

Міністерство освіти і науки України Національний університет «Києво-
Могилянська академія»

Факультет соціальних наук та соціальних технологій Кафедра психології та
педагогіки

Магістерська робота

освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр

на тему: **«ФАКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДОЇ УКРАЇНСЬКОЇ
СІМ'Ї В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ»**

Виконала: студентка 2-го року навчання,

спеціальності 053 «Психологія»

Кузьменко Дар'я Григорівна

Керівник Богданов С.О., кандидат психологічних наук

Рецензент _____

Секретар ДЕК _____ «__» _____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СІМ'Ї	9
1.1. Теоретичний аналіз поняття резильєнтність у психології, історія досліджень та аналіз наукових підходів	9
1.2. Феномен резильєнтності сім'ї	18
1.3. Фактори, які впливають на резильєнтність та способи підвищення показника резильєнтності.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ	36
2.1. Опис методів та загальна база дослідження.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження чинників	45
Висновки до другого розділу	68
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СІМ'Ї.....	71
3.1. Форми, методи та принципи побудови програми супроводу та розвитку резильєнтності у сім'ї.....	71
3.2. Програма супроводу та розвитку резильєнтності у сім'ї	77
Висновки до третього розділу.....	92
ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	96
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах воєнного часу є актуальним питання сімейної резильєнтності. Українська сім'я зараз знаходиться на перетині багатьох надзвичайних подій і криз. Через повномасштабну війну в Україні велика кількість сімей втрачають заробіток, домівки, можливість жити разом, деякі сім'ї вимушені переїхати до родичів або навіть до незнайомих людей. У таких нетипових обставинах людина стикається з великою кількістю стресу та високою тривожністю, втрачається відчуття стабільності та змінюються життєві орієнтири.

Через повномасштабну війну в Україні велика кількість людей пережила травматичні події.

Відповідно до результатів дослідження у Сполучених Штатів Америки було виявлено, що у 60% осіб впродовж життя переживають як мінімум одну травматичну подію. Більше трьох травматичних подій пережили приблизно 17% чоловіків і 13% жінок (Friedman, 2006). [84]

У більш небезпечних локаціях частота травматичних подій відповідно вища. У країнах, наприклад, Камбоджа, Алжир, Ірак така частота оцінюється у 92%. [32]

Ми не знаємо, на жаль, українську статистику, проте розуміємо кількість подій, що мали «масово травматичний характер». В історії України ми тільки у XX столітті можемо пригадати голодомор, війну, репресії, Чорнобиль, революції, пандемії, вторгнення РФ в Україну 2014 році, повномасштабна війна, яка продовжується і сьогодні, тощо.

В умовах війни важко задовольнити значну частину потреб. Усі люди по-різному реагують на стресові ситуації, що може також створювати непорозуміння при взаємодії між людьми. Це може серйозно позначатися на добробуті окремих людей, сімей, громад і навіть стати причиною розлучень.

Оскільки сім'я є первинним осередком суспільства, відіграє важливу роль у формуванні розуміння світу новим поколінням, сьогодні гостро постала проблема резильєнтності сім'ї у травматичних ситуаціях. Наразі важливо зрозуміти чинники, які допомагають молодій сім'ї адаптуватися до стресових обставин та зберегти теплі любовні стосунки у нестабільній ситуації.

Результати дослідження допоможуть описати та зрозуміти модель резильєнтності сучасної української сім'ї, визначити фактори, які впливають на показник резильєнтності, а також можуть бути допоміжними для спеціалістів у розробці програм розвитку резильєнтності.

Ступінь теоретичної розробленості проблеми. Передумови вивчення поняття резильєнтності почалися з 60-х років, починаючи з перших публікацій психіатрів про жорстоке поводження з дітьми та насильство під час війни (Briquit, 1959), дослідження «воєнних неврозів» у часи Другої світової війни (Lazarus, 1993), активізації інтересу до психо-логічних наслідків воєнних дій через війну у В'єтнамі, та завершуючи напрямками сучасної психотравматерапії та кризових втручань.

Сам термін «резильєнтність» є міждисциплінарним і прийшов початково з механіки, де означало фізичну здатність матеріалу повертатись у початковий стан. Потім це поняття розповсюдилося і почало використовуватись у багатьох галузях - у фізиці, інженерній науці, екології, а також у медицині, соціальних науках і психології.

У психологічних дослідженнях термін «резильєнтність» визначається як «здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах». (Лазос, 2018) «Внутрішні захисні фактори, що сприяють підвищенню стійкості» (Хендерсон, 2007) або як баланс між факторами ризику та захисними факторами. (Уернер, 1995)

Концепція стійкості сім'ї відображає здатність сім'ї, як функціональної системи, протистояти труднощам і виходити з них. (Walsh, 1996, 2002, 2003, 2016a, 2016)

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) резильєнтність визначається як здатність окремих осіб, сімей і груп відносно добре долати важкі ситуації, ресурсний потенціал (resourcefulness).

Проблема резильєнтності ґрунтовно вивчалася в роботах зарубіжних дослідників: В. Allenby [25], К. Bolton [27], S. Maddi [48], Е. Werner [88, 89], А. Masten [49, 50, 51, 52], F. Walsh [86, 87,], М. Ungar [81, 82], М. Rutter [67], S. Luthar [47], S. Southwick [75], R. Berger [26], N. Garmezy [52], D. Charney [75], D. Nemeth [56], R. Pietrzak [77] та інші.

Також проблему резильєнтності вивчали такі вітчизняні вчені: Т. Титаренко [19], Л. Коробка [8], Н. Гусак [16], А. Гірник [14], В. Соловйова [14], О. Залеська [14], І. Іванюк [14], О. Морозова [18], Г. Лазос [12, 13], В. Черnobровкіна [14, 16, 21, 22], В. Черnobровкін [14, 16, 22], А. Максименко [16], С. Богданов [14, 16], О. Бойко [16], О. Хамініч [20], О. Шклярська [23], Я. Каплуненко [6] та ін.

Дослідниками проведено численні дослідження резильєнтності, які включають основи резильєнтності особистості (В. Черnobровкін, В. Черnobровкіна, Грубі Т. В.), резильєнтності різних професійних сфер (Богданов С, А Гірник, О Залеська, І Іванюк, В Соловйова, Балахтар К., Рень Л.), організаційну резильєнтність (J. Wreathall), а також дослідження резильєнтності громади (Білинська М., Корольчук О., Пирожков, С., Божок, Є., Хамітов, Н.) чи сім'ї на багатьох рівнях взаємодії (F. Walsh, M. Ungar).

Актуальними також є дослідження окремого напрямлення - резильєнтності сім'ї. Вчені вивчають питання еволюції поняття резильєнтності сім'ї впродовж розвитку концепту (W. C. Nichols), методологічні питання досліджень життєздатності сім'ї (L. G. DeHaan, D. R. Hawley, J. E. Deal), підходи до включення поняття «резильєнтність сім'ї» в клінічну практику (D. R. Hawley, D.

S. Becvar, F. Walsh). Досліджуються і окремі питання резильєнтності сім'ї, наприклад у сімей військових (Y. Amanor-Boadu, S. M. Stith, R. E. Foster), взаємозв'язок зі стилями батьківства (I. Torres Fernandez, J. P. Schwartz, H. Chun, G. Dickson), взаємозв'язок з етнічною приналежністю (L. D. McCubbin, H. I. McCubbin, J. M. Bermudez, J. A. Mancini, R. Robbins, S. Robbins, B. Stennerson, L. D. Hollingsworth, S. Rigazio-DiGilio, P. Ki) тощо.

В Україні широко досліджується питання резильєнтності, існують також дослідження щодо окремих компонентів, які є частиною поняття резильєнтності. Однак попри різноманітність й ґрунтовність досліджень у даній галузі, ми не знайшли достатньо розроблених досліджень щодо проблеми резильєнтності української сім'ї під час повномасштабної війни. і вважаємо запотрібне дослідити та описати сучасну модель резильєнтності української сім'ї, оскільки проблема повномасштабної війни в Україні є новою і нетиповою відносно світового досвіду.

Аналіз ступеню теоретичної розробленості проблеми дозволяє зробити висновок, що дослідження факторів резильєнтності української сім'ї є актуальною та новою темаю наукових інтересів. Існує необхідність проведення прикладних досліджень, зосереджених на українських реаліях у період повномасштабного вторгнення.

Отже, враховуючи соціальну значущість і недостатню розробленість проблеми зумовили вибір теми магістерської роботи: «Фактори резильєнтності молодшої української сім'ї у період військових дій».

У зв'язку з цим, **метою** нашого дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження факторів резильєнтності молодшої української сім'ї у воєнний час, а також розробка програми розвитку та психологічних рекомендацій для українських сімей, які пережили надзвичайні події для посилення фактору резилієнс.

За допомогою якісних методів ми зможемо провести феноменологічне дослідження факторів резильєнтності української сім'ї, описати модель резильєнтності української сім'ї під час повномасштабного вторгнення, а також сформулювати положення для подальшої перевірки.

Для реалізації мети роботи нами передбачалося досягнення таких **завдань**:

1. розглянути питання резильєнтності, резильєнтності сім'ї та основні підходи до його вивчення, а також способи впливу на фактор резильєнтності за допомогою теоретико-методологічного аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел;
2. провести емпіричне дослідження впливу травмуючих ситуацій на резильєнтність молодшої української сім'ї у різних умовах;
3. визначити положення про взаємозв'язок між резильєнтністю українських сімей під час повномасштабної війни та факторами впливу на даний показник;
4. розробити програму розвитку, спрямовану на підвищення резильєнтності молодшої сім'ї.

Для виконання поставлених завдань нами були використані теоретичні, емпіричні та корекційні методи дослідження.

Об'єктом дослідження є резильєнтність як психологічний феномен.

Предметом є фактори резильєнтності молодшої сім'ї під час воєнних дій.

Методами наукового дослідження є:

- 1) Аналіз і узагальнення наукових напрацювань на тему резильєнтності сім'ї.
- 2) Організаційні: узагальнення і систематизація.

3) Емпіричне дослідження, що включає глибинні напівструктуровані інтерв'ю з українськими сім'ями та фокус-групи з експертами-психологами, які працюють з темою сімейних стосунків.

Дослідження проведено на базі НаУКМА, в дослідженні взяли участь 45 членів молодшої української сім'ї до 7 років у шлюбі (28 жінок, 17 чоловіків).

Наукова новизна полягає у дослідженні та описі моделі резильєнтності української сім'ї після повномасштабного вторгнення. Дослідження допомагає виявити фактори резильєнтності сім'ї та сформулювати програму розвитку та корекції даного явища.

Практичне значення отриманих результатів полягає у описі актуальних особливостей резильєнтності сім'ї для подальших досліджень виявлених положень та організації системи заходів, які дозволяють поліпшити психоемоційний стан молодих сімей під час травмівних подій. Результати можуть використовуватися також у консультативній, психодіагностичній та корекційній діяльності в роботі з молодими сім'ями.

Апробація роботи в науково-практичній конференції «Особистість у просторі проблем ХХІ століття».

Структура та обсяги роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел, який налічує 91 позицій, а також включає 7 рисунків, 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СІМ'Ї

1.1. Теоретичний аналіз поняття резильєнтність у психології, історія досліджень та аналіз наукових підходів

У відповідності до завдань дослідження нам необхідно, передусім, проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи у науковій літературі та дати визначення поняттю резильєнтність у психології.

Загалом термін «Резильєнтність» сьогодні вивчають дослідники з різних дисциплін, включаючи психологію, соціологію, психіатрію, а віднедавна і біологічні дисциплін, таких як генетики, епігенетики, ендокринологи та неврологи.

Центральне питання полягає в тому, як деякі люди протистоять кризовим ситуаціям без негативних наслідків для фізичного чи психічного здоров'я.

Наслідки травматичних ефектів і напрямки кризових втручань досліджуються починаючи з 60-х років, починаючи з перших публікацій психіатрів про жорстоке поводження з дітьми та насильство під час війни (Briquit, 1959), дослідження «воєнних неврозів» у часи Другої світової війни (Lazarus, 1993), активізації інтересу до психологічних наслідків воєнних дій через війну у В'єтнамі, та завершуючи напрямками сучасної психотравматерапії та кризових втручань. [6]

У світовій практиці історія розуміння конструкту «резильєнтність» змінювалася і трансформувалася.

Починаючи з 20-х років 19 століття резильєнтність вивчалася в контексті квантової фізики та гомеостазу, у 1950-х – захворювань та емоційного стресу, з 1970-х – у контексті пластичності мозку і з 1980-х – психонейроімунології.

Тільки починаючи з 90-х рр. психологічні, а також фізіологічні аспекти резилієнс почали поєднувати. [80]

До 1950х років у психологічних дослідженнях концепцію резилієнс досліджували психоаналітики у контексті захисних механізмів несвідомого (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Холл і Г. Ліндсей). [34, 38]

Після 1960-х – вже як усвідомлена стратегія коупінгу (Р. Лазарус, Е. Фрайденберг і Р. Льюїс) [46, 35], а з 1980-х – резилієнс досліджувався у контексті захисних факторів та факторів ризику (Е. Мастен, Е. Вернер та Р. Сміт). [89, 88, 49]

Копінг передбачає цілеспрямовані спроби впоратися зі стресом незалежно від його ефективності (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988). [31]

Поняття резилієнс та копінг пересікаються, але не тотожні. Зокрема, копінг-стратегії можуть бути адаптивними або дезадаптивними, залежно від того, наскільки ефективно вони допомагають людині впоратися з ситуацією, що склалася. Наявність непродуктивних коупінгових стратегій не включена в концепцію резильєнтності. Також, копінг-стратегії застосовуються у повсякденному житті, тоді як життєстійкість більше стосується періоду після надзвичайних подій. [26]

Саме тому ми обрали для дослідження поняття резилієнс, щоб охарактеризувати саме можливість позитивної адаптації сімей до надзвичайних подій під час військових дій.

Деякі вчені припускають, що захисні механізми можна розглядати як підтип копінг-стратегій, які використовуються спеціально для управління емоційним дистресом. Наприклад, у дослідженні, опублікованому в *Journal of Personality and Social Psychology*, вчені виявили, що люди, які повідомили про більш високий рівень емоційно-орієнтованого коупінгу (тобто копінг-стратегії, які зосереджені на регулюванні емоцій, а не на вирішенні проблем), більш схильні

використовувати такі захисні механізми, як заперечення, придушення і проекція. [42]

Відкритими залишаються питання про співвідношення понять «копінг» і «психологічний захист».

Спираючись, наприклад, на думку Н. Хаан (1977), можна стверджувати, що копінг і психологічний захист ґрунтуються на еквівалентних еґо-процесах, але відрізняються направленістю на продуктивну адаптацію і слабку адаптацію. Де копінг-процес – це пошук і здійснення адаптивної відповіді особистості на стресогенні вимоги соціального середовища з урахуванням існуючого досвіду, але нових обставин. Захисні механізми з точки зору традиційного психоаналізу дозволяють усунути психічну травму або редукувати емоційне напруження за рахунок спотворення дійсності. Однак Н. Хаан прийшла до висновку, що існує група захисних механізмів, що дозволяють долати проблемну ситуацію без спотворення дійсності і відмови від реальності. [37]

Досліджуючи наукові джерела ми прийшли до висновку, що поняття «копінг» і «психологічний захист» є спорідненими, але різними поняттями в галузі психології. Копінг відноситься до стратегій і технік, які люди використовують для подолання стресу, негараздів та інших викликів у своєму житті. До поширених стратегій подолання стресу належать вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, релаксація або техніки усвідомленості, а також уникнення.

З іншого боку, механізми психологічного захисту - це несвідомі стратегії, які люди використовують, щоб захистити себе від тривоги, дискомфорту та інших негативних емоцій. Ці захисні механізми можуть включати заперечення або спотворення реальності, проектування власних почуттів на інших або регресію на більш ранню стадію емоційного розвитку.

Хоча копінг-стратегії та захисні механізми іноді можуть перетинатися, вони відрізняються за ступенем усвідомленості та навмисності. Стратегії подолання зазвичай є свідомими та навмисними, тоді як захисні механізми діють поза свідомістю людини.

Поняття резилієнс у вітчизняних гуманітарних науках досі проходить процес входження у науковий обіг, тому усталеного терміна, поки що не існує. [15]

В україномовних психологічних наукових роботах поняття резильєнтності іноді також визначається як «психологічна пружність», «життєстійкість», «життєздатність», «стресостійкість» чи «стійкість до травми».

Усталеного терміну еквівалентного поняттю «резилієнс» у вітчизняних гуманітарних науках поки не маємо, оскільки процес входження в науковий обіг нового конструкта вимагає певного часу, до того ж, дослідники вивчають і використовують інші близькі за значенням конструкти.

З метою пояснення значення слова «resilience» Р. Лазарус (R. Lazarus) [45] приводить приклад еластичності металів із пружним вигином та відскоком назад замість руйнування під час напруги.

Слово «resilience» в «Оксфордському словнику англійської мови» визначається як «здатний витримувати важкі умови чи відновлюватися швидко після них» [73, с. 1498].

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я визначає резильєнтність як здатність окремих осіб, сімей і груп відносно добре долати важкі ситуації, ресурсний потенціал (resourcefulness). [91]

«Одні дослідники визначають це поняття як здатність людини опиратися, протистояти несприятливим впливам, коли інші розуміють резилієнс як динамічний процес саморегуляції та адаптації, а не сталу величину.» [20, с. 161–162].

Розділяються також поняття резилієнс (англ. resilience) та резильєнтність (більше відповідає поняттю англ. ego-resiliency). Резилієнс розглядається, як процес, а резильєнтність відповідно, як здатність до даного процесу. До цього дослідники могли використовувати поняття резилієнс як психологічну особливість людини або індивідуальну характеристику. [21]

Сьогодні дане поняття особливо цікаве з точки зору двох важливих аспектів:

- 1) впливу стресових і загрозливих умов різного рівня складності на особистість чи певну соціальну групу (сім'ю, громаду, організацію);
- 2) здатність до відновлення або збереження нормального функціонування людей і груп під час та після такого впливу. [21]

Існують різні підходи вивчення поняття резилієнс. Так, наприклад використовується концепція благополуччя, екологічна модель і теорія сильних сторін, [16] також виділяють соціальний та економічний підхід до дослідження резильєнтності. [74]

Резильєнтність часто використовують в парі із терміном «благополуччя». Всесвітня організація охорони здоров'я пов'язує благополуччя з визначенням здоров'я та психічного здоров'я, коли здоров'я – це «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів», а «психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї громади». [16]

За концепцією благополуччя дослідження резильєнтності акцентується на позитивних спектах життя особистості. Передбачається, що базові умови благополуччя є необхідною умовою для досягнення резильєнтності та відновлення після стресових ситуацій.

Благополуччя описується як почуття задоволеності життям, виконання власних цілей, задоволення від взаємин з оточуючим світом, а також станом психологічного та фізичного здоров'я. [24]

Важливим елементом благополуччя є задоволення мінімального рівня базових потреб, а саме - фізіологічних, психічних, емоційних, соціальних, культурних і духовних [90]

Екологічна модель досліджує резильєнтність в контексті соціальних та екологічних систем в межах якої існує людина. Вивчається вплив зовнішнього середовища та враховуються контексти життя на резильєнтність. Дана модель підтверджує важливість одночасного вивчення аспектів розвитку людини та контексту її розвитку. [28]

Теорія сильних сторін, який також використовується у вивченні резильєнтності, базується на думці, що ефективніше підсилювати сильні сторони особистості, які допомагають протистояти стресу, ніж досліджувати і мінімізувати вразливі сторони. [25]

Ключові визначення цієї теорії:

- 1) наснаження, що передбачає підтримку індивідів, сімей і громади у віднайденні та використанні їхніх сильних сторін;
- 2) резильєнтність, що означає наявність навичок, умінь та знань, які розвиваються в результаті подолання життєвих негараздів та боротьби з викликами. [16]

Тобто повернення до нормального функціонування після стресових чи травматичних подій може відбуватися завдяки здібностям і ресурсам людини чи групи, які були найкраще розвинені.

Соціальний підхід досліджує вплив різних аспектів соціального середовища на резильєнтність, такі як соціальна ізоляція або навпаки соціальна підтримка, підтримуючі стосунки та вплив оточення на індивіда. [23]

Економічний підхід досліджує вплив економічних факторів таких, як безробіття, кризи, зміна професії, різке збагачення та інші економічні фактори впливають на резильєнтність. Також цей підхід досліджує способи формування сприятливого економічного середовища для розвитку резильєнтності. [62]

Різні підходи до вивчення можуть використовуватися як окремо, так і комбінуватися між собою. Застосування різних підходів дозволяє більш широко та комплексно оглянути проблему, а також ефективніше розробляти методи розвитку резильєнтності.

Відповідно до теоретичного аналізу джерел ми можемо роздивлятися концепцію резильєнтності на базі трьох ключових конструкцій: фактори ризику, захисні фактори і фактори вразливості.

Автори до факторів ризику приписують соціальні та погодні умови, несприятливі чинники оточення особистості такі як бідність, війна, природні катастрофи, втрата, насилля тощо. Фактори ризику спричиняють і визначають наявність, а також якість як захисних факторів, так і факторів вразливості. Захисні фактори та фактори вразливості – це специфічні характеристики людини та ресурси середовища, які впливають на позитивну чи негативну реінтеграцію після впливу факторів ризику, тобто відновлення або його відсутність. [73]

До прикладу, лояльне ставлення відповідальних дорослих до випадків булінгу або насильства у учбових закладах можливо класифікувати як фактор вразливості, а створення комфортного, вихованого і екологічного середовища буде прикладом захисних факторів на суспільному рівні. Фактором вразливості також може стати сімейний вплив при наявності опікунів, психічних розладах у

батьків, алкоголізмі у близьких, тоді як батьківська турбота та сформована надійна прив'язаність може слугувати ключовим захисним фактором. На особистісному рівні можна розглянути характеристики такі як самоефективність чи відповідальність у якості захисного фактору і, навпаки, недостатній рівень самоефективності як фактор вразливості. [13]

Хоча позитивний стрес важливий для здорового розвитку, швидше за все, резильєнтність набувається, коли дитина або дорослий може уникати сильних, частих і тривалих стресів, або коли його наслідки пом'якшуються підтримуючими стосунками. [85]

Варто зазначити, що резилієнс не слід трактувати як просте «перенесення» кризи, не пошкоджене болючим досвідом, оскільки за твердженням дослідника (Froma Walsh), намагання швидко забути про проблему, «закрити очі» на втрату та продовжити життя ніби нічого не відбулося може тільки погіршити ситуацію. [87]

Дослідження показують взаємозв'язок резильєнтності та інших факторів таких як характер ранніх дитячо-батьківських стосунків та тип прив'язаності, самооцінка, емоційний інтелект, захисними механізмами тощо. [27; 50].

Впродовж емпіричних досліджень, науковці створюють моделі резильєнтності з детальним описом їх практичного застосування.

До приклада подібних моделей можна віднести наступні: багатовимірна модель резильєнтності А. Masten [50]; процесуальна модель резильєнтності (G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Keumfper) [65]; модель соціальної резильєнтності Е. Miller-Karas [44]; процесуальна модель резильєнтності К. Bolton [27] та ін.

У деяких дослідженнях поєднують поняття «резилієнс» та «копінг», проте Rice V. та Liu B. розділяють ці терміни, наголошуючи, що копінг визначає собою дії,

які націлені на подолання впливу стресу, який може бути як негативний, так і позитивним чи нейтральним. В той час коли резилієнс – це виключно позитивний результат позитивного копіngu. Тому ці терміни не є взаємозамінними. [64]

У багатьох роботах науковці говорять про динамічний або інтерактивний характер резильєнтності, який здатен змінюватися протягом усього життя та взаємодіяти з основними сферами життєдіяльності, включаючи інтимні стосунки та прив'язаності.

Отже, узагальнюючи проаналізовані визначення даного поняття, в основу дослідження покладено трактування поняття резилієнс як адаптивний динамічний процес, який дозволяє після впливу стресових або травматичних чинників, які несуть за собою період дезадаптивного функціонування, відновлюватися до початкового психосоціального функціонування, а резильєнтність - здатність особи чи групи до відповідного процесу.

1.2. Феномен резильєнтності сім'ї

Сім'я має вирішальний вплив на становлення особистості і є важливим елементом соціального середовища, який впливає на формування особистості. Сім'я прямо впливає на духовний і моральний розвиток людини, на рівень самооцінки, самооцінки, розвиток уяви та рівень інтелекту, на ставлення до життя та уявлення про світ. Для переважної більшості це перший досвід знаходження в соціумі, де дитина засвоює правила нового для неї світу, стратегії поведінки, способи реагування, варіанти взаємодії з оточуючими тощо. Отже сім'я може бути рольовою моделлю для людини і створювати картину світу, яка буде опорою для нового покоління впродовж життя. Зважаючи на це, вивчення сім'ї є відповідальним завданням.

Більшість досліджень резильєнтності стосуються саме індивідуума, визначенні особистісних рис, стратегій подолання труднощів та нейробіологічних особливостей, які дозволяють дитині, підлітку чи дорослому подолати важкі життєві випробування.

На противагу високоіндивідуалізованій теорії людської автономії, яка зосереджується на «я» в західних суспільствах, більшість культур світу розглядають людину як невід'ємну частину сім'ї та ширшої спільноти. Цей соціоцентричний погляд на людський досвід визнає нашу суттєву взаємозалежність для взаємної підтримки у важкі часи та силу спільних зусиль у подоланні життєвих негараздів. Ми є істотами, які пов'язані між собою, стоїмо на плечах тих, хто прийшов до нас, простягаємо руку допомоги і приймаємо її, а також надихаємо тих, хто прийде слідом. Саме через наш зв'язок з іншими ми зростаємо і процвітаємо протягом усього життя. [87]

Відповідно до оглянутих досліджень [47, 67, 49], можна стверджувати, що поняття резильєнтність (resilience) може застосовуватися не тільки для особистості, але й до громади чи сім'ї на багатьох рівнях взаємодії.

Резильєнтність сім'ї визначають як здатність сім'ї вистояти та відновитися після стресових життєвих подій. [61]

На системному рівні, резильєнтність сім'ї означає сукупність динамічних факторів у сімейному процесі, які дають змогу кожному члену сім'ї долати життєві виклики. [30]

Сім'я складається з декількох людей, тому виникає питання про зв'язок резильєнтності індивідуальної та резильєнтності сім'ї. Найпростіше рішення - ідентифікація цих понять, думка про те, що резильєнтні люди створюють резидентні сім'ї. Але такий підхід значною мірою спрощує систему сімейного життя і робить поняття резильєнтності надлишковим.

