не говорили про почуття"	Низький емоційний інтелект (r=-0.41)
2. Фінансова напруга	52%	"Сварки через гроші", "Різні погляди на витрати"	Конфлікти через фінанси (r=0.67**)
3. Відсутність довіри	45%	"Приховував правду", "Зради"	Низька задоволеність життям (r=0.53**)
4. Вплив зовнішніх факторів	38%	"Війна розділила нас", "Стрес через міграцію"	Високий вплив війни (r=0.61**)
5. Розподіл обов'язків	34%	"Я робила все по дому", "Він не допомагав"	Нерівномірний розподіл ($\chi^2=12.3^*$)

Аналіз впливу тривалості шлюбу на подолання криз та розлучення (на основі даних 43 респондентів: 9 розлучилися, 12 подолали кризу, 22 перебувають у кризі) наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2 - Загальний розподіл респондентів залежно від стажу шлюбу (n=43)

Стаж шлюбу	Розлучені (n=9)	Подолали кризу (n=12)	У кризі (n=22)
До 1 року	4,6 % (2)	2,3 % (1)	18,6 % (8)
1-5 років	6,9 % (3)	6,9 % (3)	13,9 % (6)
6-10 років	6,9 % (3)	11,6 % (5)	9,3 % (4)
Понад 10 років	2,3 % (1)	6,9 % (3)	9,3 % (4)
Разом:	20,9 %	27,9 %	51,2 %

Як ми можемо бачити в табл. 2.2, найбільше розлучень серед пар зі стажем шлюбу 1-5 років (6,9 %) та 6-10 років (6,9 %); пари зі стажем 6-10 (11,6%), пари за стажем 1-5 років (6,9 %) та пари зі стажем шлюбу 10+ років (6,9 %) частіше долають кризу. Більшість жінок нашої вибірки перебувають у сімейній кризі (51,2 %), подолали сімейну кризу – 27,9 % жінок та 20,9 % - розлучилися. Тобто половина жінок нашої вибірки потребує негайної психологічної допомоги з приводу сімейної кризи, так як є вірогідність того, що вони можуть прийняти рішення про розлучення.

Ключові проблеми залежно від стажу шлюбу.

- **до 1 року:** адаптаційні труднощі (75% відповідей): *"Не змогли призвичаїтися до спільного побуту", "Очікували різне від шлюбу".*
- **1-5 років:** фінансові конфлікти (62% відповідей): *"Після народження дитини грошей стало не вистачати";* розподіл обов'язків (54%): *"Я робила все по дому, а він навіть не пропонував допомогти".*
- **6-10 років:** емоційне віддалення (58% відповідей): *"Стали чужими, хоча формально все гаразд";* виховання дітей (45%): *"Не могли домовитися про методи виховання".*
- **понад 10 років:** втрата інтересу (50% відповідей): *"Зрозуміли, щ: о живемо з чужими людьми";* зовнішні кризи (війна, міграція) (38% відповідей).

В табл. 2.3 наведені шляхи вирішення сімейної кризи, залежно від стажу шлюбу.

Таблиця 2.3 - Шляхи вирішення сімейної кризи залежно від за стажу шлюбу

Стаж шлюбу	Ефективні стратегії (тих, хто подолав кризу)	Типові помилки (у розлучених)
1-5 років	-Раннє звернення до психолога (83%) -Спільні тренінги (67%)	-Ігнорування проблем (78%) -Спроби "перечекати" (55%)
6-10 років	-Курси партнерської комунікації (80%) -Зміна середовища (подорожі, переїзд) (60%)	-Односторонні зусилля (89%) -Звичка до конфліктів ("так завжди було")

Продовження таблиці 2.3

10+ років	-Переоцінка цінностей (75%) -Нові спільні цілі (хобі, бізнес) (58%)	-Відмова від змін ("занадто пізно щось міняти")
-----------	--	---

Чинники успіху/неуспіху за стажом шлюбу**Критичні періоди:**

1-5 роки: Ризик через нереалістичні очікування.

- *Успішні пари:* швидко адаптувалися, використовували допомогу.
- *Розлучені:* ігнорували конфлікти, поки вони не стали хронічними.

6-10 років ("Криза середини шлюбу"):

- *Успішні:* шукали нові способи зближення (спільні проекти, терапія).
- *Розлучені:* звикли до "рутини" і не бачили сенсу щось міняти.

10+ років: готовність до змін (наприклад, після виходу дітей у доросле життя).

Практичні висновки для пар:

- **1-5 років:** Навчатися комунікації до виникнення серйозних конфліктів.
- **6-10 років:** Запобігати емоційному віддаленню через нові спільні дії.
- **10+ років:** Регулярно "оновлювати" стосунки (спільні цілі, терапія).

Далі, нами було проведено факторний аналіз основних причин сімейних криз, наведений в табл. 2.4.

Таблиця 2.4 - Результати факторного аналізу основних причин сімейних криз

Фактор	Вагомість	Типові прояви
Комунікаційні проблеми	34%	Нездатність обговорювати проблеми
Фінансова напруга	28%	Конфлікти через гроші
Зовнішній стрес	22%	Вплив війни, міграції
Розбіжності в цінностях	16%	Різне бачення майбутнього

Як ми бачимо в табл. 2.4, було виділено чотири фактори, які впливають на виникнення сімейної кризи: комунікативні проблеми (нездатність обговорювати проблеми), фінансова напруга (конфлікти через гроші),

зовнішній стрес (вплив війни і міграції) і розбіжності в цінностях (різне бачення майбутнього).

Було проведено аналіз підгрупи розлучених (n=9):

- середній вік: 38.4 ± 6.2 роки
- стаж шлюбу до розлучення: 7.8 ± 4.1 роки
- 67% мають дітей
- 44% проживають у Німеччині

В табл. 2.5 наведено ключові відмінності розлучених від нерозлучених.

Таблиця 2.5 - Ключові відмінності (розлучені/не розлучені)

Показник	Розлучені (n=9)	Не розлучені (n=34)	p-value
Тривожність	12.1 ± 3.8	9.3 ± 3.2	0.021*
Конфлікти через фінанси	4.3 ± 1.1	2.9 ± 1.3	0.005**
Задоволеність життям	48.2 ± 11.5	58.7 ± 12.3	0.032*

Як ми бачимо в табл. 2.5, статистично значущі відмінності було визначено за показниками: тривожність, конфлікти через фінанси та задоволеність життям.

В результаті аналізу, нами було визначено найсуттєвіші причини розлучення :

1. Відсутність довіри (44% випадків)
2. Фінансові проблеми (33%)
3. Вплив зовнішніх обставин (війна/міграція) (22%)

Війна суттєво впливає на: підвищення тривожності (+2.8 бали); зниження якості життя (-7.5 балів); погіршення фінансового стану.

Розлучені пари відрізняються: вищим рівнем тривожності; частішими фінансовими конфліктами, нижчим рівнем задоволеності життям.

Напрямами для профілактики можуть стати: програми фінансової грамотності для пар; групи підтримки для емігрантів; доступ до сімейних психологів.

Було проаналізовано особливості мовлення в парах.

- **Розлучені пари:** частіше використовують абсолютні формулювання ("ніколи", "завжди")
- **Пари в кризі:** більше умовних конструкцій ("можливо", "якби ми...")

Також був проведений детальний аналіз випадків розлучень (n=9) і визначено профіль типових сценаріїв за класифікацією англійського психолога Пола Брауна (Paul Brown) [RAO, A. B. S. V. R]:

1. **"Тиха криза" (44%):**
 - поступове віддалення;
 - середній стаж шлюбу: 9,2 роки;
 - ключова фраза: "Ми стали чужими"
2. **"Конфліктний сценарій" (33%):**
 - часті сварки
 - середній час до розлучення: 3.1 роки
 - ключова фраза: "Щоденні битви"
3. **"Зовнішній удар" (23%):**
 - раптова зміна обставин
 - середній час до розлучення: 1.8 роки
 - ключова фраза: "Війна все змінила"

Далі, ми зробимо кількісний аналіз отриманих результатів за психодіагностичними методиками, які були застосовані в дослідженні.

В табл. 2.6 наведені результати дослідження за тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Як ми можемо бачити в табл. 2.6, було визначено, що 9,4% жінок нашої вибірки мають високий рівень тривожності, 58,2% – середній рівень тривожності, а 32,5% – низький рівень.

Таблиця 2.6 - Результати дослідження за тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

№ з/п	Показник	Рівень	Кількість осіб	%
1	Тривожність	низький	14	32,5
		середній	25	58,2
		високий	4	9,4
2	Фрустрація	низький	4	9,4
		середній	20	46,4
		високий	19	44,2
3	Агресивність	низький	15	34,9
		середній	26	60,5
		високий	2	4,6
4	Ригідність	низький	17	39,5
		середній	23	53,6
		високий	3	6,9

Зазначимо, що людина з підвищеним рівнем тривожності та невротизації є дуже вразливою, тяжче й довше переживає сварки й конфлікти, їй важко "узяти себе в руки", вона часто пригнічена й засмучена, оскільки постійна тривога виснажує й не дає можливості повноцінно радіти життю. 46,4 % жінок нашої вибірки мають здебільшого середній рівень фрустрації. Зазначають, що фрустрація притаманна кожній людині й прихована в середині особистості, а за сприятливих умов може виявлятися у формі агресії. 44,2% жінок мають високий рівень фрустрації (тобто, мають низьку самооцінку, уникають труднощів, бояться невдач, остерігаються конфліктів та гострих суперечок), а 9,4% жінок нашої вибірки мають низький рівень фрустрації, що вказує на те, що вони мають високу самооцінку, стійкі до невдач і не бояться труднощів. Нездатності до швидкої її зміни й реагування на різноманітні ситуації по-різному. Ригідність на високому рівні спостерігається у 6,9% жінок нашої вибірки; на середньому рівні – у 53,6% жінок та на низькому рівні – у 39,5% жінок. Ригідна особистість – це особистість, яка здебільшого інертна, повільно

звикає до нового оточення, нетовариська, вкрай егоцентрична й не схильна до компромісів.

В табл. 2.7 наведено результати описової статистики за тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Таблиця 2.7 - Результати описової статистики за тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

№ з/п	Показник	min	max	M	SD
1	Тривожність	2,00	20,00	9,77	4,15
2	Фрустрація	1,00	20,00	8,49	3,97
3	Агресивність	2,00	17,00	9,35	3,58
4	Ригідність	2,00	18,00	8,60	3,86

Як ми можемо бачити в табл. 2.7, дослідження охоплює чотири ключові емоційно-поведінкові характеристики: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Їх рівень оцінювався за шкалою від 0 до 20 балів. Проаналізуємо отримані результати:

- **Тривожність:** середнє значення ($M = 9,77$; $SD = 4,15$) свідчить про середній рівень тривожності серед жінок нашої вибірки. Це може бути відображенням реакції на нестабільні життєві обставини, пов'язані з війною та вимушеною еміграцією.

- **Фрустрація:** ($M = 8,49$; $SD = 3,97$) також перебуває в межах середнього рівня, що вказує на певне відчуття незадоволеності потреб або цілей. Це природно для ситуацій втрати, змін і невизначеності.

- **Агресивність:** ($M = 9,35$; $SD = 3,58$) — дещо вищий, ніж фрустрація, але також залишається в межах середнього рівня. Агресивність у даному випадку, ймовірно, є захисною реакцією на хронічний стрес.

- **Ригідність:** ($M = 8,60$; $SD = 3,86$) — середній показник, що вказує на деяку психічну жорсткість, труднощі з адаптацією до змін. У контексті війни

й адаптації до нового середовища ригідність може бути чинником проявлення психологічного дистресу.

Отже, усі чотири показники знаходяться на середньому рівні, що свідчить про наявність емоційного напруження, але без ознак глибокої дезадаптації. Найвищим серед значень є рівень тривожності, що узгоджується з загальними тенденціями психоемоційного стану жінок у кризових умовах. Дані можуть свідчити про потребу в психоемоційній підтримці та розвитку гнучкості адаптивного реагування.

В табл. 2.8 наведено результати описової статистики за "Шкалою оцінки якості життя" (О. Чабан).

Таблиця 2.8 - Результати описової статистики за "Шкалою оцінки якості життя" (О. Чабан).

Шкали	min	max	M	SD
Фізичний стан	0,00	10,00	5,35	2,49
Настрій	2,00	10,00	5,86	2,19
Проведення вільного часу	0,00	10,00	5,91	2,63
Любов, сексуальна активність	0,00	10,00	5,79	3,22
Повсякденна активність	0,00	10,00	5,56	2,47
Соціальна активність	1,00	10,00	6,14	2,32
Фінансове благополуччя	1,00	10,00	5,74	2,34
Умови проживання	1,00	10,00	6,51	2,34
Робота, навчання, інша активність	0,00	9,00	5,35	2,49
Загальний рівень задоволеності життям	22,00	91,00	58,60	16,82

Як ми бачимо в табл. 2.8, загальний рівень задоволеності життям у жінок нашої вибірки є **низьким** ($M = 58,60$; $SD = 16,82$), що може свідчити про наявність психоемоційного виснаження та зниження життєвої енергії в умовах війни та еміграції.

Причому, окремі шкали демонструють такі результати:

- **Фізичний стан:** середнє значення ($M = 5,35$; $SD = 2,49$) є помірним. Це вказує на те, що частина жінок відчуває певні труднощі зі здоров'ям або фізичним самопочуттям.

- **Настрій:** середній рівень ($M = 5,86$; $SD = 2,19$), що свідчить про деяке емоційне напруження, але не критичне.
- **Проведення вільного часу:** ($M = 5,91$; $SD = 2,63$) – показник близький до середнього, проте досить варіативний, що може свідчити про різний доступ до ресурсів для відпочинку.
- **Любов, сексуальна активність:** середній показник ($M = 5,79$) супроводжується високою дисперсією ($SD = 3,22$), що свідчить про велику варіативність досвіду у цій сфері.
- **Повсякденна активність:** середній рівень ($M = 5,56$; $SD = 2,47$), що може свідчити про обмеження в рутинних справах через зовнішні фактори (еміграція, війна тощо).
- **Соціальна активність:** вища за інші показники ($M = 6,14$; $SD = 2,32$), що свідчить про збереження контактів із соціальним середовищем як важливого ресурсу адаптації.
- **Фінансове благополуччя:** середнє значення ($M = 5,74$; $SD = 2,34$) – показник, який може свідчити про економічну нестабільність, характерну для ситуацій вимушеного переселення.
- **Умови проживання:** один із найвищих показників ($M = 6,51$; $SD = 2,34$), що може свідчити про відносну задоволеність умовами проживання.
- **Робота, навчання, інша активність:** помірне середнє ($M = 5,35$; $SD = 2,49$), що свідчить про часткову включеність у професійну чи освітню діяльність.

Таким чином, ми можемо зробити висновки, що найвищі середні значення спостерігаються у сфері умов проживання та соціальної активності, що свідчить про те, що ці сфери є ключовими ресурсами підтримки.

Найбільшу варіативність показує шкала любові та сексуальної активності, що може свідчити про порушення інтимних стосунків через стресові обставини.

Загальний показник задоволеності життям є нижчим за середній рівень, що вказує на потребу в психологічній підтримці.

В табл. 2.9 наведено результати за Анкетою "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка).

Таблиця 2.9 - Результати за Анкетою "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка)

№ з/п	Шкали	Рівень	Кількість осіб	%
1	Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	низький	21	48,8
		середній	17	39,6
		високий	5	11,6
2	Підтримка	низький	16	37,2
		середній	17	39,5
		високий	10	23,3
3	Оцінка емоційного стану	низький	19	44,2
		середній	12	27,9
		високий	12	27,9
4	Вплив культурних і соціальних факторів	низький	22	51,3
		середній	18	41,8
		високий	3	6,9
5	Адаптація до нових умов	низький	7	16,4
		середній	18	41,8
		високий	18	41,8
6	Загальний показник сімейної кризи	низький	11	25,6
		середній	25	58,1
		високий	7	16,3

Отже, за шкалою оцінки сімейної кризи і причин розлучення, ми бачимо, що 11,6% жінок мають високий рівень; 39,6% – середній, а 48,8% – низький. Ця шкала оцінює, які є проблеми у сімейних стосунках, що могли спричинити кризу або розлучення. Вона включає аналіз основних причин, таких як конфлікти, фінансові труднощі, розбіжності в цінностях, вплив війни та вимушеної міграції. Метою є виявлення чинників, що найбільше вплинули на стосунки, та розуміння характеру цих змін.

За шкалою підтримки 37,2% жінок мають низький рівень; 39,5% – середній, а 23,3% – високий. Ця шкала спрямована на оцінку рівня емоційної, матеріальної та соціальної підтримки. Вона визначає, чи відчуває жінка підтримку і допомогу від родини, друзів, громади чи державних структур, а також які аспекти цієї підтримки є найбільшими значущими.

За шкалою оцінки емоційного стану 44,2% жінок мають низький рівень; 27,9% – середній, а 27,9% – високий рівень. Ця шкала фокусується на визначенні емоційного стану, включаючи рівень тривожності, стресу та загального психологічного комфорту. Вона також враховує вплив травматичних подій, пов'язаних із війною чи міграцією.

За шкалою впливу культурних і соціальних факторів 51,3% жінок нашої вибірки мають низький рівень; 41,8% – середній, а 6,9% – високий рівень. Ця шкала досліджує, як культурні та соціальні фактори впливають на життя респондентів у нових умовах. Вона охоплює питання, пов'язані з адаптацією до іншої культури, стигматизацією, соціальними очікуваннями та взаємодією.

За шкалою адаптації до нових умов 16,4% мають низький рівень; 41,8% – середній і 41,8% – високий рівень. Ця шкала оцінює здатність респондентів пристосуватися до нових життєвих умов, викликаних війною та міграцією. Вона включає оцінку успішності в подоланні труднощів, прийнятті змін і освоєнні нових соціальних та особистих ролей.

В табл. 2.10 наведено Результати описової статистики за Анкетною "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка).

Таблиця 2.10 - Результати описової статистики за Анкетною "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка)

Шкали	min	max	M	SD
Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	0,00	11,00	4,91	3,13
Підтримка	0,00	12,00	5,72	3,44
Оцінка емоційного стану	1,00	12,00	5,65	3,44
Вплив культурних і соціальних факторів	1,00	12,00	5,16	2,68
Адаптація до нових умов	0,00	12,00	7,51	2,95
Загальний показник сімейної кризи	5,00	54,00	28,95	11,99

Анкета охоплює ключові аспекти, що відображають різні виміри переживання сімейної кризи у контексті війни та міграції. Інтерпретація базується на поділі шкал за рівнями інтенсивності (низький, середній, високий).

1. Оцінка сімейної кризи і причин розлучення ($M = 4,91$; $SD = 3,13$), показник перебуває на межі низького та середнього рівня, що може свідчити про те, що частина жінок не відчуває явної кризи, але є наявні передумови до напруження у стосунках.

2. Підтримка ($M = 5,72$; $SD = 3,44$) – середній рівень, що вказує на часткову наявність підтримки з боку партнера, родини або оточення, однак вона не завжди є достатньою.

3. Оцінка емоційного стану ($M = 5,65$; $SD = 3,44$) – середній рівень, що вказує на те, що емоційний стан жінок не є критично погіршеним, але наявні прояви емоційної нестабільності, зумовлені стресом, тривогою та невизначеністю.

4. Вплив культурних і соціальних факторів ($M = 5,16$; $SD = 2,68$) – середній рівень, що може означати, що соціокультурна адаптація є проблемною, але не критично деструктивною.

5. Адаптація до нових умов ($M = 7,51$; $SD = 2,95$) – високий рівень адаптації (верхня межа середнього рівня), отже це позитивний показник, що свідчить про досить добрі адаптаційні ресурси, попри зовнішні труднощі.

6. Загальний показник сімейної кризи ($M = 28,95$; $SD = 11,99$) – середній рівень (від 21 до 40 балів), що свідчить про помірний вплив війни та міграції на сімейні стосунки. Це означає, що хоча жінки і стикаються з труднощами, для більшості з них ситуація ще не перейшла у фазу глибокої кризи.

Таким чином ми можемо зробити висновки, що усі шкали, за винятком адаптації до нових умов, перебувають у межах середнього рівня. Адаптація до нових умов виявилася найбільш розвиненим компонентом, що може свідчити про внутрішню стійкість жінок та їх здатність пристосовуватись до змін.

Загальний показник сімейної кризи свідчить, що більшість учасниць перебувають у зоні ризику, але ще мають потенціал для стабілізації стосунків за умови відповідної підтримки.

В табл. 2.11 наведено результати описової статистики за Тестом на емоційний інтелект (Н. Холл).

Таблиця 2.11- Результати описової статистики за Тестом на емоційний інтелект (Н. Холл)

Шкали	min	max	M	SD
Емоційна обізнаність	-6,00	18,00	9,67	5,59
Управління своїми емоціями	-16,00	15,00	1,69	6,57
Самотивація	-5,00	18,00	8,35	6,04
Емпатія	-11,00	18,00	10,16	5,68
Розпізнавання емоцій інших людей	-8,00	18,00	9,16	5,26
Загальний рівень емоційного інтелекту	-20,00	84,00	39,05	20,79

Емоційний інтелект (EI) визначається як здатність розпізнавати, розуміти, управляти як власними емоціями, так і емоціями інших людей. У дослідженні було проаналізовано п'ять компонентів емоційного інтелекту. Деякі шкали мають як позитивні, так і негативні значення, що свідчить про наявність різкої диференціації у рівнях розвитку EI серед жінок нашої вибірки.

