МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«____»_____2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: Соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану

Виконавець: здобувач вищої освіти 427 групи ВЛАСОВА Любов Федорівна

Керівник: канд. пед. н., доцент ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА Леся Олексіївна

Нормоконтролер:_____ МИХЕЄВА Тамара Олександрівна
(підпис)

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____Ельвіра ЛУЗІК

« » _____2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Власової Любові Федорівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану», затверджена наказом ректора від «12» квітня 2023р. № 492/ст.

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 до 25.05.2023.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 77 сторінки, з них обсяг основного тексту 56 сторінок, список використаних джерел нараховує 39 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення соціально-психологічних факторів подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану; Розділ 2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов’язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 4 таблиці, 16 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об’єкта і предмета дослідження	07.02.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	29.03.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	28.04.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	12.05.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05-01.06.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	
9.	Рецензування кваліфікаційної роботи	12.06.2023	
10.	Захист роботи	19-22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «_07_» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА Л.О.

(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання_____ ВЛАСОВА Л.Ф.

(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану»: 77 с., 16 рис., 4 табл., 39 літературних джерел, 3 додатки.

Метою даної кваліфікаційної роботи є визначення соціально-психологічних факторів, які впливають на подружні зради та розлучення у період воєнного стану.

Об’єкт дослідження – подружні зради та розлучення у період воєнного стану.

Предмет дослідження – соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.

Кваліфікаційна робота відображена у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні соціально-психологічних факторів подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.

Результати, отримані в ході експерименту, можуть бути використані у роботі психологів й практичних психологів як в центрах допомоги сім’ї, так і в приватному консультуванні партнерів та сімейних пар, особливо тих, які знаходяться на межі розлучень; у роботі з дітьми з метою зменшення негативного впливу розлучення на особистість дитини. Матеріали дослідження запропоновані для використання в процесі підготовки майбутніх практичних психологів, а також підвищення кваліфікації викладачів у навчальних курсах «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія сім’ї», «Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях».

ВОЄННИЙ СТАН; ЗРАДА; ПОДРУЖНІ ЗРАДИ; РОЗЛУЧЕННЯ; СІМЕЙНИЙ КОНФЛІКТ; СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР.

ЗМІСТ

ВСТУП……..	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПОДРУЖНІХ ЗРАД ТА РОЗЛУЧЕНЬ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ……	11
1.1. Подружні зради та розлучення як предмет дослідження у психолого-педагогічній літературі……	11
1.2. Особливості зрад та розлучень у період воєнного стану …….....	16
1.3. Соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень……	21
Висновки до першого розділу …….....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДРУЖНІХ ЗРАД ТА РОЗЛУЧЕНЬ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ …….	28
2.1. Зміст та організація дослідження соціально-психологічних чинників подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану ……...	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження……..	29
2.3. Практичні рекомендації щодо способів вирішення сімейних конфліктів …	49
Висновок до другого розділу …….....	52
ВИСНОВКИ ……	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..……..	57
ДОДАТКИ…….....	60

ВСТУП

Оскільки щодня збільшується кількість відвідувачів судової влади для подання петиції щодо сімейного спору і попит на розлучення, люди в країні змінюють свої погляди на життя, партнерів, оскільки більшість досліджень щодо невірності проводилися кількісно і в основному досліджували ставлення індивідів до невірності або її наслідків і визначень і менше розглядали це питання якісно, під впливом воєнного часу. Також у зв'язку зі збільшенням рівня розлучень через зраду подружжя, зміна способу життя та відсутність інтенсивних досліджень в цій галузі та для того, щоб допомогти посадовцям із планування сім'ї, консультантам та психологам, щоб визначити приховані аспекти цієї важливої соціально-сімейної проблеми. Використовуючи досвід подружжя яке переживало дану ситуацію для сімейного консультування, щоб покращити життя, сумісність і запобігти розпаду фундаменту сім'ї, допомогти людям, які залучені до цього психосоціального явища. Дослідження було проведено з метою пояснення досвіду кризи розлучення та зрад під час війни.

Воєнний стан, на жаль стає причиною багатьох випадків подружніх зрад та розлучень через різні причини. Одна з них - це віддаленість від сім'ї. Багато переселенців з України повинні бути далеко від своїх домівок, що може призвести до почуття самотності та відчуження. Це може спонукати до шукання тепла та розуміння у інших людей, включаючи інших чоловіків або жінок.

Інша причина – це стрес, пов'язаний з війною. Війна може створювати надмірний стрес подружжя. Це може призводити до конфліктів у сім'ї, які можуть призвести до розлучення. Крім того, стрес може призвести до погіршення здоров'я та психологічного стану, що може також вплинути на стабільність сімейних відносин.

Також важливо враховувати, що воєнний стан може призвести до економічної нестабільності. Це може призвести до фінансових проблем для сімей, що може також сприяти подружнім зрадам та розлученням.

Люди повинні задовольняти свої потреби, щоб задовольнити свої життєві потреби в соціальних ситуаціях, особливо в сім'ї. Життя постійно змінюється, тому що ніхто не живе у вакуумі, і значна частина людської поведінки включає в себе спілкування з іншими людьми, особливо з членами сім'ї.

У багатьох аспектах соціального та сімейного життя, люди завжди знаходяться в контакті з іншими членами спільноти та сім'ї і повинні адаптуватися до групового життя щоб вижити та задовольнити їхні вимоги. Вони повинні співпрацювати з іншими для досягнення спільних цілей.

Задоволеність шлюбом є дуже важливим і складним аспектом. Одним із найважливіших аспектів шлюбної системи є взаєморозуміння та підтримка між партнерами. Під час воєнного стану, коли чоловік змушений бути віддалено від своєї сім'ї та стикається зі стресом, важливо, щоб його партнер надавав підтримку та розуміння. Важливо також забезпечити можливість збереження зв'язку між сім'ями, наприклад, через інтернет-зв'язок або поштові відправлення.

У ситуаціях воєнного стану важливо зберігати спокій та розуміння, допомагати один одному та шукати способи підтримки. Необхідно пам'ятати про своє здоров'я та емоційний стан, займатися самопізнанням та розвитком, щоб бути готовим до підтримки партнера в складних життєвих ситуаціях. Крім того, корисно звернутися до професійних психологів або консультантів, які можуть допомогти зрозуміти та працювати з емоціями, які виникають у період воєнного стану.

Війна є ненормативною формою кризи, яка викликає відчуття невизначеності та порушує стабільність сімей. Переїзд на нове місце може спричинити почуття заціпеніння та невпевненості у майбутньому. У таких випадках важливо знайти нові стратегії поведінки та адаптуватися до нових умов.

Незважаючи на складність ситуації, важливо пам'ятати, що сім'я є гнучкою системою, яка може перебудовуватися та адаптуватися до нових умов, а любов та підтримка між партнерами можуть допомогти подолати будь-які труднощі.

У період воєнного стану соціально-психологічні фактори можуть впливати на подружні зради та розлучення. Війна призводить до значних змін у житті людей, що може викликати стресові ситуації та психологічний дискомфорт. Це може призвести

до погіршення стану психіки та здоров'я людей, що може вплинути на їхні взаємини в родині.

Війна може призвести до почуття самотності, втрати зв'язку та розуміння між партнерами. Це стає особливо складним для тих, кому доводиться бути на передовій довгий час, або для тих, хто змушений був покинути рідну домівку, щоб врятувати своє життя та життя дітей.

Для того, щоб запобігти подружнім зрадам та розлученням у період воєнного стану, важливо звертати увагу на психологічний стан людей, забезпечити їм підтримку та допомогу. Це може бути реалізовано шляхом проведення психологічних тренінгів, консультування та психотерапевтичної допомоги. Також важливо забезпечити доступ до соціальних послуг та допомогти родинам з економічними проблемами. Важливо зрозуміти, що підтримка та допомога в період воєнного стану можуть бути життєво важливими для збереження подружніх взаємин та сімейного щастя.

Учені розглядали подружні зради та розлучення з різних поглядів. Наприклад, дослідження Мустонена та співавторів досліджує вплив розлучення батьків на якість інтимних стосунків у дорослому віці. Робота Пелузо надає практичні поради для роботи з парами у кризі, а Рашид та Рашид пропонують моделі та техніки сімейної терапії. Стаття Скотта та співавторів досліджує причини розлучень та їх наслідки для покращення освіти у сфері стосунків. Ши досліджує зв'язок між стилями прив'язаності дорослих та вирішенням конфліктів у романтичних стосунках. Сруф та Макінтош досліджують вплив розлучень на відносини прихильності. Додатково, джерела про інфідельність та зраду, такі як Дифференсе Бетвін і Зе Лист, можуть допомогти у розумінні причин, чому люди зраджують у відносинах.

Також проблеми подружніх зрад та сімейних розлучень у працях таких вчених, як: О. Кравченко, І. Бєлікова, О. Степанова, Т. Шевчук, Ю. Максименко, Н. Мельник, Л. Корольчук, Д. Готтман, Ж. Готтман, С. Блум, Д. Ґрайдер, Д. Готтман-Сміт, С. Райт, Г. Бенджамін, С. Линденбергер, Л. Скотт, А. Каппелер, Р. Вайсман, Р. Вайсберг, Д. Вайнберг, та ін.

Суспільство має інтерес до збереження стабільних шлюбних відносин, тому психологічні дослідження часто зосереджуються на причинах порушення сімейної гармонії, зокрема, на подружній невірності. Тому дослідження в цьому напрямку є актуальним.

Метою кваліфікаційної роботи є визначення соціально-психологічних факторів, які впливають на подружні зради та розлучення у період воєнного стану.

Об'єкт дослідження – подружні зради та розлучення у період воєнного стану.

Предмет дослідження – соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.

2. На основі теоретичного аналізу визначити соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.

3. Підібрати психодіагностичні методики та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних факторів подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.

4. Розробити практичні рекомендації щодо подолання сімейних конфліктів.

Для досягнення поставленої мети нами були використані наступні **методи**:

1. Зіставлення, систематизація, класифікація та узагальнення теоретичного матеріалу наукових та літературних джерел.

2. Емпіричне дослідження, що включало наступний комплекс психодіагностичних методик:

- Методика « Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;
- Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS (С. Хобфолл);
- Авторська анкета.

3. Результати дослідження опрацьовані за допомогою таких методів математичної статистики:

- для визначення взаємозв'язку між лідерськими здібностями та гендерною приналежністю критерій Пірсона;
- для оцінки достовірності відмінностей між групами використовувався критерій t-Стьюдента;

Статистичні розрахунки виконані з використанням пакета комп'ютерних програм Microsoft Excel XP.

Практичне значення дослідження. Результати, отримані в ході експерименту, можуть бути використані у роботі психологів й практичних психологів як в центрах допомоги сім’ї, так і в приватному консультуванні партнерів та сімейних пар, особливо тих, які знаходяться на межі розлучень; у роботі з дітьми з метою зменшення негативного впливу розлучення на особистість дитини. Матеріали дослідження запропоновані для використання в процесі підготовки майбутніх практичних психологів, а також підвищення кваліфікації викладачів у навчальних курсах «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія сім’ї», «Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях».

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПОДРУЖНІХ ЗРАД ТА РОЗЛУЧЕНЬ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Подружні зради та розлучення як предмет дослідження у психолого-педагогічній літературі

Подружні зради та розлучення є складною та болісною темою, яка має значний вплив на психологічний стан людини та її поведінку. Ця проблема є актуальною для багатьох пар, які переживають кризу відносин, а також для професіоналів, які надають психологічну допомогу та підтримку.

У своїх дослідженнях психологи визначають, що розлучення може спричинити почуття страху, тривоги, депресії та інших негативних емоцій. У такому стані людина може втратити інтерес до життя, відчувати безпорадність та безнадію. Зокрема, у своїй книзі "Неочікувана спадщина розлучення: Дослідження 25-річної давнини" автори Джудіт Валлерстайн та Сандра Блейкслі [31] описують результати довгострокового дослідження, яке показало, що розлучення може мати серйозний вплив на психологічний стан людини протягом багатьох років після розлучення.

Педагоги та психологи розробляють рекомендації для того, щоб допомогти людям, які переживають розлучення. Наприклад, рекомендується звернутись до професійного психолога або педагога, який може надати підтримку та порадити, як краще впоратись зі стресом та негативними емоціями. У своїй книзі "Відновлення: Коли ваші стосунки закінчуються" автор Брюс Фішер [28] описує програму для людей, які пережили розлучення, яка допомагає їм знайти способи побудувати нове життя.

Подружні зради та розлучення є важливим предметом дослідження у психолого-педагогічній літературі. Дослідження цієї теми допомагає розробляти ефективні методи підтримки та допомоги людям, які переживають розлучення.

Українські науковці-психологи та соціологи, які займалися питаннями подружніх зрад та сімейних розлучень, проводили дослідження з метою вивчення причин, наслідків та шляхів запобігання розривам в сім'ї. Оксана Кравченко, наприклад, досліджувала взаємозв'язок між психологічним кліматом в сім'ї та ризиком подружньої зради. Олена Степанова [16] досліджувала проблеми, пов'язані зі збереженням сімейних цінностей у сучасному світі.

Американські науковці-психологи та соціологи також проводили дослідження в цій області. Джон Готтман [35], наприклад, вивчав причини розладу в сім'ї та розробляв методи попередження подружніх зрад. Жуліє Готтман [32] досліджувала вплив комунікації на якість подружнього життя.

Німецькі науковці-психологи та соціологи також проводили дослідження з питань подружніх зрад та розлучень. Сусанна Линденбергер [38] вивчала вплив статевої рівності на подружнє життя. Линда Ссотт [37] досліджувала взаємозв'язок між релігією та подружнім життям.

Загалом, дослідження у цій області допомагають розуміти проблеми, які виникають у сім'ях, та шукати шляхи їх вирішення. Це може бути корисно для психологів, соціологів, педагогів та інших фахівців, які працюють з людьми та їх сім'ями.

Однією з головних причин подружніх зрад та розлучень є недостатня комунікація між партнерами [18]. Недостатня увага до потреб та почуттів іншої людини, нездатність висловити свої думки та почуття, а також неприйняття компромісів можуть призвести до розриву в сім'ї.

Однак, не завжди причина подружніх зрад та розлучень полягає в поведінці одного з партнерів. Іноді, це може бути наслідком зміни життєвих обставин, таких як втрата роботи, еміграція, важка хвороба чи смерть близької людини.