Існують припущення про можливість інших моделей резильєнтності, наприклад комплементарність індивідуальних ресурсів подружжя. І таким чином, дві людини із середнім або навіть низьким рівнем резильєнтності створюють цілком життєздатну систему. [39]

Виявлення більш складніших способів взаємодії резильєнтності індивідуальної та резильєнтності сімейної в теоретичних та емпіричних дослідженнях дасть змогу краще розкрити специфіку поняття «резильєнтність сім'ї».

Найбільш популярними підходами дослідження резильєнтності сім'ї є концепція резильєнтності сім'ї Ф.Волш [86], концепція М. Унгара [81] та екологічний (соціокультурний) підхід Ю. Бронфенбреннера [60].

За запропонованою М. Унгаром схемою виділяється сім патернів життєздатності сім'ї, які описують як сім'ї, так і окремих членів сім'ї.

Чотири з них призводять до відновлення на оптимальний рівень функціонування або навіть до позитивної адаптації (посттравматичного зростання). Останні три патерни призводять до вразливості. (Див. рис. 1.1)

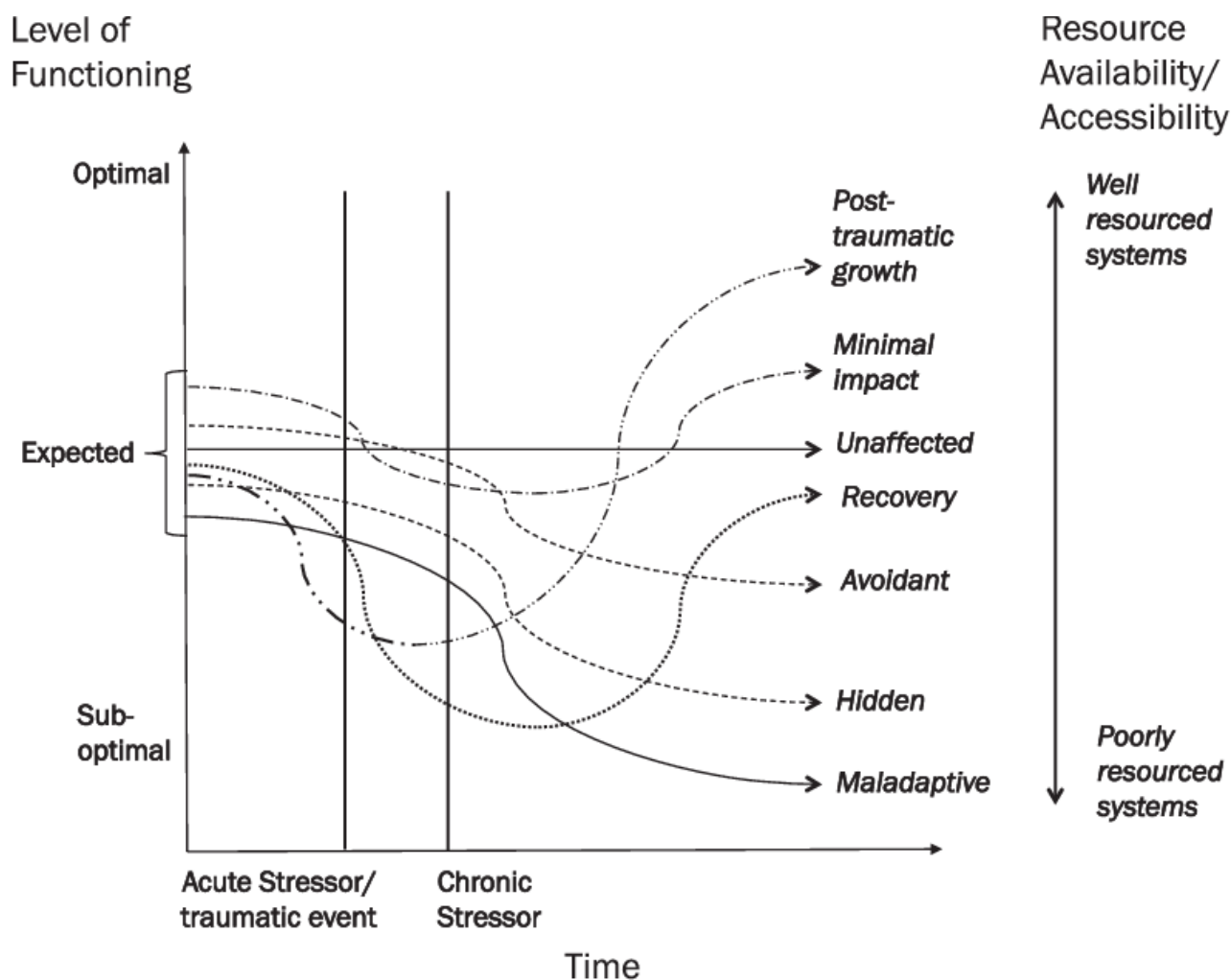


Рис.1.1 [83]

Відповідно до рисунка 1, чотири рівні призводять до відновлення на оптимальний рівень функціонування або навіть до позитивної адаптації (посттравматичного зростання). Останні три патерни призводять до вразливості.

М. Унгар обумовлює поняття резильєнтності наступними конструктами: соціальна взаємодія, доступ до матеріальних ресурсів, потяг до влади і контролю, належність до певної культури, єдність і соціальна справедливість. [82]

За концепцією Унгара, резильєнтна сім'я має три ключові характеристики:

- Здатність до адаптації: сім'я здатна адаптуватися до нових ситуацій та вмє швидко і гнучко реагувати на нові умови.

- Позитивний підхід: сім'я вміє позитивно сприймати життєві ситуації та побачити позитивні аспекти навіть в складних ситуаціях.
- Міцні взаємини: сім'я має міцні емоційні зв'язки, налагоджену комунікацію та підтримує один одного у складних часах. [83]

Резильєнтність сім'ї є динамічним процесом, який може змінюватися відповідно до зміни життєвих обставин, включаючи сімейні зміни, такі як народження дітей, вихід дітей з батьківського дому, розлучення, хвороба або смерть одного з членів сім'ї.

Також, резильєнтність сім'ї може бути підвищена за допомогою різних стратегій, таких як розвиток соціальної підтримки, здорового способу життя, позитивного підходу до проблем, розвитку комунікаційних навичок та здатності до вирішення конфліктів.

Дослідник Уолш (Walsh 1996), який став одним з основоположників концепції резильєнтності сім'ї, стверджував, що дана ідея побудована на основі теорії сімейних систем. [87]

Сім'я все частіше розглядається як соціальна система. Сімейна система – це група людей, пов'язана загальним місцем проживання, спільним господарством, а головне – взаємини. [3]

Розуміння сім'ї як системи формувалося і розвивалося в межах підходу системної сімейної психотерапії. Теоретичну основу даного підходу складає загальна теорія систем Л. фон Берталанфі. Центальною ідеєю системної сімейної психотерапії є думка про те, що сім'я - соціальна система, це комплекс елементів і їх властивостей, які знаходяться в динамічних зв'язках і відносинах один з одним. [4]

Як і будь-яка інша система, сімейна система працює підпорядковано двом законам, а саме - закону розвитку, відповідно до якого кожна сімейна

система повинна пройти свій життєвий цикл та закон гомеостазу, який наголошує на тому, що кожна система намагається зберегти своє становище. [70]

Нині здебільшого фахівці підтримуючих професій будь-яких підходів погоджуються з поглядом на сім'ю, як на систему. Це стосується і тих психологів чи психотерапевтів, які працюють на індивідуальному рівні і не належать до сімейного напрямку. Так, спеціалісти вважають, що впливаючи на конкретного члена сім'ї, ми впливаємо на всіх членів. Таким чином, ми не можемо виокремити дитину з сім'ї і допомогти їй, не зважаючи на значимих дорослих.

Життєдіяльність родини підпорядковується певним правилам і нормам. Місце кожного члена сім'ї в ієрархії, а також розподіл функцій і ролей також є частиною цих правил. При цьому, такі устої повинні розвиватися і змінюватися на кожній стадії життєвого циклу родини. Сім'я певним чином про ці зміни домовляється, або їх встановлює авторитарний учасник цієї системи. [4]

Науковці також виокремлюють стабілізатори, як частину сімейної системи. Стабілізатори - це фактори, які підтримують існування сім'ї, її стабільність і резильєнтність. такий показник не є показником успішної родини, оскільки присутні як у функціональній, так і в дисфункціональній сім'ї, відповідно і стабілізатори поділяють на функціональні (ті, що підтримують здорове функціонування сім'ї) та дисфункціональні (ті, що підтримують стабільність в дисфункціональній сім'ї). Функціональними стабілізаторами можуть бути спільні інтереси, заняття, спільне житло та бюджет, розваги, житло, розподілення обов'язків тощо. Сюди ж можна віднести певні спільні цінності, норми, вірування, ритуали та традиції та сімейні міфи. До дисфункціональних можна ж віднести порушення поведінки, розлади чи хвороби, зради у стосунках тощо. [10]

Ще один важливий параметр сімейної системи - сімейний міф. Сімейний міф - це форма опису сімейної ідентичності, певна об'єднавча всю сім'ю ідея чи образ, це складне сімейний знання, яке актуалізується або в ситуаціях значних

соціальних змін, або в ситуації сімейної дисфункції, або коли стороння людина входить в сім'ю. Іншими словами, сімейний міф - це неусвідомлюване взаємну угоду членів сім'ї, що виконує захисну функцію, спрямовану на те, щоб приховувати від усвідомлення відкидаємо уявлення про кожного члена сім'ї та про сім'ю в цілому. Сімейний міф виконує функцію регуляції єдності в дисфункціональній родині. [10]

Екологічна модель Ю. Бронфенбреннера передбачає зміщення акцентів у дослідженні психічного розвитку дитини. Увага, за цим підходом, має бути зосереджена на ретельному аналізі особливостей повсякденної поведінки дітей у реальних умовах їхнього життя, розширюючи умови в яких вона існує. Від найближчого оточення в сім'ї аж до широкого соціального і навіть історичного контексту [29].

За екологічним підходом враховується контекст життя, вплив чинників ризику та захисних чинників. Резильєнтність сім'ї розвивається з плином часу та в контексті безлічі впливів на цей розвиток, і може змінюватися залежно від змін у самому контексті [78]. Цей підхід дав поштовх до введення в психологічний словник поняття «середовище проживання» як сукупності умов, що впливають на стан життєвих потреб індивіда [41].

Від того, наскільки сім'я виявиться здатною мобілізувати свої зовнішні та внутрішні ресурси, залежатиме її резильєнтність на певному часовому відрізку. При цьому адаптація до нових умов життя сім'ї, успішне продовження її функціонування з урахуванням набутого досвіду навіть за наявності впливу хронічного стресу є свідченням резильєнтності сім'ї. [63].

Також виділяють структурно-організаційний підхід до дослідження резильєнтності сім'ї (Cicchetti, Schneider-Rosen, 1986; Sroufe, 1997). Даний підхід створив інтерес до пошуку резильєнтності на різних етапах формування дитини

та життєдіяльності людини з ідеєю про те, що адаптивні моделі поведінки, які дитина вже опанувала, будуть перенесені пізніше на доросле життя. [72]

Основна думка цього підходу була включена у вивчення життєздатності сім'ї, де робився акцент на факторі часу. Як вважають Д. Хоулі та Л. ДіХан (Hawley, DeNaan, 1996, стр. 292), «здатність «повертатися до норми» містить у собі теперішній і майбутній стан буття людини». [40]

М. Джонсон представив свою модель стресу в сім'ї, в якій показав важливість контекстуального стресу, який відчуває сім'єю. У його моделі підкреслюється значущість станів хронічного і гострого стресу, що виникає поза сімейними відносинами: стресу на роботі, стресу внаслідок економічної невизначеності сім'ї, проблем зі здоров'ям, неадекватних життєвих обставин (Karney, Bradbury, 2005), а також способів, які є у сім'ї та мають прямий вплив на якість стосунків. Напруга, що виникає внаслідок впливу таких контекстів, може, своєю чергою, сприяти припиненню стосунків. [71]

Дослідження міцних сімей (Stinnett & DeFrain, 1985) показало, що 75% родин під час кризи, незважаючи на біль і відчай, відчували позитив і вірили, що випробування навіть допомогло їм. Багато сімей повідомили, що завдяки спільному подоланню кризи їхні стосунки збагатилися і стали більш люблячими, ніж вони могли б бути в іншому випадку. Криза може стати так званим «дзвінком до пробудження», який привертає увагу до того, що дійсно має значення в нашому житті. Болісна трагедія може підштовхнути тих, хто пережив її, до небачених раніше напрямків розвитку. [79]

Отже ми можемо говорити не тільки про «резильєнтність» і здатність відновлюватися після травматичний подій, а навіть про здатність покращуватися, зміцнюватися і відчувати ще більшу єдність сімей після кризових ситуацій.

Згідно із сучасними науковими дослідженнями родини, які мають високий рівень резильєнтності, характеризуються повагою, турботою та любов'ю між усіма членами родини; наявністю достатніх ресурсів для задоволення базових матеріальних та фізичних потреб членів родини; добре налагодженою комунікацією між членами родини; спільними мріями та цілями. [11]

Отже, підсумовуючи оглянуті дослідження, ми можемо визначити резильєнтність сім'ї як здатність сім'ї адаптуватися та відновлюватися після життєвих стресів та труднощів, вміння сім'ї протистояти внутрішнім та зовнішнім викликам, забезпечуючи при цьому ефективне функціонування та добробут. Це певна гнучкість та витривалість сім'ї у змінних умовах та здатність до адаптації, включаючи негативні життєві обставини та кризові ситуації.

Рівень резильєнтності сім'ї залежить від сукупності психологічних, соціальних та культурних факторів, що забезпечують сім'ї здатність пристосовуватися до змін та виконувати свої ролі відповідно до вимог змінюючогося середовища. А також, можливість підтримувати та розвивати свої ресурси, такі як емоційна підтримка, комунікаційні навички, соціальна мережа, сімейні цінності та копінг-стратегії.

1.3. Фактори, які впливають на резильєнтність та способи підвищення показника резильєнтності

Для практичного застосування розуміння поняття резильєнтності та резильєнтності сім'ї зокрема, ми вважаємо важливим дослідити які фактори впливають на рівень резильєнтності та яким чином можна впливати на даний показник.

Оскільки, за нашим визначенням, резильєнтність - це адаптивний динамічний процес, який дозволяє після впливу стресових або травматичних чинників, які несуть за собою період дезадаптивного функціонування, відновлюватися до початкового психосоціального функціонування, тоді фактори резильєнтності - це ті фактори, які допомагають швидше та/або ефективніше відновлюватися після негативних впливів.

Вчені визначили особисті характеристики та екологічні фактори, що збільшують показник резильєнтності; були досліджені процеси розвитку резильєнтності та зміни показника резильєнтності особистості протягом життя (М. Rutter, Е. Werner). [67; 89]

Дослідження в останні роки зосереджені на вивченні факторів та якостей, які впливають на резильєнтність у осіб різного віку, у різні періоди життя, у людей різних професійних сфер, у людей, що пережили різні життєві та природні катастрофи. [27; 56; 76]

Аналіз наукової літератури показує, що зараз активно розвивається дослідження двох видів подолання особою стресових чи травматичних подій чи переживань - психологічний захист і копінг-стратегії.

Інтерес у психологів до копінг-стратегій з'явився порівняно нещодавно і через складність явища подолання труднощів, дослідження ще не досягли єдиної класифікації копінг-поведінки. [5]

Вирізняється також три підходи до інтерпретації «копінг» конструкту. Відповідно до першого підходу, який представлений у психоаналізі, копінгам є Его-процеси, націлені на продуктивну адаптацію особистості у нестандартних ситуаціях, коли психологічні захисти не усвідомлюються та призводять до пасивної адаптації (Н.Хаан) [37].

Другий підхід базується на роботах А.Г. Біллінгс і Р.Х. Моос. За ним поняття копінг визначається як відносно стабільну тенденцію реагувати на стресові події певним чином і базується на особистісних рисах. [55]

За останнім підходом дане поняття трактується як перемінний, динамічний процес, який окреслюється не лише ситуацією, а й стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом (С. Фолкман, Р. Лазарус) [45].

Дослідники, які вперше використали поняття копінга у психології, запропонували відповідно першу класифікацію копінг-стратегій. Р.Лазарус і С.Фолкман [45] у своїй класифікації виділяють наступну спрямованість копінг-стратегій:

- 1) проблемно-фокусовані стратегії (11 копінгових дій);
- 2) емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгових дії).

Дослідники Р. Х. Моос та Дж. А. Шефер (1986) виділяють три види копінг-стратегії, а саме:

1. стратегія орієнтована на оцінці (визначення значення ситуації для себе);
2. проблемно-орієнтована стратегія (прийняття рішень і здійснення дій для подолання стресу);
3. стратегія орієнтована на емоції (керування почуттями та збереження емоційної рівноваги). [54]

І науковці Л. І. Перлін та С. Скулер (1976) пропонують класифікацію, подібну до запропонованої Р. Моосом і Дж. Шеффером, виокремлюючи три стратегії: стратегію зміни погляду на проблему, стратегію зміни проблеми та стратегію подолання емоційного стресу. [59]

З резилієнс пов'язують широкий спектр психосоціальних факторів [77]. Фактори, які отримали найбільшу підтримку під час дослідження, включають активний копінг, оптимізм, моральну мужність і альтруїзм, здатність регулювати емоції, когнітивну гнучкість, духовність, відданість цінним та значущим причинам, мету або місію, увагу до фізичного здоров'я та фізичної форми, високий рівень позитивної соціальної підтримки. [77]

Майкл Раттер описує п'ять спостережень особливо актуальних для клініцистів:

1. Резильєнтність може бути результатом контрольованого впливу ризику (а не його уникнення, як іноді прийнято вважати);
2. Резильєнтність може бути зумовлена рисами або обставинами які не мають значних наслідків за відсутності відповідного рівня небезпеки;
3. Резильєнтність може бути наслідком фізіологічних або психологічних процесів копіngu, а не зовнішніх ризиків або захисних факторів;
4. Затримка відновлення може бути наслідком переломних моментів у дорослому житті;
5. Резильєнтність може бути обмежена біологічним факторами або шкідливим впливом стресу. [67]

За результатами дослідження у Бразилії дослідників Larissa Araújo Matos, Edson Marcos Ramos Leal, Fernando Augusto Ramos Pontes, Simone Souza Costa e Silva (2021) становили взаємозв'язок між рівнем бідності та резильєнтністю сім'ї, де високий показник бідності знижує рівень резильєнтності родини. При тому,

саморозвиток, робота, навчання, являються аспектами, які збільшують ресурси сім'ї, щоб краще справлятися з труднощами. [53]

Рекомендації від Американської психологічної асоціації (АРА) говорять про дії необхідні для підтримки та посилення фактору резилієнс у важкі економічні часи. АРА рекомендує визнавати, що зміни є частиною життя; дозволяти собі різні відчуття і прогорювати свої втрати; розглядати події в перспективі; пам'ятати про хороше в житті; практикувати уважність; дбати про своє фізичне здоров'я; орієнтуватися на позитивні очікування; визначати свої ресурси та сильні сторони; підтримувати зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників [57].

Також, згідно соціоекологічного підходу [22], резилієнс окремої людини як індивідуальної системи залежить від інших систем, що взаємодіють з нею, особливо від тих, які безпосередньо підтримують резилієнс цієї людини, зокрема сім'ї та найближчого кола спілкування. Практичне застосування соціоекологічного підходу передбачає формування впливів, які можуть посилювати резилієнс особистості, тим самим сприяючи здатності конструктивно реагувати на складні ситуації різного характеру.

Науковці з Іспанії провели дослідження щодо впливу соціальної підтримки на розвиток резильєнтності в прийомних сім'ях шляхом залучення сімей до групової освітньої програми. Результати показують, що факторами, які найбільше сприяють показнику резилієнс у сім'ї, є: здатність знаходити рішення, коли виникають проблеми; розширення зовнішньої підтримки; здатність надавати підтримку іншим прийомним сім'ям; відчуття, що підтримка, яку вони надають прийомним дітям визнається суспільством». [36]

Останні дослідження А. Masten (2014) розширили спектр можливих психотехнічних впливів на розвиток резильєнтності шляхом розуміння процесів адаптації особистості. На думку авторки, до факторів ризику можна віднести

різний негативний досвід, тоді як до факторів резильєнтності належать особливі таланти чи ресурси, виявлення та розвиток (зміцнення) яких має бути основною метою психологічного та психокорекційного втручання. [50, 51]

Авторка допускає, що когнітивні здібності дітей і якість їх раннього перебування в сім'ї, а також їх виховання в подальшому житті будуть відігравати захисну роль при зіткненні труднощами. З часом ці діти виростають у компетентних дорослих, які, за її словами, мають більш позитивну самооцінку, креативне мислення, позитивні риси характеру, краще соціальну адаптацію та розуміння оточуючих. [50]

Згідно з дослідженнями інших науковців, компетентні люди також мають більші зовнішні ресурси та соціального капіталу у формі підтримки всередині та поза сім'єю. А. Мастен доводить, що компетентні та резильєнтні люди мають схожі адаптивні механізми та риси особистості. Ось загальний перелік резильєнтних факторів і адаптивних систем, створений А. Masten:

Резильєнтні фактори особистості: ефективний холдинг у дитинстві та якість виховання, тісні стосунки з іншими дорослими, наявність близьких друзів і романтичних партнерів, інтелектуальний розвиток на навички вирішення проблем, самоконтроль, регулювання емоцій, планування, мотивація до успіху, особистісна ефективність, віра, надія, сенс життя, ефективне навчання, ефективність у стосунках із сусідами, колегами.

Адаптивні системи особистості: прив'язаність; сім'я, соціальна мережа, родинні та партнерські системи, навчальна та мисленнєва системи ЦНС, системи саморегуляції ЦНС, мотивація компетентності та пов'язана з нею система винагород та позитивного підкріплення, мотивація компетентності, духовні і культурні вірування, освітні системи, громади. [56]

Асертивні дії, техніки «Mindfulness», емоційний інтелект, створення адаптивних механізмів копіngu, і рефлексію можна вважати ключовими факторами у формуванні резильєнтності. [18]

Доцільно було б уважніше дослідити способи впливу на такий феномен як резильєнтність сім'ї.

Різні дослідження засвідчують, що на взаємини в сім'ї впливають і зовнішні, і внутрішні фактори. Зовнішніми чинниками можуть бути сукупність матеріальних і духовних умов, які існують у цьому суспільстві, що й визначає міжособистісні взаємини в суспільстві, трудовому колективі, родині. Дія та прояв внутрішніх факторів спостерігаються на рівні міжособистісних стосунків через реалізацію (або навпаки) взаємних очікувань, їх внутрішньої задоволеності процесом взаємин. [19]

У своїх фундаментальних працях про резильєнтність сім'ї Волш (Walsh, 1998a, 2003) та Паттерсон (Patterson, 2002) визначають низку ключових факторів, які складають стійкість сім'ї, а саме: спільна система сімейних переконань, гнучка структура сім'ї та ефективна комунікація. У рамках цих категорій члени сім'ї взаємодіють один з одним, що в свою чергу, призводить до ефективного подолання серйозних життєвих викликів. [58, 86, 87]

Відповідно до С. Кравчук, найважливішими стратегіями розвитку та підтримання резильєнтності родини є:

- забезпечення підтримки родини та достатніх ресурсів для задоволення базових біологічних/фізіологічних, матеріальних, соціальних, культурних та духовних потреб членів родини;
- сприяння налагодженню позитивних стосунків з рідними, близькими, значущими іншими людьми;

- створення широкого соціального простору для розвитку родини, особистісного розвитку дітей, жінок, чоловіків, людей похилого віку. [11]

Можна виділити компоненти психологічної стійкості на п'ять складових:

1. Цінності: виявлення того, що є найважливішим для істинного Я: знати сенс свого життя, своє покликання і жити згідно цього навіть у миті найважчих випробувань;
2. Ефективна дія: організувати свою поведінку у ефективний спосіб, діяти з надією, діяти згідно цінностей, діяти разом;
3. Корисне мислення: здатність сприйняти ситуацію і навігувати у ній з мудрими та світлими думками;
4. Взаємопідтримка та ефективна співдія: об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості та глибоких життєдайних стосунків;
5. Ефективна регуляція енергії та емоцій. [66]

Отже, подолання стресових чи травматичних подій чи переживань може відбуватися за допомогою психологічних захистів і копінг-стратегій. Хоча копінг-стратегії та захисні механізми іноді можуть перетинатися, вони відрізняються за ступенем усвідомленості та навмисності. Стратегії подолання зазвичай є свідомими та навмисними, тоді як захисні механізми діють поза свідомістю людини.

Підтримка і підвищення рівня резильєнтності сім'ї вимагає постійних зусиль і уваги до побудови міцних стосунків, розвитку ефективних навичок подолання труднощів і формування позитивної сімейної культури, яка підтримує і підтримує один одного. Оскільки сім'я є системою, неможливо виокремити одного члена і розвинути резильєнтність окремо від інших членів сім'ї, так само

як і резильєнтність окремої особистості не можна відокремити від різних аспектів впливу оточуючого середовища.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Ми розглянули питання резильєнтності, резильєнтності сім'ї та основні підходи до його вивчення, а також способи впливу на фактор резильєнтності за допомогою теоретико-методологічного аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел.

Як результат теоретичного аналізу наукової літератури на тему, можна підсумувати, що резильєнтність - це адаптивний динамічний процес, який дозволяє після впливу стресових або травматичних чинників, які несуть за собою період дезадаптивного функціонування, відновлюватися до початкового психосоціального функціонування.

Застосування різних підходів дозволяє більш широко та комплексно оглянути проблему, а також ефективніше розробляти методи розвитку резильєнтності.

Відповідно до теоретичного аналізу, можна стверджувати, що поняття резильєнтності може застосовуватися не тільки для особистості, але й до групи, громади чи сім'ї на багатьох рівнях взаємодії.

Резильєнтність сім'ї ми визначили як здатність сім'ї адаптуватися та відновлюватися після життєвих стресів та труднощів, вміння сім'ї протистояти внутрішнім та зовнішнім викликам, забезпечуючи при цьому ефективне функціонування та добробут. Це певна гнучкість та витривалість сім'ї у змінних умовах та здатність до адаптації, включаючи негативні життєві обставини та кризові ситуації.