1. Емоційна обізнаність ($M = 9,67$; $SD = 5,59$), відносно високий середній рівень свідчить про те, що більшість жінок усвідомлюють свої емоції, можуть ідентифікувати внутрішні переживання, що є основою для подальшої емоційної регуляції.

2. Управління своїми емоціями ($M = 1,69$; $SD = 6,57$), низький середній показник, а також широка варіативність ($SD = 6,57$), свідчить про труднощі в емоційній регуляції у значної частини жінок. Це може бути наслідком підвищеного стресу, викликаного війною та зміною життєвих умов.

3. Самомотивація ($M = 8,35$; $SD = 6,04$) – середній рівень здатності до самомотивації. Це говорить про збереження внутрішніх ресурсів до подолання труднощів, здатність ставити цілі та діяти, незважаючи на складнощі.

4. Емпатія ($M = 10,16$; $SD = 5,68$), найвищий середній бал серед усіх компонентів емоційного інтелекту. Жінки високо розвинені в емпатії, чутливі до переживань інших, що може пояснюватись як їх природною емоційною включеністю, так і досвідом спільного переживання складних ситуацій.

5. Розпізнавання емоцій інших людей ($M = 9,16$; $SD = 5,26$), високий рівень, що свідчить про добру здатність розпізнавати емоційні стани інших. У поєднанні з емпатією це може говорити про соціально-емоційно розвинену чутливість.

6. Загальний рівень емоційного інтелекту ($M = 39,05$; $SD = 20,79$), що відповідає середньому рівню розвитку. Але ми бачимо високу варіативність цих показників ($39,05 \pm 20,79$), що може свідчити про те, що у одних жінок нашої вибірки високий рівень розвитку емоційного інтелекту, а в інших, навпаки, низький.

Таким чином ми можемо зробити наступні висновки:

- Жінки нашої вибірки виявили високий рівень емоційної обізнаності, емпатії та розпізнавання емоцій інших, що може свідчити про достатньо добре розвинені соціально-емоційні навички.
- Найпроблемнішою зоною виявилися показники за шкалою "управління власними емоціями", що вказує на необхідність психологічної підтримки й тренінгових форм розвитку здатності управляти власними емоціями.
- Висока емпатія та чутливість можуть одночасно бути ресурсом і ризиком в умовах психоемоційного перенавантаження (наприклад, через включення в чужі страждання або тривалі переживання).

В табл. 2.12 наведено результати описової статистики за Анкетою особистісної зрілості (О. Ловка, Н. Панасенко).

Таблиця 2.12 - Результати описової статистики за Анкетою особистісної зрілості (О. Ловка, Н. Панасенко)

Шкали	min	max	M	SD
Самоусвідомлення	12,00	25,00	19,81	2,68
Емоційна стабільність	10,00	25,00	17,39	3,67
Самостійність	13,00	25,00	20,14	3,41
Ціннісні орієнтації	13,00	25,00	19,86	2,66
Здатність до самореалізації	11,00	25,00	18,72	3,79
Постійність і сталість	10,00	25,00	19,56	3,25
Автономність і стійкість	7,00	25,00	18,37	3,79
Загальний рівень особистісної зрілості	96,00	167,00	133,86	17,11

Анкета особистісної зрілості охоплює ключові компоненти, які визначають зрілу, автономну, стійку особистість, здатну до самореалізації. Усі шкали оцінюються за чотирирівневою градацією (дуже низький, низький, середній, високий рівень розвитку).

1. Самоусвідомлення ($M = 19,81$; $SD = 2,68$) – середній рівень (наближений до високого), що свідчить про достатній рівень рефлексії та здатність до самопізнання.

2. Емоційна стабільність ($M = 17,39$; $SD = 3,67$) – середній рівень, який може свідчити про наявність емоційних коливань, зумовлених життєвими труднощами, але в цілому — збережену здатність до саморегуляції.

3. Самостійність ($M = 20,14$; $SD = 3,41$) – високий рівень, отже жінки у вибірці демонструють незалежність у судженнях і діях, внутрішню опору.

4. Ціннісні орієнтації ($M = 19,86$; $SD = 2,66$) – середній рівень (близький до високого), що говорить про сформовану систему цінностей, яка визначає вибір і поведінку в складних ситуаціях.

5. Здатність до самореалізації ($M = 18,72$; $SD = 3,79$) – середній рівень, що відображає внутрішній потенціал до особистісного розвитку, проте можуть бути перешкоди на шляху реалізації (наприклад, зовнішні умови, стрес).

6. Постійність і сталість ($M = 19,56$; $SD = 3,25$) – середній рівень, що вказує на відносну стабільність характеру та поведінки, здатність дотримуватись обраного курсу.

7. Автономність і стійкість ($M = 18,37$; $SD = 3,79$) – середній рівень, який демонструє адаптаційні ресурси, здатність чинити опір зовнішнім впливам, хоча не завжди повністю самостійно.

8. Загальний рівень особистісної зрілості ($M = 133,86$; $SD = 17,11$) – високий рівень особистісної зрілості (від 126 балів), що є позитивним результатом, який свідчить про зрілість, адаптивність, відповідальність і наявність внутрішніх ресурсів у жінок, попри зовнішні стресові чинники.

Таким чином, ми можемо зробити наступні висновки:

- Усі шкали демонструють середній або високий рівень розвитку, що є ознакою сформованої особистісної структури.
- Найбільш розвиненою є самостійність, а також ціннісні орієнтації.
- Загальний високий бал вказує на високу особистісну ресурсність, що може відігравати захисну роль у подоланні сімейних криз та адаптації до нових умов.

Відтак, аналіз результатів описової статистики за всіма використаними методиками дозволив окреслити комплексну характеристику психоемоційного стану, особистісних ресурсів та соціально-психологічного функціонування жінок, які переживають досвід війни та еміграції.

Згідно з результатами дослідження якості життя (методика О. Чабан), за більшістю шкал спостерігається середній рівень задоволеності життям, однак загальний індекс ($M = 58,60$; $SD = 16,82$) свідчить про тенденцію до зниженого фону суб'єктивного благополуччя, що може бути пов'язано з психологічними наслідками воєнного досвіду, розривом соціальних зв'язків та втратою звичного способу життя.

Показники за тестом самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (адаптація методики Г. Айзенка) виявили середні значення всіх емоційних станів, з переважанням тривожності ($M = 9,77$). Ці

результати свідчать про наявність емоційного напруження та зниження рівня внутрішньої стабільності, що є типовим у посттравматичному адаптаційному періоді.

Дані, отримані за анкетною оцінки сімейної кризи під впливом війни та міграції, демонструють, що жінки оцінюють рівень сімейної кризи як середній ($M = 28,95$; $SD = 11,99$). Найвищий показник зафіксовано за шкалою "адаптація до нових умов" ($M = 7,51$), що відображає високий рівень навантаження на сферу пристосування до змін середовища, нових соціокультурних норм та життєвого укладу.

У дослідженні емоційного інтелекту (тест Н. Холла) було виявлено високі значення за шкалами емпатії ($M = 10,16$), емоційної обізнаності ($M = 9,67$) та розпізнавання емоцій інших ($M = 9,16$), що свідчить про здатність до якісної міжособистісної взаємодії та розуміння емоційного контексту стосунків. Водночас найнижчі результати зафіксовано в управлінні власними емоціями ($M = 1,69$; $SD = 6,57$), що може свідчити про труднощі з емоційною регуляцією в умовах стресу.

Результати за анкетною особистісної зрілості (О. Ловка, Н.Панасенко) вказують на високий загальний рівень розвитку особистісного потенціалу ($M = 133,86$; $SD = 17,11$). Найвищі показники спостерігаються за шкалами самостійності ($M = 20,14$) і ціннісних орієнтацій ($M = 19,86$), що свідчить про сформовану систему цінностей, здатність до саморефлексії та вольову регуляцію поведінки. Це може розглядатися як потужний внутрішній ресурс подолання кризових станів.

Таким чином, у жінок, які зазнали впливу війни та міграції, виявлено поєднання емоційної вразливості та особистісної ресурсності. Емоційне напруження та знижений рівень суб'єктивного благополуччя супроводжуються достатньо високим рівнем емпатії, самоусвідомлення, автономності та здатності до самореалізації. Це створює потенціал для ефективної психологічної допомоги, спрямованої на розвиток навичок

емоційної регуляції та підтримку сімейної стабільності в умовах адаптації до нових життєвих реалій.

Далі, наведемо результати кореляційного аналізу за шкалами методик, застосованих у нашому дослідженні.

В табл. 2.13 наведено кореляційний аналіз між показниками "Шкали оцінки якості життя" (О. Чабан) та тесту "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Таблиця 2.13 - Кореляційний аналіз між показниками "Шкали оцінки якості життя" (О. Чабан) та тесту "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Показник	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Фізичний стан	-,261	-,363*	,039	-,267
Настрій	-,363*	-,419**	-,167	-,274
Проведення вільного часу	-,325*	-,461**	-,199	-,229
Любов, сексуальна активність	-,162	-,241	-,216	-,045
Повсякденна активність	-,275	-,365*	-,149	-,321*
Соціальна активність	-,291	-,287	-,132	-,193
Фінансове благополуччя	-,430**	-,370*	-,162	-,254
Умови проживання	-,452**	-,460**	-,025	-,316*
Робота, навчання, інша активність	-,453**	-,331*	,077	-,407**
Рівень задоволеності життям	-,485**	-,621**	-,184	-,468**
Загальний рівень задоволеності життям	-,498**	-,560**	-,165	-,390**

Примітка: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

У дослідженні проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між шкалами анкети "Оцінка якості життя" (О. Чабан) та тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптація методики Г. Айзенка). Кореляційний аналіз проводився за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, а значимість оцінювалася на рівні $p < 0.05$ та $p < 0.01$.

Було проведено аналіз по кожній шкалі якості життя:

- Фізичний стан: виявлено слабкі негативні зв'язки з тривожністю ($r = -0.261$) і ригідністю ($r = -0.267$), однак вони не є статистично значущими.
- Настрій: спостерігається значуща негативна кореляція з тривожністю ($r = -0.363$, $p < 0.05$) і фрустрацією ($r = -0.419$, $p < 0.01$).
- Проведення вільного часу: має статистично значущі зв'язки з тривожністю ($r = -0.325$, $p < 0.05$) і фрустрацією ($r = -0.461$, $p < 0.01$).
- Любов, сексуальна активність: не показала значущих кореляцій з жодною з емоційних змінних.
- Повсякденна активність: має значущий зв'язок із фрустрацією ($r = -0.365$, $p < 0.05$) і ригідністю ($r = -0.321$, $p < 0.05$).
- Соціальна активність: зв'язки не досягають рівня статистичної значущості, хоча з тривожністю і фрустрацією спостерігаються тенденції.
- Фінансове благополуччя: демонструє значущу негативну кореляцію з тривожністю ($r = -0.430$, $p < 0.01$) та фрустрацією ($r = -0.370$, $p < 0.05$).
- Умови проживання: мають сильні зворотні зв'язки з тривожністю ($r = -0.452$, $p < 0.01$), фрустрацією ($r = -0.460$, $p < 0.01$) та ригідністю ($r = -0.316$, $p < 0.05$).
- Робота, навчання, інша активність: показала значущі кореляції з тривожністю ($r = -0.453$, $p < 0.01$), фрустрацією ($r = -0.331$, $p < 0.05$) і ригідністю ($r = -0.407$, $p < 0.01$).
- Рівень задоволеності життям: має значущі негативні зв'язки з тривожністю ($r = -0.485$, $p < 0.01$), фрустрацією ($r = -0.621$, $p < 0.01$) і ригідністю ($r = -0.468$, $p < 0.01$).
- Загальний рівень задоволеності життям: також демонструє високі зворотні зв'язки з тривожністю ($r = -0.498$, $p < 0.01$), фрустрацією ($r = -0.560$, $p < 0.01$) і ригідністю ($r = -0.390$, $p < 0.01$).

Отже, отримані результати свідчать про те, що показники психоемоційного стану (особливо тривожність і фрустрація) суттєво пов'язані кореляційними зв'язками з більшістю компонентів якості життя. Найбільшу кількість значущих кореляцій виявлено між фрустрацією та шкалами якості

життя, зокрема настроєм, проведенням вільного часу, рівнем задоволеності життям та умовами проживання. Це свідчить про те, що фрустрація є емоційним чинником, що найбільше впливає на суб'єктивну оцінку життєвого благополуччя. Водночас агресивність не продемонструвала значущих кореляцій із жодною з шкал якості життя, що може свідчити про її менший вплив на суб'єктивне благополуччя у вибірці дослідження.

Дослідження виявило значні негативні кореляції між тривожністю, фрустрацією, ригідністю та різними аспектами якості життя. Найсильніші зв'язки спостерігаються для тривожності та фрустрації, які тісно пов'язані з нижчим рівнем задоволеності життям у таких сферах, як фінансове благополуччя, умови проживання, робота/навчання та загальне благополуччя. Ригідність також демонструє негативний вплив, особливо на активність та задоволеність життям.

Відтак, було визначено, що показники тривожності, як ключового фактору зниження якості життя, мають найсильніші кореляційні зв'язки з показниками:

- загального рівня задоволеності життям ($r=-0.498$, $p=0.001$);
- рівнем задоволеності життям ($r=-0.485$, $p=0.001$);
- умовами проживання ($r=-0.452$, $p=0.002$);
- фінансовим благополуччям ($r=-0.430$, $p=0.004$).

Таким чином ми можемо зробити висновок, що тривожність найбільше впливає на загальне відчуття щастя та стабільності. Люди з високою тривожністю частіше незадоволені життєвими умовами, відчувають більший стрес через фінансову нестабільність. менш задоволені роботою/навчанням ($r=-0.453$), що може свідчити про професійне вигорання або відчуття безперспективності.

Відтак, тривожність – це глобальний фактор ризику для суб'єктивного благополуччя.

Також було визначено, що фрустрація є наслідком нереалізованих потреб та має найсильніші кореляції із показниками якості життя:

– рівень задоволеності життям ($r=-0.621$, $p=0.000$) – найсильніший зв'язок у дослідженні;

– проведення вільного часу ($r=-0.461$, $p=0.002$);

– умови проживання ($r=-0.460$, $p=0.002$).

Отже, фрустрація (відчуття розчарування через нездатність досягти мети) найбільше пов'язана з:

– недостатнім задоволенням від життя (найвищий коефіцієнт серед усіх показників);

– проблемами в організації дозвілля – можливо, через брак часу, ресурсів або мотивації;

– несприятливими умовами проживання, що підсилює почуття безвиході.

Відтак, фрустрація виникає, коли людина не може реалізувати свої потреби, що призводить до глибокого незадоволення життям.

Також було визначено, що ригідність (негнучкість) обмежує адаптацію та має найсильніші кореляції з показниками:

– рівень задоволеності життям ($r=-0.468$, $p=0.002$);

– робота/навчання ($r=-0.407$, $p=0.007$);

– повсякденна активність ($r=-0.321$, $p=0.036$).

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що люди з високою ригідністю (нездатністю адаптуватися до змін) гірше пристосовуються до нових умов, що, як результат, знижує в них рівень задоволеності життям; вони частіше відчувають труднощі в професійній сфері (робота/навчання), можливо, через консервативність або страх змін; також вони є менш активними в повсякденному житті, що обмежує їхні можливості.

Тобто, ригідність – це бар'єр для розвитку, який знижує якість життя через нездатність людини гнучко реагувати на виклики.

А от агресивність, за результатами дослідження, не має значущих кореляційних зв'язків із показниками задоволеності життям. Це можна пояснити, наприклад, тим, що агресивність може бути компенсаторним механізмом (наприклад, захист від стресу), через що вона не завжди погіршує

якість життя. Такі соціально прийнятні форми агресивності, як, наприклад, наполегливість, можуть навіть сприяти досягненню цілей. Також методика не враховує такі типи агресивності, як імпульсивна або інструментальна.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що агресивність не є вирішальним фактором для задоволеності життям в даній вибірці, але це потребує додаткових досліджень.

Проведене дослідження підтверджує, що психоемоційний стан жінок (особливо тривожність і фрустрація) тісно пов'язаний із задоволеністю життям. Отже, для покращення благополуччя необхідно працювати над зниженням тривожності, подоланням фрустрації та розвитком психологічної гнучкості.

Ці результати підкреслюють важливість психоемоційного стану для якості життя та вказують на необхідність подальших досліджень для розуміння механізмів цих взаємозв'язків.

В табл. 2.14 наведено кореляційний аналіз взаємозв'язків показників анкети "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка) та тесту "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Таблиця 2.14. Кореляційний аналіз взаємозв'язків показників анкети "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" та тесту "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності"

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	,238	,168	,306*	,221
Підтримка	,222	,185	,145	,260
Оцінка емоційного стану	,502**	,599**	,112	,541**
Вплив культурних і соціальних факторів	,145	,109	-,249	,266

Продовження таблиці 2.14

Адаптація до нових умов	,247	,243	-,164	,468**
Загальний показник сімейної кризи	,363*	,353*	,058	,462**

Примітка: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

В табл. 2.15 наведено кореляційні зв'язки між психологічними станами та шкалами сімейної кризи.

Таблиця 2.15 - Кореляційні зв'язки між психологічними станами та шкалами сімейної кризи

Шкала опитувальника	Показник	r	p	Коментар
Оцінка емоційного стану	Фрустрація	0.599	0.000	Сильна позитивна кореляція
Оцінка емоційного стану	Ригідність	0.541	0.001	Сильна позитивна кореляція
Оцінка емоційного стану	Тривожність	0.502	0.002	Значуща позитивна кореляція
Загальний показник сімейної кризи	Ригідність	0.462	0.002	Значуща позитивна кореляція
Загальний показник сімейної кризи	Тривожність	0.363	0.017	Значуща позитивна кореляція
Загальний показник сімейної кризи	Фрустрація	0.353	0.020	Значуща позитивна кореляція
Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	Агресивність	0.306	0.046	Значуща позитивна кореляція
Підтримка	Ригідність	0.260	0.092	Тенденція
Адаптація до нових умов	Ригідність	0,468	0,002	Значуща позитивна кореляція
	Фрустрація	0.243	0.117	Тенденція

В табл. 2.16 наведено отримані ключові статистично значущі кореляції.

Таблиця 2.16 - Ключові статистично значущі кореляції

Психологічний стан	Найсильніші зв'язки	Коефіцієнт (r)	p-значення	Інтерпретація
Тривожність	Шкала оцінки емоційного стану	0.502	0.001	Високий рівень тривожності тісно пов'язаний з погіршенням емоційного стану.
	Загальний показник сімейної кризи	0.363	0.017	Тривожність підвищує ризик сімейної кризи.
Фрустрація	Оцінка емоційного стану	0.599	0.000	Фрустрація сильно впливає на емоційний стан (найсильніший зв'язок у таблиці).

Психологічний стан	Найсильніші зв'язки	Коефіцієнт (r)	p-значення	Інтерпретація
	Загальний показник сімейної кризи	0.353	0.020	Відчуття безвиході може посилювати конфлікти в сім'ї.
Ригідність	Оцінка емоційного стану	0.541	0.000	Негнучкість у мисленні/поведінці погіршує емоційне благополуччя.
	Адаптація до нових умов	0.468	0.002	Ригідність ускладнює адаптацію до змін (наприклад, після міграції).
	Загальний показник сімейної кризи	0.462	0.002	Небажання компромісів посилює сімейні конфлікти.

Проведений аналіз отриманих результатів свідчать про наявність як статистично значущих, так і незначущих кореляцій.

Найбільш виражені та значущі зв'язки ($p < 0.01$) виявлено між показниками шкали "оцінки емоційного стану" і показниками "тривожності" ($r = 0,502$), "фрустрацією" ($r = 0,599$) та "ригідністю" ($r = 0,541$). Це свідчить про те, що вищі рівні тривожності, фрустрованості та психологічної жорсткості супроводжуються погіршенням емоційного стану в умовах сімейної кризи.

Також виявлено значущу позитивну кореляцію між показниками "агресивності" і шкалою "оцінки сімейної кризи та причин розлучення" ($r = 0,306$; $p = 0,046$). Це може вказувати на те, що високий рівень агресивності асоціюється з підвищеним конфліктним потенціалом у сім'ї. Водночас агресивність, попри значущість у контексті сімейної кризи, не демонструє стійких зв'язків з іншими шкалами, що може означати, що вона у даній вибірці проявляється інакше (наприклад, спрямована на зовнішні об'єкти, а не на сім'ю).

Загальний показник сімейної кризи демонструє позитивну кореляцію з "тривожністю" ($r = 0,363$; $p = 0,017$), "фрустрацією" ($r = 0,353$; $p = 0,020$) та "ригідністю" ($r = 0,462$; $p = 0,002$). Це підкреслює роль зазначених особистісних характеристик як факторів ускладнення сімейної ситуації в умовах стресу.

Також були визначені незначні або відсутні кореляційні зв'язки за шкалою "впливу культурних і соціальних факторів" жоден із психологічних станів не показав значущого зв'язку (найвищий $r=0.266$ для ригідності, $p=0.084$).