Також, роль у формуванні подружнього життя та його тривалості може відігравати культурний контекст [18]. Наприклад, у країнах з високим рівнем гендерної рівності подружнє життя може бути більш стійким та задовільним для обох партнерів.

Дослідження у цій області також вивчають роль емоційного інтелекту в подружньому житті [24]. Емоційний інтелект описує здатність людини розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть бути більш успішними у взаємодії з партнерами та розв'язанні конфліктів.

Усі ці теорії та дослідження можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки для сімей, які переживають кризу. Розуміння причин та факторів, що впливають на подружнє життя, може допомогти забезпечити більш стабільне та задовільне життя для всіх членів сім'ї.

Поняття сімейного конфлікту

Термін сімейний конфлікт з’явився лише в 1960-х роках, коли психотерапія стала прийнятним варіантом лікування для окремих осіб і сімей. З’явилося багато теорій, як-от структурно-функціональна теорія, яка описує сім’ю як соціальний інститут і стверджує, що для створення згуртованого та сприятливого середовища необхідно дотримуватися соціального порядку [29]. Часом сім’ї борються з безліччю проблем і характерних проблем, таких як психічне та фізичне здоров’я, які можуть спричинити дисфункцію.

Ця дисфункція викликала потребу в таких втручаннях, як сімейна терапія. Ці інтервенції допомогли ввести термін сімейний конфлікт [29].

Ці нові теорії визнавали, що поведінка та дії людини не завжди залежать від її внутрішнього середовища. Багато теоретиків усвідомлювали та погоджувалися з тим, що соціальне середовище є потужним провісником поведінки людини. Це призвело до підвищення інтересу до психопатології та важливості дослідження факторів соціального середовища, які призводять до певної поведінки [29]. Посилення сприйняття нових практик психічного здоров’я призвело до розвитку терміну «сімейний конфлікт».

Сімейний конфлікт визначається як будь-який конфлікт, який виникає всередині сім'ї. Це може включати конфлікти між чоловіком і дружиною, дітьми, братами і сестрами, бабусями і дідусями та розширеними родинами. Ці конфлікти дуже різноманітні і можуть включати такі конфлікти, як смерть члена сім’ї, хвороба

члена сім’ї, така як рак або інша небезпечна для життя хвороба, фінансові труднощі та зміни, такі як зміна кар’єри або переїзд на інше місце [27]. Серед інших конфліктів – поява нових членів сім’ї, проблеми з дітьми в школі та інші розбіжності між домочадцями. Ці різноманітні сімейні конфлікти можуть спричинити величезні стресові фактори, такі як тривога, довгострокові наслідки для здоров’я, такі як високий кров’яний тиск, пригнічення імунної системи, передчасне старіння, підвищити ризики психічних захворювань, таких як тривога та депресія [24]. Є два конфлікти, які взаємопов'язані; ці конфлікти - розлучення і невірність.

Відомо, що ці конфлікти викликають вищий рівень стресу, проблеми з поведінкою у дітей і можуть призвести до проблем психічного здоров’я, таких як депресія та тривога [24].

Сімейний конфлікт є складним явищем, яке виникає внаслідок різних факторів, таких як невідповідність очікувань, різні цінності, непорозуміння та конфлікт інтересів [36]. Психологи досліджують роль особистості та психологічних факторів у виникненні та розв'язанні сімейного конфлікту.

Одним з основних психологічних факторів, що впливають на сімейний конфлікти та зради, є комунікація [36]. Недостатня комунікація може призвести до непорозуміння та конфліктів та зрад у сімї. Психологи вивчають різні аспекти комунікації, такі як мовлення, міміка та жестова мова, які можуть допомогти у покращенні спілкування в родині.

Іншим важливим фактором є емоційний стан членів сім'ї. Негативні емоції, такі як гнів, образа та роздратування, можуть призвести до конфлікту. Психологи досліджують різні методи управління емоціями, такі як техніки релаксації та медитації, які можуть допомогти зменшити напругу в сім'ї.

Розлучення та подружня невірність, можуть спричинити ненадійні стилі прив'язаності та посилити міжособистісну боротьбу. Така поведінка призводить до поганого спілкування з іншими людьми та конфліктів у майбутніх стосунках [20].

Людські стосунки складні , і існує багато причин, чому люди зраджують, але останні дослідження вказують на деякі широкі теми, зокрема:

- Відсутність любові: це включає в себе розлюблення вашого партнера, сумніви, чи ви з правильним партнером, або незадоволені емоційні потреби.
- Низька прихильність: це включає відсутність чітких правил і меж стосунків, відсутність інформації про рівень вашої прихильності один до одного та бажання залишати свої можливості відкритими для зустрічі з кількома людьми.
- Низька самооцінка: це включає в себе використання інтрижки, щоб посилити своє відчуття привабливості та бажаності або довести, що люди, крім вашого партнера, вважають вас бажаними через проблеми з самооцінкою.
- Проблеми сексуального бажання: це включає бажання більше сексу, більшої сексуальної різноманітності, бажання дослідити іншу сексуальність або інші незадоволені сексуальні потреби.
- Фактори ситуації: це включає прийняття неправильних рішень під впливом алкоголю чи наркотиків, перебування в оточенні друзів, у яких були романи, або те, що хтось «кидається вам на коліна», і ви не можете сказати «ні».
- Нехтування: це включає відсутність якісного спільного часу, постійні конфлікти та сварки або відчуття, що ваш партнер нехтує вами.
- Гнів: це включає відплату партнеру, який зраджував або ви підозрюєте, що зраджував. Зрада, мотивована гнівом, також може включати акт помсти за інші болючі події, які не включають зраду.
- Сексуальна залежність: у той час як сексуальна залежність не має наукового підтвердження того, що ви можете бути «залежними» від сексу, деякі люди відчувають неконтрольований сексуальний потяг, який призводить до частих зрад.

Для підтримки довгострокових стосунків потрібна робота. І підтримувати добрі стосунки з сильним сексуальним бажанням і постійним ентузіазмом може бути ще складніше. Для деяких людей просто легше шукати та відчувати сексуальний потяг до нової людини, ніж працювати над стосунками зі своїм давнім партнером.

Але багато пар переживають невірність і оговтуються від зради, щоб зробити їхні стосунки ще міцнішими, ніж вони були раніше.

Оскільки кожна людина унікальна, важливо розуміти, що взаєморозуміння та підтримка є ключовими елементами успішних шлюбних відносин [32]. Конфлікти можуть виникати, але важливо знайти спосіб вирішити їх, шукаючи компроміс та знаходячи рішення, яке задовольняє обох партнерів.

Також важливо розуміти, що шлюб - це процес, а не кінцевий результат. Партнери повинні працювати над своїми відносинами, розвиватися разом та навчатися один від одного. Це допоможе зберегти взаємне зацікавлення та любов протягом усього шлюбного життя [31].

Важливо зосередитися на взаєморозумінні, підтримці та розвитку в шлюбних відносинах навіть під час воєнного стану, а не на стереотипних образах [31]. Шлюб - це унікальний процес, який вимагає зусиль та праці, але може приносити незабутню радість та щастя.

Тому безсумнівно потрібно працювати над тим, щоб швидко залікувати всі образи. Невірний шлях чекати поки ситуація пройде сама по собі. [31] Насправді важко відчувати повну привабність до когось, якщо людина не почуваєтеся з ними емоційно безпечно, вільно та комфортно. Якщо людина ховає в собі образу на свого партнера, то їй важко бути бажаним для цієї людини, особливо якщо пара перебуває в тривалих стосунках або шлюбі.

1.2. Особливості зрад та розлучень у період воєнного стану

Соціальний інститут є актуальними проблемами сьогодення громад. Воєнний стан є періодом, який супроводжується зміною політичних, економічних та соціально-психологічних умов життя. У цей період зради та розлучення стають більш поширеними та мають серйозний вплив на життя людей. Особливо важливими є подружні зради та розлучення, які можуть мати серйозний вплив на психологічний стан людей та їх соціальну адаптацію.

У період воєнного стану конфлікти і розбіжності між подружжям є цілком природними, та набувають все більшого оберту. Через характер їх взаємодії конфлікти виникають, коли є розбіжності або потреби не виконуються; в результаті

подружжя відчуває один до одного гнів, розчарування та невдоволення. Дослідження проведені на подружніх відносинах свідчать про те, що багато емоційних і психічних проблем мають соціально-психологічні коріння. За визначенням, подружня зрада – це перетин межі подружніх стосунків особою та встановлення фізичної або емоційної близькості з кимось поза стосунками. Це шокуючий і травматичний інцидент міжособистісної шкоди для постраждалого партнера.

Період воєнного стану може бути особливо важким для подружніх пар, оскільки він часто супроводжується стресовими ситуаціями, які можуть вплинути на стан психічного та емоційного здоров'я людей.

Загалом людям фізичної присутності партнера ніколи не вистачає для підтримки здорових, задовільних стосунків. А під час війни це підсилюється на фоні стресу та тривоги. Вкрай важливо, щоб пари регулярно повідомляли про свої потреби та очікування один від одного в такий складний період, оскільки потреби, бажання та цінності можуть змінюватися з часом. Замість того, щоб робити припущення або сподіватися, що партнер зможе прочитати думки, потрібно ініціювати пряму розмову про емоційні потреби, які не задовольняються.

Подружня зрада є вчинком, що порушує довіру між подружжям та може мати серйозні наслідки для країни та її громадян. У період воєнного стану подружні зради можуть мати різні форми та проявлятися на різних рівнях.

Зрада має серйозні наслідки для країни та її громадян. Вона підриває довіру між подружжям, порушує безпеку країни та може призвести до втрати життів та майна. Подружня зрада також може мати серйозний вплив на психологічний стан людей, особливо тих, які були обмануті та підведені іншими людьми.

Зрада під час воєнного стану порушує довіру, чесність і повагу, які є основою будь-яких успішних і тривалих стосунків.

Часто зрада є індикатором глибоких проблем, у яких кожен партнер відіграє свою роль, що може призвести до низки розривів стосунків. Будь-яка криза може зміцнити стосунки, і зрада не є винятком. Але надто часто моральна стигма

невірності замикає пари в боротьбі за владу за те, що добре і що погано, замість того, щоб виправити основні проблеми.

У період воєнного стану подружні розлучення можуть мати різні причини та форми. Однією з найбільш поширених причин розлучень є відправлення на фронт одного з партнерів. Це може призвести до тривалих розлук, незважаючи на зусилля зберегти стосунки на відстані. Ще досить актуальною причиною є велика відстань між партнерами через переїзд жінок за кордон. Та також можливими причинами подружніх розлучень є загибель одного з партнерів у бойових діях, травми, які отримали воїни та інші обставини, пов'язані з воєнним станом.

Подружні розлучення можуть мати серйозний вплив на психологічний стан людей та їх соціальну адаптацію. Вони можуть призводити до почуття самотності, відчуження та депресії. Також подружні розлучення можуть мати вплив на розвиток дитини, якщо один з батьків є на фронті або загинув у бойових діях.

Для дітей, які переживають розлучення батьків під час війни, наслідки можуть бути особливо серйозними. Вони можуть відчувати почуття вини, втрати, самотності, невпевненості та неповноцінності. Діти можуть страждати від психологічних проблем, таких як депресія, тривога та поведінкові проблеми.

Збільшення кількості розлучень під час війни може призводити до збільшення кількості одиноких матерів та дітей, які потребують підтримки та допомоги. Це може мати економічні та соціальні наслідки для суспільства.

У час воєнного стану, розлучені люди ризикують мати більше проблем зі здоров’ям і вищий рівень смертності [32]. Розлучення не тільки може погіршити психічне та фізичне здоров’я; фінансові проблеми, як правило, зростають, а дохід зменшується [32].

Фінансові труднощі є звичайним стресовим фактором сімейного конфлікту, такого як розлучення. Коли пара вирішує розірвати свій шлюб, зазвичай виникають певні фінансові витрати, такі як оплата адвокатів, витрати на переїзд, зменшення розміру будинку та втрата доходу партнера [Фабриціус і Люкен, 2007]. Ці фінансові зміни можуть викликати гнів, обурення, а також посилити депресію та тривогу.

Згодом ці зміни можуть спричинити значні та тривалі наслідки для дітей, залучених у цей конфлікт [21].

Розлучення під час війни, пов'язані з негативними наслідками для дітей і дорослих дітей, які включають більшу ймовірність проблем з поведінкою, поведінку, що ризикує для здоров’я, наслідки незахищеності прихильності та інші негативні наслідки. Деякі змінні, які покращують прогноз для дітей, включають важливість стабільного сімейного середовища, позитивне спілкування між обома подружжям після розлучення, підвищення стабільності, наприклад перебування в одному домі, посилення сімейної підтримки за межами батьків, включаючи бабусь і дідусів, тіток, дядьків, друзів сім’ї.

Є багато факторів, які сприймаються як негативні через конфлікт розлучення під час війни.

Однак бувають випадки, коли наслідки розлучення можуть бути позитивними. Наприклад, якщо сім’я мала справу з такими проблемами, як домашнє насильство та жорстоке поводження, алкоголізм та інші види негативної поведінки та розлучилася з подружжям, щоб залишити цей конфлікт, це може призвести до кращих результатів [28]. Залишення цих конфліктів може забезпечити безпеку, менше дезорганізації, менше стресу та більше структури, що може призвести до кращих результатів для сім’ї в цілому [31]. Крім того, є деякі лікувальні заходи, які показали свою ефективність для лікування дезадаптивної поведінки та негативного мислення про себе, які є результатом сімейного конфлікту.

Це когнітивна терапія, сімейна терапія, терапія, орієнтована на емоції, та інші терапевтичні заходи.

Доведено, що вони допомагають людям зменшити свої негативні та дезадаптивні переконання, такі як думки, які включають страх бути жорстокими, як їхні батьки, або що вони в кінцевому підсумку будуть розлучені та нещасливі, як їхні батьки [28].

Є дослідження, які показують, що ці втручання також допомогли людям бути більш відкритими щодо своїх особистих проблем і досліджувати свої емоції, що допомагає зменшити дезадаптивні думки та поведінку [Валлерстайн і Льюіс, 2004].

Загалом існують методи втручання, які виявилися корисними для подолання негативних наслідків розлучення. Деякі з цих втручань використовуються з сім'ями та дітьми, а інші використовуються для допомоги дорослим дітям, які зазнали розлучення в дитинстві.