Іноді ми можемо говорити не тільки про «резильєнтність» і здатність відновлюватися після травматичний подій, а навіть про здатність покращуватися, зміцнюватися і відчувати ще більшу єдність сімей після кризових ситуацій.

Рівень резильєнтності сім'ї залежить від сукупності психологічних, соціальних та культурних факторів, що забезпечують сім'ї здатність пристосовуватися до

змін та виконувати свої ролі відповідно до вимог змінюючогося середовища. А також, можливість підтримувати та розвивати свої ресурси, такі як емоційна підтримка, комунікаційні навички, соціальна мережа, сімейні цінності та копінг-стратегії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

2.1. Опис методів та загальна база дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження є дослідження факторів резильєнтності молодих українських сімей, а також опис моделі резильєнтності молодії української сім'ї у воєнний час.

Існують різні методики для вимірювання факторів резильєнтності та якості даного показника. Зазвичай методики базуються на певних концепціях резильєнтності та розподіляються за віковою характеристикою (існують окремі методики для дітей, підлітків, дорослих людей), також поділяються за показниками зайнятості (так, наприклад для військових, медиків, психологів, студентів тощо).

Деякі методики для дослідження факторів резилієнс:

- Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD – RISK; Connor-Davidson, 2003)
- Багатовимірна шкала резильєнтності та показників відновлення від травми (MTRR; Harvy, 2003)
- Шкала резильєнтності для дорослих (RSA; Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, 2003)
- Шкала відновлення після травми (TRS; Madsen, Abell, 2010)
- 5. Шкала резильєнтності (RS; Wagnild, Young, 1993).
- Шкала реакцій на стресовий досвід (RSES; Johnson та ін., 2008)

- Шкала резильєнтності для підлітків (READ; Hjemdal та ін., 2006). [12, ст. 49]

В дослідженнях також застосовують біографічні методи, анкети для дослідження потенційно пережитих травматичних чи стресових подій чи інтерв'ю. Після цього можуть застосовуватися психодіагностичні методики, які можуть показати симптоми проявів стресу на наслідків травматичних подій. Так, наслідками травматичних подій можуть стати посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожний та панічний розлади, травматичне горе, зловживання психоактивними речовинами тощо.

Іноді науковці використовують методики на дослідження особистісних особливостей дотичних до поняття резилієнс, таких як, наприклад стресостійкість, оптимізм, адаптація тощо.

Вплив сімейних факторів на резилієнс часто вимірюється автобіографічними методами. Це можуть бути якісні інтерв'ю, опитувальники, анкетування та автобіографії спровоковані або спонтанні.

Для проведення нашого дослідження, було сформовано методологічний апарат, що включав обґрунтування проблематики дослідження, а також методи якісного аналізу емпіричних даних.

Ми обрали для дослідження якісну методику: напівструктуровані глибинні інтерв'ю членів молодих українських сімей з метою опису актуальної моделі резильєнтності української сім'ї під час повномасштабної війни.

Також ми використали напівструктуровані інтерв'ю з експертами-психологами, які працюють з питаннями сімейних стосунків для поглиблення і розширення розуміння питання, а також відстеження динаміки змін.

Напівструктуровані інтерв'ю характеризуються наявністю «обов'язкових» питань для усіх респондентів, а також наявністю додаткових питань, що ставляться кожному респонденту в залежності від ситуації. [17]

Поглиблене інтерв'ю (або глибинне інтерв'ю) - це якісний метод дослідження, який передбачає проведення індивідуальні інтерв'ю з невеликою кількістю респондентів для вивчення їхніх поглядів на конкретну ідею або ситуацію. Даний вид інтерв'ю, в якому дослідник намагається зібрати інформацію для ґрунтовного вивчення певного аспекту, що характеризує респондента та або його ставлення до конкретної ситуації, події, проблеми (почуття, мотиви, погляди, історії життя тощо). [9]

Глибинне інтерв'ю є своєрідною бесідою двох людей, в якій дослідник, з одного боку, виступає рівноправним співрозмовником, а з другого – скеровує бесіду в потрібне русло. Глибинне інтерв'ю, як і інші якісні методи соціологічного дослідження, не дає змоги проаналізувати масштаб певного явища або тенденції. Метод глибинного інтерв'ю дозволяє зрозуміти загальний контекст феномену, простежити розмаїття подій та поглядів людей. Саме цей метод найкраще підходить для фіксації суб'єктивного індивідуального досвіду переживання соціально-історичних процесів [2, с. 31].

Дослідження проведено на базі НаУКМА, в дослідженні взяли участь 45 (28 жінок та 17 чоловіків) членів молодшої української сім'ї до 7 років у шлюбі.

Перед проведенням інтерв'ю ми отримали добровільну та свідому інформовану згоду на участь у данному дослідженні зі збереженням гарантованої конфіденційності.

Учасники ознайомлені з темою та метою дослідження, мали можливість поставити запитання, які їх цікавлять стосовно наукового дослідження. Були проінформовані, що мають право вийти з дослідження на будь-якому етапі.

Пошук респондентів був здійснений за допомогою багатьох онлайн ресурсів, таких як: особисті сторінки у соціальних мережах (Instagram та Facebook), Facebook групи у яких об'єднуються люди, які цікавляться психологією (наприклад, «УСП-Українська спілка психотерапевтів», «Психологи та психотерапевти України»), Facebook групи різних напрямів : групи у яких об'єднуються люди, які цікавляться волонтерством (наприклад, «Волонтер група Твори Добро», «Волонтерська дошка оголошень», «Українські волонтери»), Facebook групи у яких об'єднуються люди у пошуках роботи (наприклад, «Робота, вакансії, резюме», «Пошук роботи», «Робота: вакансії і резюме»), Facebook групи у яких об'єднуються люди для спілкування про спільні інтереси - материнство, виховання дітей, сім'я (наприклад, «Мамочки-Русанівка». «Клуб мам Києва», «Ідеї для дому і господарства») тощо. Також були залучені для пошуку Телеграм-чати (наприклад «Психологічні Волонтери України». «Волонтерське об'єднання»). У пошуку респондентів також залучалися рекомендації від знайомих, метод «сарафанного радіо» а також поширення інформації через ком'юніті психологів та студентів.

Респонденти у форматі зум-зустрічі впродовж 1 години відповіли на 9 запитань. Для глибшого дослідження, за потреби використовувалися підпитання.

Структура інтерв'ю та питання:

1. Поділіться, як би ви могли описати в трьох словах свій шлюб на сьогоднішній день.
2. Чи були б іншими ці три слова до початку повномасштабної війни?
3. Як змінилася ваша сім'я з початку повномасштабного вторгнення
4. Опишіть ваші стосунки в родині, як і ви відчуваєте емоції щодо цього?
 - Що вам подобається найбільше?
 - Що викликає занепокоєння?
5. Як змінилася ваша сім'я після повномасштабного вторгнення? Можливо ви зробили якісь відкриття про свою сім'ю, стосунки чи партнера? Можливо ви зробили якісь відкриття про себе?
6. Що на це вплинуло окрім повномасштабного вторгнення? (які додаткові фактори)
7. Що є допоміжним зараз у стосунках?
8. Чи докладаєте ви якихось додаткових зусиль до стосунків після 24 лютого?
 - що ви робите самі для стосунків?
 - що ви робите разом для стосунків?
 - що робить ваш партнер?
 - що ще підтримує вашу родину крім вас? (люди, служби підтримки, держава, родина тощо)
9. Можливо ви б хотіли ще щось додати, про що я не запитала?

Для збереження конфіденційності, впродовж інтерв'ю не велися аудіозаписи, проте занотовувалися основні ідеї відповідей, важливі цитати, хронологія подій, опис емоцій та станів тощо. Одразу після інтерв'ю тезові записи були доповнені детальнішою інформацією для максимально детального відтворення інформації без імен, точних координат та будь-яких розпізнавальних елементів. Деякі дані, за проханням респондентів, були пропущені в записах.

Про порядок запису інформації респонденти були інформовані та надали згоду.

Перейдемо до обговорення сформованої вибірки та організації процесу емпіричного дослідження.

Вибірку склали члени молодшої української сім'ї у шлюбі до 7 років. Загальна кількість осіб складає 45 респондентів віком від 20 до 47 років (28 жінок, 17 чоловіків). Формували вибірку згідно теми дослідження та із бажання емпірично продемонструвати варіативність складних життєвих ситуацій та реакцій на них.

Щоб систематизувати окремі групи за зміною сімейного устрою та зміною оцінки рівню задоволеності стосунками, ми поділили респондентів на наступні категорії:

- За зміною сімейного устрою виділимо наступні групи:
- 1. Обидва партнери залишилися в рідному місті (спільне проживання) - 16 респондентів;
- 2. Зміна місця проживання обох партнерів (спільне проживання) - 11 респондентів;
- 3. Переїзд одного з партнерів у інше місто чи країну (окреме проживання подружжя)- 12 респондентів;
- 4. Перебування одного з партнерів у гарячих точках (окреме проживання подружжя) - 6 респондентів;

- За зміною оцінки рівню задоволеності стосунками:

1. Більш задоволені шлюбом з початком повномасштабної війни - 17 респондентів;
2. Менш задоволені шлюбом з початком повномасштабної війни - 20 респондентів;
3. Нічого не змінилося/ складно визначити - 8 респондентів;

У цьому дослідженні взяли участь члени різноманітних сімей в різних життєвих обставинах: пари які мають перший шлюб чи декілька подібних досвідів, подружжя які довго жили разом до шлюбу і ті, хто одружився через місяць після знайомства, сім'ї з дітьми та без дітей, а також прийомні сім'ї я. Під час дослідження були опитані члени сім'ї різного віку, статі, віросповідань, з різним рівнем матеріального забезпечення, різних професій та уявлень про світ. Усі сім'ї мали різний життєвий досвід до повномасштабного вторгнення та впродовж повномасштабної війни в Україні. Були сім'ї, які відчуваючи напруження в країні виїхали за кордон за деякий час до повномасштабного вторгнення і сім'ї, які тривалий час знаходилися під окупацією. Проте, за нашими спостереженнями, кожна українська сім'я має свої втрати, причини для горювання, кожна сім'я пережила певні травматичні чи стресові ситуації. Тому ми вважаємо, що ус респонденти

Важливо також зазначити, у опитуванні брала участь декілька членів ЛГБТ-сімей, які відзначають свої стосунки, як «сімейні». При цьому в українському законодавстві жодним чином не передбачено існування сімей, де партнерками чи партнерами є люди однієї статі. Проте у нашому дослідженні ми визнаємо та визначаємо

Емпіричне дослідження було проведено поетапно.

Спершу була визначена мета та співвіднесено методики, які могли б задовільнити поставлені задачі, визначення мотивації обрання тих чи інших методик. Далі було створена структура інтерв'ю та створено список запитань, завдяки якому можна було розкрити основні думки респондентів щодо заданої проблеми. Наступним етапом був пошук таргет групи на різноманітних майданчиках, перемовини щодо умов інтерв'ю, з'ясування усіх організаційних питань та власне проведення інтерв'ю з першою групою людей. Наступним етапом було проаналізувати та категоризувати першу частину інтерв'ю для того, щоб зрозуміти, які помилки були зроблені при написанні списку питань. Завдяки цьому етапу вдалося зробити корекцію структури інтерв'ю, зрозуміти які питання були неефективними та виявити прогалини в отриманій інформації, які потрібно було заповнити. Фінальним етапом дослідження стала обробка отриманої інформації за допомогою контент-аналізу, інтерпретація результатів дослідження та підбиті підсумки.

Окрім цього, були проведені напівструктуровані інтерв'ю з експертами-психотерапевтами, які працюють з подружжями та можуть допомогти відслідкувати тенденції розвитку та змін стосунків в порівнянні з довоєнним часом, поділитися спостереженнями, які відслідковують під час роботи та дати експертну оцінку станам, які переживають молоді сім'ї.

Були проведені розмови з психотерапевтами різних напрямків, а саме - з психоаналітиками, клієнтцентованими психотерапевтами, гештальт-терапевтами, терапевтами, які працюють в транзактному аналізі та з КПТ-терапевтами. Загальна вибірка експертів становить 20 осіб.

Психологи у форматі зум-зустрічі або під час офлайн-зустрічі впродовж 1 години відповіли на 7 запитань. Для глибшого дослідження, за потреби використовувалися підпитання.

Структура напівструктуровані інтерв'ю з психологами:

1. Чи помітили ви нові тенденції розвитку стосунків після початку повномасштабної війни?
 - чи помічали ви позитивні тенденції розвитку подружжя з початком повномасштабної війни?
 - чи існують погіршення у партнерів через ситуацію в Україні?
2. Які домінуючі теми під час ваших консультацій щодо стосунків можна виокремити у період воєнного часу?
3. Які неочікувані зміни після 24 лютого 2023 року у стосунках ваших клієнтів ви для себе відзначали?
4. Які фактори, з ваших спостережень, найбільше впливають на резильєнтність (стійкість до труднощів, життєздатність) пари у воєнний час?
5. Що найчастіше спонукає зараз людей залишатися разом чи розходитися?
 - Що найбільше підтримує партнерів зараз?
 - Що найскладніше дається у стосунках?
6. Які практичні поради можна дати парам, які переживають сімейну кризу у воєнний період?
 - які навички потрібно розвивати, щоб підтримувати теплі стосунки навіть у складний період?
 - які ресурси можуть бути помічними у подібних ситуаціях?
7. Можливо ви б хотіли ще щось додати, про що я не запитала?

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження чинників

1. Напівструктуроване глибинне інтерв'ю з членами українських молодих сімей

Як вже вище було зазначено, у дослідженні використовувалося якісна методика: напівструктуровані глибинні інтерв'ю членів молодих українських сімей. Також були задіяні інтерв'ю з експертами-психологами/психотерапевтами, які працюють з питаннями сімейних стосунків.

Вважаємо, що варто почати з ключової методики у даному дослідженні - напівструктуроване інтерв'ю. У цьому дослідженні взяли участь 45 сімей членів молодшої української сім'ї до 7 років у шлюбі (28 жінок, 17 чоловіків).

У дослідженні взяли участь різноманітні сім'ї (без дітей; які планують мати дитину; з дітьми, народженими в сім'ї опитаного подружжя; з дітьми від попередніх стосунків або шлюбів; з дітьми, яких удочерили та всиновили; з дітьми різного віку), з різною життєвою ситуацією (люди, які залишилися жити в зонах бойових дій, знаходилися довготривало під окупацією, внутрішньо переселені особи, учасники бойових дій, біженці, люди, які втратили близьких на війні тощо).

Аналізуючи результати дослідження, ми встановили, що майже половина респондентів (48,3%) відчують погіршення стосунків після початку повномасштабної війни, 34,5% відчують навпаки покращення якості стосунків, більшу єдність та взаєморозуміння, інші ж 17,2% не відчують значних змін у якості стосунків.

Варто зазначити і про різницю у кількості згадувань про задоволеність стосунками різних груп. (див. рис. 2.1)

Кількість згадок/Кількість унікальних респондентів

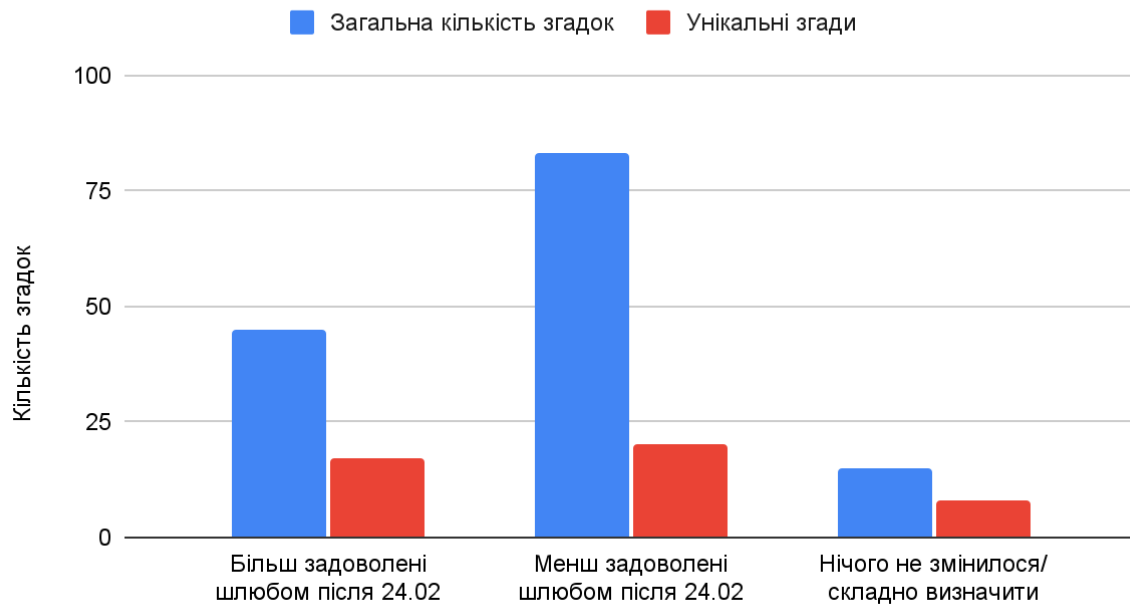


Рис. 2.1

Так, наприклад, респонденти, які не відчують особливих змін в стосунках після початку повномасштабної війни згадали про задоволеність лише 15 разів (8 унікальних респондентів), це приблизно 1,8 згадка на одного респондента. При цьому, 20 унікальних респондентів, які відмічають погіршення якості стосунків, згадують про проблему аж 83 рази. що дорівнює приблизно 4,15 згадок на одного респондента. Більш задоволені якістю стосунків (17 унікальних респондентів) згадали 45 разів про якість стосунків - це дорівнює приблизно 2,6 згадки на респондента.

Варто зазначити, що при спілкуванні з учасниками дослідження, ми помічали або ідеалізацію стосунків, коли респондент знаходив тільки позитивні сторони стосунків та партнера і майже не міг пригадати, які проблеми виникають, або навпаки катастрофізацію, коли пригадувалися лише проблеми, образи та непорозуміння, які сталися з початком війни. Лише невелика частина респондентів відзначає посередній рівень стосунків, де є і позитивні моменти і проблеми.

Групи сімей, які відчули відчутне погіршення якості стосунків після повномасштабного вторгнення (34,5%), у 40% випадках мали відчутне незадоволення певними аспектами подружнього життя до початку повномасштабного вторгнення.

Респонденти, які входять до цього відсотку надають такі описи своїм стосункам до воєнного стану: «В нас було багато проблем через нестачу грошей і його батьки часто мене «хейтили» через мої хоббі, зовнішній вигляд та хазяйновитість»; «Я не скажу, що до війни було ідеально. Ми постійно сварилися, інколи я їхала жити до батьків на тиждень-два, бо не витримувала, а потім назад поверталася, бо *ім`я* постійно вибачався дуже гарно, так і жили довгий час.»; «До війни я могла терпіти зі його інфантильність. Він мене дуже цим бісив, але я не хотіла, щоб діти страждали і мали ніби сили це все витерпіти», «Просто тоді і моя дружина і я багато працювали і були зайняті, нам було не до розборок. Ми вже ругатися почали з карантинном, бо більше часу проводили разом. Але тоді хоч віддалено працювали і могли відволікатися один від одного, а тоді через війну ми втратили роботу і тепер взагалі неможливо знаходитися разом»; «Він дуже віддалився від мене останнім часом, мене не влаштовували наші сексуальні стосунки, майже не було романтики, ми нікуди разом не ходили, він ніби став не зацікавлений мною вже з пів року. Я навіть його просила здати гормони, думала може низький тестостерон став чи що.»

Подружжя, які увійшли до цього відсотка вважають, що війна погіршила ті проблеми, які існували до 24 лютого 2023 року і стала каталізатором їх конфліктів або навіть розлучень.

На противагу цьому, пари, які відзначають, що їх стосунки покращилися після початку повномасштабного вторгнення, згадують про свої стосунки до воєнного стану такими словами: «Мене все влаштовувало, я така люда - щось не подобається, то навіщо себе мучити»; «Я б описала свої стосунки як партнерські, довірливі і підтримуючі. В нас є і були часті конфлікти, але вони більше як

частина нашого характеру, а не серйозні проблеми, ми дуже вперті, проте швидко відходимо і сміємося з проблем. через які ругалися хвилину назад», «Ми пара, як пара - зі своїми заскоками, щастям і проблемами. Ми були в любові, якщо так можна описати, тому все якось негатив легше проходив повз нас.», «Ми повноцінна сім'я, яка мала свої мрії, цілі, надії, чекали дитину і думали що зараз має початися справжнє сімейне життя».

Хоча усі пари з цієї групи сімей відзначають, що невеликі побутові конфлікти чи кризові періоди присутні в їх стосунках, проте ці ситуації не визначають загальну картину їх подружжя.

Проте, є і відсоток респондентів (17,65%), які зазначали про свою незадоволеність шлюбом, або деякими аспектами стосунків до війни і помітили покращення стосунків після повномасштабного нападу росії. Вони ці зміни пояснюють переоцінкою цінностей, бажанням об'єднатися в екстремальні моменти та зміною погляду на свого партнера через війну.

Більшість респондентів (63,3%) говорять про те, що під час війни посилилося розуміння про сім'ю та партнера (як позитивні сторони, так і негативні), інші ж 36,7% говорять про те, що війна відкрила для них партнерів з неочікуваних сторін і навіть у деяких респондентів кардинально змінила уявлення про близьку людину.

Розповсюдженими проблемами під час повномасштабної війни, які найчастіше згадувалися респондентами зазначалися наступні (див. рис. 2.2):

посилилися проблеми, які почалися до повномасштабного вторгнення (13 респондентів, 28,89%); агресивна комунікація (10 респондентів, 22,22%); втручання родичів (8 респондентів, 17,78%); матеріальні проблеми (17 респондентів, 37,78%); зміна ролей у партнерів (4 респондентів, 8,89); нестача ресурсів для підтримки стосунків (7 респондентів, 15,56); різна реакцію на зміни (3 респондентів, 6,67%); розлука (11 респондентів, 24,44%); бажання

ізолюватися (3 респондентів, 6,67%); життєві проблеми не пов'язані з війною (5 респондентів, 11,11%); різна політична позиція (4 респондентів, 8,89%); втрата довіри (2 респондентів, 4,44%).

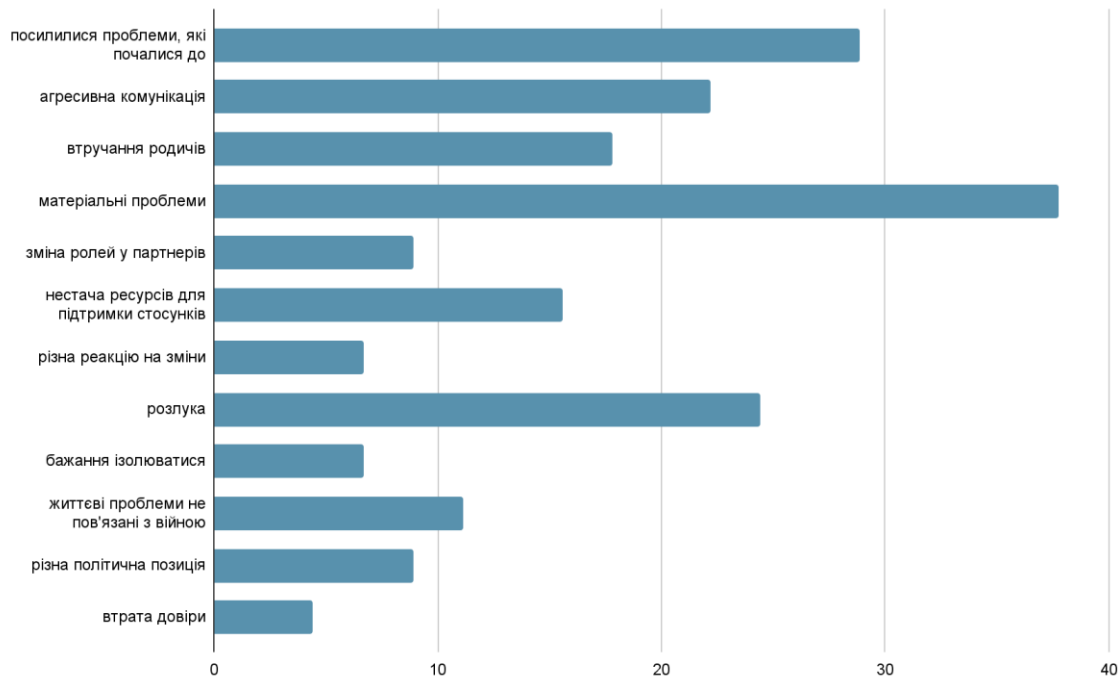


рис. 2.2

Як видно на рисунку, найбільш розповсюдженими стали проблеми матеріального забезпечення сім'ї і проблеми, які виникають на фоні незадоволеності рівнем життя; війна стала каталізатором для проблем, які вже існувала до початку повномасштабного вторгнення та проблеми стосунків на відстані. Також високі показники показали такі проблеми, як агресивна комунікація між партнерами, втручання родичів та нестача внутрішніх ресурсів для підтримки стосунків.

Варто відмітити, що остання проблема - нестача ресурсів, хоча має не найвищий показник (7 респондентів), проте може мати досить великий вплив на якість стосунків, оскільки 4 респонденти, зі згаданих 7, розлучилися під час повномасштабного вторгнення і ще 2 повідомили про сильне погіршення

задоволеності стосунками, що може казати про вагомий вплив внутрішнього ресурсу партнерів на резильєнтність сім'ї.

Тож, перейдемо до головного питання дослідження - фактори резильєнтності української сім'ї. Для аналізу факторів резильєнтності сімей, ми вирішили категоризувати респондентів за наступними показниками:

- Здатність до гнучкості (див рис. 2.3):

а) вміння прийняти ситуацію і адаптуватися - 24 респондентів;

б) ігнорування ситуації - 4 респондентів;

в) опір - 17 респондентів.