На рівні тенденції ($p < 0.1$) виявлені зв'язки між "ригідністю" і шкалою "підтримки" ($r = 0,260$; $p = 0,092$), а також між фрустрацією і шкалою "адаптації до нових умов" ($r = 0,243$; $p = 0,117$). Ці результати свідчать про потенційний вплив жорсткості мислення та внутрішньої фрустрованості на здатність до адаптації і сприйняття соціальної підтримки.

Таким чином, ми можемо зробити наступні висновки, що найнебезпечнішими станами для сімейної стабільності є: фрустрація та ригідність, які мають найсильніший вплив на емоційний стан та загальну сімейну кризу (це свідчить, що саме відчуття "безвиході" та нездатність адаптуватись є ключовими факторами ризику) та тривожність, яка також значуща, але менш "руйнівна", ніж фрустрація.

А найважливішим бар'єром для адаптації після еміграції є ригідність (негнучкість), що може бути пов'язано з несприйняттям нових культурних норм. Також було визначено, що жоден із станів не має сильного зв'язку зі шкалою "підтримки". Можливо це пов'язано з тим, що соціальна мережа функціонує незалежно від індивідуальних психологічних проблем.

В таблиці 2.17 наведено кореляційний аналіз взаємозв'язків показників "Шкали оцінки якості життя" (О. Чабан) та Анкети "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка).

Таблиця 2.17 - Кореляційний аналіз взаємозв'язків показників "Шкали оцінки якості життя" та Анкети "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції"

	Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	Підтримка	Оцінка емоційного стану	Вплив культурних і соціальних факторів	Адаптація до нових умов	Загальний показник сімейної кризи
Фізичний стан	,096	-,274	-,396**	-,026	-,413**	-,274
Настрій	-,131	-,394**	-,525**	-,049	-,387*	-,404**
Проведення вільного часу	-,320*	-,628**	-,551**	-,167	-,397**	-,556**
Любов, сексуальна активність	-,302*	-,479**	-,308*	-,068	-,202	-,369*
Повсякденна активність	-,110	-,348*	-,393**	-,140	-,341*	-,356*
Соціальна активність	-,054	-,189	-,364*	-,349*	-,182	-,295
Фінансове благополуччя	-,403**	-,450**	-,449**	-,304*	-,250	-,492**
Умови проживання	-,259	-,307*	-,281	-,267	-,111	-,323*
Робота, навчання, інша активність	,020	-,178	-,339*	-,237	-,174	-,239
Рівень задоволеності життям	-,411**	-,394**	-,551**	-,322*	-,348*	-,536**
Загальний рівень задоволеності життям	-,274	-,539**	-,599**	-,272	-,406**	-,558**

Примітка: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

У дослідженні вивчалися взаємозв'язки між показниками "Шкали оцінки якості життя" (О. Чабан) та анкети "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (О. Ловка, Н. Панасенко). Кореляційний аналіз проводився за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, а значущість зв'язків оцінювалася на рівні $p < 0.05$ та $p < 0.01$.

Було отримано наступні результати: показники "фізичного стану" мають негативні кореляційні зв'язки з показниками: за "шкалою оцінки емоційного стану" ($r = -0.396$, $p = 0.009$) та шкалою "адаптації до нових умов" ($r = -0.413$, $p = 0.006$). Це свідчить про те, що погіршення фізичного стану пов'язане з більш негативним емоційним станом та труднощами в адаптації.

Показники "настрою" мають сильні негативні кореляції з показниками за: шкалою "підтримки" ($r = -0.394$, $p = 0.009$), шкалою "оцінки емоційного стану" ($r = -0.525$, $p = 0.000$), шкалою "адаптації до нових умов" ($r = -0.387$, $p = 0.010$) та "загальним показником сімейної" ($r = -0.404$, $p = 0.007$).

Це вказує на те, що погіршення настрою супроводжується зниженням підтримки, погіршенням емоційного стану та загальною сімейною кризою.

Показники "проведення вільного часу" мають найсильніші негативні кореляції із показниками за: шкалою "підтримки" ($r=-0.628$, $p=0.000$), шкалою "оцінки емоційного стану" ($r=-0.551$, $p=0.000$) та "загальним показником сімейної кризи" ($r=-0.556$, $p=0.000$). Це підкреслює важливість якісного проведення вільного часу для підтримки, емоційного стану та сімейного благополуччя.

Показники "фінансове благополуччя" мають негативні кореляції з усіма шкалами, особливо з "загальним показником сімейної кризи" ($r=-0.492$, $p=0.001$). Це свідчить про те, що фінансові труднощі значно впливають на сімейні відносини та на шлюб.

Показники "рівень задоволеності життям" мають сильні негативні кореляції з більшістю шкал, включаючи шкалу "оцінки емоційного стану" ($r=-0.551$, $p=0.000$) та "загальний показник сімейної кризи" ($r=-0.536$, $p=0.000$). Це підтверджує, що задоволеність життям тісно пов'язана з емоційним станом та сімейною стабільністю.

Отже, результати дослідження демонструють, що показники якості життя (фізичний стан, настрій, фінансове благополуччя тощо) мають значні негативні кореляції з показниками сімейної кризи, емоційного стану та адаптації до нових умов. Це свідчить про те, що погіршення якості життя, спричинене міграцією або війною, може призводити до зростання сімейної кризи та до зниження емоційного благополуччя та ускладнень в адаптації до нових умов. Найсильніші зв'язки виявлені у сферах настрою, проведення вільного часу та фінансового стану, що підкреслює їхню ключову роль у підтримці сімейної стабільності та психологічного здоров'я.

Ці результати можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки та соціальної допомоги сім'ям, які постраждали від міграції або війни.

В табл. 2.18 наведено кореляційний аналіз взаємозв'язків показників Анкети особистісної зрілості (О. Ловка, Н. Панасенко) та Анкети "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка).

Таблиця 2.18 - Кореляційний аналіз взаємозв'язків показників Анкети особистісної зрілості та Анкети "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції"

Шкали	Самоусвідомлення	Емоційна стабільність	Самостійність	Ціннісні орієнтації	Здатність до самореалізації	Постійність і сталість	Автономність і стійкість	Загальний рівень особистісної
Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	,066	,238	,115	,104	,258	,122	,223	,230
Підтримка	-,026	,145	,054	-,023	,237	,061	,090	,118
Оцінка емоційного стану	-,322*	-,123	-,235	-,226	-,121	-,295	-,190	-,284
Вплив культурних і соціальних факторів	-,247	-,014	-,169	,020	-,016	,074	-,107	-,086
Адаптація до нових умов	-,244	-,193	-,246	-,124	-,198	-,095	-,190	-,252
Загальний показник сімейної кризи	-,198	,018	-,120	-,070	,048	-,042	-,041	-,068

Примітка: * $p < 0.05$

З метою з'ясування зв'язку між рівнем особистісної зрілості та особливостями переживання сімейної кризи, спричиненої війною та міграцією, було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона між показниками анкети особистісної зрілості (О. Ловка, Н. Панасенко) та шкалами анкети "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції" (Н. Панасенко, О. Ловка).

Аналіз показав, що більшість зв'язків є статистично незначущими ($p > 0.05$). Проте виявлено окремі тенденції, які заслуговують на увагу.

Найбільш виражена та статистично значуща кореляція спостерігається між показником самоусвідомлення та оцінкою емоційного стану ($r = -0,322$; p

$<0,05$). Це свідчить про те, що вищий рівень усвідомлення власних емоцій, думок та дій асоціюється з нижчим рівнем емоційної напруги. Іншими словами, особистісно зрілі особи краще справляються з емоційними переживаннями в умовах кризи.

Також на рівні тенденції ($p < 0.1$) встановлено негативні зв'язки між загальним рівнем особистісної зрілості, такими її компонентами як постійність і сталість, самостійність, здатність до самореалізації, та оцінкою емоційного стану. Це підтверджує припущення про те, що особистісна зрілість може виступати буфером у стресогенних ситуаціях.

Водночас не виявлено статистично значущих зв'язків між рівнем особистісної зрілості та такими показниками, як шкала оцінки сімейної кризи і причин розлучення, шкала підтримки, шкала впливу культурних і соціальних факторів, шкала адаптації до нових умов та загальний показник сімейної кризи. Усі ці показники демонструють слабкі кореляції (r коливається від $-0,26$ до $+0,25$), які не досягають рівня статистичної значущості.

Таким чином, результати дослідження вказують на те, що особистісна зрілість, зокрема самоусвідомлення, має важливе значення для емоційного стану людини в умовах війни, міграції та пов'язаних із цим подружніх криз, тоді як інші аспекти сімейного життя меншою мірою залежать від рівня зрілості.

Також після аналізу результатів кореляційного аналізу було визначено, що на емоційну стабільність жінок нашої вибірки впливають війна та підтримка партнера. При чому вплив війни має позитивний вплив ($p < 0.05$), а підтримка партнера – негативний ($p < -0.05$). Тобто, як ми зазначали вище, окрім негативного впливу війна має і позитивний вплив, у деяких жінок може підвищуватися рівень емоційної стабільності. А от підтримка партнера є ключовим фактором, який при відсутності підтримки з боку чоловіка, підвищує рівень емоційної нестабільності у жінки.

В табл. 2.19 наведено кореляційні зв'язки між шкалами оцінки ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції та рівнем особистісної зрілості.

Таблиця 2.19 - Кореляційні зв'язки між шкалами оцінки ситуації сімейної кризи під впливом війни та міграції та рівнем та особистісної зрілості

Шкала опитувальника	Найвища кореляція	r	p	Висновок
Оцінка емоційного стану	Самоусвідомлення	-0.322	0.035	Значуща негативна кореляція
Оцінка емоційного стану	Постійність і сталість	-0.295	0.055	Тенденція до значущості
Оцінка емоційного стану	Загальний рівень зрілості	-0.284	0.065	Тенденція до значущості
Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	Здатність до самореалізації	+0.258	0.094	Тенденція до значущості
Шкала підтримки	Ціннісні орієнтації	+0.237	0.127	Незначуща
Культурні та соціальні фактори	Самоусвідомлення	-0.247	0.110	Незначуща
Адаптація до нових умов	Загальний рівень особистісної зрілості	-0.252	0.103	Незначуща
Загальний показник сімейної кризи	Самоусвідомлення	-0.198	0.204	Незначуща

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що особистісна зрілість жінок, які переживають сімейні труднощі в умовах війни та міграції, має значущий зв'язок передусім із їхнім емоційним станом. Високий рівень самоусвідомлення в них пов'язаний зі зниженим емоційним напруженням, що свідчить про захисну роль цього ресурсу. Інші аспекти особистісної зрілості демонструють лише тенденції до зв'язку з емоційним благополуччям, а з соціально-сімейними факторами статистично значущих зв'язків не виявлено. Це підкреслює пріоритетність внутрішніх, особистісних ресурсів у подоланні психологічних викликів воєнного часу.

Для перевірки відмінностей у рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед жінок з різними соціально-демографічними характеристиками (тривалість шлюбу, кількість дітей, рівень освіти, термін перебування за кордоном) було застосовано непараметричний критерій Манна-Уїтні.

В табл. 2.20 наведено вплив тривалості шлюбу на психоемоційний стан жінок.

Таблиця 2.20 - Вплив тривалості шлюбу на психоемоційний стан жінок

Показник	Менше року	1-5 років	6-10 років	Більше 10 років	p-значення
Тривожність	10.80	5.67	5.31	11.36	0.027 / 0.048 / 0.003
Фрустрація	11.30	5.39	5.50	11.45	0.011 / 0.077 / 0.005
Агресивність	7.00	7.78	7.25	13.62	0.737 / 0.768 / 0.870
Ригідність	8.20	7.11	6.63	13.07	0.640 / 0.657 / 0.556

Результати аналізу показали, що жінки, які перебувають у шлюбі менше одного року, мають статистично значущо вищий рівень тривожності ($p = 0,027-0,003$) та фрустрації ($p = 0,011-0,005$) у порівнянні з тими, хто перебуває у шлюбі довше (від 1 до понад 10 років). Це може свідчити про вплив початкового етапу шлюбу, посиленого факторами війни та еміграції, на емоційний стан жінок.

В табл. 2.21 наведено аналіз впливу кількості дітей на психоемоційний стан жінок.

Таблиця 2.21 - Вплив кількості дітей та психоемоційний стан жінок

Показник	немає дітей	1 дитина	3+ дітей	p-значення
Тривожність	19.13	11.84	15.17	0.029 / 0.406
Фрустрація	14.44	13.82	8.08	0.852 / 0.059
Агресивність	11.00	15.26	11.67	0.200 / 0.609
Ригідність	13.50	14.21	11.00	0.831 / 0.443

Отже, жінки без дітей мають вищий рівень тривожності порівняно з тими, хто має одну дитину ($p = 0,029$). Також простежується тенденція до зниження фрустрації у жінок, які мають трьох і більше дітей ($p = 0,059$). Це може пояснюватися вищим рівнем включеності в материнську роль як ресурсу стабільності.

В табл. 2.22 наведено аналіз впливу рівня освіти на психоемоційний стан жінок.

Таблиця 2.22 - Вплив рівня освіти на психоемоційний стан жінок

Показник	Середня	Бакалавр	Магістр	Науковий ступінь	р-значення
Тривожність	15.13	22.64	14.98	3.17	0.975 / 0.117 / 0.368
Фрустрація	15.38	24.23	14.94	3.67	0.924 / 0.030 / 0.714
Агресивність	22.50	18.91	13.80	2.17	0.056 / 0.876 / 0.050
Ригідність	19.13	19.64	14.34	2.83	0.294 / 0.666 / 0.203

Відтак, наявність вищої освіти, зокрема наукового ступеня або ступеня магістра, асоціюється з нижчим рівнем агресивності ($p = 0,050-0,056$) та фрустрації ($p = 0,030$). Це дозволяє припустити, що освітній рівень може бути буфером у подоланні стресу.

В табл. 2.23 наведено аналіз впливу терміну перебування за кордоном на психоемоційний стан жінок

Таблиця 2.23 - Вплив терміну перебування за кордоном на психоемоційний стан жінок

Показник	Менше 6 міс.	2-3 роки	р-значення
Тривожність	23.60	20.64	0.603
Фрустрація	31.00	19.61	0.045
Агресивність	29.30	19.85	0.097
Ригідність	19.80	21.17	0.810

Отже, жінки, які перебувають за кордоном менше 6 місяців, виявляють вищий рівень фрустрації ($p = 0,045$), що свідчить про виражений адаптаційний стрес у перший період еміграції.

Таким чином, ми можемо зробити висновки, що:

- Жінки, які перебувають у шлюбі менше року, демонструють значущо вищі рівні тривожності та фрустрації порівняно з тими, хто перебуває у шлюбі довше.

- Наявність хоча б однієї дитини пов'язана зі зниженням рівня тривожності. Є тенденція до зменшення фрустрації у жінок з трьома і більше дітьми.

– Вища освіта (магістр або науковий ступінь) асоціюється зі зниженням агресивності та фрустрації порівняно з середньою освітою або освітнім рівнем бакалавра.

– Жінки, які перебувають за кордоном менше 6 місяців, мають вищий рівень фрустрації, що свідчить про стресовий ефект адаптаційного періоду.

Наведемо результати кореляційного аналізу за вказаними напрямками:

1. Стаж шлюбу та задоволеність життям.

Коефіцієнт кореляції Пірсона: $r = -0.32$ ($p = 0.048^*$), що вказує на слабку негативну кореляцію. Отже, зі збільшенням стажу шлюбу спостерігається тенденція до зниження задоволеності життям.

2. Кількість дітей та рівень стресу

Був застосований коефіцієнт кореляції Спірмена (для порядкових даних): $\rho = 0.41$ ($p = 0.012^*$), що означає помірний позитивний зв'язок. Отже, чим більша кількість дітей в сім'ї, тим вищим в ній є рівень стресу (див. табл. 2.24).

Таблиця 2.24 - Розподіл рівня стресу, залежно від кількості дітей

Кількість дітей	Середній рівень стресу (SD)
0	5.2 ± 1.8
1	6,1± 2.1
2	7,3± 2.4
3+	8,0± 2.6

3. Зв'язок рівня емоційного інтелекту із якістю стосунків: $r = 0.52$ ($p = 0.002^{**}$), що вказує на сильний позитивний зв'язок. Чим вищого рівня емоційний інтелект, тим кращими є стосунки.

Ключові компоненти емоційного інтелекту, які, найбільше на це впливають:

- Емпатія ($r = 0.48^{**}$)
- Управління емоціями ($r = 0.39^*$)
- Розпізнавання емоцій інших ($r = 0.35^*$)

4. Вплив війни/міграції на сімейну кризу

Далі, було проведено багатовимірний регресійний аналіз (див. табл. 2.25).

Таблиця 2.25 - Ключові значення впливу війни та міграції на сімейну кризу

Фактор	β	p-value	VIF
Вплив війни	0.38	0.003**	1.21
Тривалість міграції	0.29	0.018*	1.32
Соціальна підтримка	-0.17	0.042*	1.15

В результаті проведеного багатовимірного регресійного аналізу було також визначено, що найсильніші кореляційні зв'язки спостерігаються між показниками рівня емоційного інтелекту та якістю стосунків ($r=0.52^{**}$); впливом війни та показниками сімейної кризи ($\beta=0.38^{**}$).

Було також зроблено поглиблений кореляційний аналіз з урахуванням додаткових параметрів. Стаж шлюбу та показники задоволеності життям (з контролем віку): $r = -0.28$ ($p = 0.065$). таким чином при контролі віку кореляція втрачає статистичну значимість, отже ефект стажу шлюбу опосередкований віком.

Аналізувалися зв'язки кількості дітей в сім'ї та стрес (з контролем фінансового доходу).

Для цього була використана багаторівнева регресія, яка дозволила зробити висновок, що кількість дітей залишається значимим предиктором ($\beta=0.39$, $p=0.008$).

Також було проведено регресійний аналіз (множинної лінійної регресії) впливу психологічних чинників на сімейну кризу (див. табл. 2.26 – 2.28).

Таблиця 2.26.

Зведення для моделі ^b				
Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	,935 ^a	,875	,862	4,46169
а. Предиктори: (константа), Фізичний стан, Соціальна активність, Підтримка, Адаптація до нових умов				
b. Зависимая переменная: Загальний показник сімейної кризи				

Таблиця 2.27.

ANOVA ^a						
Модель		Сума квадратів	ст.відх.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регресія	5289,455	4	1322,364	66,428	,000 ^b
	Залишок	756,452	38	19,907		
	Всього	6045,907	42			
а. Залежна змінна: Загальний показник сімейної кризи						
b. Предиктори: (константа), Фізичний стан, Соціальна активність, Підтримка, Адаптація до нових умов						

Таблиця 2.28.

Регресійна модель прогнозування сімейної кризи

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
		B	Стандартна помилка	Бета		
1	(Константа)	3,583	3,630		,987	,330
	Соціальна активність	-,613	,307	-,118	-1,997	,053
	Підтримка	2,086	,240	,598	8,700	,000
	Адаптація до нових умов	1,920	,294	,472	6,525	,000
	Фізичний стан	,519	,306	,108	1,696	,098
а. Залежна змінна: Загальний показник сімейної кризи						

Як ми можемо бачити в табл. 2.26 – 2.28, ця модель множинної лінійної регресії досліджує, як соціальна активність, підтримка, адаптація до нових умов та фізичний стан впливають на загальний показник сімейної кризи.

Загальна якість моделі (R, R², ANOVA): коефіцієнт множинної кореляції (R = 0.935) – вказує на дуже сильний зв'язок між предикторами та залежною змінною. R² = 0.875 – тобто, модель пояснює 87.5% дисперсії сімейної кризи.

Скоригований $R^2 = 0.862$ – враховує кількість предикторів, підтверджуючи високу пояснювальну здатність.

ANOVA ($F = 66.428$, $p < 0.001$) – модель статистично значима ($p < 0.05$), тобто хоча б один предиктор суттєво впливає на сімейну кризу.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що ця модель дуже добре підходить для прогнозування сімейної кризи.

В табл. 2.29 наведено коефіцієнти предикторів.

Таблиця 2.29 - Внесок окремих предикторів (коефіцієнти)

Предиктор	В (Нестандартизований)	Бета (Стандартизований)	t-значення	p-значення	Вплив
Константа	3.583	-	0.987	0.330	Не значимий
Соціальна активність	-0.613	-0.118	-1.997	0.053	Гранично значимий (негативний)
Підтримка	2.086	0.598	8.700	<0.001	Сильний позитивний
Адаптація до нових умов	1.920	0.472	6.525	<0.001	Сильний позитивний
Фізичний стан	0.519	0.108	1.696	0.098	Не значимий (але близько)

Як ми можемо бачити в табл. 2.29, найсильнішими предикторами сімейної кризи є:

- **Підтримка** ($\beta = 0.598$, $p < 0.001$) – чим більше підтримки, тим вищий рівень сімейної кризи (*можливо, низькою підтримка є саме через сімейну кризу*).

- **Адаптація до нових умов** ($\beta = 0.472$, $p < 0.001$) – труднощі в адаптації корелюють із загостренням кризи.

- **Соціальна активність** ($\beta = -0.118$, $p = 0.053$) – має слабкий **негативний** вплив (*чим активніша соціальна поведінка, тим нижчий рівень кризи*), але значущість на межі ($p = 0.053$).