Крім того, розлучення при воєнному стані може дати можливість кожному члену сім'ї зосередитися на своїх потребах та цілях що до майбутнього. Це може допомогти кожному з них досягти більшого саморозвитку, зменшення стресу та тривоги с приводу відносин та більшу впевненість у собі.

Важливо враховувати конкретну ситуацію та забезпечувати підтримку тим, хто переживає розлучення у воєнній час, незалежно від того, який буде результат.

Але важливо розуміти, що розлучення може бути складним та болісним процесом під час війни для всіх сторін, особливо для дітей. Тому важливо забезпечити підтримку та допомогу всім членам родини, які переживають розлучення під час війни.

Також варто згадати, що розлучення не є єдиним виходом з будь-якої ситуації. Іноді можна знайти інші способи вирішення проблем, які не потребують розлучення. Тому важливо ретельно розглянути всі можливі варіанти та зважити на їх наслідки перед прийняттям рішення про розлучення під час війни.

У період воєнного стану подружні зради та розлучення стають більш поширеними та мають серйозний вплив на життя людей. Для зменшення таких проявів необхідно забезпечити ефективний захист національної безпеки та забезпечити підтримку та психологічну допомогу людям, які переживають подібні ситуації. Також важливо забезпечити підтримку родин військовослужбовців та інших людей, які перебувають у складних життєвих обставинах через воєнний стан. Для цього необхідно створити спеціальні програми та послуги, які б допомагали людям зберегти свої стосунки та адаптуватися до нових умов життя. Крім того, важливо проводити роботу з попередження подружніх зрад та підтримувати дисципліну в армії. Такі заходи допоможуть зменшити прояви подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану та зберегти національну безпеку країни.

1.3. Соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень

Соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану можуть бути дуже різноманітними і залежати від багатьох причин. Основні з них можуть бути такі:

1. Стрес та тривога, пов'язані з воєнним станом. Воєнний стан може призвести до значної тривоги та стресу, які можуть впливати на стосунки між партнерами. Вони можуть почуватися занадто напруженими та нервовими, що може призвести до конфліктів та зрад.

2. Віддаленість та роз'єднання подружжя через війну. Воєнний стан може призвести до того, що партнери будуть віддалені один від одного на довгий час, що може впливати на їхні стосунки. Вони можуть почуватися самотньо та відчувати недостатню підтримку один від одного.

3. Недостатня підтримка та спілкування між партнерами. Воєнний стан може призвести до того, що партнери не зможуть спілкуватися та підтримувати один одного належним чином. Це може призвести до зради та розлучення.

4. Фінансові проблеми та нестабільність. Воєнний стан може призвести до фінансових проблем та нестабільності, що може впливати на стосунки між партнерами. Вони можуть почувати себе незахищеними та безпомічними, що може призвести до зради та розлучення.

5. Неадекватна поведінка партнера в період воєнного стану. Воєнний стан може призвести до того, що партнери будуть поводитися неадекватно через стрес та тривогу. Це може призвести до конфліктів та зради.

6. Соціальний тиск та стереотипи щодо ролі чоловіка та жінки в період воєнного стану. Воєнний стан може призвести до того, що партнери будуть піддаватися соціальному тиску та стереотипам щодо ролі чоловіка та жінки. Це може призвести до конфліктів та зради.

7. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у воїнах та його вплив на стосунки у подружжі. Воєнний стан може призвести до ПТСР у воїнах, що може

впливати на їхні стосунки з партнерами. Вони можуть почуватися занадто напруженими та нервовими, що може призвести до конфліктів та зради.

8. Зміна життєвих обставин та перспектив через воєнний стан. Воєнний стан може призвести до зміни життєвих обставин та перспектив, що може впливати на стосунки між партнерами. Вони можуть почувати себе незахищеними та безпомічними, що може призвести до зради та розлучення [21].

Існує безліч причин, чому люди зраджують у шлюбних відносинах, тим паче в таких не простий для всіх нас час. Однією з найпоширеніших причин є відчуття незадоволеності відносинами з партнером. Це може бути пов'язано з недостатньою увагою, розумінням та підтримкою з боку партнера, довга розлука (переїзд за кордон), або з недоліками в самому шлюбі [21].

Іншою причиною може бути потреба у нових емоціях та пригодах, яких не вистачає у стосунках з партнером загалом. Це може бути пов'язано зі стереотипним життям, почуттям того що потрібно встигнути ще багато зробити бо є великі шанси на смерть, невдачами у роботі або особистому житті, що призводить до пошуку нових вражень.

Також причиною може бути недостатня самооцінка та потреба у підтвердженні своєї привабливості та цінності. Це може призводити до зради, як способу відчуття себе бажаним привабливим, не почувати себе самотнім [21].

Для того, щоб зменшити ризик зрад та розлучень у період воєнного стану, необхідно працювати над взаєморозумінням, встановлювати відкриту та чесну комунікацію, шукати спільне заняття та інтереси, вчитися вирішувати конфлікти шляхом діалогу та компромісу. Також важливо бути уважним до партнера, проявляти повагу та підтримку в складних життєвих ситуаціях. Можна використовувати різноманітні психологічні методи та програми підтримки для сімей. Наприклад, це може бути психологічна консультація, групова терапія, тренінги з розвитку емоційного інтелекту та інші методи. Важливо також забезпечити доступ до засобів зв'язку та інформації про стан ситуації в країні.

Загалом, зрада включає низку поведінкових проявів такі елементи як: невідповідні емоційні та сексуальні вимоги, опортунізм, безвідповідальність,

відстань та навмисний обман, прийняти який нелегко для тих, хто певною мірою залучений у проблему.

Сексуальна невірність, означає встановлення сексуальних стосунків з кимось, крім подружжя, а емоційна невірність є емоційною причетністю до когось, крім партнера життя. Невірність і зрада є різновидом поведінки розладу, оскільки через їх аномальні та небажані ефекти вони спричиняють різні проблеми та шкоду іншим. Багато досліджень показали, що реакція людей на зраду подружжя є посттравматичними симптомами стресу, такі як шок, розгубленість, гнів, депресія, погіршення самооцінки та втрата впевненості в особистому та сексуальному житті [21].

Не всі пари, однак, думають, що розірвати стосунки після зіткнуткнення з невірністю - це рішення. Деякі пари ретельно запитують своїх партнерів, чи закохалися вони в їх позашлюбних партнерів чи ні. Деякі з них навіть починають терапію для пар і намагаються виявити корінь проблеми і продовжують їхні стосунки на відстані або переїжджають назад до партнера намагаючись хоч якось зберегти стосунки. Деякі шукають більше деталей, щоб точно визначити характер і тривалість невірності та інші чинники. Деякі закінчують подружнє життя, забувши свого партнера.

Незалежно від причини зради, важливо розуміти, що це може призвести до серйозних наслідків для шлюбних відносин та партнерів. Тому важливо працювати над взаєморозумінням та підтримкою в шлюбних відносинах, а також шукати допомогу та поради у фахівців, якщо зрада стала проблемою.

Невірність можна тлумачити різними способами. Це визначається як сексуальні контакти з кимось поза моногамними стосунками. Це також відоме як екстрадіадичне залучення. Зрада може спричинити сімейні конфлікти та страждання. Це може призвести до розлучення, розлучення та інших сімейних змін, які викликають страждання та тривогу у дітей.

Багато досліджень показали, що знання про батьківську зраду справді спричиняє зміни в мисленні дітей про стосунки, що може вплинути на когнітивні

процеси. Зміни мислення, які можуть відбутися, включають негативні думки та уявлення про успіх стосунків.

Дітям може бути важко підтримувати дружбу та романтичні стосунки в дорослому віці [34]. Ці когнітивні зміни можуть зробити їх більш сприйнятливими до менш позитивних думок про інших і менш схильними довіряти іншим і взаємодіяти з ними. Крім того, діти, які зазнали зради батьків, частіше не вступають у романтичні стосунки через страх бути покинутими чи зрадою [27].

Подібним чином деякі люди мають погані стратегії подолання та підвищену тривожність. Вони, як правило, мають нижчий рівень диференціації та вищий рівень тривоги [26]. Інші дослідження показали, що такі стресові фактори, як народження дітей, нові кар'єрні можливості, фінансові труднощі та смерть близьких людей, як правило, знижують задоволеність стосунками.

Інші фактори, такі як брак доходу, низький рівень освіти та розлучення батьків, посилюють невірність у стосунках. Партнери, яких зрадили інші партнери, частіше відчувають напади гніву та гніву, можуть відчувати страх бути покинутим і посилювати депресію [19]. Загалом існує багато різних факторів, які впливають на невірність, і зрада може мати негативні наслідки як для батьків, так і для дітей. Нарешті, огляд літератури вказує на важливість вивчення впливу невірності та розлучення на сім'ї між поколіннями, оскільки деякі дослідження показують, що незахищені прихильності посилюються та спричиняють ризиковану поведінку у дітей та дорослих дітей, на яких впливає невірність батьків та сімейний конфлікт, що виникає в результаті [21].

Невірність виникає, коли один із партнерів у стосунках порушує набір норм або правил, що стосуються стосунків, що призводить до сексуального суперництва та ревнощів. Зрада може бути як фізичною, так і емоційною, але здебільшого стосується сексуальних стосунків поза стосунками. За даними Національного дослідження здоров'я та соціального життя, 16% чоловіків, які проживають разом, 4% чоловіків, які знаходяться в шлюбі, і 37% чоловіків, які зустрічаються, вчиняють сексуальну невірність, тоді як 8% жінок, які проживають разом, 1% жінок, які живуть разом, і 17% жінок у знайомствах виявилися невірними.

Згідно з дослідженнями, соціально-психологічні фактори можуть мати значний вплив на стабільність подружніх стосунків. Низький рівень задоволеності відносинами, недостатнє спілкування та розуміння між партнерами, розбіжності у цінностях та переконаннях, невдоволення сексуальним життям та зовнішні фактори можуть призвести до невірності в стосунках та розлучень.

Одним з найважливіших аспектів збереження подружнього життя під час воєнного стану є взаєморозуміння між партнерами. Це означає, що обидва партнери повинні бути в змозі вислухати один одного та сприймати інформацію без зайвих емоційних реакцій. Крім того, необхідно дотримуватися спільних цінностей та переконань, які є основою подружнього життя.

Соціально-психологічні фактори можуть мати значний вплив на стабільність подружніх стосунків. Низький рівень задоволеності відносинами, недостатнє спілкування та розуміння між партнерами, розбіжності у цінностях та переконаннях, невдоволення сексуальним життям та зовнішні фактори можуть призвести до невірності в стосунках та розлучень.

Одним з найважливіших аспектів збереження подружнього життя є взаєморозуміння між партнерами. Це означає, що обидва партнери повинні бути в змозі вислухати один одного та сприймати інформацію без зайвих емоційних реакцій. Крім того, необхідно дотримуватися спільних цінностей та переконань, які є основою подружнього життя.

Підтримка емоційного контакту є ще одним важливим аспектом збереження подружнього життя. Це означає, що партнери повинні підтримувати емоційний зв'язок між собою, розмовляти про свої почуття та емоції, ділитися своїми проблемами та радощами.

Нарешті, займатися проблемами разом є важливим аспектом збереження подружнього життя. Це означає, що партнери повинні працювати над розв'язанням проблем разом, а не окремо. Важливо також пам'ятати, що конфлікти та розбіжності є нормальною частиною будь-яких стосунків, і важливо вчитися вирішувати їх з максимальною ефективністю.

Соціально-психологічні фактори можуть мати значний вплив на стабільність подружніх стосунків, а воєнний стан може поглибити цей вплив. Недостатня підтримка та спілкування між партнерами, фінансові проблеми та нестабільність, соціальний тиск та стереотипи щодо ролі чоловіка та жінки - це лише деякі з проблем, які можуть виникнути в період воєнного стану. Для збереження подружнього життя в таких умовах необхідно працювати над взаєморозумінням, підтримувати емоційний контакт та займатися проблемами разом. Важливо також пам'ятати, що конфлікти та розбіжності є нормальною частиною будь-яких стосунків, і важливо вчитися вирішувати їх з максимальною ефективністю.

Висновки до першого розділу

Подружні зради та розлучення є складними та болісними процесами, які можуть мати серйозні наслідки для сімей та суспільства в цілому. У період воєнного стану такі явища можуть набувати особливої актуальності та значущості, оскільки війна є складним та стресовим періодом для кожної людини.

Одним із основних соціально-психологічних факторів, які впливають на подружні зради та розлучення у період воєнного стану, є стрес. Воєнний конфлікт може створювати напруження та тривогу, що може призводити до конфліктів між подружжям. Безпека та стабільність родинного життя можуть бути порушені через загрозу життю та здоров'ю членів родини, економічну нестабільність та інші фактори, пов'язані з війною.

Іншим важливим фактором є віддаленість та розрив зв'язку між подружжям. Воєнний конфлікт може призводити до того, що один з подружжям буде відправлений на фронт, а інший залишиться вдома. Така віддаленість може створювати почуття самотності та розлуки, що може призводити до подружніх зрад та розлучень.

Крім того, культурні та соціальні норми також можуть впливати на ставлення до подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану. У деяких культурах подружня зрада може бути розглянута як дуже серйозна порушення моральних та

етичних норм, що може призводити до розлучення. У інших культурах подружна зрада може бути більш толерантною, а розлучення може бути розглянуте як останній варіант.

Наслідки подружних зрад та розлучень у період воєнного стану можуть бути серйозними та впливати на різні аспекти життя сімей та суспільства. Для сімей це може призводити до розриву зв'язку між членами родини, психологічної травми та економічної нестабільності. Для суспільства це може мати наслідки у вигляді збільшення кількості одиноких матерів, дитячої безпритульності та інших проблем.