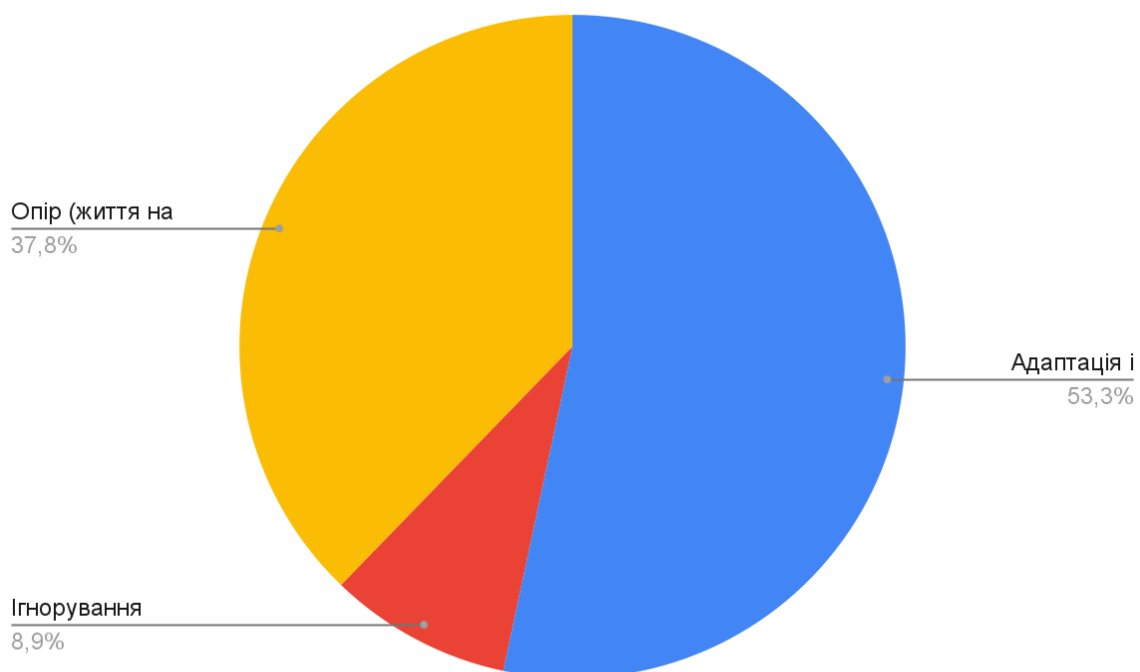


Рис. 2.3

Як видно з рисунку 2.3, переважна більшість респондентів схильні до адаптації і змінюють своє життя відповідно до подій.

Для прикладу, наведемо декілька цитат, які характерні до респондентів з цієї категорії: «Ми вже зрозуміли, що це надовго, тому вже якось вчимися працювати-навчатися-розважатися в таких умовах. Що поробиш, в нас немає іншої країни і як з'ясувалося і до війни, обстрілів, відключень можна звикнути.»; «Я змінила професію, бо була візажистом, а зараз кому це потрібно. Тому тепер я працюю на пошті. Але коли просять, приїжджаю нафарбувати наречених чи іменинниць, навіть можу безкоштовно пропонувати, щоб не втратити навичку.»; «Ми намагаємося готуватися до найгіршого, щоб потім трішки кращий варіант був приємнішим. На зиму закупили всі ті генератори, свічки, запас консерв, якісь портативні душі. Думали що вся каналізація замерзне, що готувати будемо на вулиці з сусідами. А тпк і відключення по 4 години зараз видаються божим благословінням»; «Ну якось крутимися, переживемо і це».

Для такої реакції зазвичай характерне прийняття ситуації і пошук рішень вирішення наявних проблем, продовження життя в складних умовах тощо.

Ігнорування ситуації характеризується намаганням жити так, ніби нічого не сталося, небажанням змінювати свій стиль життя, шукати нову професію (якщо минула втратила актуальність), знаходити нові шляхи дій і мислення, іноді взагалі повне уникнення теми війни.

Приклад цитат: «Я не розумію цього кіпішу з російською музикою. Я не хочу слідкувати з кожним божим виконацев, що він там десь сказав. Мені подобається - я слухаю.», «Я за новинами сильно не слідкую, бо мені не дуже цікава політика», «В нього знизили зарплату, а в світі інфляція і ціни ростуть як на дрожжах, то ми не встигаємо за ними. Нам казали, що в Азії менші ціни навіть, то ми думали спробувати туди полетіти. Але ким там я зможу працювати.»

Для опору ж характерним є «боротьба з реаліями», намагання змінити реалії, а не підлаштувати своє життя під обставини, бажання бути всесильним і заборона на слабкість. Тут зустрічаються і конспірологічні теорії і звинувачення

української влади, народу або частини населення. Такі респонденти часто відкладають своє життя на «коли закінчиться війна».

Прикладами цитат можуть бути наступні: «Я не можу відправити дитину в школу, бо не знаю коли закінчиться війна і коли доведеться повертатися додому. Тому і сама на роботу не можу піти.», «Ну якщо не слухати новини, а спілкуватися з людьми, зрозуміло, як йде війна - влада проти народу. Хочуть нас вижити.», «Я не можу як інші в парку гуляти і не розумію як вони це роблять поки війна йде.»

Ефективна комунікація (див рис. 2.4):

- а) єдність з партнером (відкрита комунікація) - 19 респондентів;
- б) ворогуюча комунікація, агресивність - 11 респондентів;
- в) позитивно-нормативна комунікація (навмисне уникнення негативу) - 7 респондентів;
- г) комунікація агресор-жертва - 5 респонденти;
- г) відсторонена комунікація - 3 респондентів.

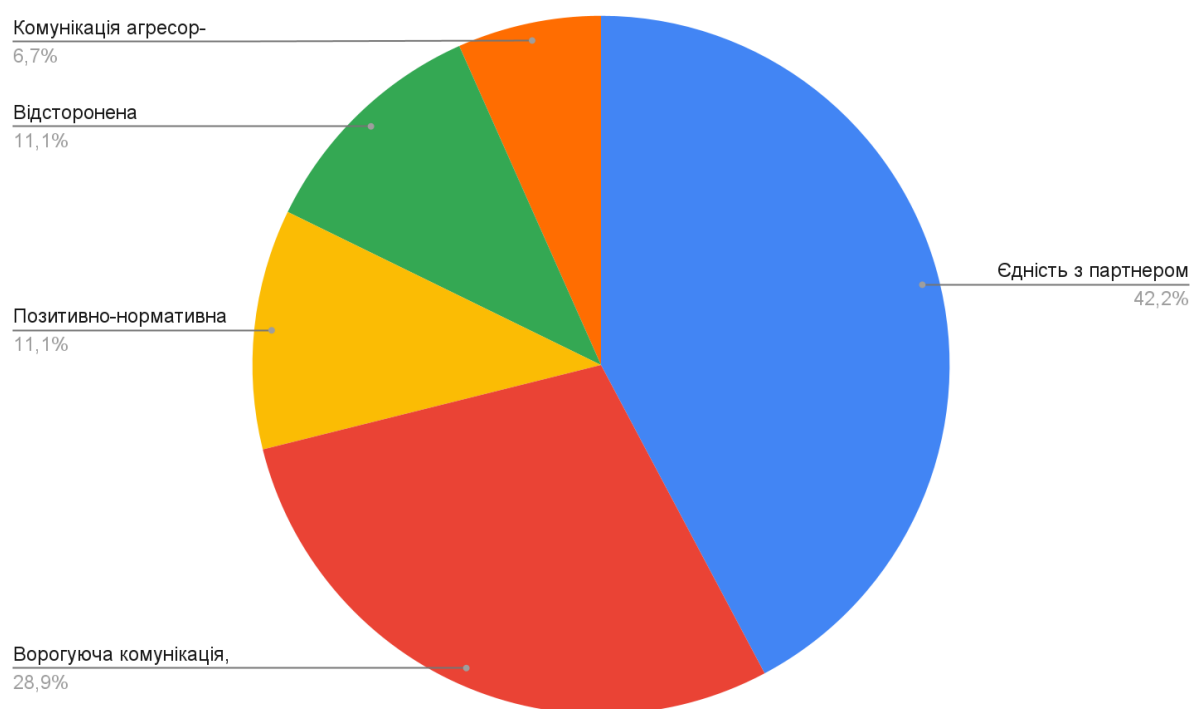


Рис. 2.4

Як видно з рисунку 2.4, більшість респондентів (42,2%) схильні до відкритої комунікації з партнером, яка характеризується довірою та можливістю спілкуватися на будь-які теми, ділитися переживаннями та емоціями, обговорювати проблеми тощо.

Проте досить великий відсоток респондентів (28,9%) відзначає наявність агресивних висловлювань, протистояння між партнерами, бажання захищатися чи атакувати. Для цього типу згадок можна навести наступні цитати: «Ми почали постійно кричати один на одного, хоча це не було характерно для нас. Мені здається ми зриваємося один на одного через якісь свої страхи.»; «Я не думав, що ми можемо бути такі злі. Ще трошки і почнемо битися, напевно»; «Я постійно роздратована, ці родичі всі на голові сидять, я навіть в туалет сама не можу сходити. То як тут не кричати».

Схожа категорія «Комунікація жертва-агресор» схожа і може доповнити попередню, проте відзначається неспроможністю одного з партнерів захищатися

та відстоювати свої кордони. Тому у відповідь на агресію другий партнер відчуває почуття провини, часто замикається в собі і намагається підлаштуватися під свого партнера.

Відсторонена комунікація характерна бажанням уникати партнера, побути наодинці, ігноруванням або небажанням повертатися додому саме з причини небажання бути поруч з партнером.

І «позитивно-нормативна» категорія характеризується наявністю певних умовних табу на негативні теми у спілкуванні між подружжям, уникання розмов про неприємні ситуації, бажанням говорити тільки про позитивне, ігноруючи негативне.

- Сприйняття (див рис. 2.5):

а) оптимістичне - 10 респондентів;

б) реалістичне - 4 респондентів;

в) песимістичне - 12 респондентів;

г) нестабільне сприйняття (емоційні гойдалки) - 19 респондентів.

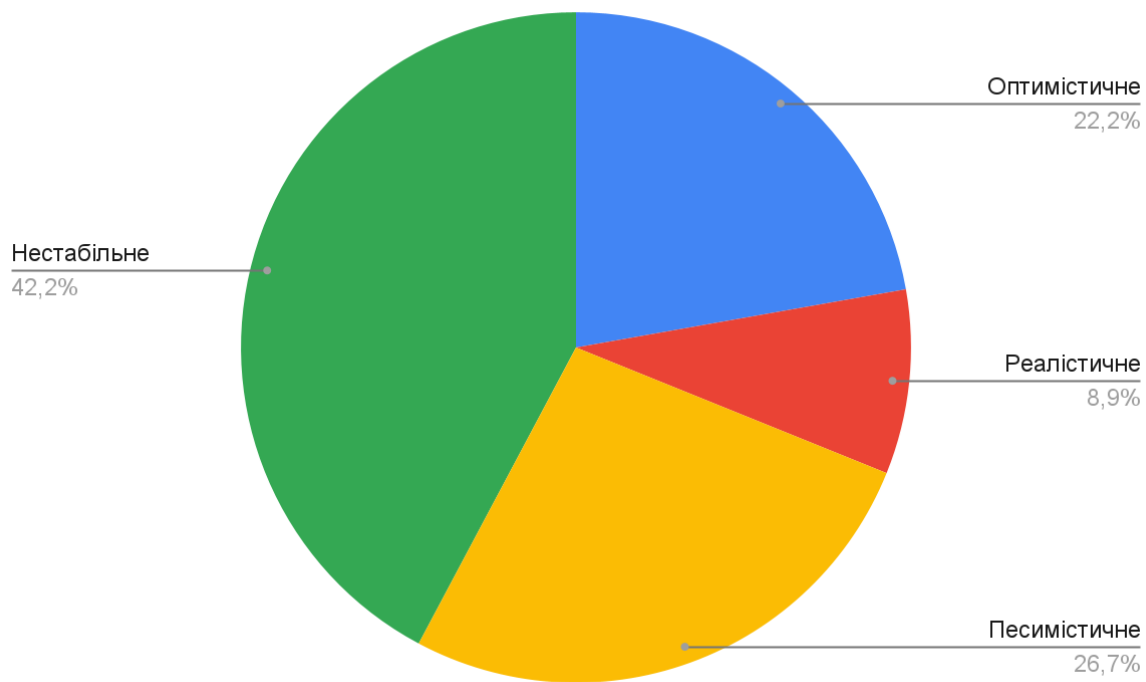


Рис. 2.5

Відповідно до рисунку 2.5, сприйняття ситуації часто є нестабільним. Респонденти повідомляють про своє бажання триматися на рівні легкого і оптимістичного сприйняття, проте вони час від часу потрапляють в «емоційну яму», де переважають страх, розчарування та безсилля. За словами респондентів ці коливання можуть залежати від обстановки в рідному місті, новин, можливості нових загроз та настроїв оточуючих.

На другому місці по поширеності переважає песимістичне сприйняття, коли респонденти повідомляють, що бачать ситуацію переважно в негативному світлі і мають сумніви щодо покращення обставин в країні та сім'ї. Варто зазначити, що незважаючи на песимістичний погляд, більшість респондентів вірять перемогу в Україні, проте мають побоювання, що їхнє особисте життя ще не скоро відновиться до довоєнного стану.

У оптимістичному погляді на ситуацію навпаки переважають життєствердні прогнози на майбутнє, респонденти говорять про надію, віру та сподівання. Вже

під час війни більшість респондентів бачать позитивні зміни. Респонденти ж, які потрапили у категорію під назвою «Реалістичне сприйняття», мають різні думки щодо різних сфер життя, в їх думках присутні як песимістичні, так і оптимістичні ідеї. Більшість респондентів з цієї категорії готові сприймати реальність і не мають надій щодо конкретного розвитку подій.

- Цінності (див рис. 2.6):

- а) патріотизм - 10 респондентів;
- б) родина та діти - 17 респондентів;
- в) оптимізм - 8 респондентів;
- г) альтруїзм - 3 респонденти;
- г) комфорт та забезпечення - 2 респонденти;
- д) аполітичність - 2 респонденти;
- е) віра - 4 респонденти;
- є) друзі та соціум - 7 респондентів.

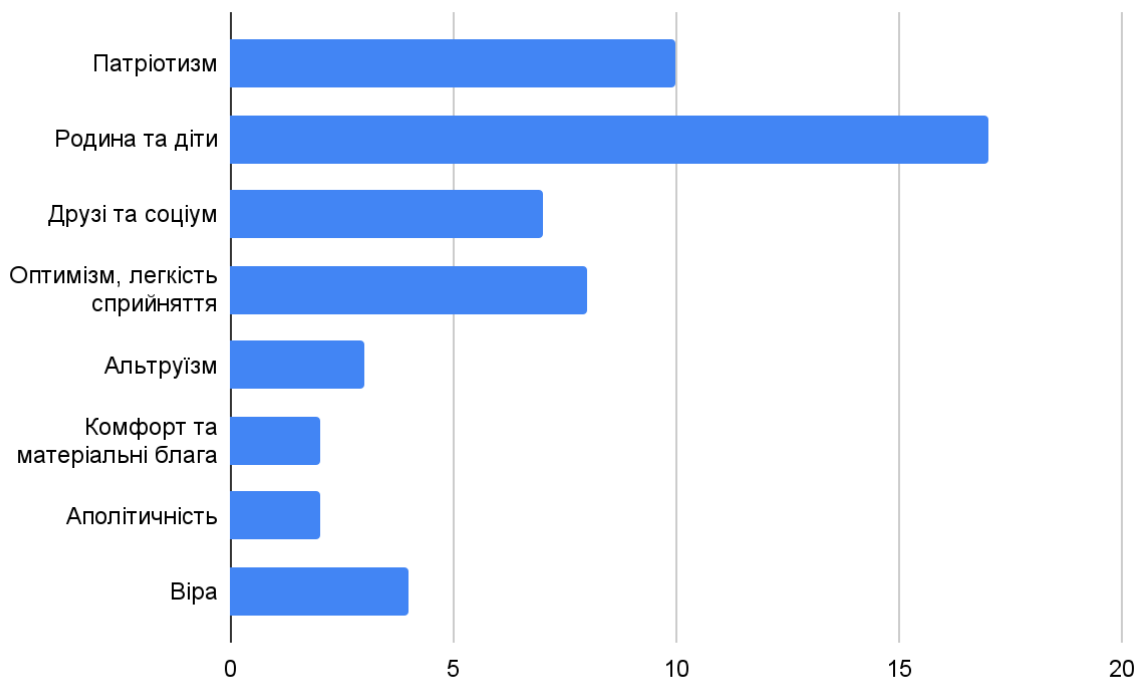


Рис. 2.6

Аналізуючи рисунок 2.6, можна зробити висновки, що найпоширенішими цінностями української молодії сім'ї наразі є родина та діти, а також - патріотизм.

Відповідно до даної категоризації, на нашу думку, важливим є виокремлення категорій, в яких переважають респонденти з показником «більш задоволені якістю шлюбу після повномасштабного вторгнення» або з показником «нічого не змінилося», що може говорити про резильєнтність сім'ї, а також виокремити в яких категоріях переважно знаходяться респонденти з показником «менш задоволені якістю шлюбу після повномасштабного вторгнення», так ми можемо зробити гіпотези про дезадаптивну стратегію функціонування під час стресових подій.

Для зручності, далі для позначення респондентів з категорії «більш задоволені якістю шлюбу після повномасштабного вторгнення» та категорії «нічого не змінилося» позначимо, як резильєнтні сім'ї (25 респондентів). А респондентів з

показником «менш задоволені якістю шлюбу після повномасштабного вторгнення» як сім'ї з нижчим рівнем резильєнтності (20 респондентів).

У категорії «здатність до гнучкості» переважна більшість (19 респондент з 25) резильєнтних сімей відмічають свою здатність до адаптації. 3 респонденти потрапили в категорію опір і 3 респонденти у категорію ігнорування ситуації.

З цього можна зробити висновок, що здатність до гнучкості і адаптації є важливим фактором резильєнтності української сім'ї, а опір ситуації є дезадаптивною стратегією життєдіяльності сім'ї.

Перейдемо до наступної категорії - «Ефективна комунікація». Тут переважає 2 категорії: «Відкрита комунікація» і «Ворогуюча комунікація».

Більшість резильєнтних сімей знаходяться в категорії «Відкрита комунікація» (18 респондентів) і «Позитивно-нормативна комунікація» (4 респондентів) і лише 1 респондент з відстороненою комунікацією.

Важливо відмітити, що у переліку респондентів категорії «ворогуюча комунікація» присутні лише партнери, які ми позначили, як сім'ї з нижчим рівнем резильєнтності. Якщо поєднувати цю категорію з категорією «комунікація агресор-жертва» в розуміння сімей, в яких присутні агресивні висловлювання, можна відмітити, що усі респонденти менш задоволені якістю стосунків з початком повномасштабного вторгнення. Хоча деякі респонденти, які розповідали про агресію свого партнера і намагалися виправдати кохану людину знаходили провину у подібних висловлюваннях в собі, все одно зазначали про свою незадоволеність стосунками.

Можна зробити припущення, що відкрита комунікація підвищує резильєнтність сім'ї. Також нормативно-позитивне спілкування може бути альтернативною стратегією збереження сім'ї у критичних ситуаціях. При цьому, під час війни

вірогідно збільшилася кількість агресивних висловлювань, що значно понижає рівень резильєнтності.

Щодо категоризації сприйняття ситуації респондентами, можна зазначити, що резильєнтні сім'ї були присутні у всіх категоріях, проте переважно потрапляли у категорію оптимістичного сприйняття (8 респондентів) або нестабільного сприйняття (10 респондентів). Хоча показник реалістичного сприйняття досить низький серед респондентів резильєнтних сімей (всього 4 учасники інтерв'ю), проте вони становлять 100%. Жодної сім'ї з нижчим рівнем резильєнтності не потрапило у дану категорію.

Сім'ї з нижчим рівнем резильєнтності переважно потрапляли в категорію песимістичного (8 респондентів) або нестабільного сприйняття (9 респондентів) і лише 3 респонденти потрапили в категорію оптимістичного сприйняття.

За показником цінностей досить складно визначити переваги респондентів резильєнтних сімей і сімей з нижчим рівнем резильєнтності, оскільки більшість респондентів загдували більше ніж 1 цінність впродовж інтерв'ю і усі показники досить рівнозначні. Тобто ми могли б сказати, що виходячи з нашого дослідження резильєнтні сім'ї мають схожі цінності з цінностями сімей з нижчим показником резильєнтності, але одну категорію цінностей створили виключно сім'ї з нижчим показником резильєнтності, а саме: аполітичність.

А також, ми відмічали часті згадки респондентів сімей з нижчим показником резильєнтності про те, що їх партнери не підтримують певні їх цінності (9 згадок), і 3 згадки про те, що партнер засуджує цінності респондента.

Отримані результати ми можемо наглядно відобразити в таблиці 2.1:

Табл. 2.1. Зведені результати дослідження

	Резильєнтні сім'ї	3 нижчим показником резильєнтності
	(25 сімей)	(20 сімей)
Здатність до гнучкості		
вміння прийняти ситуацію і адаптуватися	19	5
ігнорування ситуації	3	1
опір	1	16
Ефективна комунікація		
відкрита комунікація	17	2
позитивно-нормативна комунікація	6	1
відсторонена комунікація	1	2
ворогуюча комунікація, агресивність	1	10
комунікація агресор-жертва	-	5
Сприйняття		
оптимістичне	8	3
реалістичне	4	-

песимістичне	3	8
нестабільне сприйняття	10	9
Цінності		
Несприйняття або засудження цінностей партнера	-	9
патріотизм	7	3
родина та діти	8	9
оптимізм	6	2
альтруїзм	1	2
комфорт та забезпечення	1	1
аполітичність	-	2
віра	1	3
друзі та соціум	3	4

Розгорнуту таблицю з цитатами див. у додатку А.

Отже, підсумовуючи усе вищесказане, можна вивести положення результатів про фактори резильєнтності молоді української сім'ї у період військових дій.

Ми припускаємо, що важливим фактором резильєнтності української сім'ї є здатність до гнучкості і адаптації, а опір ситуації може бути дезадаптивною стратегією життєдіяльності сім'ї.

Наступним важливим фактором може бути відкрита комунікація, а також нормативно-позитивне спілкування, яке може бути альтернативною стратегією комунікації для збереження життєздатності сім'ї у критичних ситуаціях. При цьому, висока кількість агресивних висловлювань вірогідно значно понижують рівень резильєнтності.

Показник резильєнтних сімей в категорії реалістичного сприйняття в 100% може говорити про значне підвищення резильєнтності сім'ї при сприйнятті як позитивних, так і негативних емоцій та реалій. Проте, варто зазначити, що резильєнтні сім'ї зустрічалися в усіх категоріях сприйняття, проте найменше - у категорії песимістичного сприйняття, де переважали сім'ї з нижчим показником резильєнтності. Тобто ми можемо припустити, що песимістичне сприйняття ситуації понижує рівень резильєнтності сім'ї.

Що стосується цінностей, важливим фактором резильєнтності можуть бути не вибір конкретних цінностей, а саме прийняття і підтримку цінностей партнера і створення спільних цінностей.

2. Напівструктуровані інтерв'ю з експертами-психологами

Напівструктуровані інтерв'ю з експертами-психотерапевтами, які працюють з подружжями були проведені з психоаналітиками, клієнт-центрованими психотерапевтами, гештальт терапевтами, терапевтами, які працюють в транзактному аналізі та з КПТ-терапевтами. Загальна вибірка експертів становить 20 осіб.

Психологи у форматі зум-зустрічі або під час офлайн-зустрічі впродовж 1 години відповіли на 7 запитань. Для глибшого дослідження, за потреби використовувалися підпитання.

Аналізуючи інтерв'ю, ми систематизували відповіді за наступними категоріями:

1. Фактори резильєнтності української сім'ї

- Досвід пережитих труднощів (згадки 11 респондентів):

«Якщо у попередньому досвіді вже були ситуації де пара виходила з труднощів, то цей досвід може бути підтримуючим. Також спільна історія, яка дає тепле відчуття (скільки всього було, і як було мені) до цього теж можна звертатися у моменти коли важко. Можна згадувати чим ви займалися, чого прагнули, про що мріяли.» «Мені здається, що насправді легше пережити цей період парам, які вже разом переходили через кризу і мають досвід взаємодії один одними. Пари, які вміють бути справжніми один перед одним, які до війни не ховалися за масками.»

- Спільна система цінностей (згадки 7 респондентів):

«Коли цінності не співпадали - швидко розгортається конфлікт, тому це один з ключових показників. Зі спільними цінностями більшість виборів стають очевидними.»

- Розуміння своїх станів (згадки 5 респондентів):

«Якщо знаєш про свою втомленість, злість, напругу, з нею можна обійтись інакше, не травмуючи партнера при цьому. Окрім розуміння також проживання цих емоцій є основним. Плакати, сміятися, сумувати - це все має зараз велику інтенсивність, але у багатьох через мобілізованих стан є заборона емоціонувати, так як «не на часі» «чого жалітись» «хлопцям на передовій важкіше». В такому випадку я не раджу знецінювати свої емоції. Вони є, вони важливі, і чим більше дозволяти собі бути в цих станах, тим більш ви корисніші «хлопцям на передовій» - ви можете працювати, донатити, жити - адже заради цього хлопці

воюють. Тому кажіть про свій стан якомога частіше іншим людям, діляться що з вами відбувається, або якщо це важко, то хоча б не «відкладайте в дальню ділянку» просто думайте про свій стан, називайте його для себе і на цьому іоні взаємодія з іншими зміниться.»

- **Ефективна комунікація** (згадки 8 респондентів):

«Вміння чути і розуміти один одного, а також домовлятися та відверто проговорювати те, що турбує. Це ж не тільки про донести іншому свій стан (що теж важливо), але й в розові усвідомити що зі мною відбувається і отримати розуміння, підтримку і нормалізацію цих почуттів.».

- **Допоміжна діяльність:** хоббі, робота, волонтерство тощо (згадки 4 респондентів):

«Діяльність, яка є простором по скидуванню енергії та дають нову енергію. Нові враження, нові місця. Це дає змогу підтримувати виробітку нейрогормонів, тілесність, покращує настрій і робить всю екосистему організму більш здоровою, що дуже впливає на те як ми сприймаємо все що нас оточує. Поролонів, враження, спорт- Це все було опорою до війни, і продовжує нею бути. Так, місць куди поїхати стало набагато менше, але вони все одно є.»