- **Фізичний стан** ($p = 0.098$) – не досяг статистичної значущості, але напрямок впливу позитивний (*можливо, через стресові реакції*).

Таким чином, ми можемо рекомендувати для зменшення сімейної кризи зосередитись на підтримці (наприклад, терапія, соціальні послуги). Також необхідно працювати над адаптацією до нових умов (тренінги, консультації). При чому соціальна активність може бути захисним фактором, через що потрібно заохочувати соціальну взаємодію.

Також для підтвердження наведеної вище регресійної моделі було перевірено наявність кореляційних зв'язків між показниками сімейної кризи, соціальної активності, підтримкою, адаптацією до нових умов та фізичним станом (див. табл. 2.30).

Таблиця 2.30 - Значущі кореляції ($p < 0.01$)

Зв'язки	Коефіцієнт (r)	Р-значення	Інтерпретація
Сімейна криза – Підтримка	0.846	< 0.001	Дуже сильний позитивний зв'язок. Ймовірно, підтримка зростає <i>через</i> кризи.
Сімейна криза – Адаптація до нових умов	0.772	< 0.001	Сильний позитивний зв'язок. Труднощі в адаптації збільшують рівень сімейної кризи.
Адаптація до нових умов – Підтримка	0.541	< 0.001	Помірний позитивний зв'язок. Підтримка може допомагати в адаптації.
Адаптація до нових умов – Фізичний стан	-0.413	0.006	Помірний негативний зв'язок. Кращий фізичний стан сприяє легшій адаптації.

В табл. 2.31 наведено гранично значимі кореляції між показниками.

Таблиця 2.31 - Гранично значимі кореляції ($p < 0.1$)

Зв'язок показників	Коефіцієнт (r)	p-значення	Інтерпретація
Сімейна криза – Соціальна активність	-0.295	0.054	Слабкий негативний зв'язок. Соціальна активність <i>може</i> зменшувати кризу.
Сімейна криза – Фізичний стан	-0.274	0.075	Слабкий негативний зв'язок. Кращий фізичний стан <i>може</i> бути профілактикою кризи.

Отже, ми можемо зробити висновки, що: **підтримка та адаптація до нових умов** є найсильнішими чинниками, які впливають на сімейну кризу. Це підтверджується результатами проведеного регресійного та кореляційного аналізів.

Також потрібно звернути увагу на певний парадокс **підтримки**: тісний кореляційний зв'язок показників підтримки з сімейною кризою ($r=0.846$) може означати, що: люди шукають більше підтримки під час кризи, або підтримка є неефективною (наприклад, формальною).

Також було визначено, що **фізичний стан** жінок впливає на їх **адаптацію до нових умов**, але не безпосередньо на кризу. А **соціальна активність** має певний потенціал для профілактики кризи (негативний кореляційний зв'язок), але потрібні додаткові дослідження.

Таким чином, можемо зробити висновок, що сімейна криза в умовах війни та еміграції є результатом взаємодії зовнішніх (стресових) обставин та внутрішніх (психологічних) характеристик.

В результаті проведеного аналізу результатів емпіричного дослідження нами були визначені одинадцять основних психологічних чинників сімейних криз та розлучень, пов'язаних з війною та еміграцією жінок: тривожність, фрустрація, ригідність, загальний рівень емоційного інтелекту, управління власними емоціями, розуміння емоцій інших, особистісна зрілість, самоусвідомлення, підтримка, адаптація до нових умов, соціальна активність.

Висновки до 2 розділу

Аналіз результатів дослідження за Анкетою "Фактори сімейних криз" дав змогу виокремити низку ключових факторів, що найбільш суттєво впливають на прийняття рішення про розлучення. Серед них:

1. Відсутність спільних цінностей і підтримки в партнерських стосунках;
2. Часті конфлікти на побутовому та фінансовому ґрунті;
3. Незадоволеність інтимною сферою;
4. Підвищений рівень тривожності або агресивності одного чи обох партнерів;
5. Використання неефективних стратегій вирішення конфліктів (наприклад, уникнення чи відсутність діалогу);
6. Вплив зовнішніх факторів: війна, еміграція, втручання родичів.

Проведений факторний аналіз дозволив згрупувати ці фактори у чотири узагальнені категорії: комунікативні проблеми; фінансова напруга; зовнішній стрес; розбіжності в цінностях.

Ці групи факторів дають цілісніше розуміння механізмів виникнення сімейної кризи, підтверджуючи результати якісного аналізу.

Також було виявлено фактори, що підвищують ризик розлучення: незворотні порушення довіри, односторонні спроби вирішення проблеми та несвоєчасні інтервенції. Натомість до чинників, які запобігають рішенню про розлучення, було віднесено: звернення до професійної допомоги, спільні зусилля у вирішенні конфліктів та ефективна комунікація.

Таким чином, головна відмінність між парами, що розлучилися, і тими, що зберегли стосунки, полягає у сприйнятті сімейної кризи: перші описують її як незворотну, другі – як виклик, з яким можна впоратися разом.

Було виявлено статистично значущі відмінності між розлученими жінками і тими, хто зберіг стосунки, за рівнем тривожності, фінансовими конфліктами та загальною задоволеністю життям.

Були визначені відмінності, залежно від шлюбного стажу:

- 1–5 років: пріоритет на розвитку навичок ефективної комунікації.
- 6–10 років: фокус на збереженні емоційної близькості.
- 10+ років: потреба в "перезавантаженні" стосунків, оновленні спільних цілей.

Проведений аналіз причин розлучень дозволяє виділити три основні сценарії за класифікацією Пола Брауна (Paul Brown):

- "Тиха криза" (44%) – поступове емоційне віддалення (розлучення можливе на етапі 9 років 2 місяці).
- "Конфліктний сценарій" (33%) – часті суперечки та загострення емоцій (розлучення в середньому через 3 роки 1 місяць).
- "Зовнішній удар" (23%) – розпад стосунків після значних зовнішніх змін, передусім війни і еміграції (розлучення через 1 рік 8 місяців).

Психоемоційний стан жінок, які зазнали вплив війни та еміграції, характеризується амбівалентністю: з одного боку, емоційна вразливість, зокрема підвищена тривожність ($M = 9,77$) та зниження задоволення життям (загальний індекс якості життя – $M = 58,60$); з іншого, високий рівень особистісної ресурсності, що виявляється в проявах емпатії, самостійності та здатності до саморефлексії.

Діагностика виявила середній рівень задоволеності життям із тенденцією до зниження ($M=58,60$; $SD=16,82$) та підвищені показники тривожності у жінок нашої вибірки ($M=9,77$). А аналіз показників сімейної кризи показав середній рівень кризових станів ($M=28,95$; $SD=11,99$) з найвищими показниками за шкалою "адаптація до нових умов" ($M=7,51$).

Розвиток емоційного інтелекту у жінок нашої вибірки демонструє високі показники за шкалами емпатії, емоційної обізнаності, однак недостатні в аспекті емоційної регуляції (управління власними емоціями ($M = 1,69$)). Це вказує на потребу розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Кореляційний аналіз встановив значущі взаємозв'язки між емоційним інтелектом та якістю стосунків ($r=0,52^{**}$), а також між впливом війни та показниками сімейної кризи ($\beta=0,38^{**}$). Особливо сильним виявився зв'язок

між самосвідомістю та емоційним станом ($r = -0,322$; $p < 0,05$), що підтверджує важливу стимулюючу роль особистісної зрілості.

Було також встановлено статистично значущу негативну кореляцію між самоусвідомленням і емоційною напругою ($r = -0,322$; $p < 0,05$). Це дозволяє стверджувати, що саме внутрішні ресурси особистості є ключовими у подоланні сімейних криз в умовах війни та еміграції.

Регресійний аналіз дозволив виділити найвпливовіші предиктори сімейної кризи:

- *Рівень підтримки* ($\beta = 0.598$; $p < 0.001$) – сімейна криза зумовлює зниження підтримки, або навпаки.
- *Труднощі адаптації до нових умов* ($\beta = 0.472$; $p < 0.001$) – є критичним фактором ризику сімейної кризи.
- *Соціальна активність* ($\beta = -0.118$; $p = 0.053$) – має потенціал бути захисним чинником.
- *Фізичний стан* не досяг статистичної значущості, однак проявляє позитивний (хоч і слабкий) зв'язок із кризовим станом.

Були визначені додаткові закономірності: жінки з малим шлюбним стажем (до року) демонструють вищу тривожність і фрустрацію; наявність дітей, особливо трьох і більше, впливає на зниження тривожності; вищий рівень освіти пов'язаний зі зниженням рівня агресивності та фрустрації; жінки, які перебувають за кордоном менше шести місяців, демонструють вищий рівень фрустрації, що може у свою чергу пояснюватися періодом адаптації, який є критичним.

Найбільшу загрозу для сімейної стабільності становлять психоемоційні стани фрустрації та ригідності, які демонструють найбільший негативний вплив на емоційний стан та загальну динаміку сімейних відносин. Примітно, що тривожність, хоча і проявляє статистично значущий вплив, але має менш деструктивний характер завдяки фрустрації. Ригідність додатково виступає ключовим бар'єром адаптації в умовах еміграції, ускладнюючи інтеграцію в нове соціокультурне середовище.

Водночас, розвиток особистісної зрілості (особливо самоусвідомлення) та емоційного інтелекту можуть виконувати компенсаторну функцію, знижуючи емоційне напруження та сприяючи стабільності в сім'ї навіть у складних умовах війни і еміграції.

На основі цих результатів рекомендуємо використовувати диференційований підхід до психологічної підтримки сімей відповідно до стажу шлюбу: для пар зі стажем шлюбу 1-5 років рекомендується звернути увагу на розвиток навичок комунікації; сімейним парам зі стажем шлюбу 6-10 років більш доцільна спільна активність і запобігання емоційному віддаленню; парам зі стажем шлюбу більше 10 років бажано регулярно "оновлювати" стосунки через формулювання нових спільних цілей. Зазначимо, що для всіх сімейних пар, незалежно від стажу шлюбу є необхідним психологічний супровід.

Таким чином, можемо зробити висновок, що сімейна криза в умовах війни та еміграції є результатом взаємодії зовнішніх (стресових) обставин та внутрішніх (психологічних) характеристик. В результаті проведеного аналізу результатів емпіричного дослідження нами були визначені одинадцять основних психологічних чинників сімейних криз та розлучень, пов'язаних з війною та еміграцією жінок: тривожність, фрустрація, ригідність, загальний рівень емоційного інтелекту, управління власними емоціями, розуміння емоцій інших, особистісна зрілість, самоусвідомлення, підтримка, адаптація до нових умов, соціальна активність. Розглянемо ці чинники більш уважно.

Фрустрація та ригідність виявилися найбільш деструктивними психологічними чинниками для сімейної стабільності та благополуччя, оскільки вони безпосередньо сигналізують про критичну втрату партнерами здатності адаптуватися до викликів та конструктивно переживати неминучі життєві зміни. Особливу небезпеку становить циклічність цих процесів: фрустрація посилює ригідність реагування, що, у свою чергу, збільшує рівень фрустрації і навпаки.

Емоційний інтелект, особливо такі його компоненти, як **управління власними емоціями** та **розуміння емоцій інших**, відіграють визначальну роль у процесі конструктивного подолання різноманітних сімейних криз та конфліктів. Отже, розвиток емоційного інтелекту є однією із пріоритетних цілей системної психологічної підтримки сімейних пар, особливо в умовах сучасних викликів.

Особистісна зрілість, зокрема високий рівень **самоусвідомлення**, виступає потужним захисним чинником, який ефективно знижує рівень емоційної напруги в складних життєвих обставинах. Вона проявляється через здатність людини адекватно розпізнавати власні емоційні стани, усвідомлювати глибинні мотиви своєї поведінки та приймати виважені рішення навіть під тиском стресових факторів. Самоусвідомлення як внутрішній психологічний ресурс є надзвичайно потужним у процесі подолання кризових ситуацій. А особистісна зрілість є ключовим компонентом психологічного благополуччя та життєстійкості людини у мінливому світі.

Підтримка, як демонструє регресійний аналіз, має тенденцію до значного зниження саме під час сімейних криз. Система зовнішньої допомоги, як професійної (психологічне консультування, сімейна терапія), так і соціальної (групи підтримки, розширена родинна мережа) є безперечно необхідною умовою збереження сімейних стосунків, оскільки саме в кризових ситуаціях рівень отримуваної підтримки безпосередньо впливає на базове відчуття захищеності у партнерів.

Адаптація до нових умов потребує комплексної роботи через різноманітні формати психологічного супроводу: *структуровані тренінгові програми* (які розвивають конкретні адаптивні навички); *групи підтримки* (в яких відбувається обмін досвідом та емоційна підтримка від людей зі схожими проблемами); *індивідуальні консультації з фахівцями*, які допомагають розробити персоналізовану стратегію пристосування до складних життєвих

обставин. Це допоможе ефективно трансформувати вплив стресових обставин на потенціал для особистісного зростання.

Соціальна активність створює додаткові канали самореалізації та розширює мережу підтримки для кожного з партнерів. Вона забезпечує психологічне розвантаження, розширює когнітивні перспективи та сприяє формуванню більш гнучких варіантів дій.

Відтак, необхідно зосередитися на системній роботі з вищенаведеними психологічними чинниками сімейної кризи, пов'язаної з війною та еміграцією жінок (психотерапія, соціальні послуги) та програмах адаптації та відновлення (тренінги, консультації) для зниження рівня сімейної кризи і запобігання розлученням.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК

3.1. Розроблення і апробація програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення"

В результаті аналізу літературних джерел і отриманих емпіричних результатів була розроблена програма психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення".

Мета програми: зниження рівня психологічного дистресу; підтримка жінок, які пережили розлучення або сімейну кризу, пов'язану з війною та еміграцією; допомога у відновленні емоційного балансу, розвитку особистісних ресурсів, адаптації до нових умов життя та формуванні нових життєвих перспектив.

В табл. 3.1 наведено загальну структуру програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення" (онлайн формат).

Таблиця 3.1 - Загальна структура програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення" (онлайн формат)

Модуль	Сесія	Вправа	Тривалість (хв.)
Модуль 1. Емоційна стабілізація та ресурсна підтримка	Сесія 1. Безпечний простір та прийняття ситуації	"Моє безпечне місце"	45
		"Контейнер для переживань"	45
	Сесія 2. Емоційна регуляція та подолання стресу	"Дихання 4-7-8"	20
		"Мої емоції сьогодні"	70
Домашнє завдання:		Щодня уявляти "безпечне місце" перед сном; вести нотатки про відчуття після вправи (5–10 хв на день).	
Модуль 2. Осмислення втрати та трансформація досвіду	Сесія 3. Робота з почуттям провини, сорому та гніву	"Діалог із внутрішнім критиком"	45
		"Я не винна, бо..."	45
	Сесія 4. Психологічне прощання	"Лист, який не буде надіслано"	45
		"Ритуал прощання"	45

Продовження таблиці 3.1

Домашнє завдання:		Написати ще 3 листи внутрішньому критику або фрази самопідтримки.	
Модуль 3. Відновлення впевненості та життєвих перспектив	Сесія 5. Особистісні ресурси	"Дерево ресурсів"	45
		"Щоденник перемог"	45
	Сесія 6. Побудова нових відносин та соціальної підтримки	"Коло підтримки"	45
		"Ненасильницьке спілкування"	45
Домашнє завдання:		Продовжувати "Щоденник перемог"; додавати 1 приклад щодня.	
Модуль 4. Адаптація до нових умов життя	Сесія 7. Планування майбутнього	"Карта бажаного майбутнього"	45
		"Колесо балансу"	45
	Сесія 8. Завершення програми та інтеграція досвіду	"Мій шлях"	45
		"Лист собі в майбутнє"	45
Домашнє завдання:		Написати підсумкове есе про свій досвід участі в програмі (1–2 сторінки).	
Разом:			720 (12 годин)

Опишемо структуру програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення".

Загальна тривалість програми: 8 тижнів (1 сесія на тиждень по 90 хвилин), тобто це 12 годин активної роботи + додатковий час на домашні завдання. Програма складається із 4 модулів по дві сесії в кожному. В кінці кожного модуля дається обов'язкове домашнє завдання, яке допомагає закріплювати отримані навички і асимілювати новий досвід.

МОДУЛЬ 1.

"Емоційна стабілізація та ресурсна підтримка"

Загальна тривалість модуля: 2 сесії × 90 хвилин = 3 години

Сесія 1. Безпечний простір та прийняття ситуації

Вправа "Моє безпечне місце" – 45 хвилин

Вправа "Контейнер для переживань" – 45 хвилин

Домашнє завдання: щодня уявляти «безпечне місце» перед сном; вести нотатки про відчуття після вправи (5–10 хвилин на день).

Сесія 2. Емоційна регуляція та подолання стресу

Вправа "Дихання 4-7-8" – 20 хвилин

Вправа "Мої емоції сьогодні" – 70 хвилин

Домашнє завдання: вести щоденник емоцій із малюнками або словами (10 хв на день).

МОДУЛЬ 2.

"Осмислення втрати та трансформація досвіду"

Загальна тривалість модуля: 2 сесії × 90 хвилин = 3 години

Сесія 3. Робота з почуттям провини, сорому та гніву

Вправа "Діалог із внутрішнім критиком" – 45 хвилин

Вправа "Я не винна, бо..." – 45 хвилин

Домашнє завдання: написати ще 3 листи внутрішньому критику або фрази самопідтримки.

Сесія 4. Психологічне прощання

Вправа "Лист, який не буде надіслано" – 45 хвилин

Вправа "Ритуал прощання" – 45 хвилин

Домашнє завдання: створити власний ритуал прощання (малюнок, вогонь, вода, відео, фраза).

МОДУЛЬ 3.

"Відновлення впевненості та життєвих перспектив"

Загальна тривалість модуля: 2 сесії × 90 хвилин = 3 години

Сесія 5. Особистісні ресурси

Вправа "Дерево ресурсів" – 45 хвилин

Вправа "Щоденник перемог" – 45 хвилин (виконання вдома щоденно протягом тижня)

Домашнє завдання: продовжувати "Щоденник перемог"; додати 1 приклад щодня.

Сесія 6. Побудова нових відносин та соціальної підтримки

Вправа "Коло підтримки" – 45 хвилин

Вправа "Ненасильницьке спілкування" – 45 хвилин

Домашнє завдання: спробувати нову модель спілкування в реальній ситуації та занотувати результат.

МОДУЛЬ 4.

"Адаптація до нових умов життя"

Загальна тривалість модуля: 2 сесії × 90 хвилин = 3 години

Сесія 7. Планування майбутнього

Вправа "Карта бажаного майбутнього" – 45 хвилин

Вправа "Колесо балансу" – 45 хвилин

Домашнє завдання: сформулювати 3 короткострокові та 3 довгострокові цілі; поділитись у чаті.

Сесія 8. Завершення програми та інтеграція досвіду

Вправа "Мій шлях" – 45 хвилин

Вправа "Лист собі в майбутнє" – 45 хвилин

Домашнє завдання: написати підсумкове есе про свій досвід участі в програмі (1–2 сторінки).

В нашій програмі були використані вправи із різних підходів. А саме:

- **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** допомагає переосмислити деструктивні переконання.
- **Арт-терапія:** дає можливість безпечного емоційного вираження.
- **Гештальт-терапія:** фокус на "тут-і-зараз" та інтеграцію почуттів.
- **Тілесно-орієнтована терапія:** стабілізує через роботу з тілом.
- **Травмафокусована терапія:** спрямована на роботу з наслідками травматичних подій.

- **Позитивна психотерапія:** розвиває життєстійкість і ресурсність.
- **Коучінгові техніки:** допомагають у формуванні цілей та бачення майбутнього.

Результати дослідження можуть бути використані у сфері сімейного консультування, психологічної підтримки та соціальної роботи з вимушеними мігрантами та їхніми сім'ями, а також для розроблення програм профілактики сімейних криз у періоди суспільних потрясінь.

В результаті проведеного аналізу результатів емпіричного дослідження нами були визначені одинадцять психологічних чинників сімейних криз та розлучень, пов'язаних з війною та еміграцією жінок: тривожність, фрустрація, ригідність, загальний рівень емоційного інтелекту, управління власними емоціями, розуміння емоцій інших, особистісна зрілість, самоусвідомлення, підтримка, адаптація до нових умов, соціальна активність.

Після проведення програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення" на етапі формуючого експерименту було проведено повторне психодіагностичне дослідження (після проведення програми психологічної онлайн-програми підтримки жінок "Адаптація та відновлення" з метою визначення її ефективності).

Було проведено аналіз змін показників рівнів тривожності, фрустрації, ригідності, загального рівня емоційного інтелекту, управління власними емоціями, розуміння емоцій інших, особистісної зрілості, самоусвідомлення, підтримки, адаптації до нових умов, соціальної активності.

В таблиці 3.2 наведено порівняння середніх показників психологічних чинників сімейних криз та розлучень, пов'язаних з війною та еміграцією: тривожності, фрустрації, ригідності, загального рівня емоційного інтелекту, управління своїми емоціями, розпізнавання емоцій інших людей, особистісної зрілості, самоусвідомлення, підтримки, адаптації до нових умов та соціальної активності, отриманих до та після проведення програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення".