Отже, соціально-психологічні фактори, Ці фактори включають: недостатня підтримка та спілкування між партнерами; віддаленість та роз'єднання подружжя через війну; фінансові проблеми та нестабільність;

неадекватна поведінка партнера в період воєнного стану; соціальний тиск та стереотипи щодо ролі чоловіка та жінки в період воєнного стану; недостатня самооцінка; потреба у нових емоціях; (ПТСР) у воїнах та його вплив на стосунки у подружжі; зміна життєвих обставин та перспектив через воєнний стан; емоційний стрес та травми; брак доходу; низький рівень освіти та розлучення батьків; недостатня психологічна підтримка, які впливають на подружні зради та розлучення у період воєнного стану, є досить складними та мають серйозні наслідки для сімей та суспільства в цілому. Для розв'язання цих проблем необхідно враховувати культурні та соціальні норми, забезпечувати безпеку та стабільність родинного життя, а також забезпечувати психологічну та економічну підтримку для сімей, які пережили подружні зради та розлучення у період воєнного стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДРУЖНІХ ЗРАД ТА РОЗЛУЧЕНЬ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Загальна організація та методичний апарат дослідження

На даному етапі було організовано практичну частину дослідження, яка включала детальну організацію майбутнього дослідження та його проведення на вибірці респондентів, які пережили стресові ситуації, такі як подружня зрада або розлучення під час війни. Респонденти отримали бланки з описом кожної методики та анкети, які були повністю анонімними.

На наступному етапі була проведена первинна обробка даних за кожною методикою, компонування матеріалу, занесення даних до таблиць та графічне представлення результатів. Далі проводились обрахунки для знаходження кореляційних зв’язків між шкалами за допомогою критеріїв математичної обробки даних, отримані результати заносились до таблиць.

На останньому етапі були структуровані та проінтерпретовані дані за кожною з обраних методик, інтерпретувалися статистично значущі показники згідно з описом шкал використаних методик.

Вибірку дослідження складали 30 респондентів, віком від 25 до 45 років, 20 жінок та 10 чоловіків, які перебували в стосунках від 2 до 16 років.

Опис анкетування та психодіагностичних методик.

1) Авторська анкета для визначення соціально-психологічних факторів подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.

Авторська анкета була розроблена для виявлення соціально-психологічних факторів, що сприяють подружнім зрадам та розлученням у період воєнного стану.

Анкета містить питання про особистість, соціальний статус респондента, сімейні взаємини та конфлікти, а також про індивідуальні стресові реакції.

Анкета складається з 15 запитань, які охоплюють такі теми, як соціальний статус, сімейні взаємини, стресові реакції та інші фактори, що можуть впливати на подружні зради та розлучення. Опитування пройшли 30 осіб. Більшу кількість респондентів складають жінки.

2) Методика « Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса призначена для діагностики копінгів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності.

Методика складається з 50 запитань, кожне з яких описує ту чи іншу поведінку в складній ситуації. Респондент має вказати, як часто він застосовує цю манеру поведінки: від 0 (ніколи) до 3 (часто).

Опитувальник містить в собі наступні шкали: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, стратегія втечі-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Кожна зі шкал може бути виражена на наступних рівнях: адаптивному, адаптаційному пограничному та дезадаптивному.

3) Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS (С. Хобфолл). Дана методика дозволяє виміряти основні копінг-стратегії, за допомогою яких людина справляється зі стресовою ситуацією. Згідно з теоретичною концепцією

Методика містить 54 запитання, що стосуються поведінки людини в різних ситуаціях. Досліджуваний повинен їх оцінити за шкалою від 1 до 5 Методика дозволяє діагностувати такі шкали:

1) асертивні дії;

2) вступ в соціальний контакт;

3) пошук соціальної підтримки;

4) обережні дії;

5) імпульсивні дії;

6) уникнення;

7) маніпулятивні (непрямі) дії;

8) асоціальні дії;

9) агресивні дії.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Авторська анкета для виявлення соціально-психологічних факторів подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.

Опис анкети:

Авторська анкета була розроблена для виявлення соціально-психологічних факторів, що сприяють подружнім зрадам та розлученням у період воєнного стану. Анкета містить питання про особистість, соціальний статус респондента, сімейні взаємини та конфлікти, а також про індивідуальні стресові реакції.

Анкета складається з 15 запитань, які охоплюють такі теми, як соціальний статус, сімейні взаємини, стресові реакції та інші фактори, що можуть впливати на подружні зради та розлучення. Опитування пройшли 30 осіб. Більшу кількість респондентів складають жінки.

Анкета дозволяє виявити та зрозуміти відношення людей до зрад та розлучень в період воєнного стану. Способи переживання розриву шлюбних стосунків, подолання переживання після травмуючих подій в стосунках.

Отримані результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм та стратегій підтримки сімей у період воєнного стану, а також для попередження подружніх зрад та розлучень.

Завдання анкети:

1. Виявити соціально-психологічні фактори, які можуть впливати на подружні зради та розлучення у період воєнного стану.

2. Визначити, як розлучення впливає на емоційний стан людей та які способи подолання переживань є найбільш ефективними.

3. Дослідити, чи є думки про суїцид у період проблем у стосунках та які чинники можуть впливати на такі думки.

4. Визначити, чи були люди готові до розлучення перед тим, як це сталося та як це може вплинути на їхні подальші дії та рішення.

Результати анкетування на тему «Соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану»:

Після проведення анкетування можна виділити фактори, які збільшують вірогідність розпаду шлюбу. Серед них – стрес та підвищена тривожність, віддаленість від партнера, шлюби які мали невелику тривалість часу у відношеннях, недостатня підтримка, постійні конфлікти у шлюбі, зрада одного з партнерів, невпевненість у здоров'ї та безпеці, фінансові труднощі.

Важливо враховувати той факт, що великий стрес, спричинений війною, став серйозним фактором, який призводить до розпаду подружжя. Стресові ситуації, такі як війна, можуть призвести до зміни поведінки та емоційного стану людини, що може вплинути на стосунки у подружжі.

Наявність постійних конфліктів у шлюбі та зрада одного з партнерів також є серйозними факторами, які призводять до розпаду подружжя. Ці фактори можуть бути спричинені недостатньою комунікацією та взаєморозумінням між партнерами, а також недостатньою розумінням потреб та бажань один одного.

Можна підкреслити той факт що розлучення частіше траплялось у пар які були разом від 2 до 5 років. Подружжя яке знаходились в стосунках 5-10 років мали менший відсоток розпаду та конфліктності. А пари які мали відносини на протязі 10 і більше років мали самий низький відсоток з усіх. Це свідчить про те що подружні пари які знаходились у стосунках довгий час мають довіру до свого партнера, менше стресу та більш впевнені в тому що готові чекати та бути з коханою людиною не дивлячись на тяжкі нинішні обставини. Таке подружжя переживає стресові ситуації, економічні труднощі та відстань більш стійко та впевнено.

За відповіддю на запитання «Хто саме був ініціатором розлучення?», ініціатором розлучення виявились 60% жінок та 40% чоловіків (рис. 2.2.1.).

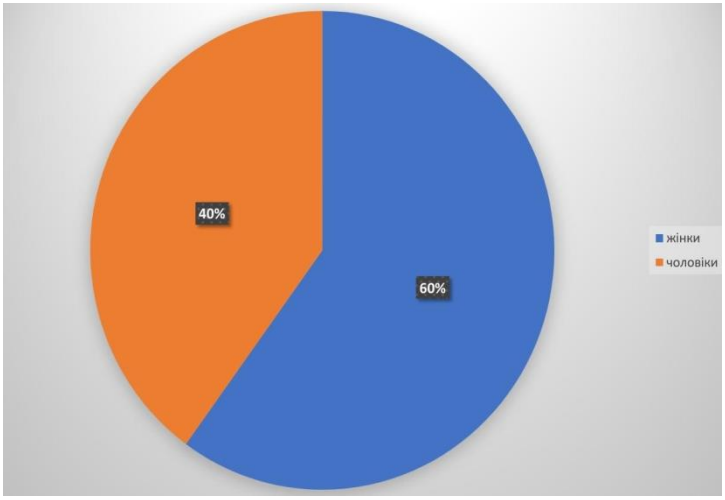

Рис. 2.2.1. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «Які причини вплинули на розлучення?» високий показник – 29% віддали перевагу конфліктності та непорозумінь у стосунках, 47% зрада одного із партнерів, причина відстані стала розривом стосунків у 24% (рис. 2.2.2.)

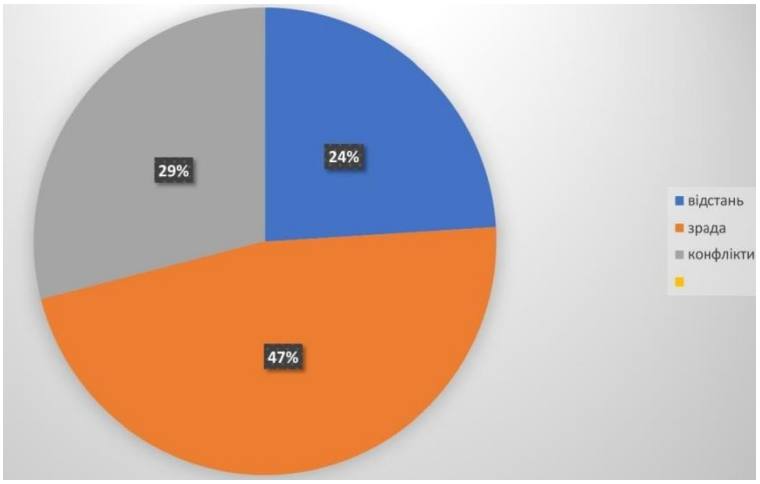

Рис. 2.2.2. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «Чи є у вас спільні діти?» Більший відсоток респондентів 60% мають спільних дітей 40% не мають спільних дітей (рис. 2.2.3.).

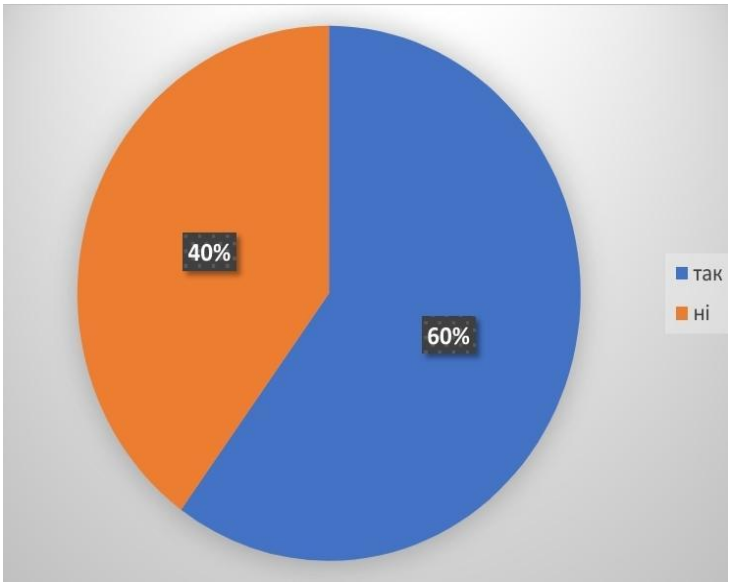

Рис. 2.2.3. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «Яка тривалість ваших відносин?». Тривалість стосунків/шлюбу у опитуваних виявилось від 2 до 5 років - 40%, від 6 до 10 - 20%, більше 10 років - 40% (рис. 2.2.4.);

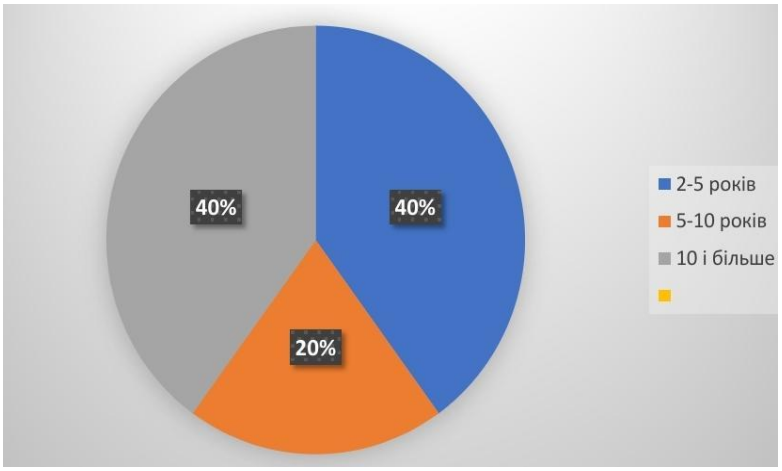

Рис. 2.2.4. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання про те, «як переживали партнери етапи розставання» респондентами було надано такі відповіді: постійно відволікалась на роботі 14%, не було часу переживати і думати про розрив у шлюбі 9%; мала болючі переживання, не розуміла/розумів як далі жити 23%; переживала легко, я розуміла

що це початок для чогось нового та можливо кращого в моєму житті 4%; я був у відчаї та не знав куди себе подіти 17%; мені було шкода дітей 30%.

Більшість людей мали тяжкі переживання та стрес; Одна із опитуваних відповіла що їй було водночас важко і дуже легко 3%. Деякі знаходились разом із вже колишнім в ситуації розлучення та відчували самотність (рис. 2.2.5.).

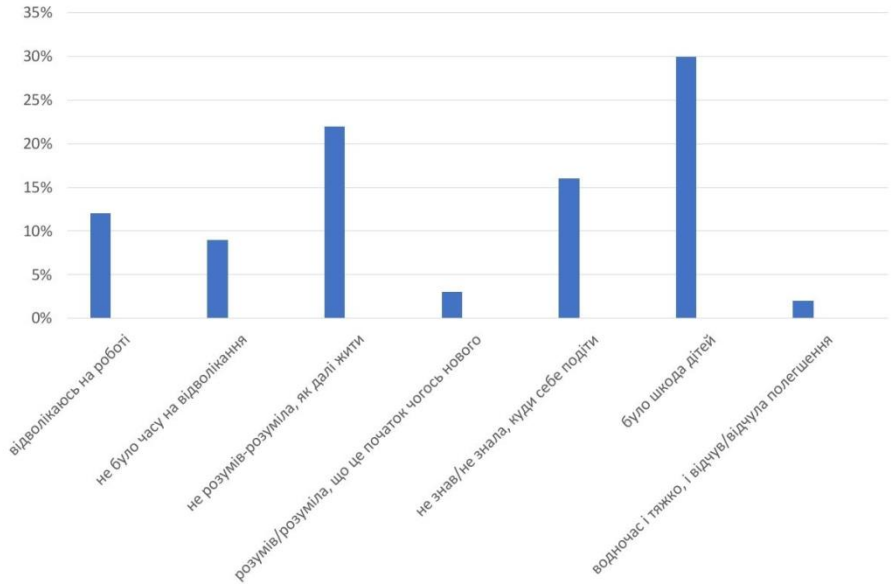

Рис. 2.2.5. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «На скільки, за 10 бальною шкалою, вам вдалося екологічно розійтися?» 33% мали середні складнощі при розлученні 5\5; В кількості 21% людям вдалося розійтися на 6/10; 17% мали легке розставання зі своїм партнером на 9/10; 15% респондентів мали більші труднощі з партнером 4/10; 14% мали проблеми та непорозуміння при розлученні 2/10; екологічно розійтися не вдалось нікому із опитуваних пар 0% (рис. 2.2.6.).