- **Планування** (згадки 2 респондентів):

«Пари які планували навіть відпочинок заздалегідь куди вони підуть і що зроблять легше переживали кризи, бо трішки зменшували цю невизначеність. Парам, які були на відстані я рекомендувала також планувати дозвілля і, наприклад, дивитися онлайн фільми разом або онлайн зідзвонюватися поки ви в кафе.»; «План дій трішки зменшує напругу, особливо якщо люди схильні до фрустрації. Тому я пропонувала складати графік дня і парам легше розуміти, що буде завтра. Так, люди, які втратили все, в тому числі свої опори, можуть вибудовувати нові і не перебувати в підвішеному стані, очікуючи, коли все

налагодиться. В плані обов'язково мають бути включені ресурсні активності для поведінкової активації.»

2. Динаміка резильєнтності

- Поетапний розвиток резильєнтності, де 1 етап характеризується об'єднанням та згуртованістю, 2 етап - агресивністю, роз'єднанням і відторгненням, а 3 етап - відновлення до минулого стану.

(Згадка 3 респондентів)

«З початку війни була гуртовність. Люди були схильні бути «зі своїми» у стаї, так було безпечніше. Вже через півроку війни рівень психіки не вивозила тримати стільки напруги і бути мобілізованою, і почала дренажувати злість (як напруга) на найближчих. Почались сварки, непорозуміння. Але не дивлячись на те що напруга у стосунках виросла, бажання змінювати своє життя все ще є небезпечним. Наразі кінець року, багато хто підводив підсумки і казав про вдячність партнеру за те що «вони все пережили». Страх і злість ще є, але вже менше.»; «Спочатку я помічала, як клієнти, навіть ті, які мали проблеми у стосунках, забули про свої образи і стали немов єдиним організмом. але з часом почалося виснаження і образи почали повертатися в масштабованому вигляді, їх стало більше і реакція на них інтенсивніша. І тільки з часом поступово вдавалося повертатися хочаб до точки схожої на довоєнну, але іноді і покращувати результат. Але цей період накалу дуже відкидає назад.»

- Каталізація проблем, які існували до повномасштабного вторгнення

(згадка 7 репондентів)

«Тенденцію я б цю назвала загостренням проблем які замовчувались»; «За моїми спостереженнями, у пар найчастіше не виникає якихось критично нових проблем. Зазвичай поглиблюються вже наявні.»; «Найбільшою проблемою в

стосунках, з мого досвіду, коли ось такі несприятливі події відбуваються коли у подружжя уже в кризі і вже не мають ресурсів підтримувати один одного.»

- Переусвідомлення життя, коли минулі проблеми починали здаватися дрібними і війна навпаки зміцнювала (проте з часом ці проблеми найчастіше повертаються)

(згадка 4 респондентів)

«Проте є випадки, коли під впливом екзистенційного страху та відчуттям близькості смерті партнери визнавали, що їх проблеми (які раніше здавалися катастрофічними), насправді мізерні.»; «Деякі партнери навпаки ніби обнулилися з початком вторгнення і переглянули свої погляди на стосунки. Дві пари, які ходять до мене, переживають схожі переживання - вони говорять про те, що стало легше проявляти тепло, бути поруч і менше звертати увагу на негатив, бо ніби страх все втратити і втрати навколо змушують шукати стабільні опори, якими може стати партнер.»

Експерти говорять (8 респондентів) про те, що подружжя все ж намагаються уникнути розлучень, навіть за наявності серйозних проблем у стосунках: «Ніхто з моїх клієнтів не розлучився під час війни, навіть ті, які мали досить критичні стосунки у довоєнний час.»; «Але статистика розлучень каже що їх стало набагато менше ніж в минулому році, і це відчутно і по клієнтам які приходять. Не дивлячись на те, що напруга у стосунках виросла, бажання змінювати своє життя все ще є небезпечним.»; «У багатьох клієнтів погіршилися стосунки. Проте мало хто навіть думає про розлучення, я вже мовчу про дії.»

Отже, ми провели емпіричне дослідження впливу травмуючих ситуацій на резильєнтність молодшої української сім'ї у різних умовах, а також змогли зробити припущення про взємозв'язок між резильєнтністю українських сімей під час повномасштабної війни та факторів впливу на даний показник, а саме: вплив

здатності до гнучкості на фактор резилієнс, взаємозв'язок резильєнтності сім'ї та наявності спільної системи цінностей, а також тенденцію до зниження рівня резильєнтності при підвищенні кількості агресивних висловлювань і підвищення рівня резильєнтності при наявності навичок ефективного спілкування у партнерів.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Резильєнтність української сім'ї - багатовимірне явище, яке залежить від багатьох факторів, включаючи життя подружжя до травматичної події, під час та після, особливостей особистості кожного з подружжя, а також певних навичок, як і можуть впливати на якість фактору резилієнс.

Так, завдяки нашому дослідженню ми можемо зробити припущення про те, що: фактор резилієнс в українській родині взаємопов'язаний зі здатністю до гнучкості. Так, партнери здатні до швидкого прийняття ситуації і адаптації в нових умовах краще відновлюються після травматичних ситуацій і якісніше повертаються до звичного стану стосунків або навіть здатні покращити їх, тобто можуть бути схильні до посттравматичного зростання.

По-друге, резильєнтність сім'ї може залежати від навичок ефективної комунікації. Агресивні висловлювання можуть знизити рівень резильєнтності сім'ї і обтяжувати відновлення стосунків після травматичної ситуації. Ефективними стратегіями комунікації по зростанню рівня резильєнтності можуть бути відкрита комунікація з партнером, коли подружжя відкрито спілкується на всі теми, ділиться своїми переживаннями, емоціями та думками або також альтернативним способом комунікації для збереження резильєнтності може бути позитивно-нормативна комунікація, коли партнери діляться тільки позитивними аспектами життя.

Важливим фактором резильєнтності сім'ї може бути спільна система цінностей, а також розуміння та підтримка цінностей партнера.

Найнепродуктивнішою стратегією сприйняття для резильєнтності сім'ї, відповідно до нашого дослідження, можна назвати песимістичне сприйняття, коли партнери фокусуються в більшості на негативних аспектах і не можуть знайти позитивні моменти у ситуації.

За словами експертів, також відстежується взаємозв'язок резильєнтності сім'ї з розумінням партнерами власних станів та нормалізацією партнерами емоцій один одного, наявність допоміжної діяльності (хобі, робота, волонтерство, активний вид відпочинку тощо), а також досвід успішно пережитих труднощів в минулому разом.

Так, базуючись на розгляді резильєнтності в межах трьох трьох ключових конструкцій: фактори ризику, захисні фактори і фактори вразливості, ми можемо припустити, що факторами ризику молоді української сім'ї можуть бути матеріальні проблеми, війна, втати, насилля; захисними факторами - налагоджена ефективна комунікація, спільна система цінностей, оптимістичне сприйняття та здатність до гнучкості, а факторами вразливості - навпаки: нерозуміння цінностей, агресивні висловлювання, опір ситуації та песимістичне сприйняття, а також наявні кризи до початку повномасштабного вторгнення.

Отже, після проведеного дослідження ми сформуваємо наступні положення:

- 1) збільшення агресивних висловлювань та опір прийняттю ситуації в комунікації послаблюють резильєнтність сім'ї;
- 2) спільна система цінностей, здатність до гнучкості та ефективна комунікація між партнерами підвищує рівень резильєнтності сім'ї;
- 3) наявність спільного досвіду пережитих кризових ситуацій у подружжя посилюють резильєнтність сім'ї.

Дослідження, яке ми провели, не вичерпує всіх аспектів багатогранної проблеми резильєнтності української сім'ї. Зокрема, дане дослідження потребує подальшої перевірки положень дослідження методами кількісних досліджень, що буде включати математично-статистичний аналіз отриманих результатів. Також є потреба у подальшому дослідженні резильєнтності української сім'ї в динаміці і розуміння змін з плином часом та розширення вибірки. Можливим направленням

досліджень можливий також теоритичне опрацювання наявних досліджень резильєнтності сім'ї та моделей резильєнтності та порівняльний аналіз з результатами дослідження в реаліях повномасштабної війни в Україні для з'ясування особливостей резильєнтності української сім'ї.

Доцільно було б звернути увагу на розробку цілісної системи розвитку резильєнтності у пар та сімей для підтримки життєдіяльності української сім'ї.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СІМ'Ї

3.1. Форми, методи та принципи побудови програми супроводу та розвитку резильєнтності у сім'ї

Одержані нами результати емпіричного дослідження дозволили нам зробити припущення, про те, що «збільшення агресивних висловлювань в комунікації послаблюють резильєнтність сім'ї, а навчки ефективної комунікації навпаки посилюють резильєнтність».

Виведені нами положення про взаємозв'язок між навчками ефективної комунікації, здатністю до гнучкості, сприйняттям та рівнем резильєнтності сім'ї, переконали нас у створенні програми розвитку у членів молодшої української сім'ї.

Ми пропонуємо програму, яка відповідно містить в собі тренування навчок ефективної комунікації, розвитку адаптації та корисного мислення.

Розробка програми розвитку резильєнтності сім'ї передбачає створення структурованої основи для підтримки сімей у розвитку навчок, які ми визначили факторами резильєнтності та зміцненні здатності справлятися з несприятливими обставинами. Програма розвитку базується на певних принципах, з застосуванням певних форм та методів роботи. Розглянемо їх детальніше.

У програмі розвитку ми можемо комбінувати наступні форми роботи:

1. Психоедукація: надання сім'ям знань та інформації про резильєнтність, управління стресом, ефективну комунікацію, вирішення проблем та стратегії подолання труднощів. Роз'яснення сім'ям психологічних аспектів резильєнтності може допомогти їм зрозуміти, як працює цей процес і чому важливо розвивати певні навчки та задіювати внутрішні ресурси, може допомогти розуміти свої стани та стани близьких людей.

2. Інтерактивні тренінги або воркшопи з розвитку навичок: проведення тренінгів/ воркшопів для покращення конкретних навичок, таких як ефективна комунікація, вирішення конфліктів, прийняття рішень, емоційна регуляція та методи виховання дітей. Ці заняття можуть включати поєднання дидактичних презентацій, практичних вправ, групових дискусій, рольових ігор та аналізу конкретних ситуацій. Сім'ї матимуть можливість застосувати набуті навички в реальних життєвих ситуаціях.
3. Групова терапія: заснування груп підтримки, може допомогти в обміні досвідом, пошуку підтримки і розуміння від інших людей, які стикаються з подібними проблемами та переймання один в одного стратегії резильєнтності, а також нормалізація станів.
4. Індивідуальні та сімейні консультації зі спеціалістами: додаткова підтримка пар поза програмою, якщо є потреба додаткових консультацій для вирішення унікальних проблем. Важливо надавати постійну підтримку сім'ям навіть після завершення формальної програми. Забезпечити доступ до подальших ресурсів, перенаправлень і додаткових послуг, щоб підтримувати і зміцнювати навички резильєнтності, розвинуті під час програми. Заохочувати сім'ї продовжувати практикувати та застосовувати ці навички у повсякденному житті.
5. Залучення громади: заохочення сімей до участі в громадських заходах, волонтерській роботі або спільних проектах, зміцнення почуття приналежності та соціальної підтримки.

Методи роботи з резильєнтністю сімей мають бути науковообґрунтованими та показувати ефективність для людей, які потенційно пережили травматичний або стресовий досвід. Ми обрали наступні методи роботи для програми:

1. Психотерапевтичні підходи: ми маємо спиратися на підходи, які науково доводять свою ефективність у роботі з людьми, які потенційно могли переживати травматичні події. Ми вважаємо доцільність використання підходу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та технік арт-терапії.
2. Mindfulness: також буде доречно використати техніки усвідомленості, таких як дихальні вправи, медитації та техніки заземлення. Така робота має на меті допомогти сім'ям врівноважувати емоції та сприйняття, повернення раціонального мислення та концентрувати увагу. Розвиток навичок самозаспокоєння.
3. Розвиток навичок рефлексії, вміння досліджувати себе та партнера.
4. Розвиток навичок співпраці з партнером.

Засадами програми розвитку стали наступні принципи:

1. Безпека: програма має на меті створення безпечного простору, обов'язково дотримуватись усіх етичних норм, гарантувати конфіденційність, свободу слова та захищати право на особисту думку кожного учасника. Важливо створити комфортну та привітну обстановку.
2. Підхід на основі сильних сторін: зосередження уваги на наявних сильних сторонах, ресурсах і можливостях сім'ї для розбудови резильєнтності, а не на усуненні недоліків чи проблем.
3. Використання у житті: все що відбувається в межах програми є лише початком розвитку резильєнтності, основна робота зосереджена на використанні отриманих навичок в реальному житті, тому уся програма має бути зосереджена на практичному використанні і відпрацюванню стратегій, які можуть використовуватися поза програмою. Для полегшення практичного застосування навичок отриманих в процесі роботи в програмі,

ми рекомендуємо залучати практику максимально наближену до реальних життєвих ситуаціях з залученням рольових ігор та симуляцій.

4. Орієнтація на сім'ю: Програма розвитку сімейної життєстійкості має бути зосереджена на потребах і цілях сім'ї, а не лише на окремій людині.
5. Спільна робота: співпраця між сім'ями та фахівцями залученими до програм. це має важливе значення для створення сприятливого та підтримуючого середовища.
6. Повернення контролю: заохочення сімей до активної участі в програмі, прийняття рішень і взяття на себе відповідальності за процес розбудови резильєнтності, що сприяє формуванню у почуття власної спроможності.
7. Культурно-орієнтована практика: визнання та повага до різних наявних культурних особливостей, вірувань та цінностей, адаптація змісту та методів програми до культурно чутливого та інклюзивного підходу.
8. Допомога з урахуванням травми: важливо враховувати, що потенційно більшість учасників програми пережили певного рівня травматичний досвід і ми маємо враховувати наявні ознаки впливу травми та використання методик, що враховують цей фактор. Важливим є створення безпечного простору та підтримуючого середовища.
9. Холістичний підхід: ми оглядаємо резильєнтність сім'ї як цілісну структуру, яка включає різні фактори сімейного життя, включаючи емоційні, соціальні, фізичні та духовні.
10. Гнучкість: програма має враховувати індивідуальні особливості різних пар та мати можливість коригуватися під різні потреби. Тому важливо розробити програму з можливістю адаптації технік під персональні потреби.

Для ефективного проведення програми ми вважаємо потрібним залучення підтримки сімей до, під час та після програми, щоб контролювати якість та не нашкодити учасникам.

Необхідне проведення первинних оцінок для розуміння сильних та вразливих сторін сім'ї, а також конкретних сфер для зростання, що дає змогу адаптувати програму до потреб конкретної сім'ї.

Важливо зазначити, що гостре переживання травматичних подій може негативно вплинути на розвиток резильєнтності подружжя або навіть нашкодити партнерам. Тому важливо перед програмою індивідуально кваліфікованим спеціалістам перевірити готовність пари проходити програму.

Для подібної психодіагностики рекомендовано використовуватися форми оцінювання стану CMF (Див. додаток А) разом з методикою «Список життєвих подій» (Див. додаток Б), а також проводитися бесіда, в межах якої спеціаліст визначатиме доцільність проходження даної методики.

Співпраця з сім'ями для встановлення цілей, визначення стратегій і створення планів дій, спрямованих на підвищення резильєнтності в різних сферах їхнього життя допоможе контролювати ефективність роботи, створюватиме мотивацію та наглядно показуватиме рух до результату. Такі цілі мають бути побудовані за системою SMART: бути конкретними, вимірюваними, досяжними, актуальними та обмеженими в часі.

Ми також вважаємо необхідним залучити систематичний процес оцінювання програми, щоб визначити ефективність в динаміці та мати змогу вносити корективи за потреби. Оцінювання має проходити за рахунок як якісних, так і кількісних методів для вимірювання результатів, таких як зміни у функціонуванні сім'ї, стратегії подолання труднощів і сімей-учасників для постійного вдосконалення та покращення програми.

Отже, програма розвитку резильєнтності сім'ї, яка була побудована на основі результатів нашого дослідження має містити у собі елементи розвитку ефективної комунікації, регулювання емоційного стану, розвиток позитивного сприйняття, а також створенні спільних цінностей. Техніки мають передбачати можливість участі у програмі людей з травмою, а також бути гнучкими для особливих потреб учасників.

3.2. Програма супроводу та розвитку резильєнтності у сім'ї

План програми розвитку резильєнтності сім'ї

№	Зміст	Час
1. Вступ	Знайомство всіх учасників та спеціалістів, обговорення правил програми, плану та мети роботи. Психоедукація. Перше коло знайомства та дискусії щодо потреб сім'ї. Постановка цілей в форматі SMART	3 год.
2.	Використання технік Mindfulness: медитація, дихальні вправи, техніка заземлення.	3 год.
3.	КПТ елементи програми: написання плану дій, техніка щоденник вдячності, виписування негативних думок і робота з ними з техніками (за/проти, думка зі сторони). Коло обговорення вражень та результатів роботи.	3 год.
4.	Арт-терапевтичні елементи програми: емоції в сім'ї, мапа ресурсів сім'ї.	3 год.
5.	Розбір та тренування навичок ефективної комунікації за системами: DEARMAN, GIVE, FAST.	3 год.
6.	Підсумки. Оцінка результатів щодо поставлених цілей. Обговорення результатів та планування подальших дій. Дискусія на тему: «Яку одну річ я можу зробити сьогодні, щоб посилити нашу сім'ю?»	2 год.

Програма розвитку складається з шести занять. Перший блок першого дня є вступним, який зосереджений на знайомстві і встановленні сеттингу, обговоренню всіх важливих питань для подальшої продуктивної праці, створення безпечного та довірливого простору. Дві подальші частини першого дня і перші дві частини другого дня включають основні елементи терапевтичної, розвивальної роботи. Вони зосереджені на розвитку навичок необхідних для зміцнення резильєнтності сім'ї. Запропоновані техніки можна використовувати в подальшому житті для зміцнення і закріплення отриманих знань та навичок. Останній блок другого дня - заключний має на меті підсумувати досвід, який пережили учасники, поділитися враженнями та зробити висновки. Підсумки проводяться щодо досягнення або недосягнення поставлених цілей, обговорюються результати та формуються подальші плани.

Пропонуємо детальніше розглянути програму розвитку резильєнтності сім'ї.

Заняття по можливості мають проводитися офлайн в ізолюваному кабінеті для збереження конфіденційності, відчуття безпеки і збереження «кола» групи. Проте за відсутності можливості проведення офлайн занять, допускається перенесення програми у онлайн формат, наприклад на платформі Zoom.

Загальна тривалість програми - 17 академічних годин, варто також враховувати рекомендації щодо коротких перерв між практичними вправами.

Група може складатися з 8-12 осіб (4-6 пар), щоб вистачало часу вислухати всіх учасників, відчувати себе комфортно в колі і мати можливість почути і перейняти різні стратегії. Також можливо розглядати індивідуально можливість, коли участь у заняттях бере лише один член сім'ї у разі неможливості доєднання партнера та необхідності зміцнення показника резильєнтності.

Розглянемо сценарій занять детальніше.

Заняття 1. Мета: Знайомство всіх учасників та спеціалістів, обговорення правил програми, плану та мети роботи, психоедукація, постановка цілей.

План сесії:

- 1) Вступний виступ організаторів програми, під час якого відбувається знайомство учасників з загальним планом роботи впродовж усіх занять, ознайомлення з загальним планом роботи, роз'яснено мету роботи. Ведучі групи знайомлять учасників з правилами групи і після виступу запрошують учасників до знайомства.
- 2) Коло знайомства учасників. У цій дискусії пропонується по колу усім парам розповісти трішки про себе, можливо про свою ситуацію, яка стосується теми занять, про свої очікування, запити, страхи та переживання. Також учасники можуть задавати впродовж даного кола питання, які для них залишаються відкритими щодо програми розвитку, виражати свої думки щодо оголошених правил та пропонувати свої корективи з наведенням аргументів.
- 3) Після завершення першого кола ведучий групи може відповісти на питання, які виникли, а також прокоментувати певні моменти, які він вважає за потрібне проговорити щодо проведеної дискусії. Це можуть бути уточнюючі питання, рефлексії, ідеї які виникли, можливо внесення певних коректив в сеттинг групи.
- 4) Невеличка перерва.
- 5) Етап психоедукації. На цьому етапі ведучий групи має надати учасникам базу знань, загальну інформацію про резильєнтність, фактори та важливість розвитку. Роз'яснення сім'ям психологічних аспектів резильєнтності може допомогти зрозуміти, як працює цей процес і чому важливо розвивати певні навички та задіювати внутрішні ресурси, може

допомогти розуміти свої стани та стани близьких людей. Ця міні-лекція має проходити в інтерактивному форматі діалогу, який на наглядних прикладах продемонструє як працює даний процес і дасть загальне розуміння, про що буде дана робота.

- 6) Блок питання-відповіді, де учасники можуть з'ясувати всі питання, які були не зрозумілими, або чого не вистачило під час едукції.
- 7) На останньому етапі першого заняття учасникам пропонується в парах встановити собі цілі в форматі SMART, на які вони будуть спиратися впродовж усієї роботи і після завершення програми для відстеження результатів. Цілі мають бути конкретними, вимірюваними, досяжними, актуальними та обмеженими в часі.
- 8) Підбиття підсумків першого заняття, обговорення вражень, спільне чаювання.

Заняття 2. Мета: початок психокорекційної програми з використанням технік Mindfulness: медитація, дихальні вправи, техніка заземлення. Розвиток навичок самозаспокоєння, концентрації та повернення до раціонального мислення у критичні моменти.

- 1) Вступ до другого заняття, коло обговорень рефлексій учасників щодо першого заняття.
- 2) Короткий вступ від ведучого групи про Mindfulness: що це таке, навіщо потрібно, як працює, які існують дослідження, варіанти поширених технік тощо.
- 3) Використання першої техніки - усвідомлена комунікація. Основна суть завдання полягає в тренуванні навички активного слухання, вміння слухати і чути партнера, не відволікатися, не перебивати один одного.

Учасникам пропонуються різні сценарії спілкування, які вони всліпу витягують з коробки. Там можуть траплятися різні емоції, потреби, завдання і партнер - слухаючи співбесідника зрозуміти, яке він має завдання. Потім партнери міняються місцями. При ефективній комунікації партнери мають навчитися доносити свої меседжі, а також чути і розуміти іншого.

- 4) Обговорення труднощів, рефлексій, переживань, які виникли під час вправи.
- 5) Коротка перерва.
- 6) Виконання дихальних вправ. Спершу ведучий пояснює, на що впливає техніка. Для зменшення стресу і підвищення самосвідомості пропонуються вправи на усвідомлене дихання та усвідомлення свого тіла. Важливе зосередження на тілесних відчуття, уваги на потоці диханні. Як дихання входить і виходить з тіла. Якщо розум блукає, потрібно обережно повертати увагу назад до дихання. Ця практика допомагає заспокоїти розум і закріпити його в теперішньому моменті.

Ця практика допомагає заспокоїти розум, регулювати емоції, пом'якшити «фільтр катастрофізації» та розвивати стійкість до стресу. Стаючи більш пристосованими до свого тіла, члени сім'ї вчаться розпізнавати та ефективно задовольняти свої фізичні та емоційні потреби.

- 7) Медитація направлення на заспокоєння та укріплення віри в стосунки. Під час медитації партнери можуть пригадувати найщасливіші моменти свого життя, труднощі з якими їм вдалося впоратися, відзначати свої відчуття в тілі щодо партнера, уявляти зближення і відновлення.
- 8) Обговорення результатів, вражень та рефлексій. Домашнє завдання: до наступного заняття щодня використовувати в парі хочаб одну з

запропонованого переліку технік Mindfulness, які передбачають в тому числі спільне провеення часу. Це може бути усвідомлене куштування їжі, усвідомлена прогулянка, дихання, спілкування, сканування тіла чи спільна медитація.

Заняття 3. Мета: КПТ елементи програми: написання плану дій, техніка щоденник вдячності, виписування негативних думок і робота з ними з техніками (за/проти, думка зі сторони).

- 1) Вступ до третього заняття, коло обговорень рефлексій учасників щодо минулих зустрічей.
- 2) Короткий вступ від ведучого групи про когнітивно-поведінкову терапію. Ведучий групи проводить коротке роз'яснення щодо переваг даного підходу, його базових понять, структури та методів впливу, навіщо використовується, про дослідження, які підтверджують ефективність, варіанти поширених технік тощо.
- 3) Техніка вдячності. Учасники в парах по черзі мають 10 хвилин мають згадати за що вони вдячні один одному. Тут можна згадати про почуття, події, подарунки, думки, все з'явиться. Після цього в груп приходить обговорення відчуттів, рефлексій, ідей, які з'явилися в процесі роботи. В подальшому буде запропоновано завести щоденник вдячності, в якому члени сім'ї будуть щодня кілька хвилин ввечері писати за що вони сьогодні вдячні своєму партнерові. Це можуть бути як дрібниці, так і великі, значущі речі.
- 4) Інвентаризація сильних сторін сім'ї. Кожний учасник має написати сильні сторони свого партнера, зрозуміти, що саме кохана людина привносить у стосунки, які потреби сім'ї задовольняє, чого б не було хорошого у цій сім'ї

без чоловіка чи дружини. Вато заохочувати членів сім'ї визнавати і цінувати унікальні здібності та внесок один одного, сприяючи створенню сприятливого і стійкого сімейного середовища. Зачитування перед групою результатів, обговорення відчуттів, наскільки було комфортно слухати інформацію про себе, наскільки легко пригадати сильні сторони свого партнера, які виникли труднощі, думки, ідеї тощо.

- 5) Коротка перерва
- 6) Формування плану дій, які допоможуть розвивати резильєнтність сім'ї. Спершу учасники прописують що в довгостроковій перспективі вони б хотіли розвивати в своїй сім'ї. Після цього, разом створюють ідеї - як це можна реалізувати, як вони самі вважають вони можуть розвивати, покращувати і посилювати свою сім'ю. На кожн свою ціль вони пишуть план дій на найближчий місяць детально та на пів року загально.
- 7) Зачитування плану учасників, обговорення в групах своїх ідей, рефлексій, отримання порад і запитань від ведучого групи. Після чого відбувається корекція з урахуванням порад, нових переусвідомлень а також ідей, які спообалися у інших сім'ях.
- 8) Коло обговорення вражень та результатів роботи. Домашнє завдання: кожному з партнерів прописати декілька коротких інструкцій на тему: «Що робити, якщо...». У цих інструкціях партнер має описати, як він уявляє ідеальний спосіб взаємодії по відношенню до нього у певних ситуаціях (наприклад, коли мені страшно, коли я злюся, коли мені сумно тощо). Партнери мають обмінятися інструкціями і обговорити можливість та реальність їх використання, за потреби інструкції можуть редагуватися.