В табл. 3.2 наведено порівняння середніх показників, отриманих до та після проведення програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення".

Таблиця 3.2 - Порівняння середніх показників, отриманих до та після проведення програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення"

№ з/п	Чинники	До проведення програми (n = 43)		Після Проведення програми (n = 43)	
		М	SD	М	SD
1	Тривожність	9,77	4,15	8,44	3,33
2	Фрустрація	8,49	3,97	7,58	3,29
3	Ригідність	8,60	3,86	7,53	3,05
4	Загальний рівень емоційного інтелекту	39,05	20,79	41,56	18,31
5	Управління своїми емоціями	1,69	6,57	3,51	5,71
6	Розпізнавання емоцій інших людей	9,16	5,26	10,51	4,89
7	Загальний рівень особистісної зрілості	133,86	17,11	137,67	16,30
8	Самоусвідомлення	19,81	2,68	21,12	2,39
9	Підтримка	5,72	3,44	6,74	2,79
10	Адаптація до нових умов	7,51	2,95	10,84	3,82
11	Соціальна активність	6,14	2,32	7,74	2,34

Участь у програмі взяли 43 жінки, які пройшли повне анонімне обстеження до та після її завершення.

Для оцінки ефективності програми було проведено **t-тест для залежних вибірок (paired samples t-test)**, що дозволив визначити статистично значущі зміни у психологічних показниках.

В табл. 3.3 наведено результати парного t-тесту (paired t-test) для оцінки ефективності програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення".

Таблиця 3.3 - Результати парного t-тесту (paired t-test) для оцінки ефективності програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення" (n = 43)

Психологічний чинник	М (до)	М (після)	t	p	Значущість (p < 0.05)
Тривожність	9.77	8.44	2.34	0.0237	Так
Фрустрація	8.49	7.58	1.66	0.1051	Ні
Ригідність	8.60	7.53	2.04	0.0475	Так
Загальний рівень емоційного інтелекту	39.05	41.56	-0.85	0.4001	Ні
Управління своїми емоціями	1.69	3.51	-1.96	0.0563	Ні
Розпізнавання емоцій інших людей	9.16	10.51	-1.76	0.0849	Ні
Загальний рівень особистісної зрілості	133.86	137.67	-1.51	0.1377	Ні
Самоусвідомлення	19.81	21.12	-3.42	0.0014	Так
Підтримка	5.72	6.74	-2.16	0.0364	Так
Адаптація до нових умов	7.51	10.84	-6.47	0.0000	Так
Соціальна активність	6.14	7.74	-4.55	0.0000	Так

Як ми бачимо в табл. 3.3, результати **парного t-тесту (paired t-test)** для оцінки ефективності програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення", свідчать про статистично значуще зниження **тривожності** (t = 2,34; p = 0,0237) та **ригідності** (t = 2,04; p = 0,0475) після завершення програми, що вказує на зниження внутрішнього напруження та більш гнучке сприйняття змін у житті.

Також було зафіксовано значуще зростання таких адаптивних психологічних чинників, як: **самоусвідомлення** (t = -3,42; p = 0,0014); **підтримка** (t = -2,16; p = 0,0364); **адаптація до нових умов життя** (t = -6,47; p < 0,000001) та **соціальна активність** (t = -4,55; p < 0,0001).

Інші показники, зокрема рівень фрустрації, загальний рівень емоційного інтелекту, управління своїми емоціями, розпізнавання емоцій інших людей та загальний рівень особистісної зрілості, демонструють позитивну динаміку, однак не досягли статистично значущого рівня при $p < 0,05$.

Таким чином, можна зробити висновок, що онлайн-програма психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення" виявилася ефективною у зниженні психоемоційного напруження та підвищенні особистісних ресурсів жінок, що пережили кризові обставини, пов'язані з війною та еміграцією та може бути рекомендованою для її застосування.

3.2. Практичні рекомендації

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можна сформулювати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на подолання сімейних криз, зумовлених наслідками війни і еміграцією українських жінок. Особливу увагу слід приділити сім'ям, де жінки були змушені залишити територію країни, що призводить до трансформації традиційної структури сімейної взаємодії та потребує цілеспрямованої психологічної підтримки (Васильєва, 2023; Романова, 2022).

Забезпечення стабільного емоційного зв'язку між членами родини.

Тривала просторова розлука може призводити до емоційного відчуження між членами сім'ї. У цьому контексті регулярна комунікація, заснована на принципах довіри, відкритості та взаємної підтримки, стає ключовим чинником збереження сімейних зв'язків (Bodenmann et al., 2016). Формування та дотримання ритуалів дистанційної взаємодії (щотижневі відеодзвінки, спільне онлайн-переглядання фільмів, обговорення щоденних подій) сприяє підтриманню емоційної близькості навіть за умов фізичної віддаленості (Іванченко, 2023).

Переосмислення ролей у родині та прийняття нової структури взаємодії.

Вимушене розділення призводить до трансформації традиційних сімейних ролей: жінка часто бере на себе функції автономного управління побутом, догляду за дітьми та адаптації до нової соціокультурної системи (Мірошніченко, 2023). У таких обставинах критично важливо зберігати взаємну повагу до нових зусиль партнера, розвивати емпатійне ставлення та виявляти вдячність, а також уникати проєкцій агресії та фрустрації на партнера (Walsh, 2016).

Використання інтегрованих підходів у психологічній допомозі.

Ефективність психологічної підтримки сімей у кризі підвищується за умови застосування інтегрованих втручань, які поєднують медичну та психосоціальну підтримку (Дуфинець, Щербань, & Гоблик, 2022). Такий підхід сприяє зниженню рівня психічних розладів серед біженців та забезпечує комплексний супровід родини. Психосвіта, як елемент систематичної допомоги, має бути структурованою та спрямованою на стабілізацію емоційного стану та сприяння психоемоційному відновленню (Фалько, Гузь, & Прокоф'єва, 2023).

Робота з почуттями провини, тривожності та фрустрації.

Жінки, які виїхали за кордон, часто відчують провину, що супроводжується підвищеною тривожністю та самоосудом (Krüger, 2022). Рекомендується застосування когнітивно-поведінкових технік для роботи з деструктивними переконаннями, проведення психоедукації щодо нормальних реакцій психіки на травматичні події, а також опанування методів самопідтримки (Besk, 2021). За наявності інтенсивних переживань доцільно звертатися до фахівців онлайн або в межах спеціалізованих ініціатив для українців за кордоном (наприклад, "Паляниця", "Психологи без кордонів").

Збереження родинної ідентичності та формування спільного бачення майбутнього.

Формування спільних перспектив, навіть в умовах невизначеності, сприяє зміцненню стосунків. Чіткі домовленості щодо майбутніх зустрічей, планування навчання дітей та обговорення потенційних переїздів допомагають створити позитивний образ спільного майбутнього (Ісаєнко, 2022). Корисними практиками є ведення родинних щоденників, спільне створення історій, а також збереження сімейних традицій через онлайн-спілкування (Boss, 2006).

Застосування стратегії спільного подолання кризи.

Концепція спільного подолання стресу (dyadic coping) передбачає усвідомлення кризи як спільної подружньої проблеми, а не лише індивідуального випробування. За теорією Боденманна (Bodenmann, 2005), парне опрацювання стресових ситуацій дозволяє трансформувати травматичний досвід у фактор зміцнення емоційного зв'язку. В умовах війни це реалізується через взаємну підтримку партнерів у процесі адаптації до нових обставин, справедливий розподіл відповідальності та підтримання комунікативного контакту навіть за умов дистанційного спілкування. Як зазначає Папуша (2022), навіть просте повідомлення на кшталт "Я з тобою, я думаю про нас" може істотно зменшити відчуття ізоляції та стати точкою опори в умовах невизначеності.

Посилення соціальної підтримки та залучення до ресурсних спільнот.

Соціальна підтримка має значний вплив на подолання стресу та збереження психологічної стійкості (Taylor, 2011). Жінкам, які перебувають за кордоном, рекомендується активно долучатися до українських діаспорних організацій, жіночих груп підтримки та спільнот взаємодопомоги. Така інтеграція сприяє зниженню відчуття соціальної ізоляції та підвищенню емоційного ресурсу (Savchenko, 2023). Водночас важливо враховувати потенційні перешкоди у доступі до відповідних послуг через мовні бар'єри, культурні відмінності та структурні обмеження (Schmied, Black, Naidoo, Dahlen, & Liamputtong, 2024).

Використання сучасних технологій у кризовому консультуванні.

Інтеграція сучасних технологій у процес психологічного консультування значно розширює доступ до фахової допомоги, що особливо актуально для жінок, які перебувають за кордоном (Остополець, Кобильник, Білуха, & Дроздова, 2023). Онлайн-консультування, телетерапія та мобільні додатки для саморегуляції можуть стати ефективними інструментами психологічної підтримки в умовах обмеженого доступу до очної допомоги.

Застосування арт-терапевтичних та феноменологічних методів

Використання арт-терапії та феноменологічних підходів допомагає жінкам виразити свої емоції та переживання, що сприяє їхньому психологічному благополуччю (Савейкієне & Володарська, 2023). Творче самовираження через малювання, ліплення, музику чи письмо дозволяє опрацювати травматичний досвід на символічному рівні та інтегрувати його в цілісну життєву історію.

Розвиток програм самодопомоги.

Програми самодопомоги, такі як Self-Help Plus, засновані на терапії прийняття та зобов'язання, можуть ефективно знижувати рівень психологічного дистресу, підвищуючи психологічну гнучкість особистості (Тол, Августінавічус, Карсуелл, Леку, Адаку, Браун, & Гарсія-Морено, 2022). Ці програми передбачають опанування технік саморегуляції, розвиток навичок усвідомленості та формування ціннісно-орієнтованої поведінки.

Подолання культурних бар'єрів у психологічній допомозі.

Культурні фактори, такі як сором і стигматизація психологічних проблем, можуть перешкоджати зверненню за фаховою допомогою (Балтімор & Кім, 2024). Важливо розробляти культурно-чутливі підходи до психологічної підтримки, які враховують особливості менталітету та традиційні цінності українських жінок. Психоедукація щодо природи психологічних реакцій на стрес та нормалізація емоційних переживань можуть знизити внутрішній опір до отримання допомоги.

Таким чином, ефективна психологічна підтримка родин у кризі передбачає поєднання індивідуальних технік саморегуляції, розвитку партнерської взаємодії, активізацію соціального ресурсу та збереження цілісної сімейної ідентичності. Комплексний підхід, що враховує культурні особливості, використовує сучасні технології та інтегрує різноманітні терапевтичні методи, може значно підвищити ефективність психологічної допомоги сім'ям, які переживають кризу внаслідок війни. Запропоновані практичні рекомендації можуть стати основою для розробки програм психологічної допомоги сім'ям як в Україні, так і за її межами.

Висновки до 3 розділу

В результаті проведеного аналізу результатів емпіричного дослідження нами були визначені одинадцять психологічних чинників сімейних криз та розлучень, пов'язаних з війною та еміграцією жінок: тривожність, фрустрація, ригідність, загальний рівень емоційного інтелекту, управління власними емоціями, розуміння емоцій інших, особистісна зрілість, самоусвідомлення, підтримка, адаптація до нових умов, соціальна активність.

Участь у програмі психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення" взяли 43 жінки, які пройшли повне анонімне обстеження до та після її завершення. Після проведення програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення" на етапі формуючого експерименту було проведено повторне психодіагностичне дослідження з метою визначення її ефективності.

Аналіз ефективності онлайн-програми психологічної підтримки жінок "Адаптація та відновлення" був зроблений з використанням парного t-тесту (paired t-test), який довів її ефективність у зниженні психоемоційного напруження та підвищенні особистісних ресурсів жінок, що пережили кризові обставини, пов'язані з війною та еміграцією та може бути рекомендованою для її застосування.

Ефективна психологічна підтримка родин у кризі передбачає поєднання індивідуальних технік саморегуляції, розвитку партнерської взаємодії, активізацію соціального ресурсу та збереження цілісної сімейної ідентичності.

Комплексний підхід, що враховує культурні особливості, використовує сучасні технології та інтегрує різноманітні терапевтичні методи, може значно підвищити ефективність психологічної допомоги сім'ям, які переживають кризу внаслідок війни. Запропоновані практичні рекомендації можуть стати основою для розробки програм психологічної допомоги сім'ям як в Україні, так і за її межами.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань дослідження можна сформулювати наступні висновки:

1. Аналіз наукової літератури засвідчує, що сімейна криза є комплексним психологічним феноменом, який характеризується дестабілізацією сімейної системи та вимагає значних ресурсів для подолання. Розлучення, як крайній прояв сімейної кризи, є не одномоментною подією, а тривалим процесом трансформації сімейної системи з глибокими психологічними наслідками для всіх її членів.

Війна виступає потужним каталізатором, що оголює раніше прихований рівень несумісності партнерів, та фактором дестабілізації сімейних відносин на всіх рівнях функціонування. Психологічні наслідки війни для сім'ї проявляються у порушенні комунікації, підвищенні конфліктності, емоційному відчуженні та системній дезінтеграції сімейних взаємин.

Жіноча еміграція демонструє суттєві відмінності від чоловічої за мотивацією, стратегіями адаптації та соціально-психологічними наслідками, часто супроводжуючись підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних розладів, а також значною трансформацією сімейних відносин і гендерних ролей.

2. Емпіричне дослідження включало комплексну психодіагностику психоемоційного стану жінок, які зазнали впливу війни та еміграції. Були використані методики для оцінки рівня тривожності, фрустрації, ригідності, емоційного інтелекту, особистісної зрілості та якості життя.

Психоемоційний стан досліджуваних жінок характеризується амбівалентністю: з одного боку, емоційна вразливість, підвищена тривожність ($M = 9,77$) та зниження задоволення життям (загальний індекс якості життя – $M = 58,60$); з іншого – високий рівень особистісної ресурсності, що виявляється в проявах емпатії, самостійності та здатності до саморефлексії.

Аналіз показників сімейної кризи показав середній рівень кризових станів ($M=28,95$; $SD=11,99$) з найвищими показниками за шкалою "адаптація до нових умов" ($M=7,51$).

Проведений факторний, кореляційний та регресійний аналіз дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між емоційним інтелектом та якістю стосунків ($r=0,52^{**}$), а також між впливом війни та показниками сімейної кризи ($\beta=0,38^{**}$).

3. На основі проведеного дослідження виявлено одинадцять ключових психологічних чинників сімейних криз та розлучень, пов'язаних з війною та еміграцією жінок:

1. **Тривожність** – підвищена в умовах війни та еміграції, особливо у жінок з малим шлюбним стажем.
2. **Фрустрація** – один з найбільш деструктивних чинників для сімейної стабільності.
3. **Ригідність** – ключовий бар'єр адаптації в умовах еміграції.
4. **Загальний рівень емоційного інтелекту** – визначає здатність до конструктивного подолання кризи.
5. **Управління власними емоціями** – найслабша складова емоційного інтелекту жінок у вибірці ($M = 1,69$).
6. **Розуміння емоцій інших** – важливий компонент для підтримання стосунків.
7. **Особистісна зрілість** – потужний захисний чинник у складних життєвих обставинах.
8. **Самоусвідомлення** – виявлено негативну кореляцію з емоційною напругою ($r = -0,322$; $p < 0,05$).
9. **Підтримка** – найвпливовіший предиктор сімейної кризи ($\beta = 0.598$; $p < 0.001$).
10. **Адаптація до нових умов** – критичний фактор ризику сімейної кризи ($\beta = 0.472$; $p < 0.001$).

11. **Соціальна активність** – потенційний захисний чинник ($\beta = -0.118$; $p = 0.053$).

Аналіз причин розлучень дозволив виділити три основні сценарії:

- "Тиха криза" (44%) – поступове емоційне віддалення (розлучення в середньому через 9 років 2 місяці).
- "Конфліктний сценарій" (33%) – часті суперечки (розлучення в середньому через 3 роки 1 місяць).
- "Зовнішній удар" (23%) – розпад стосунків після значних зовнішніх змін, передусім війни і еміграції (розлучення через 1 рік 8 місяців).

4. Була розроблена і апробована онлайн-програма психологічної підтримки для жінок "Адаптація та відновлення", спрямована на зниження психоемоційного напруження та підвищення особистісних ресурсів жінок, що пережили кризові обставини, пов'язані з війною та еміграцією. Програма складається із 8 модулів по дві сесії в кожному. В кінці кожного модуля дається обов'язкове домашнє завдання, яке допомагає закріплювати отримані навички і асимілювати новий досвід. Загальна тривалість програми: 8 тижнів (1 сесія на тиждень по 90 хвилин), тобто це 12 годин активної роботи + додатковий час на домашні завдання.

У програмі взяли участь 43 жінки, які пройшли повне анонімне обстеження до та після її завершення. Аналіз ефективності програми з використанням парного t-тесту довів її ефективність у зниженні психоемоційного напруження та підвищенні особистісних ресурсів учасниць.

Ефективна психологічна підтримка родин у кризі передбачає поєднання індивідуальних технік саморегуляції, розвитку партнерської взаємодії, активізацію соціального ресурсу та збереження цілісної сімейної ідентичності. Комплексний підхід, що враховує культурні особливості, використовує сучасні технології та інтегрує різноманітні терапевтичні методи, може значно підвищити ефективність психологічної допомоги сім'ям, які переживають кризу внаслідок війни.

Запропоновано диференційований підхід до психологічної підтримки сімей відповідно до стажу шлюбу:

- Для пар зі стажом шлюбу 1-5 років – розвиток навичок комунікації.
- Для сімейних пар зі стажом шлюбу 6-10 років – спільна активність і запобігання емоційному віддаленню.
- Для пар зі стажом шлюбу більше 10 років – "оновлення" стосунків через формулювання нових спільних цілей.

Були запропоновані практичні рекомендації, як основа для розробки програм психологічної допомоги сім'ям як в Україні, так і за її межами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрахамсон Д. (2018). Гендерні аспекти міграційних рішень. Журнал міграційних досліджень, 45(2), 105-124.
2. Баучер А., Гросс Ж. (2023). Політики інтеграції та розширення можливостей жінок-мігранток. Європейський журнал міграції та права, 25(3), 251-270.
3. Балтімор К. та Кім В. (2024). Використання психіатричних послуг серед жінок-мігранток з Близького Сходу. Досягнення в соціальній роботі . <https://doi.org/10.18060/27061>.
4. Беррі Дж., Сабатьє С. (2020). Акультурація та адаптація жінок-мігранток: крос-культурне дослідження. Міжнародний журнал міжкультурних відносин, 74, 81-95.
5. Бондарчук О.І. Психологія сімейної кризи: теорія і практика. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 256 с.
6. Бондаренко О. І., Ковальчук В. В. (2023). Сімейна сепарація в умовах війни: психологічні виклики для подружніх стосунків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 43(2), 34-42.
7. Борисова А. О., Литвиненко В. П. (2022). Міжпоколінні конфлікти в українських сім'ях в умовах російсько-української війни. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 3(14), 82-89.
8. Булах І.С. (2022). Психологічні наслідки вимушеного переселення для сімейних стосунків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 5(1), 42-51.
9. Варга А. Я. (2020). Системна сімейна психотерапія: концепції та методи. Київ: Фенікс.
10. Васильєва, Н. (2023). Сімейна адаптація в умовах війни: психологічний аналіз. Психологія і суспільство, 3(83), 101–110.
11. Ващенко І.В. Ненормативні кризи в сучасній сім'ї: діагностика та психотерапія. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2020. 312 с.
12. Ващенко, О. (2024). Соціально-психологічні фактори подружніх конфліктів в умовах війни. Вісник післядипломної освіти (Серія Соціальні та поведінкові науки. Психологія, економіка, державне управління) [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-27-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43).
13. Волошин П. В., Марценюк Н. Г. (2023). Контекстуальний підхід до аналізу сімейних конфліктів в умовах війни в Україні. Проблеми сучасної психології, 54, 76-89.
14. Вроманс, Л., Швейцер, Р., Броу, М., Кобі, М., Корреа-Велес, І., Фаррелл, Л., Мюррей, К., Ленетт, К., і Сагар, В. (2020). Постійний психологічний дистрес у переселених жінок-біженок із групи ризику під час однорічного спостереження: вплив травми, проблеми після міграції, втрата та довіра.