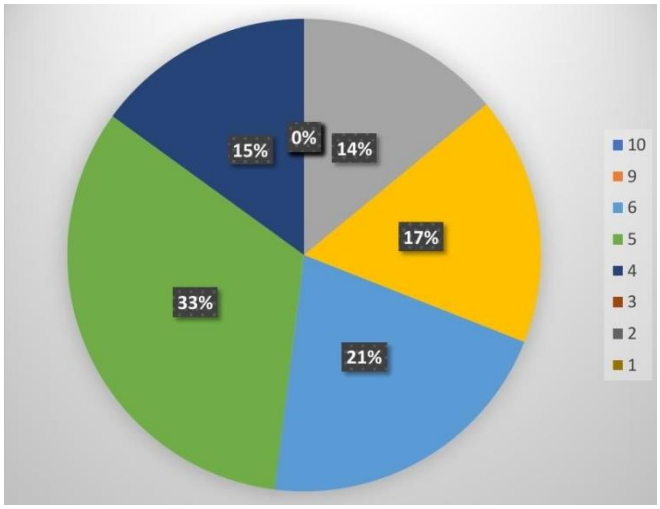

Рис. 2.2.6. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «Чи відчували ви почуття провини за те що ваш шлюб розпадається?». Відчуття провини відчували 14% опитуваних а 39% мали змішані відчуття; 47% не відчували своєї провини за розпад шлюбу. Це говорить про те що людям важливо було зрозуміти про рішення особистого правильного вибору (рис. 2.2.7.).

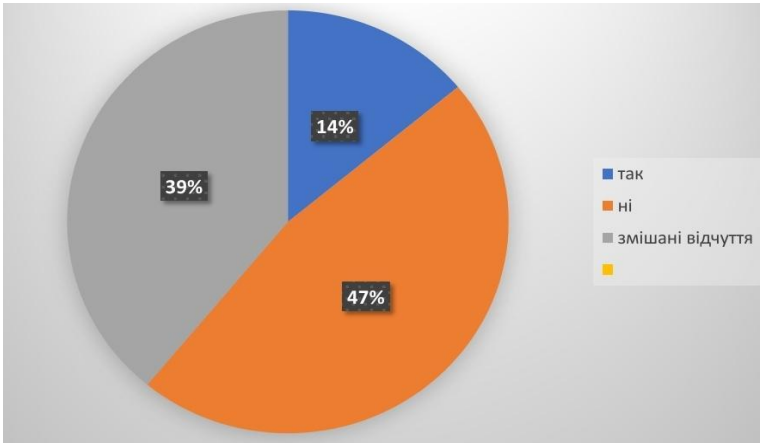

Рис. 2.2.7. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «Хто, на вашу думку, у відносинах був жертвою?» 70% опитаних відповіли що саме вони були жертвою у стосунках, 30% вважають що жертвою був їх партнер (рис. 2.2.8.).

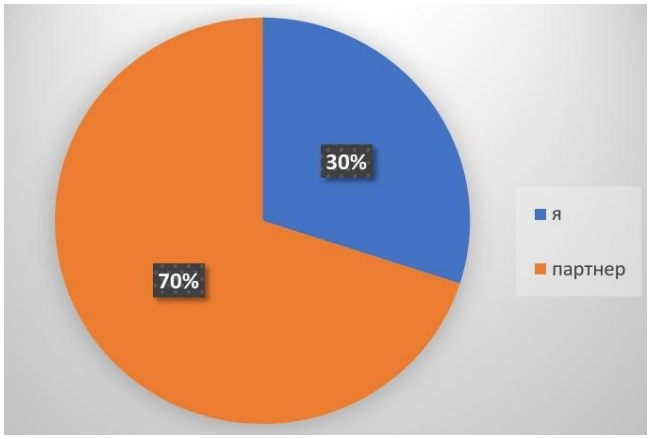

Рис. 2.2.8. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «Чи були ви зі своїм партнером щирі?». Щире відношення про свого партнера визначили 37%, в той час як 12% виявилися нещирими. Складним дане запитання вдалось 51% респондентам (рис. 2.2.9.).

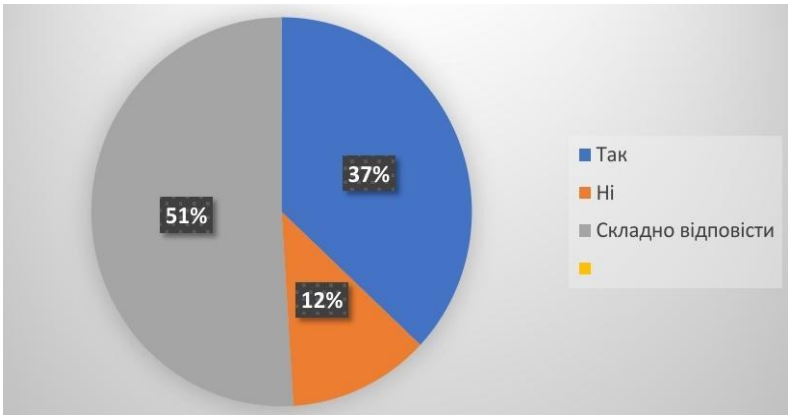

Рис. 2.2.9. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «Чи підтримуєте ви зараз спілкування?» 13% опитуваних спілкуються та підтримують гарні відносини зі своїми партнерами після розлучення; спілкування після розлучення із своїм партнером на даний час мають 41% людей тому що мають спільних дітей та через це їм доводиться спілкуватися; 11% спілкуються з нагальних питань; 35% взагалі не підтримують ніяких стосунків та спілкування (рис. 2.2.10.).

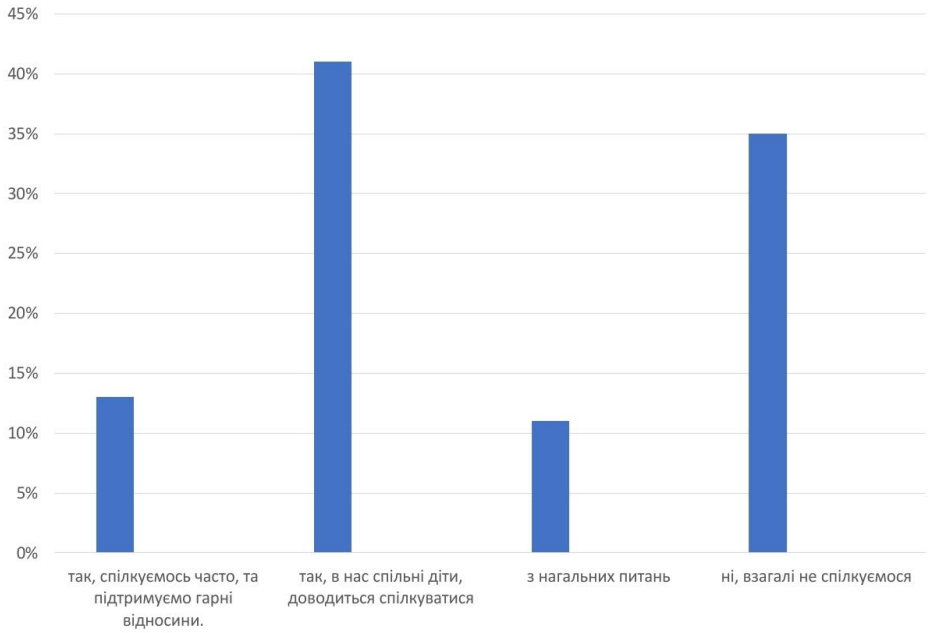

Рис. 2.2.10. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «Чи думали ви про суїцид під час розставання?» у 9% опитуваних з'являлись думки про суїцид в період переживання проблем у стосунках; 91% респондентів не мали жодних міркувань з приводу суїциду (рис. 2.2.11.).

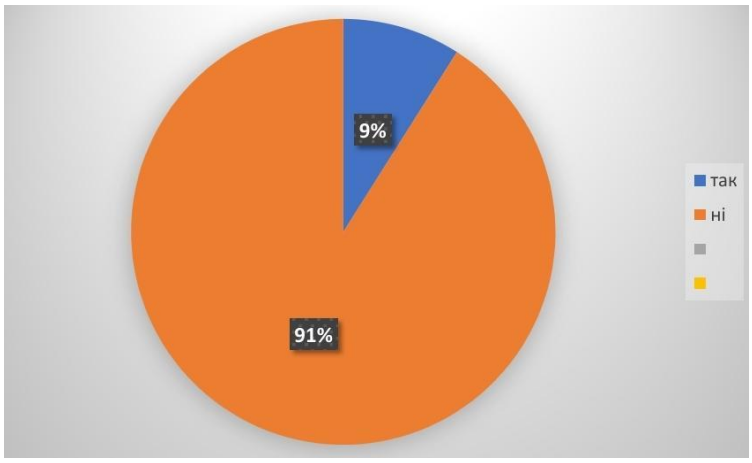

Рис. 2.2.11. Результати за авторською анкетою

За відповіддю на запитання «Чи були ви готові до розлучення?». До розлучення були готові лише 20% опитуваних, в той час як 40% відповіли що

вагаються з приводу відповіді на дане питання, та ще 40% взагалі були не готові та не знали що так трапиться на даному етапі життя (рис. 2.2.12.).

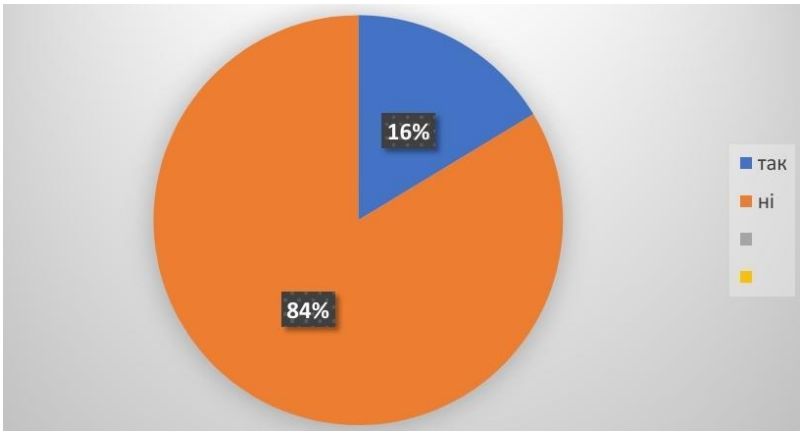

Рис. 2.2.12. Результати за авторською анкетою

Способи подолання переживань зради або розлучення опитуванні написали різні. Із них були такі відповіді: працювати та подорожувати, відволікатися від дурних думок; видалити усе що пов´язане з колишнім\колишньою; звернутися до спеціаліста в галузі психології; потрібна відстань та час; більше спілкуватися та знайомитися з новими людьми; знайти нове хобі; поплакати та постраждати над ситуацією яка склалась; Але для багатьох важливим виявилось саме розмова та підтримка близьких людей.

На питання: “Чи були у вас симптоми тривоги та стресу після зради або розлучення?” респонденти відповіли так в кількості 100% (рис. 2.2.13.).

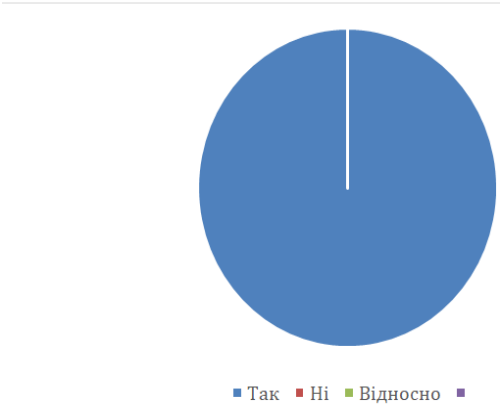

Рис. 2.2.13. Результати за авторською анкетою

Опитувані долали свої симптоми тривоги та стресу після зради або розлучення таким чином: 18% звернулися до спеціаліста в галузі психології; 6% прийали препарати для зняття симптомів; 19% займалися медитацією та йогою; 25% займалися спортом; 5% відвідували групи підтримки. Інше: робота, хоббі, відпочинок - 45% (рис. 2.2.14.).

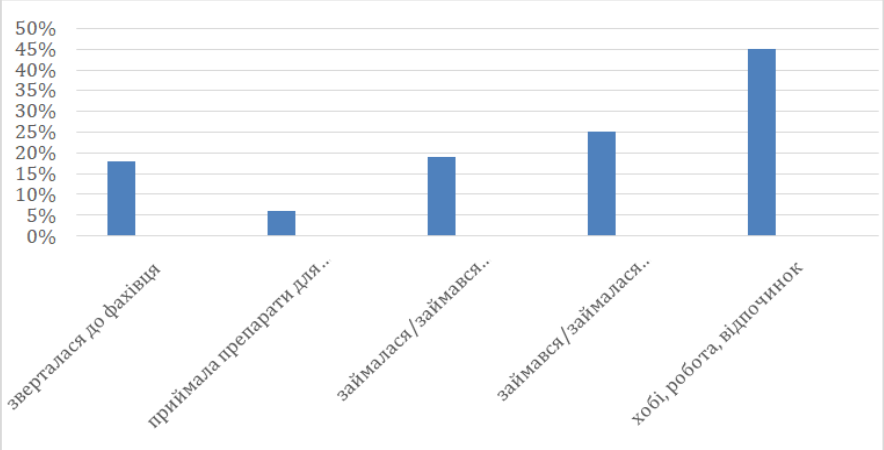

Рис. 2.2.14. Результати за авторською анкетою

Отримані результати підтверджують той факт, що розлучення є складним етапом у житті людини, який може викликати стрес та негативні емоції. Важливо зазначити, що розлучення може бути викликане різними причинами, такими як конфлікти, непорозуміння, зрада, та інші соціально-психологічні фактори.

Однак, важливо зазначити, що деякі респонденти знаходили позитивні сторони у новому початку після розлучення. Це свідчить про те, що розлучення може бути можливістю для особистого зростання та розвитку.