Заняття 4. Мета: Арт-терапевтичні елементи програми: емоції в сім'ї, мапа ресурсів сім'ї

- 1) Вступ до четвертого заняття, коло обговорень рефлексій учасників щодо минулих зустрічей.
- 2) Короткий вступ від ведучого групи про арт-терапії, як явища: про переваги і завдання методу, що це таке, навіщо потрібно, як працює, які існують дослідження, варіанти поширених технік тощо.
- 3) Використання техніки «Емоції сім'ї»

На 1 етапі роботи учасники малюють емоції, які турбують їх в сім'ї в абстрактному вигляді.

2 етап - обговорення результатів малюнків в парах, порівняння результатів, дискусія загальна.

3 етап - продовжуємо малювати на 1 малюнку. Варто домалювати малюнок так, щоб від негативних емоцій нічого не залишилося або, якщо це неможливо залишилося якомога менше.

4 етап - описати свої відчуття, які відбулися зміни, обговорити в парі зміни і що довелося зробити, домалювати, які елементи з'явилися, щоб негативні емоції зникли.

- 4) Обговорення рефлексій, відчуттів, змін, які відбулися впродовж роботи з технікою.
- 5) Коротка перева.
- 6) Використання техніки «Мапа ресурсів в сім'ї»

Учасники програми на 1 етапі роботи мають за допомогою різних матеріалів (фарби, воскові олівці. маркери тощо) малюють мапу ресурсів в сім'ї. Це має

виглядати як географічна мапа, де присутні різні елементи з назвами ресурсів, присутніх в сім'ї (наприклад річки, озера, гори, пустелі, ліси, степи, кар'єри, пам'ятки, острови, океани та моря, течії тощо).

Далі проводиться дискусія. на якій партнери оцінюють, чи достаньо наповнена ця мапа, чи достатньо на ній ресурсів, чого їм не вистачає, які ресурси у них найсильніші, які тільки потребують розвитку. За які ресурси відповідає автор, а за які його партнер, тощо.

На третьому етапі партнери міняються малюнками та домальовують ресурси, які вважають за потрібне помістити на малюнок партнера.

Останнім етапом йде обговорення змін, відчуттів і вражень від власних мап.

- 7) Коло обговорення вражень та результатів роботи. Домашнє завдання: намалювати безпечне місце для сім'ї вдвох з партнером.

Заняття 5. Мета: розвиток навичок ефективної комунікації, розбір та тренування за системами: DEARMAN, GIVE, FAST.

- 1) Вступ до п'ятого заняття, коло обговорень рефлексій учасників щодо минулих зустрічей. обговорення малюнків, які були домашнім завданням учасників: інші учасники можуть поділитися враженнями від побаченого, самі автори описати свої враження від процесу і результату - пояснити чому саме такі кольори, матеріали, стиль роботи, описати що означають різні елементи малюнку тощо.
- 2) Дискусія у колі на тему «Стиль нашого спілкування». По черзі учасники парами діляться про особливості комунікації в сім'ї, можуть розповісти визначні історії на цю тему, діляться переживаннями, страхами, про те, що найбільше подобається тощо. Учасники можуть також висловлювати після

завершення кола свої думки і рефлексії щодо інших пар - які почуття виникали. які думки, що вразило тощо.

3) Знайомство з системами ефективної комунікації DEAR MAN, FAST та GIVE. Коротка лекція про ці системи, опис, загальна теорія.

DEARMAN: Describe, Express, Assert, Reinforce Mindful, Appear Confident, Negotia (список прийомів, що використовуються для ефективності прохання):

D – Опишіть вашу проблему.

E – Висловіть, що ви відчуваєте, і допоможіть співрозмовнику зрозуміти, чому Вам необхідна допомога.

A – Поводьтесь впевнено, чітко пояснюючи співрозмовнику, чого саме ви хочете.

R – Зміцніть вашу позицію, вказавши, які позитивні наслідки матиме виконання Вашого прохання.

M – Концентрує вашу увагу на проблемі і ігноруйте всі, що може вас відволікти.

A – Намагайтеся здаватися впевненим в собі навіть якщо насправді ви не впевнені в собі.

N – За необхідності «торгуйтеся» для того, щоб прийти до зручного для вас компромісу.

GIVE: Gentle, Interested, Validate, Easy manner (ці прийоми допомагають підтримувати гарні стосунки з оточуючими):

G – Будьте ввічливим, не використовуйте вербальну або фізичну агресію, не забувайте про принцип не-судження.

I – Якщо співрозмовник говорить, виявляйте зацікавленість у його словах. Підтримуйте зоровий контакт, задавайте питання.

V – Покажіть співрозмовникові, що ви розумієте його проблему і співчуваєте йому (за допомогою слів, виразу обличчя і жестів).

E – Під час розмови залишайтеся спокійні, посміхайтесь, використовуйте гумор.

FAST: Fair, Apology-free, Stick to Values, Truthfulness (цей набір прийомів допомагає людині зберігати самоповагу у проблемній ситуації):

F – Будьте справедливі до себе і до співрозмовника.

A – Не вибачайтесь більше одного разу, якщо вчинили неправильно.

S – Не відмовляйтесь від своєї системи цінностей і від того, у що ви вірите. Не дозволяйте іншим людям змушувати вас робити те, що не відповідає вашим моральним цінностям.

T – Не говоріть неправди. Брехня не тільки шкодить взаєминам, але і зменшує Вашу повагу до самого себе

4) Коротка перерва.

5) Рольові ігри з відпрацювання описаних технік. Учасники витягають ситуації, в яких вони гіпотетично опинилися. Їх задача симулювати описану ситуацію, підібрати до ситуації одну з технік, яку вони вважають за потрібне і проговорити це питання відповідно до обраної стратегії. Потім відбувається зміна ролями партнера.

6) Обговорення результатів вправи, відчуттів, вражень. Що для себе учасники відмітили, що було найважче, що зрозуміло, чи могли б використовувати подібні стратегії в житті?

7) Тренування «Я» висловлювань, як техніки попередження конфлікту. Спершу ведучий пояснює, як працює ця техніка і навіщо потрібна.

Висловлювання будуються за формулою:

Ситуація + Я-почуття + Пояснення.

Спочатку описується ситуація, яка викликала певні переживання. Бажано описати ситуацію об'єктивно та спокійно. Далі описуються власні почуття та емоції, які викликає дана подія. Потім пояснюються причини, чому виникають ці почуття. Можливо згодом запропонувати альтернативні варіанти реакції, які були б доречні.

Замість звинувачення партнера (наприклад «Ти ніколи мене не підтримуєш...»), ми говоримо про свої почуття в цій ситуації («Мені сумно, коли ти мене не підтримуєш.»)

Наприклад: «Коли ти не дивишся на мене в розмові, мені здається, що ти мене не слухаєш. Мені стає сумно і починає здаватися, що я не цінна. Мені б хотілося, щоб ти був зосереджений на мені, коли я щось розповідаю. Якщо у тебе терміново з'являється робота, перепроси, я зачекаю.»

Після цього учасники отримують тези, які мають пояснити за допомогою Я-висловлювань. Партнер який слухає має прислухатися до своїх відчуттів коли чує такого роду меседжі, чи було б йому приємно, якби партнер таким чином виражав свої прохання завжди, чи ображає це його тощо. Потім партнери міняються ролями.

- 8) Коло обговорення вражень та результатів роботи за день. Домашнє завдання: Спробуйте розпізнати невербальну мову партнера. Один з партнерів одягає навушники так, щоб не чути мову іншого. Другий емоційно розповідає історію. Учасник в навушниках має зрозуміти яке емоційне наповнення містилося в цій історії. Потім партнери змінюють ролі. Можна повторити декілька разів.

Заняття 6. Мета: підвести підсумки роботи. Оцінка результатів щодо поставлених цілей. Обговорення результатів та планування подальших дій. Дискусія на тему: «Яку одну річ я можу зробити сьогодні, щоб посилити нашу сім'ю?»

- 1) Вступ до шостого заняття, коло обговорень рефлексій учасників щодо минулих зустрічей. Рефлексії на тему «Очікування-реальність». які очікування не справдилися, що було неочікуваним, що було корисним, що залишилося не зрозумілим, що можуть учасники використовувати у житті і що не збираються забирати у практику після програми.
- 2) Ведучий ставить контрольні питання: «Чи відчували ви зміни?», «Які техніки вам сподобалися найбільше», «Що було найскладнішим в період програми?», «Щоб ви додали чи змінили в програмі?», «Що було легким і зрозумілим, а що важчим у виконанні?»
- 3) Контроль результатів поставлених цілей на початку. Дискусія щодо отриманих результатів і відчуттів. Обговорення, що можна зробити щоб покращити результати, чи з'явилися нові цілі, чи влаштовують минулі. Коло обговорення вражень та результатів роботи.
- 4) Завершальне коло для всіх думок, які залишилися. Наприкінці учасники обмінюються контактами та створюють чат підтримки.

На цьому програма розвитку завершується. Рекомендується учасникам програми створити спільний чат підтримки, включаючи ведучого програми для подальших дискусій, обміну враженнями та взаємодопомоги.

Після програми рекомендується контролювати стан учасників. за потреби долучати індивідуальні або сімейні консультації, а також розвивати підтримку громади.

Подальші психологічні рекомендації по завершенню програми розвитку

резильєнтності сім'ї.

Для підтримки резильєнтності сім'ї у повсякденній сімейній рутині рекомендується встановлювати «ритуали». Це можуть бути обійми перед роботою зранку, вечірня прогулянка, спільна зарядка, читання книги вголос на ніч або спільний похід в кафе кожен суботу та похід в театр раз на місяць. Такі сімейні звичаї можуть формувати певні опори і об'єднувати членів сім'ї.

Розвивати відкрите спілкування між членами сім'ї, заохочувати та підтримувати близькість в спілкуванні, ділитися емоціями, думками, переживаннями та страхами, які виникають. Вімовитися від стратегії засудження один одного для того, щоб сформувати безпечний та довірливий простір.

Застосовувати методики КПТ для пошуку стратегій вирішення проблем, що дозволяє швидше та ефективніше знаходити спільні рішення. такими техніками можуть стати: техніка «за-проти», відсторонений погляд, коли учасники проблеми думають, щоб вони порадили своїм близьким людям, якби вони опинилися в подібній ситуації або мозковий штурм.

Розвиток позитивного мислення та вміння заспокоювати панічні настрої дозволить зміцнити показник резильєнтності. Для цього варто використовувати техніки Mindfulness, техніки вдячності, можливе використання афірмацій, виписування та пропрацьовування на раціональність негативних думок та орієнтування на сильні сторони.

Ввести у щоденну рутину обов'язково час для турботи про себе. Це допоможе замислитися над своїми потребами, знизити напругу та стабілізувати емоційний стан, а також знаходити ресурси для подолання стресових подій. У цей час варто включати фізичні вправи та здорове харчування, прогулянки, активний відпочинок, хоббі та достатня кількість сну, а також за потреби техніки самопомоги, медитації або дихальні вправи.

Додатковими рекомендаціями можуть бути тренування діалогу на основі «Я-висловлювань», дослідження власних потреб та вміння доносити їх до партнера, щоденник вдячності партнеру і використання технік заземлення у разі виникнення неконтрольованих емоцій гніву, смутку чи тривоги.

Для розвитку резильєнтності та глибокого розуміння пропонуємо прочитання книжок:

Едіт Егер «Вибір», Віктор Франкл «Людина у пошуку сенсу», Шерил, Сендберг та Адам Грант «План Б», Ерік Грейтенс «Стійкість».

А також перегляд художніх фільмів усією сім'єю:

Бути Астрід Лінгред, Заборонений, Робота без автора, Мандела: довга дорога до свободи, Поводир (Квіти мають очі), Ловець повітряних зміїв, Життя прекрасне, Життя інших.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі ми розробили програму розвитку, яка складається з елементів когнітивно поведінкової терапії, арт-терапії, технік Mindfulness, а також методики DEAR MAN, GIVE, FAST, направлені на розвиток ефективної комунікації.

Запропоновані методики, техніки та вправи націлені на психоедукацію щодо резильєнтності та факторів, які впливають на даний показник, а також формування навичок регулювання емоційного стану та сприйняття, розуміння стану свого партнера, релаксації та управління стресом, розвиток навичок ефективної комунікації, формування спільних цінностей та зміцнення близькості між партнерами, а також виховання віри у міцність власної сім'ї та позитивне ставлення до себе та партнера.

Важливим у програмі є урахування учасників, які потенційно пережили травмуючий досвід, тому усі вправи та методики мають дотримуватися принципів гнучкості та адаптації під особливі потреби.

Також рекомендується індивідуальне консультування спеціаліста-психолога учасників перед програмою для розуміння готовності сімей до участі у заняттях, оскільки люди, які нещодавно пережили травматичну ситуацію і знаходяться у стані гострого стресу можуть мати інші потреби і буде недоцільно залучати їх до даної програми.

Програма складається з 6 занять і загалом становить 17 академічних годин. Після участі у програмі, сім'ї рекомендовано залучати до спільної групи підтримки, участі в громадських заходах, волонтерській роботі або спільних проектах для зміцнення почуття приналежності та соціальної підтримки.

За потреби, окремі сім'ї рекомендується залучати до подальшої групової терапії, або до індивідуальних консультацій.

ВИСНОВОК

Нами був проведений теоретичний аналіз основних наукових підходів до дослідження проблеми резильєнтності молодшої української сім'ї під час військових дій.

В зв'язку з вищезазначеним, нами було сформульовано мету дослідження: теоретичне та емпіричне дослідження факторів резильєнтності молодшої української сім'ї у воєнний час, а також розробка програми розвитку.

Об'єктом дослідження стала резильєнтність як психологічний феномен.

Предметом - фактори резильєнтності молодшої сім'ї під час воєнних дій.

Як результат теоретичного аналізу наукової літератури на тему, можна підсумувати, що резильєнтність - це адаптивний динамічний процес, який дозволяє після впливу стресових або травматичних чинників, які несуть за собою період дезадаптивного функціонування, відновлюватися до початкового психосоціального функціонування.

Застосування різних підходів дозволяє більш широко та комплексно оглянути проблему, а також ефективніше розробляти методи розвитку резильєнтності.

Відповідно до теоретичного аналізу, можна стверджувати, що поняття резильєнтності може застосовуватися не тільки для особистості, але й до групи, громади чи сім'ї на багатьох рівнях взаємодії.

Резильєнтність сім'ї ми визначили як здатність сім'ї адаптуватися та відновлюватися після життєвих стресів та труднощів, вміння сім'ї протистояти внутрішнім та зовнішнім викликам, забезпечуючи при цьому ефективне функціонування та добробут. Це певна гнучкість та витривалість сім'ї у змінних умовах та здатність до адаптації, включаючи негативні життєві обставини та кризові ситуації.

Іноді ми можемо говорити не тільки про «резильєнтність» і здатність відновлюватися після травматичний подій, а навіть про здатність покращуватися, зміцнюватися і відчувати ще більшу єдність сімей після кризових ситуацій.

В ході досягнення поставленої мети були успішно вирішено такі завдання:

1. проаналізували літературу та зробили теоретико-методологічного аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел щодо питання резильєнтності, резильєнтності сім'ї та основних підходів до його вивчення, а також способів впливу на фактор резильєнтності;
2. провели емпіричне дослідження впливу травмуючих ситуацій на резильєнтність молоді української сім'ї у різних умовах за допомогою методів якісного дослідження;
3. зробили припущення про взаємозв'язок між резильєнтністю українських сімей під час повномасштабної війни та факторами впливу на даний показник;
4. розробили програму розвитку, спрямовану на підвищення резильєнтності молоді сім'ї.

В ході проведеного дослідження ми сформуливали наступні положення:

- 4) збільшення агресивних висловлювань та опір прийняттю ситуації в комунікації послаблюють резильєнтність сім'ї;
- 5) спільна система цінностей, здатність до гнучкості та ефективна комунікація між партнерами підвищує рівень резильєнтності сім'ї;
- 6) наявність спільного досвіду пережитих кризових ситуацій у подружжя посилюють резильєнтність сім'ї.

Ми розробили програму розвитку, яка включає 5 занять по 3 години та 1 заключне тривалістю 2 години. Тобто уся програма займає 17 академічних годин.

В програмі використовуються техніки арт-терапії, когнітивно-поведінкового підходу, Mindfulness, а також методики розвитку ефективної комунікації «DEAR MAN», «GIVE» та «FAST». А також були надані психологічні рекомендації для сімей після проходження тренінгу.

Наукова новизна і практична значущість полягає в тому, що результати дослідження можуть використовуватися в консультативній практиці, на основі ідей дослідження можуть формуватися програми розвитку та підтримки резильєнтності сім'ї, використовуватися при психодіагностичній діяльності при роботі з парами та подружжями, з метою діагностики і корекції їх індивідуально-особистісних особливостей. Отримані результати також розширюють і доповнюють існуючі теоретичні уявлення про резильєнтність сім'ї та особливості резильєнтності української сім'ї під час воєнних дій.

Отже, завдання, поставлені в роботі повністю виконані, мета проведеного дослідження досягнута, основні положення дослідження сформульовані. Вважаємо, що проблема резильєнтності української сім'ї є перспективною для подальшого психологічного дослідження.

ДЖЕРЕЛА

1. Ассонов Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*, 4(4), e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>
2. Бондар В. С. Методологічні особливості якісних методів / В. С. Бондар // Наукові записки НаУКМА. – 2000. – Т. 18 : Соціологічні науки. – С. 31–34.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001.-96 с.
4. Головнєва І.В. Зміна традиційних внутрішньосімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти //Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - № 4. - К.12-16.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
6. Каплуненко Я. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду / Я. Ю. Каплуненко // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2017. – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – С. 166–174. (с. 167-168).
7. Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26–27 січня 2018 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. 1. С. 15–18.
8. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження / Л. М. Коробка // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2015. - № 4. - С. 76-82. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_15.

9. Костенко Н. Кількісне і якісне: взаємні претензії та спільні перспективи // Якісні дослідження в соціологічних практиках: Навчальний посібник / За ред. Н. Костенко, Л. Скокової. Київ: Інститут соціології НАНУ, 2009. С. 8-26.
10. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. - Тернопіль, 1995. – 695с.
11. Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту.
12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
13. Лазос, Г. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (2-3(17), 77-89.
<https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>
14. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / С. О. Богданов, А. М. Гірник, О. В. Залеська, І. В. Іванюк, В. В. Соловйова, В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін.- К.: Пульсари, 2017.
15. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд [Електронний ресурс]: матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьонової; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. – Київ: Талком, 2022. – 52 с.

- 16.Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н.Гусак]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
- 17.Савчин, М. В. Загальна психологія [Текст]: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. В. Савчин. - К.: Академвидав, 2011. - 464 с.
- 18.Сігова М., Морозова О. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. No 3. С.50-58.DOI: 10.18523/2617-2348.2020.3.50-58
- 19.Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. К.: Марич, 2009. 76 с.
- 20.Хамініч О. М. Резилієнтність: життєстійкість, життєздатність або резилієнтність? / О. М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2016. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 160–165.
- 21.Чернобровкіна В. А. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу / В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін // Психологія та психосоціальні інтервенції. - 2020. - Т. 3. - С. 59-66. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11.
- 22.Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. No 3. С.59-66.DOI: 10.18523/2617-2348.2020.3.59-66
- 23.Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / Оксана Шклярська // Ракурс. – 2014. – Режим доступу: <https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html>.
- 24.Яворовська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2014. – № 12. – С. 216-220.

- 25.Allenby, B., & Fink, J. (2005). Toward inherently secure and resilient societies. *Science*, 309(5737), 1034–1036.
- 26.Berger, R. (2017). An ecological-systemic approach to resilience: A view from the trenches. *Traumatology*, 23(1), 35–42. <https://doi.org/10.1037/trm0000074>
- 27.Bolton, K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehall Bolton. – University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.
- 28.Boxer, P., Huesmann, L. R., Dubrow, E. F., Landau, S., F., Gvisman, S. D., Shikaki, K., & Ginges, J. (2013). Exposure to violence across the social ecosystem and the development of aggression: A test of ecological theory in the Israeli-Palestinian conflict. *Child Development*. *Child Development*, 84, 163–177. doi:10.1111/j.1467–8624.2012.01848.
- 29.Bronfenbrenner U. The ecology of human development. Cambridge: Harvard University Press, 1979.
- 30.Chang, W. C., Neo, A. H. C., & Fung, D. (2015). In Search of Family Resilience. *Psychology*, 6, 1594-1607.
- 31.Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405.
32. de Jong J., Komproe I.H., van Ommeren M., El Masri M., Araya M., Khaled N., van der Put W., Somasundram D. Lifetime events and posttraumatic stress disorder in 4 post conflicts settings // *J. Am. Medical Assoc.* 2001. N 86(5). P. 555–562
- 33.F. Walsh. The Concept of Family Resilience: Crisis and Challenge. *Family Process*, 35(3), 261–281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>
- 34.Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press, 1946, p. 9
- 35.Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges.. — Oxford University Press, 2002. — P. 272. — ISBN 9780198508144.

- 36.Fuentes-Peláez, Núria; Balsells, M. Àngels; Fernández, Josefina; Vaquero Tió, Eduard; Amorós, Pere. (2014). The social support in kinship foster care: a way to enhance resilience. *Child & Family Social Work*. 2014. sep. <https://doi.org/10.1111/cfs.12182>.
- 37.Haan N. Coping and defending. Processes of self-environment organization / N. Haan. – New York: Academic Press, 1977. – 346 p.
- 38.Hall C. S., Lindzey G. Theory of Personality. / C. S. Hall, G. Lindzey / New York: John Wiley, 1957. p. 11.
- 39.Handbook of Family Resilience by Dorothy S. Becvar (Ed.). – Springer, 2013. DOI: 10.1007/978-1-4614-3917-2.
- 40.Hawley D.R., DeHaan L. Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives // *Family Process*. 1996. Vol. 35(2). P. 283—298. DOI:10.1111/j.1545- 5300.1996.00283.x.
- 41.Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. V. 44. P. 513–524
- 42.Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1986). Personality, coping, and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 389–395. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.389>
- 43.Kapritsyn I. Potential of cultural-resource recreation of personality in the field of socialwork. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University Series: «Pedagogy Social Work»*. 2019;2(45):80-5. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2019.45.80-85>
- 44.Khaminich O.M. Aprobatsiia Community ResilienceModel™ u roboti zi spriannia psykhologichnii stiikosti molodi z rozluchenykh simei / O.M. Khiminich // *Aktualni problemy psykhologii*. – T. I. – Vyp. 46. – S. 128–134.
- 45.Lazarus R. From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21

46. Lazarus, R.S. *Emotion and Adaptation*. / R.S. Lazarus, / — New York: Oxford University Press, 1991.
47. Luthar S. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. Vol 71. P. 543 – 562 https://www.researchgate.net/publication/12366925_The_Construct_of_Resilience_A_Critical_Evaluation_and_Guidelines_for_Future_Work
48. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Be Resilient. In J. C. Thomas, D. L. Segal, & M. Hersen (Eds.), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology, Vol. 1. Personality and Everyday Functioning* (pp. 306–321). John Wiley & Sons, Inc..
49. Masten A. Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6 – 20
50. Masten, A. *Ordinary magic: resilience in development* / Ann Masten. – New York: The Guilford press, 2014. – P. 308. 18. Masten, A. Resilience in children threatened by extreme adversity: frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // *Developmental Psychopathology*. – 2011. – No23. – P. 493–506.
51. Masten, A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // *Developmental Psychopathology*. – 2011. – No23. – P. 493–506.
52. Masten, A. S., & Garmezy, N. Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. / A. S, Masten, & N. Garmezy / *Advances in clinical child psychology*. Springer, Boston, MA.- 1985, pp. 1-52.
53. Matos, L.A., Leal, E.M.R., Pontes, F.A.R. et al. Poverty and family resilience in Belém-Pará. *Psicol. Refl. Crít.* 34, 12 (2021). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00176-x>
54. Moos R. H. *Life transitions and crises: A conceptual overview* / R.H. Moos, J.A. Schaefer. – In R. H. Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integrated approach*. – New York: Plenum, 1986. – P.28–33.

55. Moos R.H. Conceptualizing and measuring coping resources and coping processes / R.H. Moos, A.G. Billings. – In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). Handbook of stress: theoretical and clinical aspects, New York: Free Press, 1982. – P. 212–230
56. Nemeth, D. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / D. Nemeth, T. Olivier // Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. – Academic Press, 2018. – 167 p.
57. Palmiter D., Alvord M., Dorlen R. Building your resilience. American Psychological Association, 2012. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
58. Patterson, J. M. (2002). Understanding Family Resilience. Journal of Clinical Psychology, 58, 233-246. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.10019>
59. Pearlin L. I. The structure of coping / L.I. Pearlin, C. Schooler // Journal of Health and Social Behavior. – 1978. – Vol. 19. – P. 2–21
60. Piel, M. H., Geiger, J. M., Julien-Chinn, F. J. and Lietz, C. A. An ecological systems approach to understanding social support in foster family resilience. Child & Family Social Work. 2017. 22(2): 1034-1043. 10.1111/cfs.12323.
61. Ramadhana, Maulana Rezi (2020). Data set on emotional reaction and family resilience during COVID-19 isolation period among Indonesia families. Mendeley Data, V2, doi: 10.17632/srzztj733v.2 (<https://data.mendeley.com/datasets/srzztj733v/2>)
62. Reid M, Cooper D, Lu L, Iverson G, Kennedy J. Adversity and Resilience Are Associated with Outcome after Mild Traumatic Brain Injury in Military Service Members. J Neurotrauma. 2018;35(10):1146-1155. DOI: <https://doi.org/10.1089/neu.2017.5424>
63. Resilience Index. Annual Report 2016. FM Global, 2016. Windsor: Oxford Metrica.