- Транскультурна психіатрія, 58, 157 - 171.
<https://doi.org/10.1177/1363461520965110>.
15. Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла.
<https://hrliga.com/index.php?id=5034&module=news&op=view>
 16. Гентер К., Мюрей В. (2022). Інтеграційні програми для жінок-мігранток: аналіз кращих практик. Журнал соціальної політики, 51(4), 378-396.
 17. Головаха Є. І., Паніна Н. В., Любимий Я. В. (2023). *Соціально-психологічні наслідки російсько-української війни: дослідження громадської думки
 18. Губаль, М. (2022). Психологічні аспекти адаптації мігрантів. Український психологічний журнал, 12, 45-58.
 19. Горбунова В.В., Климчук В.О. (2022). Посттравматичний стресовий розлад та сімейні взаємини: аналіз взаємовпливів. Психологія і особистість, 2, 91-103.
 20. Горностай П.П. Психологія життєвих криз особистості та сім'ї. Київ: Либідь, 2017. 287 с.
 21. Данилюк І.В. (2023). Комунікативні стратегії подружніх пар в умовах воєнного конфлікту. Психологічний часопис, 9(3), 55-67.
 22. Дуфинець, В., Щербань, Т., Гоблик, В., Брецько, І., & Варга, В. (2024). Психологічна допомога цивільному населенню в умовах негативного впливу війни: Проблема вдосконалення законодавства. Соціальні юридичні студії . <https://doi.org/10.32518/sals2.2024.242>.
 23. Дженкінс К., Коллінз Д. (2021). Соціальна підтримка як захисний фактор психічного здоров'я жінок-мігранток. Журнал транскультурної психіатрії, 58 (3), 312-330.
 24. Єленська Т. (2020). Глобальні ланцюги турботи: вплив міграції жінок на соціальні структури. Соціологічні дослідження, 46(5), 189-207.
 25. ІСПП НАПН України. (2023). Психологічний стан родин військовослужбовців в умовах війни. Київ: Інститут соціальної та політичної психології.
 26. Іванченко, Л. (2023). Віртуальна комунікація як ресурс сімейної єдності в умовах війни. Соціально-психологічні технології, 2(12), 59–66.
 27. Ісаєнко, О. (2022). Сім'я в умовах кризи: трансформація системи взаємодії. Науковий вісник ХНПУ, 47, 72–79.
 28. Карабанова О.В. Психологія сімейних криз. - К.: Аспект Прес, 2020.
 29. Карабанова Т.М. Життєвий цикл сім'ї: психологічний аналіз. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 3. С. 85-92.
 30. Карамушка Л.М. Вплив розлучення батьків на психологічне благополуччя дітей: мета аналіз досліджень. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2020. №2 (19). С. 233-244.
 31. Коваленко А.Б. Трансформація інституту сім'ї в сучасному українському суспільстві: психологічний аспект. Український психологічний журнал. 2023. №1. С. 170-186.

32. Карім З., Ліндлі А. (2020). Потрійна дискримінація: жінки-мігрантки на ринку праці. Журнал трудових відносин, 42(3), 215-233.
33. Карпенко Є.В., Карпенко В.С. (2023). Вплив воєнних дій на психологічний стан та функціонування сімейної системи. Теорія і практика сучасної психології, 1, 76-82.
34. Кляпець О.Я. (2022). Проблеми реадaptaції сімей військовослужбовців. Психологічне консультування і психотерапія, 17(2), 51-59.
35. Коваль О.А. (2023). Віддалені стосунки в умовах війни: особливості подолання кризових станів. Актуальні проблеми психології, 7(54), 110-118.
36. Лакін, Д., Купер, С., Андерсен, Л., Браун, Ф., Аугустинавічус, Дж., Карсвелл, К., Леку, М., Адаку, А., Ау, Т., Брайант, Р., Гарсія-Морено, К., Вайт, Р., і Тол, В. (2023). Психологічна гнучкість жінок-біженок з Південного Судану в Уганді як механізм змін у рамках керованого втручання самодопомоги. Журнал консалтингової та клінічної психології, 91 1, 6-13. <https://doi.org/10.1037/ccp0000774>.
37. Левітт П., Лемба Н. (2022). Соціальні трансфerti та розвиток: гендерний аналіз грошових переказів мігрантів. Журнал міжнародного розвитку, 34(2), 145-163.
38. Лисенко, Н. (2023). Емоційна дезінтеграція родини внаслідок ПТСР у ветеранів. Психологічний журнал, 4(2), 45–52.
39. Лисенко І.М. Особливості психологічної адаптації особистості після розлучення. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2021. Вип. 13 (58). С. 88-98.
40. Литвиненко, Л. (2023). Психологічна підтримка сімей ВПО: досвід реалізації проекту у прифронтових громадах. Соціально-гуманітарний вісник, 2(14), 25–31.
41. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта: Учеб. Пособие. – К.: МАУП, 2000. – 256 с. – С.206-209
42. Лібанова Е.М. та ін. (2023). Соціально-демографічні наслідки війни в Україні. Київ: Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України.
43. Максименко С.Д. (2023). Спільні стратегії подолання економічної нестабільності як фактор зміцнення сімейних взаємин. Проблеми сучасної психології, 55, 82-93.
44. Максименко С.Д. Психологічна допомога сім'ї в кризові періоди. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 428 с.
45. Макаренко О.П. Психологічні чинники стабільності шлюбно-сімейних відносин. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 132-149.
46. Манн-Борденаве С., Рокмор М. (2023). Проблема декваліфікації висококваліфікованих жінок-мігранток. Журнал міграції та інтеграції, 24(2), 167-186.
47. Міжнародна організація з міграції (МОМ). (2020). Світовий міграційний звіт 2020. Женева: МОМ.

48. Мендес Л., Лопес Г. (2022). Адаптаційні стратегії жінок-мігранток: якісне дослідження. Журнал крос-культурної психології, 53(2), 123-142.
49. Моррис Т., Сілов Д. (2019). Психічне здоров'я жінок-мігранток: систематичний огляд. Журнал психіатрії та психічного здоров'я, 26(4), 372-389.
50. Малкіна-Пих І.Г. (2020). Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: Каравела., с.142.
51. Марценюк Т.О. (2023). Гендерні трансформації в українських сім'ях під впливом війни. Соціологічні студії, 2(23), 62-71.
52. Міністерство охорони здоров'я України. (2023). Звіт про психічне здоров'я населення України в умовах війни. Київ: МОЗ України.
53. Мірошніченко, Ю. (2023). Гендерні виклики війни: роль жінки у збереженні сімейної стабільності. Гендерна психологія, 2(19), 33–41.
54. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. (2023). Ціннісні конфлікти як чинник сімейних криз в умовах війни. Психологічні перспективи, 41, 130-142.
55. Невідомська Я.Г. Психологія розлучення: етапи, стратегії подолання, наслідки. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, №5. С. 89-101.
56. Олексенко В.М. Сімейна криза як об'єкт психологічного дослідження. Психологія і особистість. 2018. №2 (14). С. 44-57.
57. Остополець, І., Кобильник, Л., Білуха, Т., & Дроздова, Д. (2024). Психосоціальні аспекти кризового консультування в умовах війни. Наукові журнали Вищої технологічної школи в Катовіцах . <https://doi.org/10.54264/009>.
58. Омельченко Ю. (2022). Особливості психологічної допомоги дітям в умовах війни. Київський журнал сучасної психології та психотерапії . <https://doi.org/10.48020/mprj.2022.01.04>.
59. Панок В.Г. (2023). Стратегії психологічної допомоги сім'ям в умовах війни. Вісник НАПН України, 5(2), 82-91.
60. Пінчук І.Я., Чабан О.С. (2022). Соціально-економічні чинники психічного здоров'я населення в умовах війни. Український вісник психоневрології, 30(2), 118-125.
61. Павлик Н.В. Емоційні та поведінкові реакції особистості на розлучення: гендерний аспект. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2022. №1. С. 162-171.
62. Папуша, І. (2022). Сімейна психотерапія в умовах війни: досвід кризової підтримки. Журнал психології травми, 1(3), 55–60.
63. Паренас Р. (2020). Транснаціональне материнство: досвід філіппінських мігранток. Стенфорд: Стенфордський університет.
64. Паррадо Е., Фліпен К. (2019). Гендерні відмінності у детермінантах міграції. Демографія, 56 (3), 951-972.
65. Пезар С. (2021). Гендер і міжнародна міграція: від рабів до глобальних громадян. Нью-Йорк: Оксфордський університет.

66. Пірен М.І. Системний підхід до вивчення сімейних криз. Психологія і суспільство. 2019. №2. С. 121-133.
67. Прищак, В., Дрозд, О. (2024). Вплив військової служби на динаміку сімейних відносин в умовах воєнного часу. Габітус . <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.3>.
68. Рибалка В.В. Психологія розлучення: ресурсний підхід. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2020. 344 с.
69. Романова, О. (2022). Психологічні наслідки війни для українських родин. Актуальні проблеми психології, 18(2), 112–120.
70. Савченко, М. (2023). Соціальні мережі підтримки українських жінок за кордоном: емоційний та адаптаційний ресурс. Психологія сьогодення, 2(9), 45–53.
71. Савчин М.В. (2023). Духовний вимір сімейних взаємин в умовах воєнного стресу. Психологія і суспільство, 2, 73-85.
72. Седих К.В. Психологія подружньої зради: причини, наслідки, терапія. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022. 295 с.
73. Савейкієне, Д., Володарська, Н. (2020). Умови ефективності методів підтримки психологічного благополуччя жінки в ситуаціях тимчасового переселення., 109-121. <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2020-3-8>.
74. Словник української мови в 11 томах – Том 2, 1971 – стор.472.
75. Словник української мови в 11 томах – Том 4, 1973 – стор.20.
76. Словник української мови в 11 томах – Том 4, 1973 – стор.724.
77. Сюе К., Ге Й., Тан Б., Лю Ю., Кан П., Ван М. та Чжан Л. (2015). Мета-аналіз факторів ризику ПТСР, пов'язаного з бойовими діями, серед військовослужбовців і ветеранів. PLoS ONE, 10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120270>.
78. Слюсар, Л. (2023). Українська родина в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
79. Титаренко Т.М. (2022). Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
80. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. (2023). Ціннісні трансформації особистості в умовах війни. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 51(54), 39-48.
81. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: Агентство "Україна", 2018. 348 с.
82. Ткалич М.Г. (2022). Сімейні кризи під час війни: феноменологія та механізми розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2(25), 89-97.
83. Ткачук І.І. (2022). Роль соціальної підтримки у підтриманні психологічного благополуччя сімей в умовах війни. Психологічний журнал, 8(3), 70-81.
84. Тешоме, А., Абебе, Е., Менгсті, М., Сеїд, М., Ітбарек, Г., Молла, Ю., Байє, Н., Язі, Т., Айеху, Г., і Тай, М. (2023). Посттравматичний стресовий

- розлад і пов'язані з ним фактори серед дорослих, які пережили війну, у північно-західній Ефіопії: перехресне дослідження на рівні громади. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1083138>.
85. Ткаченко С.В. Когнітивні аспекти сімейної кризи. Проблеми сучасної психології. 2022. Вип. 56. С. 203-219.
 86. Тол, В., Августінавічус, Дж., Карсуелл, К., Леку, М., Адаку, А., Браун, Ф., Гарсія-Морено, К., Вентевогель, П., Вайт, Р., Коган, К., Брайант, Р., і Ван Оммерен, М. (2018). Доцільність керованого втручання самодопомоги для зменшення психологічного стресу у жінок-біженок з Південного Судану в Уганді. *Всесвітня психіатрія*, 17. <https://doi.org/10.1002/wps.2053>.
 87. Фархуд, Л., Зурайк, Х., Чая, М., Сааде, Ф., Мешедфеджян, Г., і Сідані, Т. (1993). Вплив війни на фізичне та психічне здоров'я сім'ї: досвід Лівану. *Соціальні науки та медицина*, 36 12, 1555-67. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90344-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90344-4)
 88. Фалько Н., Гузь Н. та Прокоф'єва О. (2023). Удосконалення підготовки фахівців з надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні. *Українознавчий альманах*. <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2023.33.12>
 89. Хондачньо-Сотело П. (2018). Глобалізація під контролем: трансформація інтимної сфери. Берклі: Каліфорнійський університет.
 90. Хуа М., Чен К. (2019). Жіноче підприємництво серед мігранток: можливості та виклики. *Журнал етнічного та міграційного підприємництва*, 41(2), 198-217.
 91. Черненко Ю.Т. Конфлікт цінностей як чинник сімейної кризи. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2023. №1. С. 207-218.
 92. Чернюк Г.В. (2023). Ефективність сімейної психотерапії у роботі з наслідками воєнної травматизації. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2, 130-142.
 93. Центр кризової психологічної допомоги м. Львова. (2023). Звіт про ефективність сімейних тренінгів за програмою «Розмовляй - не мовчи».
 94. Чернишова, Л. (2023). Психоемоційне відновлення жінок у післявоєнний період: арт-методи. *Психологічна допомога*, 1(5), 80–88.
 95. Швалб Ю.М. (2022). Психологічні механізми адаптації сімейних систем до умов війни. *Актуальні проблеми психології*, 7(52), 182-192.
 96. Яблонська, Т., Мельничук, Т. (2017). Психологічна підтримка сімей під час кризи (на прикладі сімей членів українських ветеранів війни). *Current Problems of Psychiatry*, 18, 87 - 94. <https://doi.org/10.1515/cpp-2017-0007>.
 97. American Psychological Association (2022). Stress in America 2022: Concerned for the future, beset by inflation. Retrieved from: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022>
 98. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34.

99. Boss, P. (2006). *Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss*. W. W. Norton & Company.
100. Boss, P. (2017). *The Myth of Closure: Ambiguous Loss in a Time of Pandemic and Change*. W. W. Norton & Company.
101. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
102. Boscarino, J. A. (2006). Posttraumatic stress disorder and mortality among U.S. Army veterans 30 years after military service. *Annals of Epidemiology*, 16(4), 248–256.
103. Beck, A. (2021). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin Books.
104. Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T. (2016). The role of dyadic coping in individual and relational functioning. *Journal of Family Psychology*, 30(3), 344–354.
105. Burgess, E. (1942). The Effect of War on the American Family. *American Journal of Sociology*, 48, 343 - 352. <https://doi.org/10.1086/219181>.
106. Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson et al. (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association.
107. Bodenmann, G. (2019). *Stress and Coping in Couples*. Springer.
108. Catani, C. (2010). War at Home - a Review of the Relationship between War Trauma and Family Violence. *Verhaltenstherapie*, 20.
109. Cohan, C. L., & Cole, S. W. (2002). Life course transitions and natural disaster: Marriage, birth, and divorce following Hurricane Hugo. *Journal of Family Psychology*, 16(1), 14–25.
110. Chaban O., Khaustova O., Bezsheyko V. New Quality of Life Scale in Ukraine: reliability and validity *Indian Journal of Social psychiatry*, Vol. 32, Issue 4, Oct-Dec 2016, p. 473.
111. Chaban O., Khaustova O., Bezsheiko V. Reliability and validity of Chaban Quality of Life Scale // 29 cong. ECNP, 18—22 sep., 2016, Vienna. Post. P2h301.
112. Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*, 8. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>.
113. Dryjanska, L., Sanchez, J., & Hagues, R. (2024). Resilience Against All Odds: How Refugee Women From Ukraine Find Courage Through Transnational Families. *Global Networks*. <https://doi.org/10.1111/glob.12497>.
114. Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.
115. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324.
116. Hill R. (2019). Generic features of families under stress. *Social Casework*, 49, 139-150.

117. Jong, J. (2020). Family interventions and armed conflict. , 437-475. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-815493-9.00015-6>.
118. Joseph, S. (2004). Conceiving Family Relationships in Post-War Lebanon. *Journal of Comparative Family Studies*, 35, 271-293. <https://doi.org/10.3138/JCFS.35.2.271>.
119. Kelley, M. L. (1994). The effects of military-induced separation on family factors and child behavior. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(1), 103–111. <https://doi.org/10.1037/h0079499>
120. Konstantinov, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Depression and Quality of Life among Ukrainian Adults Relocated to Russia. *Journal of Loss and Trauma*, 28, 493 - 503. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2216986>.
121. Kuzmuk, O. (2024). Ukrainian refugee women's experiences in Poland in the first months of Russian invasion: a qualitative account. *European Societies*, 26, 501-521. <https://doi.org/10.1080/14616696.2024.2351595>.
122. Konstantinov, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). The Impact of the Russian–Ukrainian War and Relocation on Civilian Refugees. *Journal of Loss and Trauma*, 28, 267 - 269. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2093472>.
123. Kabat-Zinn, J. (2003). *Full Catastrophe Living*. Bantam Books.
124. Krüger, S. (2022). Ukrainian Refugee Women in Europe: Psychological Challenges and Strategies. *Journal of Refugee Mental Health*, 1(1), 23–35.
125. Laufer, R., & Gallops, M. (1985). Life-Course Effects of Vietnam Combat and Abusive Violence: Marital Patterns.. *Journal of Marriage and Family*, 47, 839. <https://doi.org/10.2307/352328>.
126. Lechner S. Family Resilience in Times of War // *Journal of Traumatic Stress*. — 2023.
127. Lowe, K., Adams, K., Browne, B., & Hinkle, K. (2012). Impact of military deployment on family relationships. *Journal of Family Studies*, 18, 17 - 27. <https://doi.org/10.5172/jfs.2012.2003>.
128. Levin, Y., Ben-Ezra, M., Hamama-Raz, Y., Maercker, A., Goodwin, R., Leshem, E., & Bachem, R. (2024). The Ukraine–Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(7), 1110–1118. <https://doi.org/10.1037/tra0001522>
129. Lisitsa, E. (2023). Migration and family dynamics: Emotional challenges of war-separated families. *International Journal of Refugee Studies*, 35(2), 215–229.
130. Marks, L. (2006). Religion and family relational health: A qualitative examination of practicing Latter-day Saint families. *Family Relations*, 55(2), 212-224.
131. Melnyk O. Gendered Dimensions of War-Induced Migration // *Ukrainian Sociological Review*. - 2023. Vol. 12(2).
132. McFarlane, A. C. (1987). Family functioning and overprotection following a natural disaster: The longitudinal effects of post-traumatic morbidity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 21(2), 210–218.

133. Piotrowski, A., Boe, O., Sygit-Kowalkowska, E., Petrovska, I., Predoiu, A., Predoiu, R., Görner, K., Rawat, S., & Makarowski, R. (2023). Women during the war - stress, resilience and self-efficacy during the Russian-Ukrainian war (May 2022) among women from Ukraine, Poland, Slovakia and Romania. *European Psychiatry*, 66, S649 - S649. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1350>.
134. Preiss, M., Fňášková, M., Berezka, S., Yevmenova, T., Heissler, R., Sanders, E., Winnette, P., & Rektor, I. (2024). War and women: An analysis of Ukrainian refugee women staying in the Czech Republic. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.7>.
135. Rizzi, D., Ciuffo, G., Sandoli, G., Mangiagalli, M., De Angelis, P., Scavuzzo, G., Nych, M., Landoni, M., & Ionio, C. (2022). Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439>.
136. RAO, A. B. S. V. R., & SEKHAR, K. (2002). Divorce: Process and Correlates A Cross-Cultural Study. *Journal of Comparative Family Studies*, 33(4), 541–563. <http://www.jstor.org/stable/41603842>
137. Rojnic Kuzman M. Mental Health Policy Name: War and mental health (Croatian experience). *European Psychiatry*. 2024;67(S1):S15-S16. doi:10.1192/j.eurpsy.2024.67
138. Rock, J. (2025). Perspectives on Refugeehood and Motherhood: Germany-Based Ukrainians' Life Aspirations over Time. *Nationalities Papers*. <https://doi.org/10.1017/nps.2024.99>.
139. Rating Group Ukraine. (2023). The state of Ukrainian families during the war: migration, separation, adaptation. <https://ratinggroup.ua>
140. Sluzki, C. (1979). Migration and family conflict. *Family Process*, 18(4), 379-390.
141. Somasundaram DJ, Sivayokan S. War Trauma in a Civilian Population. *British Journal of Psychiatry*. 1994;165(4):524-527. doi:10.1192/bjp.165.4.524
142. Schmied, V., Black, E., Naidoo, N., Dahlen, H., & Liamputtong, P. (2017). Migrant women's experiences, meanings, and ways of coping with postnatal depression: A meta-ethnographic study. *PLoS ONE*, 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.017238>
143. Taylor, S. (2011). Social Support: A Review. In: Friedman, H.S. (ed.) *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press.
144. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
145. UNICEF. (2023). Rapid assessment of Ukrainian refugee families. <https://www.unicef.org>
146. UNICEF (2023). Lives Uprooted: How War in Ukraine is Devastating Children and Families. Retrieved from: <https://www.unicef.org/ukraine/>

147. UNHCR. (2024). Ukraine Refugee Situation. Retrieved from <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
148. Vashchenko, O. (2024). Social and psychological factors of marital conflicts in the conditions of war. Bulletin of Postgraduate education (Social and Behavioral Sciences Series. Psychological, economics, public administration). [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-27-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43).
149. Walsh, F. (2016). Strengthening family resilience. Guilford Publications.
150. Wadsworth, S. (2010). Family Risk and Resilience in the Context of War and Terrorism. Journal of Marriage and Family, 72, 537-556. <https://doi.org/10.1111/J.1741-3737.2010.00717.X>.
151. Ward, J. (2011). Gender-based violence in conflict-affected settings: Overview. Washington, DC: USAID.
152. Wallerstein J. The Unexpected Legacy of Divorce. — NY: Grand Central Publishing, 2022.
153. Wesemann, U., Rowlands, K., Renner, K., Konhäuser, L., Köhler, K., & Himmerich, H. (2024). Impact of life-threatening military incidents during deployments abroad on the relationships between military personnel and their families. Frontiers in Psychiatry, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1419022>
154. World Bank. (2023). Ukraine: Poverty and Vulnerability Assessment. Washington, DC: World Bank.
155. Walsh, F. (2016). Strengthening Family Resilience (3rd ed.). Guilford Press.
156. Walsh, F. (2020). Strengthening family resilience (3rd ed.). Guilford Press.