Також важливим фактором для подолання переживань після розлучення є підтримка близьких людей. Це може бути родина, друзі, або спеціалісти в галузі психології. Важливо знати, що немає єдиного універсального способу подолання переживань, і кожна людина повинна знайти свій власний шлях.

Отже, соціально-психологічні фактори грають важливу роль у подружніх зрадах та розлученнях, але важливо пам'ятати, що кожна ситуація є унікальною та потребує індивідуального підходу до подолання переживань та проблем.

Результати тесту «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Для виявлення особливостей вибору копінг – стратегій в умовах воєнного положення та стресу у осіб які пережили ситуацію розлучення або зрад з різною тривалістю перебування у відносинах, був проведений аналіз їх відповідей на методики та обраховані відсотки по кожній копінг-стратегії для груп з різною тривалістю у стосунках. (табл. 2.2.1, рис. 2.2.15).

У табл. 2.1. представлені дані про особливості використання копінг-стратегій у осіб 1-ої групи, 2-ої та 3-ої групи, котрі показують яка частина респондентів з загального числа опитуваних обирали той чи інший копінг-механізм.

Як можна побачити з табл. 2.1., є відмінності між респондентами з різною тривалістю у відносинах, за такими копінг-стратегіями, як «дистанціювання», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «втеча-уникнення», «позитивна переоцінка».

Таблиця 2.2.1.

Особливості використання копінг-стратегій пар залежно від тривалості відносин

копінг-стратегії	1 група (до 5р.)	2 група (від 5 до 10 р.)	3 група (більше 10 р.)
Конфротаційний копінг	1%	2%	1%
Дистанціювання	11%	18%	16%
Самоконтроль	41%	16%	50%
Пошук соціальної підтримки	35%	62%	50%

Продовження таблиці 2.2.1.

Прийняття відповідальності	29%	16%	50%
Втеча-уникнення	11%	2%	2%
Планування вирішення проблем	47%	50%	50%
Позитивна переоцінка	33,5%	28%	50%

Використання копінг-стратегій дистанціювання учасниками другої та третьої груп у різних стресових ситуаціях вимагає когнітивних зусиль, спрямованих на зменшення їхньої значущості. Однак часте використання цього копінг-механізму має більш пасивний характер, оскільки не передбачає конструктивного вирішення проблеми. Часте використання цього копінг-механізму сприяє процесу дезадаптації у стосунках з партнерами. Дистанціювання допомагає людині зберегти свої емоційні та інтелектуальні ресурси. Поширеність цього копінг-механізму серед учасників другої групи можна пояснити насамперед їхнім досвідом реагування на різні стресові ситуації у відносинах.

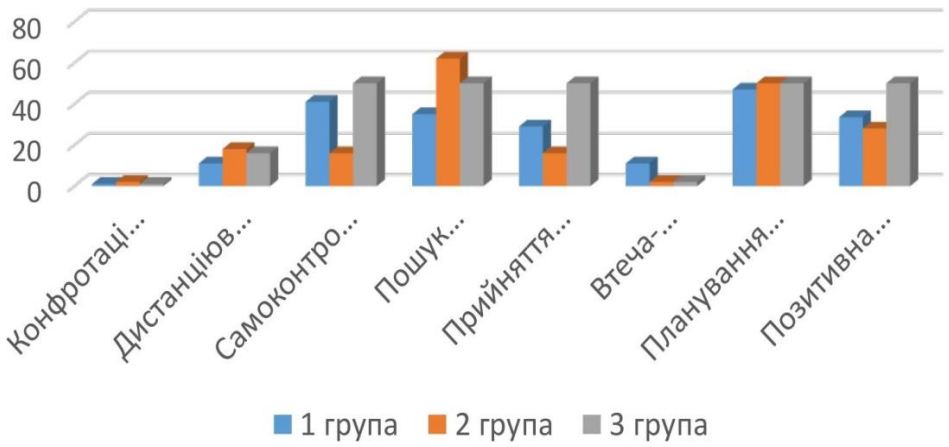

Рис.2.2.15. Розподіл копінг-стратегій пар залежно від тривалості відносин

Переважання копінг-стратегій дистанціювання серед учасників другої та третьої груп свідчить про їхню пасивну адаптацію до соціуму та збереження психічного стану. Хоча використання цього копінг-механізму потребує когнітивних зусиль для зниження значущості стресових ситуацій, його часте застосування може сприяти дезадаптації у стосунках з партнерами, оскільки не передбачає конструктивного вирішення проблем.

Домінування копінг-стратегії самоконтролю серед учасників першої та третьої груп свідчить про її високу інтенсивність у вирішенні емоційно-стресових ситуацій. Копінг із самоконтролем можна порівняти з інтелектуалізацією, оскільки він передбачає розумове розв'язання різних життєвих проблем. Переважання копінгу самоконтролю серед учасників першої групи можна пояснити їхніми відносно новими стосунками з партнерами та намаганнями встановити взаєморозуміння, знайти компроміс, врахувати взаємні бажання. Однак часте і свідоме використання цього копінг-механізму може призвести до напруження та емоційної ригідності партнера в різних життєвих і подружніх обставинах.

Переважання копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» є одним із найпотужніших копінг-ресурсів особистості. Слід зазначити, що соціальна підтримка є насамперед захисним фактором, який запобігає захворюванню в кризових і стресових ситуаціях, дає суб'єкту впевненість у тому, що його люблять, цінують, піклуються про нього, що він є членом соціальної мережі із взаємними зобов'язаннями.

Вища вираженість копінг-механізму «пошук соціальної підтримки» може бути пов'язана з тим, що особи другої та третьої груп розглядають звернення до сім'ї, близьких знайомих, родичів, найближчого соціального оточення як важливе джерело підтримки для себе та засіб вирішення сімейних, побутових, економічних та соціальних проблем.

Нижчий рівень «пошуку соціальної підтримки» у респондентів першої групи можна пояснити тим, що молоді пари, не маючи достатніх ресурсів «соціальної підтримки», змушені більше покладатися на себе.

Поширеність копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» є значним ресурсом для людей у подоланні стресу та кризових ситуацій. Соціальна підтримка виступає як захисний фактор, що забезпечує відчуття любові, турботи та приналежності до соціальної мережі. Вища вираженість цього копінг-механізму в другій і третій групах може бути пов'язана з тим, що вони більше покладаються на сім'ю, близьких знайомих і соціальне оточення у вирішенні проблем. З іншого боку, нижчий рівень "пошуку соціальної підтримки" в першій групі можна пояснити браком ресурсів соціальної підтримки, що призводить до того, що вони більше покладаються на себе.

Однак важливо зазначити, що соціальна підтримка може мати і негативні наслідки, насамперед, коли вона надається неналежним чином, що призводить до втрати контролю та безпорадності. Копінг-стратегія «взяття відповідальності», яка була більш вираженою в третій групі, передбачає визнання своєї ролі в проблемі та вжиття заходів для її вирішення. Особи з третьої групи слугують рольовими моделями для молодих пар з першої групи.

Стратегія подолання «втеча-уникнення» була більш поширеною в першій групі порівняно з другою і третьою групами. Ця стратегія загалом є неконструктивною, оскільки не вирішує проблему, що виникла. Частіше використання цього механізму серед молодих пар можна пояснити їхнім безвідповідальним ставленням до стосунків, що призводить до того, що вони надають перевагу розлученню з партнером, коли стикаються з труднощами. Негативні наслідки стратегій уникнення особливо відчутні за наявності довготривалих стресів.

Нарешті, особи третьої групи переважно використовували копінг-стратегію "позитивної переоцінки", яка полягає в додаванні позитивного сенсу до проблемної ситуації. Цей копінг-механізм може бути ефективним інструментом для подолання стресу та підвищення життєстійкості.

В результаті проведення копінг-тесту Р. Лазаруса у респондентів було виявлено, що механізми копінг-поведінки із різною тривалістю у відносинах відрізняються. Це дозволяє сформулювати висновок, що тривалість відносин в час воєнного стану значно впливає на копінг-поведінку.

Діагностика рівня психологічного стресу показала, що у більшості людей які пережили розлучення або зраду під час війни наявний середній рівень стресу, а у 30% - високий. Також у більшості респондентів діагностована висока та середня стресостійкість, що свідчить про їх успішну адаптацію та здатність витримувати стрес без шкідливих наслідків для організму. У 16% встановлено дуже високий рівень стресостійкості. І лише 3 особи (6% досліджуваних) отримали низький її рівень, що свідчить про їх вразливість до стресових подій.

Результати дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS С. Хобфолла.

Дана методика дозволяє виміряти основні копінг-стратегії, за допомогою яких людина справляється зі стресовою ситуацією. Згідно з теоретичною концепцією С.Хобфолла, копінг є стійкою тенденцією, стратегією поведінки.

Методика містить 54 запитання, що стосуються поведінки людини в різних ситуаціях. Досліджуваний повинен їх оцінити за шкалою від 1 до 5

Методика дозволяє діагностувати такі шкали:

1) асертивні дії;

2) вступ в соціальний контакт;

3) пошук соціальної підтримки;

4) обережні дії;

5) імпульсивні дії;

6) уникнення;

7) маніпулятивні (непрямі) дії;

8) асоціальні дії;

9) агресивні дії.

Аналізуючи результати за методикою С. Хобфолла, можна зробити висновок, що більшість респондентів мають помірний рівень копінг-стратегій. Результати за асоціальними, пасивними та прямими копінг-стратегіями були дещо вищими серед респондентів з високим рівнем копінг-стратегій, що свідчить про те, що вони

схильні використовувати уникнення, агресивні дії, ригідність, цинізм та імпульсивні дії для подолання стресу (табл. 2.2., рис. 2.16).

Крім того, 25% респондентів мали менш виражені просоціальні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки або обережні дії.

Можна припустити, що особливості воєнних дій в країні формують механізми вирішення проблемних ситуацій, які вимагають агресії та жорстокості. З часом може сформуватися цинічне ставлення до проблем і людей, з якими вони стикаються у повсякденному житті.

Таблиця 2.2.2.

Відсоткове співвідношення вибору копінг-стратегій осіб, які переживають ситуацію зради або розлучення під час воєнного стану за методикою С.Хобфолла

№	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості		
			низький	середній	високий
1	Активна	Асертивні (впевнені дії)	25	60	15
2	Просоціальна	Вступ до соціального контакту	30	60	10
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	20	70	10
4	Пасивна	Обережні дії	25	65	10
5	Пряма	Імпульсивні дії	15	65	20
6	Пасивна	Уникання	15	60	25
7	Непряма	Маніпулятивні дії	25	60	15
8	Асоціальна	Жорсткість, цинічність	10	70	20
9	Асоціальна	Агресивні дії (тиск відмова від пошуку альтернативних дій)	10	65	25

Зовсім не вираженими виявилися просоціальні стратегії. У даний час люди все більш стали звертатися за підтримкою та допомогою рідних або спеціалістів в

області психології, адже, на сьогоднішній день, зустрічаючись з екстремальними ситуаціями, більшість громадян просто не мають змоги отримати підтримку. Люди почали більш впевнено діяти та приймати важливі рішення в складних ситуаціях, тому стратегія «обережні дії» також виявилась на невисокому рівні.

Враховуючи особливості сучасного життя, постійну економічну нестабільність, стресові ситуації, можна припустити, що перераховані копінг-стратегії якраз і дозволяють людям долати стрес, уникати проблем або агресивно реагувати на ситуацію.

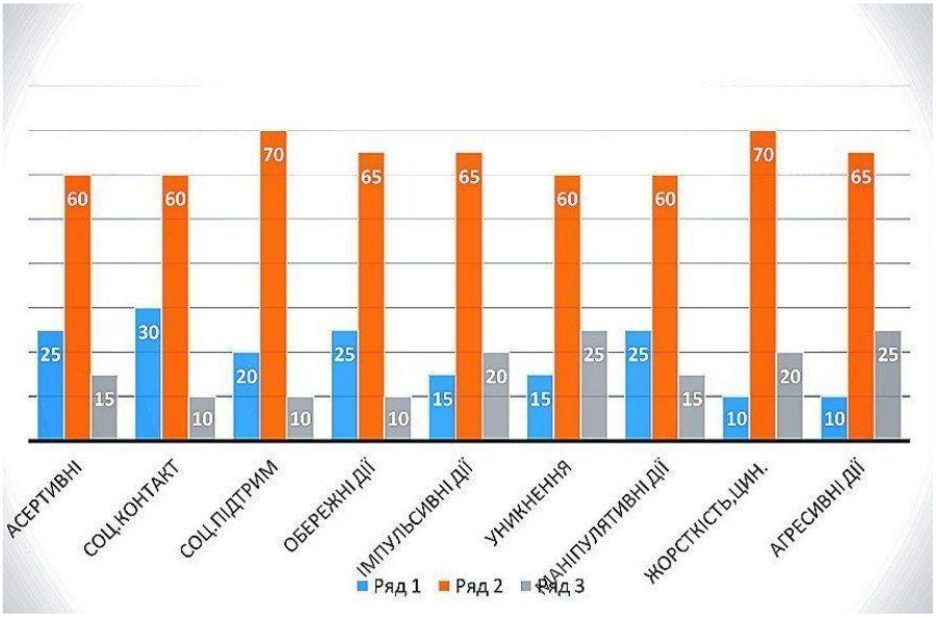

Рис. 2.2.16. Відсотковий розподіл копінг-стратегій за методикою С. Хобфолла.

Низький рівень асертивних (впевнених) дій – у 25% осіб викликає занепокоєння, адже саме в їх життєвих випадках необхідно бути впевненим та більш стресостійким.

За допомогою методики «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла було встановлено, що більшість випробовуваних мають середній рівень вираженості всіх копінг-стратегій. Незначний відсоток випробовуваних мав вищий рівень асоціальних, пасивних і прямих копінгів, тобто вони частіше використовують для подолання стресу уникнення, агресивні дії, жорсткість, цинізм та імпульсивні дії. Для 25% випробовуваних характерний низький рівень просоціальних копінг-

стратегій: вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки та пасивна копінг-стратегія - обережні дії.

Математична обробка результатів емпіричного дослідження.

Кореляційний аналіз – метод обробки статистичних даних, що полягає у встановленні коефіцієнтів кореляції між змінними. Для встановлення зв'язків між змінними використовувався метод кореляційного аналізу, який полягає у визначенні коефіцієнтів кореляції між ними. Для цього було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона, який вказує на наявність лінійної залежності між двома величинами.

Проаналізуємо результати кореляційного аналізу.