URL: http://www.fmglobal.de/assets/FM_Global_Resilience_Index_2016_AnnualReport.pdf

64. Rice V, Liu B. Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review of Work. 2016; 54(2):325-33. DOI <https://content.iospress.com/articles/work/wor2300>
65. Richardson, G. E. The resiliency model / G. E. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Kumpfer // Health Education. – 1990. – No 21. – P. 33–39.
66. Robb H. Values as Leading Principles in Acceptance and Commitment Therapy / H. Robb // International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. – 2007. – Vol. 3 (1). – P. 118–123
67. Rutter M. Implications of resilience concepts for scientific understanding. Ann New York Acad Sci. 2006;1094:1–12.
68. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. Development and Psychopathology. 2012. Vol. 24. P. 335 – 344.
69. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder // British Journal of Psychiatry. – 1985. – # 147. – p. 598-611.
70. Satir V, Bandler R., Grinder J. (1976) Changing with Families. - Palo Alto: Science & Behavior Books.
71. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience / R. Scoloveno // J Nurs Care. – 2016. – Vol. 5(4). – P. 353. <https://doi.org/10.4172/2167-1168.1000353>
72. Shields, A., & Southetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. Developmental Psychology, 33(6), 906–916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
73. Smith-Osborne, A. (2007). Life span and resiliency theory: A critical review / A. Smith-Osborne // Advances in Social Work, 8. – P. 162–178. Soanes C.,

- Stevenson A. Oxford dictionary of English (2nd edn.). Oxford, UK: Oxford University Press, 2006. P. 1498.
- 74.Soroka O, Kalaur S. The resilience approach in of socio-maladjusted supervisors rehabilitation. Social work and education. 2019;6(1):61-69. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.19.1.6>
- 75.Southwick S., Charney D. Resilience. The Science of Mastering Life`s Greatest Challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. – Cambridge University Press, 2016. – 230 p.
- 76.Southwick S., Charney D. The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. Science 2012, 338, 79-82. doi:10.1126/science.1222942
- 77.Southwick S., Pietrzak P., Tsai J, Krystal J., Charney D. Resilience: An Update. National Center for PTSD and Yale University School of Medicine & Icahn School of Medicine at Mt. Sinai. PTSD Research Quarterly, Volume 25(4), National Center for Post-Traumatic Research. 2015.
- 78.Sroufe L.A. Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood // Attachment and Human Development. 2005. V. 7 (4). P. 349-367
- 79.Stinnett, N., & De Frain, J. (1985). Secrets of Strong Families. Boston, MA: Little Brown.
- 80.Tusaie K. Resilience: A Historical review of the construct / Kathleen Tusaie, Janyce Dyer // Holist Nurst Pract. – 2004. – Vol. 18 (1). – P. 3–8.
- 81.Ungar M. (2016). Varied Patterns of Family Resilience in Challenging Contexts // Journal of Marital and Family Therapy. - Volume 42. - Issue 1. - P. 19-31. DOI: 10.1111/jmft.12124.
- 82.Ungar M., Lee A.W., Callaghan T., Boothroyd R.. An international collaboration to study resilience in adolescents across cultures, Journal of Social Work Research and Evaluation, 2005, vol. 6 1(pg. 5-24)

83. Ungar M., Liebenberg L., Ungar M.. The International Resilience Project: A mixed methods approach to the study of resilience across cultures, Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts, 2005 Thousand Oaks, CA Sage (pg. 211-226)
84. van den Berg, J., & van Coller, H. (2012). Contextuality and the transmission of trauma: Nightfather by Carl Friedman. *Tydskrif Vir Letterkunde*, 49(2), 136–149. <https://doi.org/10.4314/tvl.v49i2.10>
85. Wald J, Taylor S, Asmundson GJG, et al. Literature review of concepts: psychological resiliency. Toronto (ON): Defence R&D Canada; 2006
86. Walsh, F. (2003). Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, 42, 1-18. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>
87. Walsh, F. (2015). *Strengthening Family Resilience* (third ed.). Guilford Press.
88. Werner E. E. *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth.* / E. E. Werner / New York: McGraw-Hill, 1989.
89. Werner E., Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood.* – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.
90. Williamson J. Psychosocial interventions, or integrated programming for well-being / J. Williamson, M. Robinson // *Interventions.* – 2006. – Vol. 4, no. 1. – P. 4–25.
91. World Health Organization. Regional Office for Europe. (2017). *Building resilience: a key pillar of Health 2020 and the Sustainable Development Goals: examples from the WHO Small Countries Initiative.* World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338752>

ДОДАТКИ

Додаток А. Розгорнута таблиця категоризації респондентів.

	Цитати	Резильєнтні сім'ї	3 нижчим показни ком резильє нтності
		(25 сімей)	(20 сімей)
Здатність до гнучкості			
вміння прийняти ситуацію і адаптуват ися	- "Якась можливість адаптації стала для нас фактором такої стійкості, яку ви досліджуєте. ", " І був такий момент, що ми вечеряли і у нас на каміні стоїть велика картина і вона чомусь впала. Був дуже гучний звук, ми при цьому навіть не здригнулися і продовжили їсти. І потім переглянулися і чоловік сказав, що зараз якщо залетить серед залу ракета, ми далі продовжимо їсти. Дивовижно, як ці звуки спочатку лякають, але ти не можеш жити з постійним страхом. І вони стають частиною життя. То я думаю, що так ми і сприймаємо ці події зараз, як нову реальність, як частину життя. Не чекаємо закінчення, а намагаємося розуміти, як в цих умовах існувати, навіть якщо вони назавжди. Якщо	19	5

	буде краще, то буде приємно, якщо ні - то ми до цього готові."/ - "Це наша спроба почати нове (інше) життя ", ""Ми виїхали усі, наше житло знищено, назад повертатися нікуди. Ми можемо сидіти і страждати, а можемо почати з нуля і продовжувати будувати своє життя.""", ""Діти пішли в нову школу, знайшли нових друзів. Я теж опановую нову професію, нову мову. Ми почали вести абсолютно інший спосіб життя, біля нас тепер є океан і немає близьких. Їх вже немає в цьому світі.""", ""Нас в минулому житті вже нічого не тримає, ми вчимося жити наново.""", "Ми не думаємо як би воно добре було, якби. Якщо ми нічого змінити не можемо, потрібно якимось змінюватися, бо діла не буде.", "Як не можемо закінчити війну, потрібно ж якимось жити і за щось їсти.", "Немає такого уявлення, що через місяць все закінчиться."/ - "Потрібно вчитися грати в довгу, а якщо та дурна війна закінчиться, то буде ж тільки приємно. Навпаки жити набагато важче"/ - "Я не розумію тих, хто зараз намагається перечікувати. Є знайома, яка втратила роботу і чекає, що війна закінчиться і тоді знову буде багато ваканій. Це ж смішно. Війна вже майже рік, потрібно змиритися з тим, що це надовго і якимось організовувати своє життя в таких умовах як вони є"/		
--	---	--	--

- "Ми були в окупації і досі дивуюся як наша психіка звикає до всього.", "Наче такі страшні речі розповідаю людям про життя під окупацією, а тоді було якось нормально. Звикли готувати завжди на вулиці, ночувати в погребі, чергували в будинку, звязку не було - то ми пісні співали, домовлялися про кодові слова небезпеки, чистили телефони кожні пару годин щоб ті рашисти нічого не знайшли.", "Зараз так само з блекаутами. Ми ж не ниємо, а діємо. Хочеться жити комфортно - купи павербанк, газову горілку, серветки вологі знайшли спеціально для тіла, свічки, фонарики. І нормально можна жити."/

- "Ми вдвох змінили професії, бо за нашою спеціалізацією немає попиту", "Зараз ми менше витрачаєм на одяг, прикраси, але більше на їжу і розиток, навчання новим скілам, бо змінилися потреби"/

- "Я не така людина, яка буде сидіти і довго нити, щось думати. Треба спочатку зробити, налагодити цю систему життя а потім вже можна порефлексувати. До чого ці разглагольствованія як було б добре, якби вони не напали. Вони вже напали.", "Ну звісно, життя змінюється, а як ви хотіли. дивують люди які хочуть щоб в країні під час війни нічого не змінилося. Ні зарплати, ні ціни, ні курс, щоб безкоштовно електроенергію давали, якої в країні немає і кричати голосніше зрада.", "Кожен

	має в першу чергу зрозуміти, що він може змінити на краще." / - "Я допомагаю, ще з березня волонтерю. Але якщо на початку я тільки волонтерила і більше нічого не робила, то зараз навпаки - я працюю, а як вже є вільний час, шукаю де потрібно=а допомога. Бо знаєте, потрібно і своє якесь життя особисте мати, щоб виживати. інакше дах потече. а так і на побачення ходжу, і працюю, і волонтерю і доначу."/ - "Ми послухали владу на почату війни, яка сказала що підприємства мають працювати і почали працювати.", "Війна війною, а обідати чо=имось потрібно.", "Мала від першого шлюбу поїхала вступила у Німеччині в ВУЗ, ми знайшли нову роботу, щоб і їй допомагати і самим жити і армії допомога потрібна. Ми скидаємо дочці, вона шукає якісь фонди.", "Життя змінилося, але досі інсує". / - "Образливо, що вони крадуть наш важливий час. Усі кажуть, що 25 - найкращий вік, то я не хочу щоб мій такий період розквіту русня вкрала.Я буду продовжувати жити і радіти назло.", "Змінилося багато всього і ні про що не жалкую - ні про те, що на укр перейшла, ні про те, що роботу змінила, що переїхала в інше місто. Єдине хотіла б ще потанцювати, але ще совість не дозволяє." / - "Моя мама ніби відклала життя і я її намагаюся зараз розтормошити, бо життя на цьому не закінчилося", "Я напевно піду на курси ІТ, щоб		
--	---	--	--

мати нові скіли і мати можливість бути більш гнучкою. В такі часи це дуже необхідно.", "Вчу мову англійську, може вдасться по програмі допомоги українцям вступити за кордон і отримати гарне навчання. Тоді зможу заробляти навіть там гарні гроші раптом що."/

- "Ми діємо в мірі поступлення проблем. Якщо буде потреба виїхати-виїдемо, якщо треба змінити садок для безпеки - змінемо. Ми не кіпішуємо завасно і не ниємо якщо щось потрібно вже робити."" /

- "Ну моя бабуся пережила війну в набагато гірших умовах і радіє що просто вижила. То мені, яка змогла в війні жити в комфорті, мені гріх жалітися.

Звісно зміи в житті будуть. Вони і без війни будуть."/

- "Якби не діти, я б взагалі не жалілася. все нормально і можна до всього звикнути, просто страшно щоб на їх психіці це не відобразилося.",

"Мій чоловік - моя підтримка, я не знаю як він легко витримує навіть найважчі іспити долі. Тому нам з ним набагато легше бути гнучкими."/

- "Так буває, світ жорстокий. Я це знав і раніше. Але сльозами нічого не зміниш.", "Скільки не страждай, поки не будеш діяти краще не стане.", "Я зрозумів, що ми до усього зможемо пристосуватися."/

- "У періоди "тиші", коли в місті немає обстрілів дуже добре, наче нвіть війни немає. А якщо вже

обстріли, то ми швидко звикаємо. І до обстрілів і до
блекаутів і до всього." /

- "Волка бояться в лес не ходить", "Ми навіть на
дитину наважилися і от дружина чекає малютку-
дівчинку. Тому що чекати кращих часів немає
сенсу, потрібно жити зараз. А проблеми
вирішуються, якщо бути гнучким." /

- "Я відчуваю, що и вже якимось пристосувалися до
всіх цих жахів.", "Відкриваєш новини і вже готовий
до того, що побачиш.", "Я звісно не в тому стані,
щоб ходити повз трупи, але вже до війни точно
пристосувалася в адекватній якійсь формі." /

- "Здається стільки болі і страху, але навіть до такої
кількості вдалося звикнути.", "Ми не перестали
відчувати біль, просто звикли відчувати її
перманентно." /

- "Я адаптуюся і до нової дитини і до війни. Більше
проблем навіть з адаптацією до дитини. Війна якимось
вже інтегрувалася у наше життя." /

- "Все норм, ми звикли, що брат на війні у постійній
небезпеці. Це такі ритуали два рази на день
запитати чи він ок, збирати кошти, готувати їм
передачки. Це вже не викликає розпачу і апатії." /

- "Ми з 14 року в війні, тому вона вже частина
життя. Це не добре, але і не сприймається як щось
жахливе." /

- "В мене був досвід виїзду за кордон. Там немає
війни але все одно важко. А потім переїхала в Київ

	назад і тут наче війна, але життя продовжується. Так, є перерви на обстріли, блекауті, новини. Але життя триває."/ - "Єдине до чого я не можу звикнути - це кожного разу нові ціни на продукти. Все вищі і вищі. Але гроші набуваються. То не страшно. А до всіх жахів якось занадто швидко звикла. Навіть дивно."/		
ігнорування ситуації	- 1 згадка про війну за весь час інтерв'ю: "Багато знайомих не повертаються, бо немає сенсу жити в війні, коли зараз вони живуть на повному забезпеченні."/ - "Я б не спішила з радикальними змінами, бо тільки почнеш вчитися на нову професію і війна закінчиться"/ - "Ми ходили на танці, у нас на районі організовують друзі типу вечірки в вузьких колах відомі, то ці кончені почали верещати з цього приводу, типі війна-війна. Яке їм діло до моїх танців не розумію.", "Вмовляю свого хлопця поїхати в Німеччину, але він не хоче нічого вирішувати. У мене знайомі є, які б допомогли виїхати. Не розумію чому він не хоче.", "Я б не хотіла багато говорити про політику, бо вона вже в печінках, з кожної праски вже про політику. В інстаграмі одна політика, друзі всі раптом політичні експерти, всі такі розумні аж страшно."/ - "Та ми взагалі ніяк не постраждали, у нас все добре, нічого розповідати", "У нас є проблеми в	3	1

	стосунках, мій чоловік багато агресує, ми сваримося при дитині і я переживаю за малу, тому вам написала, але ж у вас тема про війну, вам напевно це не буде цікаво.", "Ми на початку були пару днів підстрілами, але там нічого не сталося, то ми вже про це і не говоримо, було й було".		
опір	- "А потім життя ніби немає, ми щось робимо, ходимо, гуляємо, але просто щоб перечекати цей час коли повернемося додому. Воно наче нереальне все.", "Неможливо нічого планувати, чимось займатися, просто сиджу і чекаю без опори ні на що, як заморожена. Хотіла на танці піти. потім думаю нафіга воно мені зараз треба. Через силу пішла і теж не зрозуміла до чого. Вже в Україні займусь колись цим."/ - "Вони ж цю війну роблять бо їм вигідно. Якби це було не вигідно, її ю всі закінчили.", "Одні чуваки заробляють на війні, інші останні гроші скидають на допомогу - це сюр.", "Я не вірю жодному слову ЗМІ. Нікому не цікаве наше життя."/ - "А ви знаєте, скільки людей готові просто здатися і перейти на сторону росії? То навіщо та війна? Віддайте всі території і закінчіть цю тему. Розводять якісь театральні постановки, а толку 0. всі на сході чекають, поки прийдуть рускі." / - "Життя зараз немає і бути не може. Поки людит гинуть не можна в кафе сидіти і сміятися.", "Зла немає на тих хто розповідає, що звикає до війни. До	1	16

	війни неможливо звикнути."/ - "Не можу нічого зробити, мені не хочеться в цьому жити. Я ніби сплю, але не живу.", "Мене дратує ця війна. Я якось ментально скасовую її в голові, щоб не чути і не бачити про неї."/ - "Я відчуваю, ніби борюся з млином. Я нічого не змінюю, просто нервую і верещу, не можу прийняти ситуацію. Воно все таке не логічне і не доречне. Це все відбувається проти людської природи, проти здорового глузду з обох боків і я не хочу в це вірити і це приймати, бо світ в якому я живу просто рухне. всі мої уявлення про життя не вписуються в ці координати війни. Мені занадто боляче в це вірити."/ - "Про яке життя ви говорите? Війна в країні.", "Ми то живемо, але чи це називається життя.", "Я не бачу сенсу в якомусь розвитку, роботі над собою чи стосунками, поки ти не знаєш чи завтра виживеш." / - "Не можу дивитися на жодне обличчя політиків. Одні аферисти, які почали війну і вони ж кричать як погано, що вона почалася.", "Я не допомагаю армії, бо це безглузда ідея підкріплювати ту війну. Та армія - це люди, які вирішили понаживатися на горі людей і порозбивать дома інших."/ - "Мені. чесно, боляче і сумно говорити про все що стосується війни. Я намагаюся це все уникати, хоча може це і не правильно. Бо мене це все дуже травмує. І ця ненависть, яка є між людьми		
--	---	--	--

звичайними теж мене вбиває.", "Я дивлюся новини, але просто тоді не можу взагалі якось співіснувати з соціумом.", "Ми планували весілля, а зараз я не бачу в цьому сенсу. Чоловік пропонує зіграти маленьку, а який резон з того зараз? Пріоритети змінилися."/

- "Я кинула універ, бо збираюся вмирати (сміється)", "Мені зараз нічого не цікаво стало. Я знаю що війна і вона наче заповонила весь простір. і жити з тим неможливо.", "Це якийсь вид збочення робити вигляд що все ок і веселитися, який я не зрозумію."/

- "Мої діти зараз в Києві, а чоловік доньки від першого шлюбу в армії. То зараз ми тільки тим і займаємося, щоб збирати йому на всю амуніцію. То вже навіть на машину зібрали. А так, щоб іншого життя у нас немає - лише війна.", "Я навіть не помічаю що я їм, чи скільки сплю, бо зараз важливіше допомогти."/

- "Я ніби живу уві сні, який ніяк не закінчується в постійній напрузі і постійному очікуванні, що це вже скоро закінчиться.", "Хочеться навіть відмовитися від розмов, знаєте як якусь аскезу взяти до кінця війни. Хочеться мовчати.", "Я не можу звикнути з цим і з чоловіком через це важче стосунки, бо я закрилася від усього."/

- "Пізно щось вже змінювати, це потрібно було робити коли розвалювався союз, щоб цього не

	допустити, або хочаб в 14 році. Зараз ми вже приречені.", "Не хочу нічого вирішувати, бо не бачу сенсу."/ - "Я ж не чиновник, щоб забезпечувати себе у будь яких умовах, а в Україні нереально зараз жити комфортно.", "Сенс змінювати роботу, якщо що там що там буду мати тисяч 5", "Мені це не цікаво, я на своєму місці сиджу стабільно, а щось змінювати - це ризик в якому можна залишитися без нічого.", "Поки війна то хто буде збільшувати зарплати", "А вона чось хоче щоб я зробив сальто і почав в два рази більше заробляти, і їй байдуже, що там всі розривають приїзджі ті вакансії, куди мені сунутись." / - "Діти, напевно, єдине що зараз тримає. Все інше - порожнеча.", "Ніякої опори і підтримки у мене немає і я ні на кого більше не розраховую", "Він пропонує якусь допомогу, але я йому вже вірити не збираюся."/ - "Виявляється, що це не так, у нас в країні багато чого, що працює краще ніж в Європі. І коли ми жили в Україні ми не знали цього. А зараз і повернутися неможливо і жити тут неможливо. Тому я наче завмерла."/ - "Єдине, що я змогла змінити - це в поведінці до дочки. З дочкою змінилися стосунки в кращу сторону. Раніше у неї відбувався якийсь пошук себе, вона максималістка. Або все або нічого, дуже		
--	--	--	--

	швидко приймала рішення, які можуть сильно змінити її життя і я намагалася її вберегти. А з війною я більше стала відсторонитися, давати їй свободу, більше поваги і менше будь яких суджень. І це гарно на нас вплинуло, вона стала більше довіряти. Я ніби пішла з її життя і тоді вона стала більш близькою до мене, вона мені почала дзвонити, розповідати про своє життя. Коли я перестала навязуватися, я їй ніби більше стала потрібна. Це було дуже складно, була ломка.", "Окрім цих змін я не можу нічого іншого прийняти, жодної більше радості окрім дочки", "Як з цим далі жити я не знаю".		
Ефективна комунікація			
відкрита комунікація	- "Та ми завжди про все розмовляємо, що перше в голову прийшло, те і кажу, як думки вслух.", "Він може вночі мене розбудити і сказати про що переживає або свої ідеї." / - "Ви знаєте, ти ніби виговорився і вже стало легше", "Я постійно розповідаю чоловіку, що я відчуваю. Можливо це не правильно, не знаю, але єні так легше - я і телефоную йому і можу вночі розбудити, поділитися що мені наприклад страшно стало" - "у нас немає тем, які ми б не могли обговорити.	17	2

Він яка моя найближча подружка, ми і кістки усім перемиємо і поплчемо разом і битися разом підемо. Я вважаю нас комвндою.", "Він найрідніша людина, кому як не йому все розповісти. Я інакше **** (нецензурна лайка)" /

- "Ми на початку війни жили з чоловіком і батьками, то могли норпмально поспілкуватися тільки якщо закривалися від батьків і цього не вистачало. Два місяці прожили там, потім повернулися додому, досі наговоритися не можемо. Як не вдома спілкуємося, то по телефону.", "от ви питаєте, а я і не знаю як інакше, це щось приховувати ще силу волі треба мати і якусь аналітику що ти приховуєш, що говориш. А так говориш все прямо і нічого стресувати."/

- "Дуже пишаюся тим, як ми за час війни навчилися підтримувати один одного, слухати і чути. Бо ця здатність ніби з'явилася у нас тільки 24 лютого. До того ми були кардинально іншими людьми.", "Ти коли це все проговорюєш ніби стає легше, камінь на душі стає легшим."/

- "Я говорю постійно, багато, про все що думаю. І вона по відчуттях теж. Прийнаймні говорить дуже багато.", "Ми жартуємо, що психотерапевт не витримає нашої кількості слів.", "Мені здається що *** (імя партнера) не вміє тримати секрети, тому все мені вивалює. А мені норм."/

- "В нас немає наче ніяких проблем з цим, ми

відкриті в діалозі. Можемо говорити що нам не подобається, ділитися переживаннями, прямо просити про свої потреби. Навіть говорити якісь некомфортні речі. От наприклад з подіями в Бучі були проблеми в сексуальній сфері і ми щодня про це говорили поки воно не налагодилося." /

- "Ми не багато спілкуємося, завжди зайняті, але все важливе проговорюємо", "Якщо мені боляче я піду розкажу це чоловікові."/

- "Кому як не найближчій людині розповісти що з тобою відбувається. Спочатку я мовчала і намагалася сама впоратися, а потім зрозуміла що від цього тільки гірше." "Чоловік сам помічає коли мені хочеться виговоритися і підходить обіймає.", "Він сам дуже гаро вміє ділитися своїма емоціями, тому я навіть навчаюся у нього."/

- "Маленька наша (дитина) коли з'явилася навчила нас комунікувати між собою. Бо якби не ось цей взаємобмін думок, ми б не вивезли вже. Тому зараз ми вже з досвідом, коли є криза і потрібно багато про це говорити щоб було легше."/

- "В нас немає секретів напевно.", "Ми в цьому плані абсолютно прості, бо якщо ти не можеш мене прийняти такою якою я є, то це не про любов і довіру."/

- "Я просто проговорюю що мені потрібно наперед, попереджаю про свої можливі реакції. В нас є у кожного ніби інструкція, як діяти в різних ситуаціях

один з одним. Наприклад якщо вибухи і я кричу,
мене потрібно обійняти і шопотом до мене
говорити."/

- "У мене був страх, що наступн я. Я буду в цих
жахливих новинах. і ми з чоловіком говорили і
обгоіорювали яка вірогідність. І мені ставало
легше."/

- "В мого чоловіка була таке ніби бажання чути
вибухи. Вночі тривога і він вже біля вікна чекає і
навіть засмучувався, якщо нічого не відбувалося. я
одразу поділилася переживаннями про це і він
погодився і пішов до терапевта.", "Я чоловікові
розказує про свою тривогу і вона наче вже в цей
момент навіть зменшується." /

- "В нас в сім'ї прийнято все виносити ніби на такі
наради колективні. Щось з тобою відбувається,
можна навіть в сімейний чат написати, а всі
підтримають. І я це перенесла в свою сімю. Мій
чоловік в захваті від такої ідеї. ", "А ще нас
підтримує обговорення друзів, що нам подобається
в їхньому житті, як би ми не робили. Таке
перемивання кісточок, але воно зближає."/

- "Є смішна історія, як я без чоловіка не можу
впоратися. В мене загорівся папір для випічки в
духовці і я в паніці не знав ащо робити набрала
чоловікові. Поки йому пояснила, папір сам затух.
Він кажу, якщо буде сильна пожежа, ти може
спочатку пожежникам набери. Тому я в будь які

	екстремальній і не екстремальній біжу до нього."/ - "Я думаю, що діалог, діалог і ще раз діалог вирішує всі питання у сім'ї."/ - "В мене жінка психолог, то вона дуже турбується про те щоб все було проговорено. Я раніше це не розумів, а зараз відчув як це працює.", "Я напевно не прям все можу розповісти, але намагаюся все. Навіть відчуваю потребу в цьому. і з кожним роком це все краще виходить." / - "Ми зі школи разом і зійшлися на тому, що дуже гарно розуміли один одного і на наших розмовах напевно полюбили один одного", "Це точно людина, яка знає про мене найбільше з усіх. Напевно навіть краще за мене мене відчуває".		
позитивно - нормативн а комунікаці я	- "Ми ніколи не сваримося, завжди в такій конструктивній комунікації.", "Я не бачу сенсу з чоловіком говорити про війну, ми обидва все бачимо і розуміємо." / - "Я краще про погане з подружками поговорю, щоб чоловіка не турбувати. Ми не звикли багато про погане говорити."/ - "Ви знаєте, і в моїй родині і з чоловіком ми завжди живемо ніби не бачимо слона в квартирі. Це дивно, але ми так звикли.", "Я не звикла ділитися поганим, щоб не бути поганою, приносити дискомфорт.", "А навіщо ще більше негативу в сім'ю приносити"./ - "Ми прийняли свідоме рішення говорити про хороше, щоб тільки хороше було в нашій сім'ї", "Я	6	1

	турбуюся про енергетику дому, щоб ніхто не ніс негатив."/ - "В нас темперамент такий, що ми не агресивні, спокійні. Ми якось всі переживання в собі. Не тому що приховуємо, а якось так справляємося.", "Зате ми обговорюємо завжди все хороше що у нас є і це напевно підтримує". / - "Я напевно хочу жити навпаки від своїх батьків, які завжди ругалися, тому прошу ніяких негативних емоцій, криків і ниття не вносити в сім'ю."/ - "Ми говоримо зазвичай про хороше, а про погане з психологом".		
відсторонена на комунікації	- ""З однієї сторони мені хочеться бути кращою для нього, але з іншої хочеться втекти. Хоча раніше я бігала до слухавки, щоб поговорити. Але коли я на свободі, так скажемо, мені не хочеться розмовляти, писати, хочеться побути самою. ", "Він постійно дивиться новини про війну, все мені розповідає. я прийняла рішення, що я не хочу. Я бути жити своїм життям, як раніше. Коли я чую ці новини, мені хочеться піти і не чути це. Я не хочу про це спілкуватися з іншими і йому говорю: "не треба це дивитися, все буде нормально". Але є така в нього риса вічно дивитися як там і що там. Я намагаюся відсторонитися в цей час." / - ""Це як втратити частку себе до того. я мабуть за нього трималася як за річ. Але зимові чоботи зношені я ж викинула, а за нього трималася. А він	1	2