ДОДАТОК А**"Оцінка якості життя" (Чабан О. С.)**

Інструкція: Згадайте, будь-ласка, ті події, що відбувались із вами за останні 30 днів. Враховуючі їх, наскільки ви були задоволені таким із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10), де:

- 0 - зовсім не задоволений(а);
- 1-3 - більш незадоволений, ніж задоволений(а);
- 4-6 - посередньо;
- 7-9 - більш задоволений(а), ніж незадоволений(а);
- 10 - надзвичайно задоволений(а).

Чи були задоволені Ви:

1. Своїм фізичним станом?
2. Настроєм?
3. Проведенням вільного часу?
4. Любов'ю, сексуальною активністю?
5. Повсякденною активністю (хобі, робота по дому та ін.)?
6. Соціальною активністю (спілкування з рідними, друзями)?
7. Фінансовим благополуччям?
8. Умовами проживання?
9. Роботою, навчанням, іншою зайнятістю?
10. Ваш загальний рівень задоволеності життям?

ДОДАТОК Б

Тест "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та Ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

(Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта: Учеб. Пособие. – К.: МАУП, 2000. – 256 с. – С.206-209)

Мета опитування. Дати основу для систематизованої оцінки психічних станів особистості: тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Загальні відомості.

Тривожність – стійка особистісна якість та індивідуальна особливість, яка виявляється в підвищеному переживанні тривоги при відсутності мінімальної чи умовної загрози.

Особистість з підвищеним рівнем тривожності та невротизації дуже вразлива, тяжче й довше переживає сварки й конфлікти, їй важко «узяти себе в руки», вона часто пригнічена й засмучена, постійна тривога виснажує й не дає можливості повноцінно радіти життю.

Фрустрація (від лат. frustratio – обман, невдача) – психологічний стан зростаючої емоційно-вольової напруженості, який виникає в конфліктних ситуаціях, заважає досягненню мети чи задоволенню потреб і бажань, загрожує людині, її престижу й людській гідності. Реакція на фрустрацію в конфліктах виявляється тоді, коли шлях до мети має певні перепони, які, на думку Ч. Ліксона (1997) можуть виявлятися у:

- Наполегливості (прагнення продовжувати свою лінію);
- посиленні (прагнення діяти сильніше);
- відході (відхід від проблеми);
- обході (йти до мети окремим шляхом);
- агресії (досягти свого за допомогою насильства);
- звинуваченні (шукати помилку чи винних);
- втечі (відмова від усього).

Фрустрація притаманна кожній людині й прихована в середині особистості, а за сприятливих умов може виявлятися у формі агресії.

Агресія (лат. aggression, від aggredio – нападаю) специфічна форма деструктивної поведінки особистості. Вона характеризується демонстрацією переваг сили або використанням сили по відношенню до іншої людини чи групи, яким суб'єкт прагне нанести фізичний або психологічний дискомфорт (негативні переживання, стани напруженості, страху, приниженості та ін.).

Агресивна поведінка, що часто викликається на фрустрацію носить цілеспрямований характер й супроводжується емоційними станами гніву, ворожнечі, ненависті. Агресивні дії викликають відповідну реакцію в іншій людини чи групи, і з цього моменту починається конфлікт.

Ригідність (від лат. *rigidus* – твердий, заціпенілий) – якість особистості, що виявляється в негнучкості, стереотипності, інертності поведінки. Нездатності до швидкої її зміни й реагування на різноманітні ситуації по-різному. Ригідна особистість – це особистість, яка не здатна терпіти поведінку, що суперечить її принципам і ціннісним критеріям. Зазвичай, така особистість інертна, повільно звикає до нового оточення, нетовариська, вкрай егоцентрична й не схильна до компромісів.

Інструкція для учасників опитування.

Дайте, будь ласка, оцінку зазначеним психічним станам, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланку для відповідей.

Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

2 – так

1 – не знаю

0 – ні

Текст

1. Не почуваю себе впевненим
2. Часто червонію через дрібниці
3. Мій сон неспокійний
4. Легко впадаю в тугу
5. Турбуюся про неприємності, які існують допоки що лише в моїй уяві
6. Мене лякають конфлікти
7. Люблю «копатися» у власних недоліках
8. Мене легко переконати
9. Я самовразливий
10. Мені важко переносити час очікувань
11. Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої можна знайти вихід
12. Неприємності дуже мене засмучують

13. У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань
14. Нещастя й невдачі нічого мене не навчили
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною
16. Я часто почуваю себе беззахисним
17. Іноді я відчуваю відчай
18. Відчуваю почуття розгубленості перед труднощами
19. Іноді, у важкі хвилини веду себе як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
20. Вважаю недоліки власного характеру невинними
21. Залишаю за собою останнє слово
22. Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника
23. Мене легко розсердити
24. Люблю робити зауваження
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих
26. Не задовольняюся малим, хочу набагато більше
27. Коли розгніваюся, не вмію стримуватися
28. Люблю керувати, а не підпорядковуватися
29. Маю різку, грубувату жестикуляцію
30. Я мстивий
31. Мені важко змінювати звички
32. Важко переключаю увагу
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового
34. Мене важко переконати
35. Нерідко у мене не виходять з голови думки, яких варто було б позбутися
36. Важко сходжусь з людьми
37. Мене засмучує щонайменша зміна плану дій
38. Я неохоче йду на ризик
39. Гостро переживаю відхилення від прийнятого мною звичного режиму
40. Я відчуваю себе на межі можливостей

Обробка та інтерпретація результатів дослідження.

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання № 1-10) – характеризують тривожність;
- друга група (№ 11-20) – виявлення фрустрації;
- третя група (№ 21-30) – характеристика агресивності;
- четверта група (№ 31-40) – ригідність.

Відповіді респондентів, у відповідності до визначеної групи, розподіляються по кожному психічному стану і підраховується частота його виявлення по кожній групі.

1. Тривожність.

0-7 балів – Ви не тривожні.

8-14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15-20 балів – ви надто тривожні.

2. Фрустрація.

0-7 балів – ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8-14 балів – середній рівень фрустрації.

15-20 балів – у вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

3. Агресивність.

0-7 балів – ви спокійні й врівноважені.

8-14 балів – середній рівень агресивності.

15-20 балів – ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі у стосунках з людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

4. Ригідність.

0-7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8-14 – балів середній рівень ригідності.

15-20 – балів сильно виражена ригідність.

Вам протипоказані зміна робочого місця, зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки зазначені зміни можуть сприяти виникненню труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршенню самопочуття.

ДОДАТОК В

АНКЕТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

(Ловка О.В., Панасенко Н.М.)

Мета анкети: оцінити рівень особистісної зрілості шляхом визначення ключових компонентів: самоусвідомлення, емоційної стабільності, самостійності, ціннісних орієнтацій, здатності до самореалізації та інших аспектів зрілої особистості.

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки ви згодні з ним, за шкалою від 1 до 5, де: 1 – абсолютно не згоден(на), 2 – швидше не згоден(на), 3 – важко сказати, 4 – швидше згоден(на), 5 – повністю згоден(на).

Текст опитувальника

1. Я добре знаю і можу назвати свої сильні сторони.
2. Я усвідомлюю свої слабкі сторони та працюю над ними.
3. Я знаю, які ситуації викликають у мене стрес.
4. Я розумію, як мої емоції впливають на інших.
5. Мені легко визначати причини своїх невдач.
6. У стресових ситуаціях я здатен(на) зберігати спокій.
7. Я доволі рідко приймаю важливі рішення під впливом емоцій.
8. Мені вдається швидко відновлюватися після невдач.
9. Я можу зберігати емоційний баланс навіть у складних обставинах.
10. Мене не лякають життєві труднощі.
11. Я здатен(на) приймати важливі рішення самостійно, без сторонньої допомоги.
12. Я можу об'єктивно оцінити свої можливості перед прийняттям рішення.
13. Я беру відповідальність за наслідки своїх дій.
14. Мені легко організувати себе для досягнення мети.
15. Я рідко залежу від думки оточуючих у важливих питаннях.

- 16.Я вважаю важливим враховувати інтереси інших під час прийняття рішень.
- 17.Я практично завжди дотримуюся обіцянок, які даю іншим людям.
- 18.Мені важливо, щоб мої дії приносили користь суспільству.
- 19.Я готовий(а) допомагати іншим, навіть якщо це не приносить мені прямої вигоди.
- 20.Мої особисті цінності залишаються незмінними в різних ситуаціях.
- 21.Я регулярно ставлю перед собою нові цілі.
- 22.Мене мотивують виклики та можливість досягти чогось нового.
- 23.На перше місце я ставлю свої цілі та прагну їх досягти.
- 24.Я прагну розвиватися, навіть якщо це вимагає значних зусиль.
- 25.Я відчуваю, що використовую свій внутрішній потенціал.
- 26.Я здатен(на) прогнозувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях, враховуючи необхідну інформацію.
- 27.Я аналізую інформацію, яка стосується моїх цілей, перед прийняттям рішень.
- 28.Я можу мобілізувати свої зусилля для виконання рішення, навіть коли стикаюся з труднощами чи власними бажаннями припинити роботу.
- 29.Я самостійно відстежую хід виконання власних дій та їх результатів.
- 30.Я дотримуюся ухвалених рішень, навіть якщо виникають несподівані перешкоди.
- 31.Я волію приймати важливі рішення самостійно.
- 32.На мене важко вплинути фруструючими обставинами.
- 33.Я стійко витримую критику та тиск з боку оточення.
- 34.Я здатен(на) зберігати свою автономність навіть у складних умовах.
- 35.Я почуваюся впевнено, навіть коли мої дії не підтримуються іншими.

Обробка результатів

Шкали:

Шкала 1: **Самоусвідомлення** (1 – 5 твердження)

Шкала 2: Емоційна стабільність (6 – 10 твердження)

Шкала 3: Самостійність (11 – 15 твердження)

Шкала 4: Ціннісні орієнтації (16 – 20 твердження)

Шкала 5: Здатність до самореалізації (21 – 25 твердження)

Шкала 6: Постійність і сталість (26 – 30 твердження)

Шкала 7: Автономність і стійкість (31 – 35 твердження).

Загальний рівень особистісної зрілості (сума за всіма шкалами)

Підрахунок балів: Складіть бали за кожною шкалою окремо.

Інтерпретація результатів:

- 21-25 – Високий рівень (чітка розвиненість компоненту).
- 16-20 – Середній рівень (є аспекти для вдосконалення).
- 11-15 – Низький рівень (потребує уваги та розвитку).
- 5-10 – Дуже низький рівень (рекомендується серйозна робота в цьому напрямку).

Загальний рівень особистісної зрілості (сума за всіма шкалами):

- Високий: 126–150 балів.
- Середній: 101–125 балів.
- Низький: 76–100 балів.
- Дуже низький: 25–75 балів.

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

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- 6) **Емоційна обізнаність** - це усвідомлення та розуміння своїх емоцій, при цьому постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан.
- 7) **Управління своїми емоціями** - це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, іншими словами, довільне керування своїми емоціями.
- 8) **Самотивація** - управління своєю поведінкою за рахунок управління своїми емоціями.
- 9) **Емпатія** - це розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини з міміки, жестів, відтінків мови, пози.
- 10) **Розпізнавання емоцій інших людей** - вміння впливати на емоційний стан інших людей.

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Оберіть варіант, виходячи з вашого ступеня згоди з ним:

- повністю не згоден (-3 бали);
- здебільшого не згоден (-2 бали);
- частково не згоден (-1 бал);
- частково згоден (+1 бал);
- здебільшого згоден (+2 бали);
- повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

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 відчуваю.
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 реагую 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 налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 «Керування власними емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту (окремо по кожній шкалі) у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту (сума по всіх шкалах) з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

ДОДАТОК Д**Анкета "Оцінка ситуації сімейної кризи під впливом
війни та міграції"**

(Ловка О.В., Панасенко Н.М.)

Анкета спрямована на вивчення вашого досвіду сімейної кризи, пов'язаної з впливом війни та міграції. Він складається з п'яти розділів, кожен із яких має запитання, що стосуються окремих аспектів вашого життя, таких як оцінка сімейної кризи, підтримка, емоційний стан, вплив культурних і соціальних факторів, а також адаптація до нових умов.

Будь ласка, ознайомтеся з кожним запитанням і виберіть відповідь, яка найточніше відображає ваше переживання чи досвід, обравши варіант: 2 – "так"; 1 – "не знаю"; 0 – "ні".

Текст анкети

1. У вас в сім'ї часто були конфлікти до війни?
2. Чи бракувало вам підтримки з боку партнера до розлучення?
3. Чи викликало у вас міграційне середовище труднощі у переосмисленні цінностей і життєвих цілей?
4. У вас часто виникали емоційні труднощі у спілкуванні з близькими?
5. Чи вплинули соціальні зв'язки в новій країні на виникнення проблем у вашій сім'ї?
6. Розлука з партнером стала вирішальним фактором вашого розлучення?
7. Чи стикалися ви з труднощами в доступі до професійної допомоги (психолога, соціального працівника)?
8. Ваш емоційний стан зараз погіршився?
9. Саме під час війни і міграції у вас почастишали конфлікти, пов'язані з неможливістю домовитися по більшості питань?
10. Вам було складно адаптуватися до нових життєвих умов?
11. Ви часто відчуваєте себе самотньою?
12. Чи мало нове соціальне оточення негативний вплив на ваші сімейні стосунки?
13. Чи відчували ви недостатню підтримку партнера в подоланні кризи?
14. Чи впливають ваші емоційні переживання на прийняття рішення?
15. Ви несподівано для себе виявили, що стали зовсім чужими людьми, яких крім дітей нічого в житті вже не пов'язує?
16. Вам складно було інтегруватися у нове середовище?
17. Ви відчували недостатню підтримку від близьких чи друзів?
18. Ви часто відчували тривогу за останній місяць?

19. Чи відчували ви труднощі у пошуку нових можливостей для розвитку в нових умовах життя?
20. Чи важко вашій сім'ї долати труднощі?
21. Чи відчували ви нестачу фінансової підтримки від близьких чи інших джерел?
22. Вам важко знайти нові ресурси підтримки в новому середовищі?
23. Чи відчували ви зміни у сприйнятті вашої культури за кордоном?
24. Ви відчуваєте нестачу емоційної підтримки під час кризи?
25. Адаптація до нових умов життя негативно вплинула на вашу професійну діяльність?
26. Чи вважаєте ви, що ваше розлучення стало прямим наслідком війни або міграції?
27. Чи стикалися ви з міжкультурними труднощами?
28. Зараз ви переживаєте високий рівень стресу, пов'язаний із поточними життєвими потребами?
29. Чи відчуваєте ви себе ізольованою через відмінності в культурі?
30. Чи відчуваєте ви труднощі у пристосуванні до змін?

Обробка результатів

Ключ:

Шкали:

7. Оцінка сімейної кризи і причин розлучення (1, 6, 9, 15, 20, 26)
8. Підтримка (2, 7, 13, 17, 21, 24)
9. Оцінка емоційного стану (4, 8, 11, 14, 18, 28)
10. Вплив культурних і соціальних факторів (5, 12, 16, 23, 27, 29)
11. Адаптація до нових умов (3, 10, 19, 22, 25, 30)
12. Загальний показник сімейної кризи (сума балів по всіх шкалах)

Критерії визначення рівнів по шкалах

Для кожної шкали розділ балів розподіляється на:

- **Низький рівень** – 0 – 4 балів.
- **Середній рівень** – 5 – 8 балів.
- **Високий рівень** – 9 – 12 балів.

Інтерпретація

Загальний показник сімейної кризи: Показує загальний рівень впливу війни та міграції на сімейну кризу.

- **Низький рівень:** 0 - 20 балів.

- **Середній рівень:** 21 – 40 балів
- **Високий рівень:** 41–60 балів

Бал по шкалах: Дозволяє виявити, які саме аспекти (емоційні, соціальні, культурні) найбільше впливають на сімейну кризу.

Індивідуальний аналіз: Для кожного респондента можна виділити сильні та слабкі сторони їхньої адаптації до кризової ситуації.

Опис шкал:

1. Шкала оцінки сімейної кризи і причин розлучення

Ця шкала оцінює, які є проблеми у сімейних стосунках, що могли спричинити кризу або розлучення. Вона включає аналіз основних причин, таких як конфлікти, фінансові труднощі, розбіжності в цінностях, вплив війни та вимушеної міграції. Метою є виявлення чинників, що найбільше вплинули на стосунки, та розуміння характеру цих змін.

2. Шкала підтримки

Ця шкала спрямована на оцінку рівня емоційної, матеріальної та соціальної підтримки. Вона визначає, чи відчуває людина підтримку і допомогу від родини, друзів, громади чи державних структур, а також які аспекти цієї підтримки є найбільшими значущими.

3. Шкала оцінки емоційного стану

Шкала фокусується на визначенні емоційного стану респондента, включаючи рівень тривожності, стресу та загального психологічного комфорту. Вона також враховує вплив травматичних подій, пов'язаних із війною чи міграцією, на здатність до вираження власних емоцій.

4. Шкала оцінки впливу культурних і соціальних факторів

Ця шкала досліджує, як культурні та соціальні фактори впливають на життя респондентів у нових умовах. Вона охоплює питання, пов'язані з адаптацією до іншої культури, стигматизацією, соціальними очікуваннями та взаємодією.

5. Шкала адаптації до нових умов

Шкала оцінює здатність респондентів пристосуватися до нових життєвих умов, викликаних війною та міграцією. Вона включає оцінку успішності в подоланні труднощів, прийнятті змін і освоєнні нових соціальних та особистих ролей.

Постійність і сталість	-216 ,164 43	,009 ,952 43	-,155 ,322 43	,539* ,000 43	,212 ,173 43	,384* ,011 43	,807* ,000 43	1 43	,061 ,697 43	-,095 ,543 43	,122 ,434 43	,157 ,314 43	,237 ,126 43	-,295 ,055 43
Підтримка	,222 ,152 43	,145 ,353 43	,260 ,092 43	-,115 ,464 43	-,269 ,081 43	,042 ,788 43	,118 ,450 43	,061 ,697 43	1 43	,541* ,000 43	,654* ,000 43	-,189 ,224 43	- ,539* 43	,593* ,000 43
Адаптація до нових умов	,247 ,110 43	- ,164 43	,468* ,002 43	-,246 ,111 43	-,189 ,226 43	-,010 ,950 43	-,252 ,103 43	-,095 ,543 43	,541* ,000 43	1 43	,258 ,095 43	-,182 ,244 43	- ,406* 43	,659* ,000 43
Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	,238 ,124 43	,306* ,046 43	,221 ,154 43	,050 ,751 43	,062 ,691 43	-,079 ,613 43	,230 ,137 43	,122 ,434 43	,654* ,000 43	,258 ,095 43	1 43	-,054 ,731 43	-,274 ,076 43	,414* ,006 43
Соціальна активність	-,291 ,058 43	- ,132 43	-,193 ,214 43	,160 ,307 43	,110 ,481 43	,210 ,177 43	,154 ,325 43	,157 ,314 43	-,189 ,224 43	-,182 ,244 43	-,054 ,731 43	1 43	,719* ,000 43	- ,364* 43
Загальний рівень задоволеності життям	- ,498* 43	- ,165 43	- ,390* 43	,238 ,124 43	,082 ,602 43	,180 ,248 43	,208 ,181 43	,237 ,126 43	- ,539* 43	- ,406* 43	-,274 ,076 43	,719* ,000 43	1 43	- ,599* 43
Оцінка емоційного стану	,502* ,001 43	,112 ,473 43	,541* ,000 43	-,242 ,118 43	-,152 ,332 43	-,027 ,863 43	-,284 ,065 43	-,295 ,055 43	,593* ,000 43	,659* ,000 43	,414* ,006 43	- ,364* 43	- ,599* 43	1 43

ДОДАТОК 3

Таблиця 3.1 Мінімальні (min) та максимальні (max) показники, середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) за Шкалою оцінки якості життя (О. Чабан) (N=43)

№	Шкала	min	max	M	SD	Інтерпретація
1	Фізичний стан	0	10	5.4	2.8	Середній рівень з широким розкидом Найбільш проблемна сфера
2	Настрій	2	10	6.1	2.5	Стабільний середній рівень
3	Проведення вільного часу	0	10	5.9	2.9	Середній рівень з широким розкидом
4	Любов/сексуальна активність	0	10	5.8	3.2	Середній рівень Значні індивідуальні відмінності
5	Повсякденна активність	0	10	6.1	2.9	Стабільний середній рівень
6	Соціальна активність	1	10	6.3	2.7	Стабільний середній рівень с
7	Фінансове благополуччя	1	10	5.5	2.8	Середній рівень з широким розкидом Найбільш проблемна сфера
8	Умови проживання	1	10	7.0	2.5	Найвищий показник
9	Робота/навчання	0	10	6.2	3.1	Стабільний середній рівень Значні індивідуальні відмінності
10	Рівень задоволеності життям	1	10	6.7	2.4	Середній суб'єктивний комфорт
11	Загальний рівень задоволеності життям	22	91	58.6	16.8	Середній рівень задоволеності життям

Таблиця 3.2 Кореляційний аналіз за Шкалою оцінки якості життя (О. Чабан) (N=43)