У табл. 2.2.3. зображено значимі кореляційні зв’язки між показниками психологічного стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою С.Хобфолла.

Таблиця 2.2.3.

Значимі кореляційні зв’язки між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою С.Хобфолла

Показники	Асертивні дії	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення
Психологічний стрес	-0,336** 0,008	0,290* 0,030		0,320* 0,015
Стресостійкість			-0,312* 0,019	-0,298* 0,026

Примітка: *- кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

Можна зробити висновок, що обережність та асертивність допомагають знизити рівень стресу, тоді як посилене уникнення та імпульсивні дії можуть спричинити збільшення стресового рівня. Крім того, було виявлено, що люди з низьким рівнем стресостійкості частіше діють імпульсивно та уникають складних ситуацій.

Дослідження показало, що респонденти мають помірний рівень копінг-стратегій, а серед тих, хто має високий рівень копінг-стратегій, переважають

асоціальні, пасивні та прямі копінг-стратегії. Це свідчить про те, що люди можуть використовувати уникнення, агресивні дії, ригідність, цинізм та імпульсивні дії для подолання стресу. Однак лише невеликий відсоток респондентів мав яскраво виражені просоціальні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки або обережні дії. Це може бути пов'язано з унікальними викликами воєнного часу в країні, які можуть формувати механізми вирішення проблемних ситуацій, що вимагають агресії та жорстокості. З часом це може призвести до цинічного ставлення до проблем і людей, які зустрічаються в повсякденному житті.

У світлі постійної економічної нестабільності та стресових ситуацій у житті під час війни цілком зрозуміло, що люди можуть вдаватися до таких копінг-стратегій для подолання стресів. Однак важливо зазначити, що звернення за підтримкою до близьких людей або професіоналів у галузі психології може бути корисним для подолання стресу та вирішення проблем. Оскільки люди стають більш впевненими у своїй здатності приймати важливі рішення у складних ситуаціях, обережні дії можуть стати більш поширеною стратегією подолання стресу.

Для подальшого аналізу результатів було досліджено кореляції між показниками тесту Р. Лазаруса «Способи долаючої поведінки» та методиками психологічного стресу і життєстійкості (Таб. 2.2.4.).

Таблиця 2.2.4.

Значимі кореляційні зв’язки між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою Р.Лазаруса

Показники	Дистанціювання	Самоконтроль	Втеча	Позитивна переоцінка
Психологгічний стрес	0,333* 0,015	-0,286* 0,033	0,361** 0,010	
Стресостійкість		0,312* 0,019	-0,270* 0,040	0,292* 0,029

Примітка: *- кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

Як показано в Таблиці 2.2.4, рівень психологічного стресу зростає при використанні стратегій дистанціювання та втечі, тоді як високий самоконтроль зменшує його. Щодо стресостійкості, то вона зростає, коли люди використовують такі стратегії подолання стресу, як позитивна переоцінка та самоконтроль, тоді як уникнення вирішення проблем призводить до зниження стресостійкості.

Це дослідження підкреслює важливість розуміння стратегій подолання стресу під час воєнного стану в країні та соціальних контекстах. Воно також підкреслює необхідність для людей розвивати низку стратегій подолання стресу, таких як пошук соціальної підтримки та обережні дії, щоб ефективно управляти стресом і розвивати життєстійкість. Подальші дослідження необхідні для вивчення ефективності різних стратегій подолання стресу в різних культурних середовищах і розробки інтервенцій, які сприяють розвитку адаптивних навичок подолання стресу.

2.3. Практичні рекомендації щодо способів вирішення сімейних конфліктів

Розлучення та зрада можуть бути дуже складними для будь-якої сім'ї. Однак, якщо ви знаєте, як працювати зі своїми емоціями та почуттями, то ви можете зменшити ризик конфліктів та зробити процес розлучення менш болісним для всіх сторін.

Один з найважливіших кроків - це звернутися до професійного психолога або психотерапевта. Вони допоможуть вам зрозуміти та працювати зі своїми емоціями, почуттями та думками, пов'язаними з розлученням. Вони також можуть допомогти вам знайти способи вирішення конфліктів та домовитися про розподіл майна та опіки над дітьми.

Дуже важливо не залучати дітей до своїх конфліктів. Збережіть їхню нейтральність та захистіть їх від неприємних ситуацій. Також потрібно дотримуватися домовленостей та не порушувати угоди, які ви уклали з партнером. Спробуйте знайти компромісні рішення та не використовуйте деталі особистого життя партнера для власної вигоди або для того, щоб завдати йому біль.

Нарешті, працюйте над своїми емоціями та почуттями, щоб зменшити ризик конфліктів у майбутньому. Звернення до професійного медіатора або психотерапевта може допомогти вам зрозуміти, як краще працювати зі своїми емоціями та почуттями. Також важливо знайти способи релаксу та самопідтримки, наприклад, займатися йогою, медитацією або спортом.

Зверніться до професійного психолога або психотерапевта. Вони допоможуть вам зрозуміти та працювати зі своїми емоціями, почуттями та думками, пов'язаними зі зрадою, конфліктом або розлученням.

Не ізолюйтеся від соціального життя. Зберігайте контакти з друзями та родичами, включайтеся в громадські заходи та активності.

Розвивайте свої міцні сторони та займайтеся розвитком нових навичок. Це допоможе вам знайти нову мету у житті та покращити самопочуття.

Працюйте над здоровим способом життя. Ведіть здоровий спосіб життя, займайтеся спортом, правильно харчуйтеся та відпочивайте.

Навчайтеся пробачати та вирішувати конфлікти. Для покращення стану після зради, конфлікту або розлучення важливо навчитися пробачати та розв'язувати конфлікти з партнером чи іншими людьми.

Зверніть увагу на свої потреби та бажання. Працюйте над тим, щоб знайти спосіб задовольнити свої потреби та бажання, що допоможе вам покращити якість життя.

Не забувайте про позитивні моменти у житті. Спрямовуйте свою увагу на позитивні моменти у житті, це допоможе вам зберегти оптимізм та енергію для подальшого розвитку та досягнення цілей.

У таких ситуаціях важливо зберігати спокій та розуміння, допомагати один одному та шукати способи підтримки. Важливо не забувати про своє здоров'я та емоційний стан, займатися самопізнанням та розвитком, щоб бути готовим до підтримки партнера в складних життєвих ситуаціях. Крім того, корисно звернутися до професійних психологів або консультантів, які можуть допомогти зрозуміти та працювати з емоціями, які виникають у період воєнного стану. Незважаючи на складність ситуації, важливо пам'ятати, що сім'я є гнучкою системою, яка може

перебудовуватися та адаптуватися до нових умов, а любов та підтримка між партнерами можуть допомогти подолати будь-які труднощі.

Сімейні конфлікти в ситуації зрад та розлучень під час воєнного стану є складною проблемою, яка потребує комплексного підходу до вирішення. Для того, щоб допомогти сім'ям зменшити ризик подружньої зради та розлучення, пропоную наступні рекомендації для вивчення цієї проблематики:

1. Комунікація є ключовим фактором у будь-якому відносині, тому важливо навчитися слухати одне одного та висловлювати свої почуття та думки. Тренінги та консультації для подружжя можуть допомогти покращити комунікацію та зменшити ризик конфліктів.

2. Важливо створити умови для спілкування між подружжям, навіть якщо вони перебувають на різних фронтах воєнного конфлікту. Це може бути здійснено через зустрічі в онлайн-режимі, листування чи телефонні розмови.

3. Необхідно залучити до цього питання психологів та соціальних працівників для надання допомоги сім'ям, які переживають складні життєві ситуації внаслідок воєнного стану. Це може включати психологічну та матеріальну підтримку.

4. Інформаційна робота серед населення щодо соціально-психологічних факторів, які сприяють подружнім зрадам та розлученням під час воєнного стану, може допомогти усвідомити проблему та зменшити її поширення.

5. Розроблення стратегій забезпечення мирного життя в країні з урахуванням соціально-психологічних факторів, які можуть сприяти подружнім зрадам та розлученням під час воєнного стану, може допомогти уникнути подібних ситуацій у майбутньому.

Отже, соціально-психологічні фактори можуть бути серйозними причинами подружніх зрад та розлучень під час воєнного стану. Для запобігання цих подій важливо розвивати спілкування та взаєморозуміння між партнерами, а також звертатися до спеціалістів для допомоги у доланні емоцій та стресу після зради або розлучення.

Висновки до другого розділу

Експериментальною базою дослідження стали люди які потрапили в ситуацію розлучення або зради під час воєнного стану. Експериментальна вибірка дослідження – 20 жінок та 10 чоловіків.

Вибірку дослідження складали 30 респондентів, віком від 25 до 45 років, 20 жінок та 10 чоловіків, які перебували в стосунках від 2 до 16 років.

Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась батарея надійних, валідних психодіагностичних методик для визначення соціально-психологічних факторів зради та розлучення під час воєнного стану.

1. Авторська анкета для визначення соціально-психологічних факторів подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.
2. Методика « Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.
3. Методика Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS (С. Хобфолл).

У ході емпіричного дослідження вдалося встановити, що основними факторами зрад та розлучення виявилися трес та підвищену тривожність, віддаленість від партнера, недостатню підтримку, постійні конфлікти у шлюбі, невпевненість у здоров'ї та безпеці, фінансові труднощі, тривалість стосунків.

Подружні пари, які знаходяться разом довгий час, мають довіру до свого партнера, менше стресу та більш впевнені в тому, що готові чекати та бути з коханою людиною не дивлячись на тяжкі нинішні обставини. Таке подружжя переживає стресові ситуації, економічні труднощі та відстань більш стійко та впевнено.

Жінки були частіше ініціаторами розлучення, що може бути пов'язано зі стереотипами та соціальними нормами.

Щодо причин розлучення, то найбільш поширеними були конфлікти та непорозуміння у стосунках, причина відстані.

Більшість опитаних мали спільних дітей та відчували складні переживання та стрес під час розлучення. Важливим фактором було також підтримувати щире відношення до свого партнера.

Також, важливо звернути увагу на те, що тривалість стосунків та наявність спільних дітей можуть впливати на стійкість відносин та ризик розлучення.

Незважаючи на труднощі, багато опитуваних зуміли знайти способи для побудови гарних стосунків після розлучення. Це може бути пов'язано з особистим зростанням та розвитком, а також з прагненням до нових відносин та досвіду.

За тезультатами тесту «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса можна визначити що є відмінності між респондентами з різною тривалістю у відносинах, за такими копінг-стратегіями, як «дистанціювання», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «втеча-уникнення», «позитивна переоцінка».

Результати дослідження показали, що копінг-стратегії, які використовуються людьми під час відносин, залежать від тривалості цих відносин. Крім того, деякі копінг-стратегії можуть мати негативні наслідки, особливо якщо вони використовуються неналежним чином. Важливо звернути увагу на необхідність розвитку соціальних норм та стереотипів, які сприяють збереженню сімейних стосунків та підтримці пар у складних ситуаціях.

На основі результатів дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS С. Хобфолла можна зробити декілька висновків. По-перше, сучасні люди все більше потребують підтримки та допомоги у подоланні стресових ситуацій, оскільки вони стикаються зі значною кількістю екстремальних ситуацій у своєму житті. По-друге, копінг-стратегії, які використовуються людьми для подолання стресу, можуть бути різними і залежать від багатьох факторів, таких як соціальний статус, характер, особистісні особливості тощо. По-третє, середній рівень вираженості всіх копінг-стратегій свідчить про те, що люди виявляють достатню адаптаційну здатність до стресових ситуацій. Однак, низький рівень асертивних дій у 25% випробовуваних може свідчити про потребу у підвищенні самооцінки та впевненості у власних силах. Нарешті, низький рівень просоціальних

копінг-стратегій у 25% випробовуваних може свідчити про необхідність розвитку соціальної компетентності та здатності до емпатії.

На основі результатів кореляційного аналізу можна зробити висновок про взаємозв'язок між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями. Особлива увага була приділена обґрунтуванню ефективності окремих копінг-стратегій та їх вплив на рівень стресу респондентів.

Результати дослідження свідчать, що обережність та асертивність можуть стати ефективними стратегіями для зниження рівня стресу, тоді як посилене уникнення та імпульсивні дії можуть призвести до збільшення рівня стресу. Крім того, низький рівень стресостійкості може сприяти частішому застосуванню імпульсивних та уникнувчих стратегій.

Водночас, дослідження виявило, що респонденти в цілому мали помірний рівень копінг-стратегій, а серед тих, хто проявляв високий рівень копінг-стратегій, переважали асоціальні, пасивні та прямі стратегії. Окремі респонденти використовували уникнення, агресивні дії, ригідність, цинізм та імпульсивні дії для подолання стресу. Найменший відсоток респондентів виявив просоціальні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки або обережні дії.

Кореляційний аналіз показав, що використання стратегій дистанціювання та втечі призводить до зростання рівня психологічного стресу, тоді як високий самоконтроль зменшує його. За результатами дослідження також видно, що позитивна переоцінка та самоконтроль є ефективними стратегіями подолання стресу, які збільшують рівень стресостійкості. Уникнення ж вирішення проблем, навпаки, знижує рівень стресостійкості.

Описані результати дослідження підтверджують важливість розвитку навичок ефективного копінгу з метою підвищення рівня стресостійкості під час воєнного стану в ситуації зради та розлучень. Особливу увагу необхідно звернути на розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями, а також на використання позитивної переоцінки у важких життєвих ситуаціях таких як воєнний стан. Крім того, збільшення рівня соціальної підтримки може мати позитивний вплив на психологічну стійкість в емоційно навантажених ситуаціях.

ВИСНОВКИ

1) Аналіз сучасної психологічної літератури показав, що проблема зрад та розлучень у період воєнного стану на сьогодні є дуже актуальною і потребує подальшого вивчення.

Воєнний стан, на жаль стає причиною багатьох випадків подружніх зрад та розлучень через різні причини. Одна з них – це віддаленість від сім'ї, іншою причиною виступає стрес, пов'язаний з війною. Це може призводити до конфліктів між подружжям, які можуть призвести до розлучення. Крім того, стрес може призвести до погіршення здоров'я та психологічного стану, що може також вплинути на стабільність сімейних відносин.