	не просто мені нічого не дає, а продовжує “вимотувати”. “, “. Це був біль. В мене очі розкрилися. Я почала згадувати його в важких моментах і в мене було розчарування в ньому і злість на себе “куди ж я дивилась”. Нащо ти перла цей чемодан без ручки, роки йдуть, а ти його тягнеш. Є діти, він їм батько, а ти йому ніхрена не жінка. Я не маю цього терпіти.”/ - “Дуже важко бути поруч, навіть якщо кожного дня зідзвонюватися. Я ніколи не забуду коли ми розлучалися. Я не знала наскільки я їду і що буде далі. В мене зносило дах і я готова було до нього їхати в найгарячіші точки, щоб просто бути поруч.”, “Кожен день я думала про те, що можна зробити, щоб бути разом. Постійні обговорення, як бути далі, що ми можемо зробити. А потім я якось звикла і більше не можу так багато часу разом проводити і взагалі переживаю наче він мені більше не потрібен.”/		
ворогуюча комунікація, агресивність	-“Хотілося б більше романтики. Але зараз ми спілкуємося тільки про якісь проблеми, побут. Загалом про все, по 150 дзвінків на день, але не про головне. Мені не вистачає про почуття мої, навіть якщо вони наприклад погані поділитися. А так тільки в криках, я не можу просто сказати, що мені страшно чи сумно. З початку відносин ми боли романтичні, а зараз якось не так. Вона є, але мало. Такі серйозні-серйоні. Проблеми, плани, гроші,	1	10

машина, переїзд, робота, діти, як день пройшов,
куди ходила." /

- ""Я завжди чекала, коли мій чоловік стане
чоловіком, коли він виросте, коли він почне брати
відповідальність за сім'ю, за мене, за дітей, за якісь
вчинки. В звичайному житті це можна було чекати
20 років і тільки тоді спитати: "Блін, ти збираєшся
щось робити. Якщо ні, то ладно і піти на пенсію. А

коли пішла війна, вона поставила все на вістря
ножа, коли якщо ти не приймаєш рішення прямо
зараз, то ти помираєш.",

"І я зрозуміла, що мій чоловік і не чоловік зовсім,
про що раніше здогадувалося, але зараз війна
підсвітила хто є хто",

"Але ж він ніколи її не давав. Я просто цього не
помічала, бо у мене був соціум, подруги, батьки і
цього було достатньо. А зараз як лакмус.",

"Я почала згадувати його в важких моментах і в
мене було розчарування в ньому і злість на себе
"куди ж я дивилась". Нащо ти перла цей чемодан
без ручки, роки йдуть, а ти його тягнеш. Є діти, він
їм батько, а ти йому ніхрена не жінка. Я не маю
цього терпіти.",

"Я розумію, що він ніколи не був такою людиною,
якою я його для себе придумала. ",

"В мене помер брат на війні і він не дав ніякої
підтримки. Взагалі ніхрена. Але ж він ніколи її не
давав. Я просто цього не помічала, бо у мене був

соціум, подруги, батьки і цього було достатньо. А зараз як лакмус. і в полі він виявився не воїн. "/

- "На нього я була роздратована. На кожному кроці, кожне його слово викликало в мене дуже сильний гнів. ", "Він також став дуже агресивним. всі його страхи: робота, переїзд за кордон, все накопичувалося і виливалося на мене. ". "І тут тримало очікування, що він почне щось робити і зосередиться на роботі, а не на агресивності на мене. "/

- ""В мене на себе сил не вистачає, в мене на дітей не вистачає, і ще й чоловік витягує з мене всі соки.", " І замість допомоги я отримала новий додатковий тягар. Великий тягар.", " А він не просто мені нічого не дає, а продовжує “вимотувати”, "В мене помер брат на війні і він не дав ніякої підтримки. Взагалі ніхрена. ""/

- "Але потім, коли ми переїхали за кордон це все перекреслили, бо він не знає мову, в нього є страхи починати кар'єру і він почав сидіти вдома, сів мені на шию, тут він ніхто. Але я така сама, проте щось роблю, адаптуюся, намагаюся щось змінити. І ще й цей негатив почав виливатися на мене. А я у відповідь на нього, бо теж терпіти це не буду." /

- "Зараз наче і я його ненавиджу і він мене. Ми як кіт з собакою.", "Тільки вільна хвилинка наодинці, ми вже сваримося."/

- "Маю побоювання щодо наших стосунків. Вони

	стають тільки гірше, багато агресії, сварок. Раніше так не було", "Ми не чуємо один одного, лише захищаємося і кричимо.", "Як нам цю агресію виплеснути кудись в інше місце? Ми ж не були такими раніше. Я боюся."/ - "Не вистачає сил сваритися. Це виснажило. Я вже коли відчуваю злість просто мовчу, щоб не починати цю шарманку наново."/ - "Ну напивно всі зараз злі і відриваються на своїх близьких?", "Хочеться вірити, що ми не вмираємо як пара, а це такий період."/ - "Ми ніби в різних таборах один проти одного. Антипод слову команда.", "Я навіть наче навмисно хочу йому заперечувати, навіть якщо згодна".		
комунікація агресор-жертва	- ""Йому дуже важко. Він весь час знаходиться за кордоном, контролює мене, постійно телефонує. В нього з'явилося багато агресії з'явилося, він всю її виливає на мене. ", "Були сварки, але не часті. А от ... Я не знаю, чи це можна пов'язувати, але зараз багато сваримося, особливо на відстані."/ - " Він весь час знаходиться за кордоном, контролює мене, постійно телефонує. В нього з'явилося багато агресії, він всю її виливає на мене.", "Я на радощах дзвоню коханому і замість підтримки і похвали, я почула тільки агресію і злість, "ти не будеш там працювати." / - "Ми постійно сваримося"/ - ""За кордоном йому не хочеться, а мені хочеться	-	5

кудись вийти. Він звинувачує мене, коли я хочу десь гуляти.", "Йому дуже складно тут. Він злиться, йому все не подобається. А мені нормально більш-менш.", "Він мені каже “В тебе є життя, а в мене воно зупинилося”, за кордоном йому не хочеться, а мені хочеться кудись вийти. Він звинувачує мене, коли я хочу десь гуляти. Він мені каже “В тебе є життя, а в мене воно зупинилося”. Мене ніби закрили в клітці. " "Я зрозуміла, що мені подобається їздити до нього, подобається за кордоном жити, переїжджати в різні країни, бути в різних обставинах. А він домашній, постійно хоче додому. Я думаю, що для мене це пішло на користь, а для нього - ні. І якось може через це ми також сваримося. Я хочу кудись піти, а він не хоче. Він мене звинувачує, що люди страждають, а я наприклад хочу потанцювати. То що мені тепер вмерти.", "Я думаю, що мені ці події навіть пішли на користь, але пішов з його сторони контроль, агресивність, коли не виконується дещо з моєї сторони. ", "Він постійно дивиться новини про війну, все мені розповідає. я прийняла рішення, що я не хочу. Я бути жити своїм життям, як раніше. Коли я чую ці новини, мені хочеться піти і не чути це. Я не хочу про це спілкуватися з іншими і йому говорю: “не треба це дивитися, все буде нормально”. Але є така в нього риса вічно дивитися як там і що там. "

	- "Я його почала трохи боятися але нікому не говорю з близьких, бо вони одразу почнуть захищати, а я знаю, що він не такий. Напевно це він просто через новини.", "Він же не бє, просто сильно кричить, матюкається. Я не розумію. може я дійсно щось не так роблю."/ - "Один раз він мене вдарив.", "Ці всі ситуації звучать якось страшно, але воно ж не так в житті відбувається. Він не сильно вдарив, мені було не дуже боляче, я бюся об двері більніше щодня."/		
Сприйняття			
оптимістичне	- "Наша країна з цією війною стає тільки сильніше, усі нарешті згадали хто вони і навіщо, повернулися до свого коріння, почали цінувати. Ціна дуже велика, але я думаю, після війни дороги назад немає.", "Я тільки зараз зрозуміла яка у нас крута медична система, послуги якісні.", "Може люди чомусь за кордоном навчаться і повернуться відновлювати країну на новому рівні" ./ - "Я б хотіла вірити що війна закінчиться в цьому році і ми все відбудуємо.", "Я вже купила вишиванку до дня перемоги, чекаю коли одягну вже її", "Усі мої знайомі змінили свої цінності, ставлення до країни, до культури, почали відновлювати традиції, кожний своїм чином, це радує" ./ - "Коли б ще таке трапилося, що по Києву йду і	8	3

майже всі українською спілкуються на Хрещатику, любо глянути, у війни падлюки все одно бачите є гарна сторона", "Дивлюся на наших героїв аж гордість бере всередині", "Ті прокляті москалі і не думали що нашої країні тільки краще роблять", "Кажу своїй доньці, щоб обирала парубка з воєнних, такі всі хоробрі, красиві, мужні. Справжні хлопці. До війни навіть не помічала, що такі існують у нас"./

- "Я не очікувала такої рішучості від чоловіка. Що він, абсолютно домашній і лагідний візьме зброю і буде ночувати на блокпостах охороняючи своє місто. Я захоплююся ним і не очікувала цього абсолютно. "/

- "Я вірю в добро і що все на краще. По життю така людина.", "Добро ж обов'язково переможе зло.", "В нас такі воїни-герої, вони все зможуть.", "Ми україну точно в образі не дамо."/

- "Як можна не вірити в нашу перемогу. коли з нами весь світ. І президент у нас яким можна пишатися", "На новий рік дивилися сім'єю промову, ну яка у нас сильна нація, стоїть горою за свободу. ніхто б так не зміг."/

- "Я радію за кожен гарну новину, а поганих їх занадто багато, щоб приділяти їм час.", "Мені от дуже хочеться вірити, що в цьому році все закінчиться і ми повернемося додому."/

- "Як би там не було, ми ж вистоїмо", "Ця орда хіба

	що може на дні моря залишитися", "Ви бчите скільки людей усвідомили своє походження українське по всьому світу. Це зходить українське сонце."/ - "По-трошку, по-маленьку та й виберемося на новий рівень існування. У нас є всі ресурси, а після цієї війни вже не вийде проросійським партіям керувати нами.", "Так, це великі втрати, але життя переможе."/ - "Ми завжди були патріотами, але ніколи такими як сьогодні.", "Наші військові дивують весь світ. Ми з дружиною щодня дивимося новини і молимося за наших героїв.", "Я вірю що ми з коханою це все стійко переживемо."/ - "Я люблю його і ніяка війна нас не зламає".		
реалістичн е	- "В нас дуже великі втрати і наслідки від війни для екології, наприклад, можуть бути катастрофічними, але що ж нам зараз робити, окрім як боротися і визволяти. Сидіти і плакати? Є і позитивні сторони, є негативні. Їх потрібно приймати і працювати над цим. Негативні зменшувати, позитивні посилювати.", "Ми не можемо повернути час на 30 років і все змінити, можемо лише діяти зараз."/ - "Я вчитель історії і знаю, яка циклічна наша історія. Тому дивуватися тут нічому, потрібно лише всім усвідомити наші помилки."/ - "Не впевнена, що економіка відновиться швидко, що війна закінчиться швидко, не знаю як буде.	4	-

	Знаю, що я швидше за все залишуся тут. В крайньому випадку маю пару варіантів для виїзду. Але це в крайньому. Будемо бачити по обстановці. розкисати не думаємо і радіти смертям людей навіть ворогів теж, якщо чесно."/ - "Мене насторожують і ейфорія людей і розпач.", "Наче очевидно що немає чорного і білого але воно все так поділилося і якщо ти не там і не там, то ти всім ворог."		
песимістичне	- "Я не вірю, що все так добре як нам говорять. Там **** (лайливі слова) на сході, ніхто вже немає мотивації воювати, це потрібно тільки політикам.", "Як країна може вийти з кризи, якщо всі грабують і брешуть", "Стосунки чесно тільки гірше стають. Чи буде після війни краще - велике питання."/ - "Я вже не хочу все тягнути на собі і прийняла рішення йти. Офіційне розлучення це вже потім, але я не вірю в хеппі енд цієї історії.", "Не вірю, що повернуся в Україну, бо втратила віру в якусь ідею патріотизму і любові до війни і перемог. Хочеться життя а його в Україні не передбачається."/ - "А як інакше - ходити в ейфорії від вибухів і зрад усіх політиків? Радіти як розкрадають країну? Вони ж захистили Київ, а на нас байдуже. Хай бомблять всі міста, тільки Київ залишиться і нормально.", "Перетягують увагу на війну, щоб робити непомітно все що хочуть з країною і витягнути всі гроші."/	3	8

- "Ми наче поки були в маріуполі - були щасливою сімєю, як тільки виїхали, одразу почався якийсь *** (лайка).", "Я не знаю цю людину, з якою живу, мені страшно. Я не збираюся це терпіти.", "Якби мені запропонували повернутися в Україну навіть за великі гроші, я б подумала тричі, бо перспективи не бачу.", "Ця війна буде перманентно і кінця їй не видно."/

- "Заздрю дідусеві, який вмер за місяць до війни. Мені б теж так хотілося. Не бачити цього всього.", "Я взагалі до цього жила в рожевому коконі і ввіцірила в доброзичливий світ, а зараз в цьому світі мені не хочеться знаходитися", "Не бачу нічого позитивного в цій ситуації.", "Наші стосунки хренові, робота хренова, прогнози такі самі."/

- "Чому тут радіти, коли діти вмирають і дома всі розбомблені я не знаю. Тому що всі згадали мову українську?", "Мене не радує н думка про те. що це скоро закіниться, ні думка, що це все надовго. Не думаю що в будь якому випадку щось сильно покращиться впродовж 10 років.", "Пізно щось вже змінювати, це потрібно було робити коли розвалювався союз, щоб цього не допустити, або хочаб в 14 році. Зараз ми вже приречені."/

- "Я втомлена і сита по горло війною. в мене немає надії."/

- "На телебаченні пропаганда, а знайомі на фронті кажуть про спостереження, які бачать на власні очі.

	Сенсу їм не вірити у мене немає. І там таких радісних думок як на телеке я не чула.", "Бійців ніхто не підтримує, їх сім'ї тим паче, мирних постраждалих ще тим паче. Те що земля та буде непригодна ні до чого це 100%. І що далі тут робити?" / - "Ми ж для світу країна третього сорту. Нікому не потрібні. Якби це було десь в Британії, цього б на другу годину вже не було. бо весь світ вже б вступився. А ми українці нікому не потрібне сміття.", "Моя дружина вірить в славетну перемогу, а я думаю, що після перемоги буде тільки гірше - розруха і економічний занепад." / - "Мені сумно за наші стосунки і я не бачу, що щось можна виправити", "Скільки ми всього пережили, такої сраки в нас ще не було.", "Ми просто дві різні людини, які вже ні діти, ні пільне горе не може об'єднати.", "Я втомилася одна за нас боротися" / - "Скільки б не було думок - раю тут точно не буде і Еміратами ми точно не станемо. за що боротьба йде - це питання. Потім знову будуть розповідати: "за що ми воювали і потім державу просрали. От побачите."" /		
нестабільн е сприйняття	- "Я то в хорошому настрої, то в поганому, то вірю в перемогу, то ні. І це так розшатує стан. Якесь ніби істеричка." / - "Ну всі мої знайомі, друзі як і я вірять в перемогу. Але я лежу вночі і думаю, а раптом ні. А раптом	10	9

завтра висітиме тут ця трьохколовна тряпка і плачу. А зранку знову все добре, перемога, радість, бійці-молодці. А вночі знову ридаю.", "Я не знаю, як тут бути стабільною в настроях, навчіть мене."/

- "Прийдеш в одну компанію - там позитивні настрої і з'являється віра. Прийдеш в іншу - там всі говорять про зраду і стає сумно. І я дуже залежу від новин які дивлюся, від розповідей, які чую. І ця шкала може 100 раз на день щмінитися від все буде чудово, Україна найкраща країну світу, до ми нікому не потрібні, нас злили, ми просто поле бою.", "Теж саме у стосунках. То у нас все добре, любов і ніжність, то розлучення і тапки. У мене наче якась біполярка."/

- "У всіх же зараз якісь гойдалки, де день ок, день не ок. ніхто нічого не розуміє, ніякої впевності немає, і організм сам себе переконує у можливості виживе, а потім сам сумнівається в цьому."/

- "Я сьогодні дуже добре. А от тиждень тому було зовсім погано і навіть не скажу що допомогло. Просто якось з часом заспокоююсь, що якось вже рік вижили і разом з чоловіком то і далі все ноормально буде. А то думала, що вму від ядерної бомби. і так себе накрутила, що спати не могла.", "Таке вже було раніше, що я теж впадала паніку декілька разів точно, а потім пару тижнів і знову легше. Оптимізм перемагає." /

- "Як тут бути впевненими, якщо сьогодні

контрнаступ, а завтра знову новина про влучання в будинок. Сьогодні звільнили Херсон, завтра депортували дітей. Так і живу від гарної до поганої новини настроями."/

- "Мені б хотілося якоїсь вже стабільності. Знайти якусь опору, впевненість, що завтра буде все добре і жити з тією вірою. Я б навіть думала до ворожки піти, щоб вона мені ту надію дала.", "Я не можу не розуміти що завтра. В мене настрій, я його сама не розумію, чи я вірю в ту перемогу і щасливе життя, чи ні, чи сама себе переконую."/

- "Ми "іспанська" родина з темпераментом, тому часто сваримся. але зараз відбувається просто комедія - я одну ніч сплю, думаю, як знайти адвоката для розлучення, а іншу ніч думаю як мені з ним пощастило і прошу господа допомогти зберегти нам цю любов."/

- "Якщо сам вдома знаходжуся без справ, то занурююсь в якусь темряву.", "Мені абсолютно добре, в мене немає якихось катастрофічних проблем. Життя як життя.", "Я навчився жити і навіть веселитися, розважатися. Хоча засуджують люди, а я і не розкакую нікому про те, що ходив в бар відпочити.", "Ну от я коли новину прочитав цю, мені одразу жити перестало хотітися."/

- "Я витягую себе за вуха кудись пройтися, погуляти, щоб не думати про це. У мене подружки підтримують, як тільки стає погано. але воно не

завжди погано, іноді новини навіть жахливі, а мені емоційно дуже добре. А іноді навпаки - новини гарні, а воно все одно накриває."/

- "Я зверталася до психіатра, бо мене лякав мій стан. Мені то смішно з війни, то страшно, то сумно, то соромно. І мене це почало лякати, чому мій стан такий хиткий.", "Я завжди мала ті гойдалки, але зараз відчуття, що я кожного дня роблю сонечко на емоційних гойдалках і мене вже нудить."/

- "Скільки не використовуй техніки дихання, страх пробивається скрізь усі медитації. Я спокійна-спокійна-спойна, потім моргнув і вже ридаш.

Потім знову заспокоююся. І так час від часу прориває плотину.", "Я займаюся з психологом вона мені метелика порадила робити, то я вже відчуваю, що скоро ключиці зламаю собі."/

- "І боляче і сумно, а потім і радісно і гордісно. " /

- "Мої батьки мені розхитують психіку. Ми з чоловіком спокійніші, а тільки вийдемо снідати разом, одразу починаються розмови про ймовірний кінець світу і мене починає крити. А я ж не скажу, закрийте рота, мамо."/

- "Я веду щоденник емоцій і там видно шкалу перепадів дуже чітко. От як є гормони у жінок, так і у мене з уявленням про те, що буде далі."/

- "Заежить від новин. Гарні новини - радію, погані - страждаю. А вони ж можуть змінюватися впродовж години.", "Ну ще залежить від того, які ресурси

	читати.", "У нас з чоловіком синхронізація. То ми разом радіємо і сподіваємося на краще, то депресія. Тільки не розумію, хто першочерговий рушій."/ - "Що нас зараз тримає - це гумор, на 100%. Навіть у складних ситуаціях, слава богу у нас у всіх у сім'ї є гарне почуття гумору, знаходимо у цьому розраду. Дитина скидає нам в спільний чат жарти, ми завжди самі шуткуємо, навіть в перші дні на цьому трималися. Але як тільки закінчується сміх, починаються сльози в протизагу."/ - "З однієї сторони мені хочеться бути кращою для нього, але з іншої хочеться втекти. Хоча раніше я бігала до слухавки, щоб поговорити. Але коли я на свободі, так скажемо, мені не хочеться розмовляти, писати, хочеться побути самою. ", "Коли я з ним, мені хочеться піти, а коли я йду, мені хочеться повернутися", "Я сама себе не розумію, бо мої думки про стосунки змінюються кожний день - то розходимося, то любов назавжди."/ - "Я ніби кожні декілька годин, іноді днів різна людина з різними думками і уявленнями про світ.", "Мені хочеться про хороше бути, а виходить про песимізм, потім я з цим працюю, виправляю, якийсь час живу так і потім знову приходить песиміст в гості в мою голову."/		
Цінності			
Несприйма ття або	- "Він не розуміє, що я хочу допомагати країні. Сміється, що я наївна дура, яка вірить в	-	9

засудженн я цінностей партнера	пропаганду." / - "Я відчуваю себе непотрібною і якось наче неправильно. Я хочу допомагати, йти десь волонтерити жертвувати кошти, яка сама заробляю. А чоловік забороняє, каже своїх проблем вистачає. Мені боляче з того, але суперечити йому не хочу.", "Мені б напевно було б легше, якби я могла працювати, але чоловік сильно проти. Буде ревнувати." / - "Він в жарт називає мене меркантильною тварюкою. Я а просто хочу комфорту. Тому я просто мовчу, якщо дуже чогось хочу і можу десь тихенько відкласти гроші і купити щось, щоб він не помітив." / - "Ми сперечаємося постійно щодо дітей. Сваримося, хіба що не б`ємося. Я хочу дітей, він ні. Я хочу сімю велику, йому так ок. Це дуже важко." / - "У нас просто рвзний темперамент і я в шоці від того наскільки різні темпи. Мені хочетьс гасати, бігати, екскурсії якісь, пароплани. а йому вдома ок. Я не розумію його. Йому ні друзів не потрібно, нікого. Як так можна жити. Я його постійно про це питаю, він ображається." / - "Він не віруючий, а я з сімї протестантів. У нас прийнято кожную неділю ходити в церкву, брати участь у залученні людей до віри, читання біблїї.А він цього не розуміє і не підтримує мене. Іноді обесцінює. І зі сторони церкви мене цькують, що я		
---	---	--	--

	вийшла за невіруючого." / - "Його бісить мій оптимізм і він починає кричати як дикий на ої радісні новини." / - "Ці її подружки "вне палітікі" мене просто виводять. і вона вважає що це нормально і що я не маю так часто новини дивлюся і що гроші скидаю на ЗСУ. Не хоче щоб я підтримував війну. Але ж я хочу навпаки її спинити." / - "У нас істерики майже щодня, бо чоловік хоче йти в армію. а я падаю в ноги і кричу і ридаю. навіщо калічити своє життя, навіщо мене залишати одну. Він же там мясо. Ніхто не буде потім вдячний.".		

Додаток Б. Форма оцінки самопочуття клієнта (CMF)

Інструкція: Наступні питання стосуються вашого самопочуття. Деякі з наведених нижче проблем стосуються того, як люди можуть себе почувати після переживання травматичних або стресових подій у їхньому житті.

Відповідаючи на питання, будь ласка,пригадайте лише останній тиждень. Як часто виникала кожна з наступних проблем протягом останнього тижня.

	Ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	0	1	2	3
Відчуття суму				
Втрата інтересу до щоденних справ				

Плаксивість				
Відчуття самотності, відчуття ізоляції				
Відчуття втоми, нестача енергії або її зниження				
Відчуття, ніби ти у пастці або тебе піймали				
Відчуття непотрібності, нікчемності				
Рухи або мова настільки повільні чи швидкі, що це помічають інші люди				
Повторювані або нав'язливі спогади про травматичні або стресові події, у тому числі думки, образи				
Погіршення настрою, коли будь-що нагадує про травматичні або стресові події				
Відчуття, ніби тебе ніхто не розуміє				
Уникання думок/спогадів, пов'язаних з минулими травматичними чи стресовими подіями				
Уникнення в цілому безпечних дій чи ситуацій, які нагадують про минулі травматичні чи стресові події				
Відчуття втрати сенсу життя				
Тремтіння чи тремор				
Знервованість чи пітливість				

Відчуття напруженості				
Напад страху або паніки				
Труднощі з виконанням щоденних справ удома чи на роботі				
Відчуття, ніби у Вас більше проблем, ніж Ви здатні впоратися				
Труднощі з адаптацією до місцевої громади або відчуття зради з боку місцевих жителів				

Додаток В. Методика «Список життєвих подій»

Інструкція: Пропонується бланк з переліком подій, які потенційно можуть статися у житті людини. Нижче наведено перелік важких або стресових подій, які іноді трапляються з людьми. Чи відчували Ви особисто щось з наведеного нижче у Вашому житті?

Оберіть та розставте по відповідних категоріях події, які ви пережили - подія трапилась зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, складно відповісти, мене це не стосується.

	ні	Так, 1 раз	Більше 1 разу
--	----	------------	---------------

Стихійне лихо / пожежа / вибух, в якому люди отримали поранення або загинули	0	1	2
Серйозні події вдома / на роботі / десь ще, в яких хтось отримав поранення або загинув	0	1	2
Фізичне насильство з чи без зброї	0	1	2
Сексуальне насильство / зґвалтування	0	1	2
Битви або знаходження в зоні військових дій	0	1	2
Викрадення / торгівля людьми або полон	0	1	2
Серйозне поранення, ушкодження або смерть, які Ви нанесли комунедь	0	1	2
Втратили контакт з близькими людьми і відчуваєте страх за їх безпеку	0	1	2
Голод або страх голоду	0	1	2
Втрата укриття або страх втрати укриття	0	1	2
Раптова втрата майна до точки бідності	0	1	2

--	--	--	--