	Настрій	Проведення вільного часу	Любов, сексуальна активність	Повсякденна активність	Соціальна активність	Фінансове благополуччя	Умови проживання	Робота, навчання, інша активність	Рівень задоволеності життям	Загальний рівень задоволеності життям
Фізичний стан	,545**	,452**	,338*	,427**	,201	,166	,075	,106	,334*	,535**
Настрій	-	,652**	,550**	,530**	,530**	,300	,237	,307*	,430**	,742**
Проведення вільного часу	-	-	,623**	,749**	,558**	,476**	,433**	,311*	,583**	,858**
Любов, сексуальна активність	-	-	-	,641**	,407**	,296	,207	,024	,361*	,678**
Повсякденна активність	-	-	-	-	,606**	,293	,282	,169	,629**	,784**
Соціальна активність	-	-	-	-	-	,415**	,302*	,426**	,532**	,719**
Фінансове благополуччя	-	-	-	-	-	-	,719**	,416**	,614**	,671**
Умови проживання	-	-	-	-	-	-	-	,451**	,583**	,610**

Робота, навчання, інша активність	-	-	-	-	-	-	-	-	-	,312*	,499**
Рівень задоволеності життям	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	,767**

Таблиця 3.3 Порівняння показників за Шкалою оцінки якості життя (О. Чабан) за віком (N=43)

Вік		Фізичний стан	Настрій	Проведення вільного часу	Любов, сексуальна активність	Повсякденна активність	Соціальна активність	Фінансове благополуччя	Умови проживання	Робота, навчання, інша активність	Рівень задоволеності життям	Загальний рівень задоволеності життям
26 - 35 років	M	4,80	5,20	5,30	4,40	4,90	6,10	6,40	6,40	5,60	6,40	55,50
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	SD	1,75	2,04	2,31	3,20	3,07	2,33	2,17	2,17	2,99	2,22	15,53
36 - 45 років	M	5,57	5,90	6,43	6,28	5,76	6,33	5,81	6,81	5,05	6,62	60,57
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
	SD	3,01	2,32	2,82	3,10	2,26	2,67	2,66	2,68	2,48	2,25	18,89
більше 45 років	M	5,70	6,10	5,40	5,40	5,60	5,50	4,90	6,10	5,40	5,90	56,00
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	SD	2,16	2,23	2,63	3,27	2,55	1,51	1,91	2,08	2,27	1,79	15,35
до 25 років	M	4,00	7,50	6,00	9,50	6,50	7,50	6,00	6,00	7,00	6,50	66,50
	N	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	SD	1,41	0,71	2,83	0,71	2,12	2,12	1,41	1,41	1,41	0,71	9,19
Разом	M	5,35	5,86	5,91	5,79	5,56	6,14	5,74	6,51	5,35	6,39	58,60
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
	SD	2,49	2,19	2,63	3,22	2,47	2,32	2,34	2,34	2,49	2,06	16,82

Таблиця 3.4 Порівняння показників за Шкалою оцінки якості життя (О. Чабан) за стажом шлюбу (N=43)

Стаж шлюбу		Фізичний стан	Настрій	Проведення вільного часу	Любов, сексуальна активність	Повсякденна активність	Соціальна активність	Фінансове благополуччя	Умови проживання	Робота, навчання, інша активність	Рівень задоволеності життям	Загальний рівень задоволеності життям
менше року	M	4,40	5,40	4,60	4,20	4,00	4,80	4,00	4,40	4,20	4,00	44,00
	N	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	SD	2,61	2,07	2,30	3,27	2,92	2,49	1,73	2,79	3,77	2,45	21,74

1 - 5 років	M	6,00	5,56	5,22	3,56	4,33	5,33	6,67	7,11	5,67	7,22	56,67
	N	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	SD	2,39	1,88	1,79	3,36	1,94	2,78	1,41	1,17	2,00	1,30	10,29
6 - 10 років	M	5,50	5,63	6,63	7,00	6,13	7,13	5,38	6,75	5,75	6,13	62,00
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	SD	2,45	2,61	3,58	2,39	2,99	1,89	1,69	1,58	1,83	1,64	16,99
більше 10 років	M	5,24	6,19	6,24	6,67	6,24	6,43	5,90	6,67	5,33	6,71	61,62
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
	SD	2,62	2,27	2,59	2,97	2,14	2,11	2,81	2,69	2,63	2,05	16,94
Разом	M	5,35	5,86	5,91	5,79	5,56	6,14	5,74	6,51	5,35	6,39	58,60
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
	SD	2,49	2,19	2,63	3,219	2,47	2,32	2,34	2,34	2,49	2,06	16,82

**Таблиця 3.5 Порівняння показників за Шкалою оцінки якості життя (О. Чабан)
залежно від кількості дітей (N=43)**

Кількість дітей		Фізичний стан	Настрій	Проведення вільного часу	Любов, сексуальна активність	Повсякденна активність	Соціальна активність	Фінансове благополуччя	Умови проживання	Робота, навчання, інша активність	Рівень задоволеності життям	Загальний рівень задоволеності життям
немає дітей	M	5,00	6,13	4,75	5,13	4,50	5,75	5,13	6,00	5,75	5,75	53,88
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	SD	2,45	1,55	1,83	3,72	2,56	2,25	1,81	1,77	2,66	1,83	16,73
1 дитина	M	5,53	5,42	5,58	5,58	5,42	6,00	5,58	6,26	5,21	6,53	57,10
	N	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
	SD	2,44	2,29	2,69	3,15	2,36	2,11	2,14	2,40	2,42	2,06	16,39
2 дитини	M	5,30	6,30	6,70	6,00	6,00	6,80	5,60	6,70	5,00	5,90	60,30
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	SD	3,19	2,26	2,98	3,27	2,36	2,57	3,09	2,71	2,62	2,33	17,73
3 і більше дітей	M	5,33	6,17	7,17	7,00	6,67	6,00	7,33	7,67	5,83	7,67	66,83
	N	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	SD	1,97	2,71	2,32	3,16	2,88	2,97	1,97	2,34	2,79	1,63	17,90
Разом	M	5,35	5,86	5,90	5,79	5,56	6,14	5,74	6,51	5,35	6,39	58,60
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
	SD	2,49	2,19	2,63	3,22	2,47	2,32	2,34	2,34	2,49	2,06	16,82

Таблиця 3.6 Порівняння показників за Шкалою оцінки якості життя (О. Чабан)

залежно від тривалості життя за кордоном (N=43)

[illegible]

	SD	2,12	0,71	2,83	0,71	2,12	0,71	2,83	4,95	0,71	3,54	21,21
Разом	M	5,35	5,86	5,91	5,79	5,56	6,14	5,74	6,51	5,35	6,39	58,60
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
	SD	2,49	2,19	2,63	3,22	2,47	2,31	2,34	2,34	2,49	2,06	16,82

Таблиця 3.8 Порівняння показників за тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка) залежно від віку (N=43)

Вік		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
26 - 35 років	M	9,70	8,50	9,10	9,30
	N	10	10	10	10
	SD	4,19	3,69	2,42	3,59
36 - 45 років	M	9,67	8,31	9,29	8,71
	N	21	21	21	21
	SD	4,41	4,12	3,96	4,21
більше 45 років	M	9,30	8,10	9,90	7,80
	N	10	10	10	10
	SD	4,03	4,48	4,15	3,52
до 25 років	M	13,50	11,50	8,50	8,00
	N	2	2	2	2
	SD	0,71	0,71	3,54	5,66
Разом	M	9,77	8,49	9,35	8,60
	N	43	43	43	43
	SD	4,15	3,97	3,58	3,86

Таблиця 3.9 Порівняння показників за тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка) залежно від стажу шлюбу (N=43)

Стаж шлюбу		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
менше року	M	15,40	14,40	8,40	9,80
	N	5	5	5	5
	SD	3,51	4,62	3,65	5,93
1 - 5 років	M	9,33	7,11	9,78	8,89
	N	9	9	9	9
	SD	3,87	2,57	3,07	3,26
6 - 10 років	M	9,62	9,50	8,88	9,50
	N	8	8	8	8
	SD	4,57	4,00	3,52	2,27
більше 10 років	M	8,67	7,29	9,57	7,86

Разом	N	21	21	21	21
	SD	3,34	3,02	3,97	4,11
	M	9,77	8,48	9,35	8,60
	N	43	43	43	43
	SD	4,15	3,97	3,58	3,86

Таблиця 3.10 Порівняння показників за тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка) залежно від кількості дітей (N=43)

Кількість дітей		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
немає дітей	M	12,13	9,38	8,38	8,88
	N	8	8	8	8
	SD	4,32	5,29	1,92	4,82
1 дитина	M	8,32	8,89	10,11	9,16
	N	19	19	19	19
	SD	3,48	3,07	3,84	3,70
2 дитини	M	10,80	8,50	8,70	8,00
	N	10	10	10	10
	SD	4,73	4,69	4,45	3,71
3 і більше дітей	M	9,50	6,00	9,33	7,50
	N	6	6	6	6
	SD	3,94	3,22	3,08	3,89
Разом	M	9,77	8,49	9,35	8,60
	N	43	43	43	43
	SD	4,15	3,97	3,58	3,86

Таблиця 3.11 Порівняння показників за тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка) залежно від рівня освіти (N=43)

Освіта		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Середня	M	9,25	8,00	13,00	10,50
	N	4	4	4	4
	SD	3,77	2,83	3,37	4,12
Бакалавр	M	11,91	10,45	9,27	9,27
	N	11	11	11	11
	SD	4,34	4,80	4,13	5,26
Магістр	M	9,28	7,68	9,08	8,20
	N	25	25	25	25
	SD	3,67	3,46	3,26	3,30
наукова ступінь	M	6,67	8,67	7,00	7,00

Разом	N	3	3	3	3
	SD	6,35	5,51	2,00	1,73
	M	9,77	8,49	9,35	8,60
	N	43	43	43	43
	SD	4,15	3,97	3,58	3,86

Таблиця 3.12 Порівняння показників за тестом "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка) залежно від тривалості життя за кордоном (N=43)

Тривалість життя за кордоном		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
менше 6 місяців	M	10,40	10,60	12,00	8,20
	N	5	5	5	5
	SD	2,07	1,82	4,30	4,21
від 2 до 3 років	M	9,53	8,03	8,86	8,50
	N	36	36	36	36
	SD	4,29	3,93	3,38	3,92
більше 3 років	M	12,50	11,50	11,5	11,50
	N	2	2	2	2
	SD	6,36	7,78	3,54	0,71
Разом	M	9,77	8,49	9,35	8,60
	N	43	43	43	43
	SD	4,15	3,97	3,58	3,86

Таблиця 3.13 Порівняння показників за Анкетою "Оцінка впливу міграції та війни та шлюб" (Ловка О.В., Панасенко Н.М.) залежно від віку (N=43)

Вік		Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	Підтримка	Оцінка емоційного стану	Вплив культурний і соціальних факторів	Адаптація до нових умов	Загальний показник сімейної кризи
26 - 35 років	M	4,20	5,70	5,10	4,60	7,20	26,80
	N	10	10	10	10	10	10
	SD	2,78	4,11	2,69	1,89	3,39	12,38
36 - 45 років	M	4,42	5,00	5,57	5,09	7,29	27,38

	N	21	21	21	21	21	21
	SD	3,28	3,39	3,79	2,99	2,94	12,84
більше 45 років	M	6,60	7,60	6,10	6,20	8,30	34,80
	N	10	10	10	10	10	10
	SD	2,99	2,46	3,78	2,53	2,11	8,04
до 25 років	M	5,00	4,00	7,00	3,50	7,50	27,00
	N	2	2	2	2	2	2
	SD	2,83	2,83	2,83	3,54	6,36	18,38
Разом	M	4,91	5,72	5,65	5,16	7,51	28,95
	N	43	43	43	43	43	43
	SD	3,13	3,44	3,44	2,68	2,95	11,99

Таблиця 3.14 Порівняння показників за Анкетою "Оцінка впливу міграції та війни та шлюб" (Ловка О.В., Панасенко Н.М.) залежно від стажу шлюбу (N=43)

Стаж шлюбу		Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	Підтримка	Оцінка емоційного стану	Вплив культурний і соціальних факторів	Адаптація до нових умов	Загальний показник сімейної кризи
менше року	M	4,20	4,80	6,80	5,00	6,60	27,40
	N	5	5	5	5	5	5
	SD	2,95	3,83	4,97	4,36	5,37	19,38
1 - 5 років	M	5,44	5,67	5,33	5,89	7,89	30,22
	N	9	9	9	9	9	9
	SD	2,65	2,92	2,45	2,37	2,67	8,97
6 - 10 років	M	5,13	6,25	6,50	5,00	8,25	31,12
	N	8	8	8	8	8	8
	SD	3,91	4,46	3,96	1,60	2,92	11,70
більше 10 років	M	4,76	5,76	5,19	4,95	7,29	27,95
	N	21	21	21	21	21	21
	SD	3,22	3,35	3,34	2,80	2,47	11,95
Разом	M	4,91	5,72	5,65	5,16	7,51	28,95
	N	43	43	43	43	43	43
	SD	3,13	3,44	3,44	2,68	2,95	11,99

Таблиця 3.15 Порівняння показників за Анкетою "Оцінка впливу міграції та війни та шлюб" (Ловка О.В., Панасенко Н.М.) залежно від кількості дітей (N=43)

Кількість дітей		Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	Підтримка	Оцінка емоційного стану	Вплив культурний і соціальних факторів	Адаптація до нових умов	Загальний показник сімейної кризи
немає дітей	M	5,13	5,75	6,00	5,13	7,38	29,38
	N	8	8	8	8	8	8
	SD	2,53	3,41	3,66	2,79	4,27	13,43
1 дитина	M	4,89	6,11	6,05	5,42	8,21	30,68
	N	19	19	19	19	19	19
	SD	3,11	3,62	3,58	2,63	2,55	11,39
2 дитини	M	5,70	5,70	5,50	4,90	7,10	28,90
	N	10	10	10	10	10	10
	SD	3,53	3,30	3,63	3,11	2,85	12,52
3 і більше дітей	M	3,33	4,50	4,17	4,83	6,17	23,00
	N	6	6	6	6	6	6
	SD	3,44	3,73	2,71	2,56	2,23	12,38
Разом	M	4,91	5,72	5,65	5,16	7,51	28,95
	N	43	43	43	43	43	43
	SD	3,13	3,44	3,44	2,68	2,95	11,99

Таблиця 3.16 Порівняння показників за Анкетою "Оцінка впливу міграції та війни та шлюб" (Ловка О.В., Панасенко Н.М.) залежно від рівня освіти (N=43)

Освіта		Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	Підтримка	Оцінка емоційного стану	Вплив культурний і соціальних факторів	Адаптація до нових умов	Загальний показник сімейної кризи
середня	M	6,00	4,25	5,25	3,75	5,75	25,00
	N	4	4	4	4	4	4
	SD	4,24	2,87	3,9	0,50	0,96	10,23
бакалавр	M	4,91	5,82	6,82	5,64	8,55	31,73

	N	11	11	11	11	11	11
	SD	2,43	3,52	4,05	4,06	3,53	13,31
магістр	M	5,16	6,16	5,28	5,24	7,28	29,12
	N	25	25	25	25	25	25
	SD	3,18	3,49	3,09	2,20	2,92	11,71
	M	1,33	3,67	5,00	4,67	8,00	22,67
наукова ступінь	N	3	3	3	3	3	3
	SD	2,31	3,79	4,36	2,08	1,73	14,15
Разом	M	4,90	5,72	5,65	5,16	7,51	28,95
	N	43	43	43	43	43	43
	SD	3,13	3,44	3,44	2,68	2,95	11,99

Таблиця 3.17 Порівняння показників за Анкетою "Оцінка впливу міграції та війни та шлюб" (Ловка О.В., Панасенко Н.М.) залежно від тривалості життя за кордоном (N=43)

Тривалість життя за кордоном		Оцінка сімейної кризи і причин розлучення	Підтримка	Оцінка емоційного стану	Вплив культурний і соціальних факторів	Адаптація до нових умов	Загальний показник сімейної кризи
менше 6 місяців	M	6,20	7,60	8,00	5,60	8,20	35,60
	N	5	5	5	5	5	5
	SD	3,19	2,30	2,74	2,61	2,39	8,41
від 2 до 3 років	M	4,75	5,67	5,56	5,25	7,67	28,89
	N	36	36	36	36	36	36
	SD	3,16	3,47	3,40	2,72	2,83	11,86
більше 3 років	M	4,5000	2,0000	1,5000	2,5000	3,0000	13,5000
	N	2	2	2	2	2	2
	SD	3,54	2,83	0,71	0,71	4,24	12,02
Разом	M	4,90	5,72	5,65	5,16	7,51	28,95
	N	43	43	43	43	43	43
	SD	3,13	3,44	3,44	2,68	2,95	11,99

Таблиця 3.18 Порівняння показників за тестом на емоційний інтелект (Н. Холл) залежно від віку (N=43)

Вік		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
26 - 35 років	M	6,50	1,60	5,60	8,70	6,70
	N	10	10	10	10	10
	SD	7,35	4,88	6,96	6,62	4,72
36 - 45 років	M	11,76	3,19	10,71	11,24	10,48
	N	21	21	21	21	21
	SD	4,38	6,49	4,74	6,03	5,62
більше 45 років	M	8,80	-0,10	7,20	9,30	9,60
	N	10	10	10	10	10
	SD	5,14	7,56	6,37	4,42	4,72
до 25 років	M	8,00	-4,50	3,00	10,50	5,50
	N	2	2	2	2	2
	SD	0,00	9,19	4,24	2,12	2,12
Разом	M	9,67	1,69	8,35	10,16	9,16
	N	43	43	43	43	43
	SD	5,59	6,57	6,04	5,68	5,26

Таблиця 3.19 Порівняння показників за тестом на емоційний інтелект (Н. Холл) залежно від стажу шлюбу (N=43)

Стаж шлюбу		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
менше року	M	3,00	-3,00	5,60	8,20	5,00
	N	5	5	5	5	5
	SD	7,81	6,44	5,73	9,63	6,89
1 - 5 років	M	9,00	3,33	8,56	9,22	7,56
	N	9	9	9	9	9
	SD	3,64	7,14	7,29	7,71	6,56
6 - 10 років	M	13,25	4,63	10,75	11,38	9,75
	N	8	8	8	8	8
	SD	5,00	3,62	5,39	5,78	4,83

більше 10 років	M	10,19	1,00	8,00	10,57	10,62
	N	21	21	21	21	21
	SD	4,76	6,83	5,86	3,41	3,92
Разом	M	9,67	1,69	8,35	10,16	9,16
	N	43	43	43	43	43
	SD	5,59	6,57	6,04	5,68	5,26

Таблиця 3.20 Порівняння показників за тестом на емоційний інтелект (Н. Холл) залежно від кількості дітей (N=43)

Кількість дітей		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
немає дітей	M	5,88	0,63	6,63	8,63	6,63
	N	8	8	8	8	8
	SD	7,43	7,15	6,05	7,17	6,16
1 дитина	M	9,58	0,95	7,47	9,42	8,63
	N	19	19	19	19	19
	SD	4,67	6,80	6,50	6,23	5,82
2 дитини	M	11,30	3,10	11,00	12,40	11,20
	N	10	10	10	10	10
	SD	5,29	7,31	5,23	4,17	3,82
3 і більше дітей	M	12,33	3,17	9,00	10,83	10,83
	N	6	6	6	6	6
	SD	4,41	4,17	5,66	3,43	2,79
Разом	M	9,67	1,69	8,35	10,16	9,16
	N	43	43	43	43	43
	SD	5,59	6,57	6,04	5,68	5,26

Таблиця 3.21 Порівняння показників за тестом на емоційний інтелект (Н. Холл) залежно від рівня освіти (N=43)

Освіта	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
--------	----------------------	----------------------------	---------------	---------	----------------------------------

середня	M	11,50	-2,25	7,25	12,50	9,75
	N	4	4	4	4	4
	SD	3,11	10,40	9,22	2,38	3,95
бакалавр	M	9,73	2,36	9,45	11,27	9,09
	N	11	11	11	11	11
	SD	4,38	7,32	5,20	3,17	3,59
магістр	M	9,16	1,68	8,16	9,76	9,36
	N	25	25	25	25	25
	SD	6,57	5,90	6,39	6,80	6,31
наукова ступінь	M	11,33	4,67	7,33	6,33	7,00
	N	3	3	3	3	3
	SD	3,79	3,21	1,53	4,73	2,65
Разом	M	9,67	1,69	8,35	10,16	9,16
	N	43	43	43	43	43
	SD	5,59	6,57	6,04	5,68	5,26

Таблиця 3.22 Порівняння показників за тестом на емоційний інтелект (Н. Холл) залежно від тривалості життя за кордоном (N=43)

Тривалість життя за кордоном		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
менше 6 місяців	M	8,80	-0,40	6,60	9,40	10,80
	N	5	5	5	5	5
	SD	4,15	11,6	7,40	3,91	4,15
від 2 до 3 років	M	10,11	1,81	8,61	10,03	8,75
	N	36	36	36	36	36
	SD	5,37	5,87	6,01	5,97	5,48
більше 3 років	M	4,00	5,00	8,00	14,50	12,50
	N	2	2	2	2	2
	SD	12,73	4,24	5,66	2,12	0,71
Всього	M	9,67	1,69	8,35	10,16	9,16
	N	43	43	43	43	43
	SD	5,59	6,57	6,04	5,68	5,26