2) Провівши теоретичне дослідження, ми визначили такі соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану:

1. Стрес та тривога, пов'язані з воєнним станом. 2. Віддаленість та роз'єднання подружжя через війну. 3. Недостатня підтримка та спілкування між партнерами. 4. Фінансові проблеми та нестабільність. 5. Неадекватна поведінка партнера в період воєнного стану. 6. Соціальний тиск та стереотипи щодо ролі чоловіка та жінки в період воєнного стану. 7. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у воїнах та його вплив на стосунки у подружжі. 8. Зміна життєвих обставин та перспектив через воєнний стан.

3) Емпіричне дослідження, що включало наступний комплекс психодіагностичних методик: Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS (С. Хобфолл); Авторська анкета для визначення соціально-психологічних факторів подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану.

На основі кореляційного аналізу було встановлено, що існує зв'язок між рівнем стресу та стресостійкості з копінг-стратегіями респондентів. Дослідження показало, що дистанціювання, уникнення, обережні дії та втеча є прямими зв'язками з рівнем психологічного стресу, тоді як самоконтроль та асертивні дії пов'язані з ним обернено. Крім того, стресостійкість прямо пов'язана з самоконтролем та

позитивною переоцінкою, а обернено – з імпульсивними діями, уникненням та втечею.

З результатів анкетування можна зробити висновок, що соціально-психологічні фактори грають важливу роль у подружніх зрадах та розлученнях, особливо в період воєнного стану. Жінки більш часто стають ініціаторами розлучення, причиною якого можуть бути конфлікти та непорозуміння у стосунках, а також зрада одного з партнерів. Більшість опитаних мали тяжкі переживання та стрес після розлучення, але деякі знаходили позитивні сторони у новому початку. Способи подолання переживань були різними, але для багатьох важливою була підтримка близьких людей. Деякі опитуванні мали думки про суїцид у період проблем у стосунках, але більшість не мали жодних міркувань з приводу цього. Також виявилось, що більшість опитаних не були готові до розлучення перед тим, як це сталося.

4) Нами були розроблені практичні рекомендації щодо уникнення сімейних конфліктів, які, у свою чергу, можуть призводити до зрад та розлучень. У зв'язку з цим необхідна своєчасна зовнішня підтримка для людей, які пережили стресові ситуації під час воєнного стану, що допоможе зміцнити їхні особистісні ресурси та сприятиме соціальній адаптації й ефективному функціонуванню у стосунках. Важливою навичкою для людей під час війни є вміння готуватися до складних ситуацій і діяти в них. Тому необхідно вивчати не лише психосоціальні та особистісні чинники, пов'язані з зрадами та розлученнями під час воєнного стану, а й реалізовувати практично орієнтовані програми в рамках психологічних служб, спрямовані на збереження й активізацію компенсаторних, захисних і регуляторних механізмів, які забезпечують зниження переживань і стресу під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анциферова Л. І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист. Психологічний журнал. 1994. № 1. С. 3-18.
2. Бодров В. А. Проблема подолання стресу. Частина 1. «Coping stress» і теоретичні підходи до його вивчення. Психологічний журнал. 2006. Т. 27. № 1. С. 122-133.
3. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник. Київ, 2005. 456 с.
4. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. – К.: Главник, 2006. 127 с.
5. Колодій А. Війна на ураження свідомості продовжу-ється [Електронний ресурс] Думки з приводу. Авторський проект Антоніни Колодій. Режим доступу : http://political-studies.com/?p=1311
6. Конфлікт як явище : загальна характеристика : веб-сайт. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/-psychology/29139/ (дата звернення: 08.06.2020).
7. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт : причини виникнення, попередження, врегулювання : веб-сайт. URL : ojs.tdmu.edu.ua (дата звернення: 14.11.2020).
8. Крюкова Т. Л. Методологія дослідження та адаптація опитувальника діагностики впорається (копінг) поведінки. Журнал практичного психолога. 2007, № 3. С. 82-92.
9. Максимова Н. Ю Сімейне консультування: навч. посіб. К.: ДП «Вид. Дім «Персонал», 2011. 304 с.
10. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системі понять психології особистості. Психологічний журнал. 1997, № 5. С. 20-30.
11. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. – Івано- Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006, Вип. 11. Ч.1. С.120-136.
12. Пелузо, Дж. П. (2006). Робота з парами у кризі: Практичний підхід до сімейної терапії. Нью-Йорк: Guilford Press. Peluso, J. P. (2006). Working with couples in crisis: A practical guide for clinicians. New York: Guilford Press.
13. Поняття конфлікту. Методика аналізу та вирішення конфліктів : веб- сайт. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_-pedagogiki/r333.htm (дата звернення : 30.09.2020).
14. Психологія сім'ї: навчальний посібник За заг. ред.: В.М. Поліщука. Суми: Університетська книга. 2008, 238 с.
15. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Академвидав, 2015, 192 с

16. Сім’я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. К.: ТОВ «Основа-Принт». 2009, 248 с.
17. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз // Наука і освіта. 2010, № 3. С. 113-116.
18. Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extra dyadic involvement. Family Process Special Issue: Meaningful Voices, Old and New, 43 (4), 467-488.
19. Blow, A.J. & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. Journal of Marital and Family Therapy, 31, 217-233.
20. Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Volume 3. Londres: Hogarth Press.
21. Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. Journal of consulting and clinical psychology, 68(5), 748-766.
22. Cherry, M., Fletcher, I., & O’Sullivan, H. (2013). Exploring the relationships among attachment, emotional intelligence and communication. Medical Education, 47, 317-325.
23. Dankoski, M. E. (2001). Pulling On The Heart Strings: An Emotionally Focused Approach To Family Life Cycle Transitions. Journal of Marital and Family Therapy, 27(2), 177-187.
24. Davila, J., Bradbury, T. N., & Fincham, F. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction. Personal Relationships, 5, 467-484.
25. DifferenceBetween.net (n.d.). Infidelity vs. Cheating. Retrieved from http://www.differencebetween.net/miscellaneous/difference-between-infidelity-and-cheating/
26. Fish, J. N., Pavkov, T. W., Wetchler, J. L., & Bercik, J. (2012). Characteristics of those who participate in infidelity: The role of adult attachment and differentiation in extradyadic experiences. The American Journal of Family Therapy, 40, 214-229.
27. Greeman, P. S., & Johnson, S. M. (2013). Research on the process of emotionally focused therapy (EFT) for couples: Linking theory to practice. Family Process, 52(1), 46-61.
28. Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Haukkala, A., & Aro, H. (2011). The long-term effects of parental divorce on intimate relationship quality in adulthood and the mediating role of psychosocial resources. Journal of Family Psychology, 25(4), 615-619.
29. Rashid, T., & Rashid, M. (2010). Family therapy: Concepts and methods. New York: Guilford Press.

30. "Rebuilding: When Your Relationship Ends" автор Bruce Fisherhttps://books.google.de/books/about/Rebuilding.html?id=Cr8egZFl2VYC&redir_esc=y
31. Scott, S. B., Rogers, S. J., & Amato, P. R. (2013). The causes and consequences of divorce for educational attainment in the United States. Journal of Marriage and Family, 75(5), 1188-1204.
32. Shi, L., & Brain, S. (2012). Adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships: The role of condemnation and conciliation tendencies. Personal Relationships, 19(4), 664-677.
33. The Gottman institute I A research-based approach to relationships https://www.gottman.com/
34. TheList (n.d.). Why People Cheat: 12 Differences Between Men and Women. Retrieved from https://www.thelist.com/25309/people-cheat-12-differences-men-women/
35. The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study". Judith Wallerstein and Sandra Blakeslee https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://commons.wikimannia.org/images/Judith_S._Wallerstein_-_Unexpected_Legacy_of_Divorce.pdf&ved=2ahUKEwio-cmi9K7_AhWJKewKHUc8BXcQFnoECC8QAQ&usg=AOvVaw2VcsHLIpVmNfQckwhxCGg9
36. Walling, B., Notaro, P., & Larsen, J. (1998). Attachment styles in adults: Relationships to emotional well-being, marriage, and parenting. Family Relations (47), 355-367.
37. https://vipstatus.kiev.ua/kriza-10-rokiv-spilnogo-zhittya-poradi-psixologa-yak-podolati-krizu-10-rokiv-spilnogo-zhittya-poradi-psixologa/
38. https://www.ntnu.edu/employees/janine.l.scott
39. https://www.psychologie-heute.de/beziehung/artikel-detailansicht/39712-geschiedene-leute.html

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Опрацювання результатів
1. підраховуємо бали, сумуючи за кожною субшкалою:

ніколи - 0 балів;
рідко - 1 бал;
іноді - 2 бали;
часто - 3 бали
2. обчислюємо за формулою: X = сума балів / max бал*100

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі "конфронтативний копінг" запитання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. Максимальне значення за питанням, яке може набрати випробовуваний 3, а за всіма питаннями субшкали максимально 18 балів, випробовуваний набрав 8 балів:

- це і є рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3 Можна визначити простіше, за сумарним балом:

0-6 - низький рівень напруженості, свідчить про адаптивний варіант копінгу;
7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані;
13-18 - висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.
Ключ
Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.
Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
Планування вирішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.
Інтерпретація результатів
Опис субшкал
Конфронтація. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегію конфронтації розглядають як неадаптивну, проте за помірного використання вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і заповзятливість у розв'язанні проблемних ситуацій, уміння відстоювати власні інтереси;

Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою завдяки суб'єктивному зниженню її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо;

Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою завдяки цілеспрямованому придушенню і стримуванню емоцій, мінімізації їхнього впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;

Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги;

Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її розв'язання, у низці випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Вираженість цієї стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики і самобичування, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою;

Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних ситуацій.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

ОПИНИВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в	0	1	2	3

19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3

38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

ДОДАТОК Б

«Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS (С. Хобфолл).

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком вірно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.

2. об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.

3. Радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.

4. Ви завжди дуже ретельно зважує можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).

5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.

6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.

7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.

8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.

9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.

10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.

11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.

12. Не соромитеся при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.

14. Ви часто дивуєтеся, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.

15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).

17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.

19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.

25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальним людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чиї вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.

34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути кота за хвіст.

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи напів-вить.

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе).

46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.

47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

Лист для відповідей

У бланку відповідей поряд з номером питання поставте бали, які відповідають вашій оцінці: «ні, це зовсім не так» - 1 бал; «Скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «Важко відповісти - 3 бали; «Скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «Так, цілком вірно - 5 балів.
Таблиця 1

Субшкала	номери тверджень
1. ассертівні дії	1, 10, 19, 28 *, 37, 46 *
2. Набуття соціальний контакт	2,11,20, 29, 38, 47
3. Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Обережні дії	4, 13, 22, 31,40, 49
5. Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50 *
6. Уникнення	6, 15, 24, 33, 42,51
7. Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка. * Позначені зворотні питання (відповіді підраховуються в зворотному порядку).

Обробка і інтерпретація результатів. Відповідно до «ключем» підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенной) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей долає поведінки: ассертівние дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійної, вікової і ін.) Групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або розходження долає поведінки даного індивіда щодо досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей долає поведінки дані конкретного реципієнта можуть бути співставлені з даними, представленими в таблиці 7.

Показники стратегій подолання
у представників комунікативних професій
Таблиця 2

№ п / п	стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості долають моделей		
низька	середня	висока			
1.	активна	ассертівні дії	6-17	18-22	23-30
2.	Просоціаль-ва	Вступ в соціальний контакт	6-21	22-25	26-30
3.	Просоціаль-ва	Пошук соціальної підтримки	6-19	20-24	25-30
4.	пасивна	обережні дії	6-17	18-23	24-30
5.	пряма	імпульсивні дії	6-15	16-19	20-30
6.	пасивна	уникнення	6-12	13-17	18-30
7.	непряма	маніпулятивні дії	6-16	17-23	24-30
8.	асоціальна	асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
9.	асоціальна	агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Інший спосіб інтерпретації індивідуальних даних грунтується на аналізі індивідуального «портрета» моделей долає поведінки. Для цього для наочності може бути побудована кругова діаграма, що відображає ступінь вираженості (переваги) кожної з 9 моделей поведінки у конкретної особи (або групи осіб). За індивідуальними даними розраховується частка (в%) кожної моделі поведінки щодо всіх 9 субшкал за формулою:

Мп (%) = (Nn - 100): S, де Nn - числове значення, отримане за кожною субшкале (n = 1 ... 9), S - сума показників усіх 9 субшкал.

Моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів в залежності від ступеня конструктивності стратегії, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці. Для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки вираховується загальний індекс конструктивності (ІК). ІК =? АП:? ПА, де АП - сума показників субшкал «ассертівние дії», «вступ в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки»; ПА - сума показників субшкал «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії» загального індексу конструктивності стратегій долає поведінки (КСПП) (див. Табл. 3).

Таблиця 3.

значення ІК	Ступінь конструктивності стратегії поведінки
ІК «0,85	низька конструктивність
ІК = 0,86 - 1,11	Середня конструктивність
ІК> 1,1	висока конструктивність

ДОДАТОК В

Ключ до анкетування на тему: "Соціально-психологічні фактори подружніх зрад та розлучень у період воєнного стану"

1. Хто саме був ініціатором розлучення?

•чоловік
•дружина

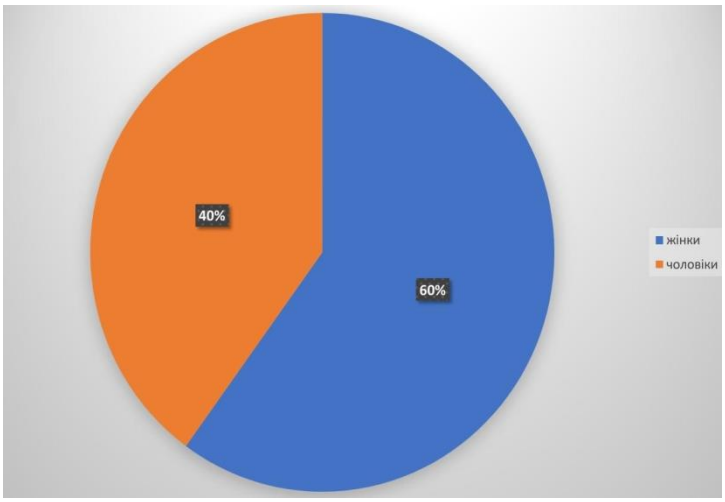

Рис.1. Результати за авторською анкетою

2. Які причини повпливати на розлучення?

•відстань
•зрада
•часті конфлікти та непорозуміння
•інше (написати причину)

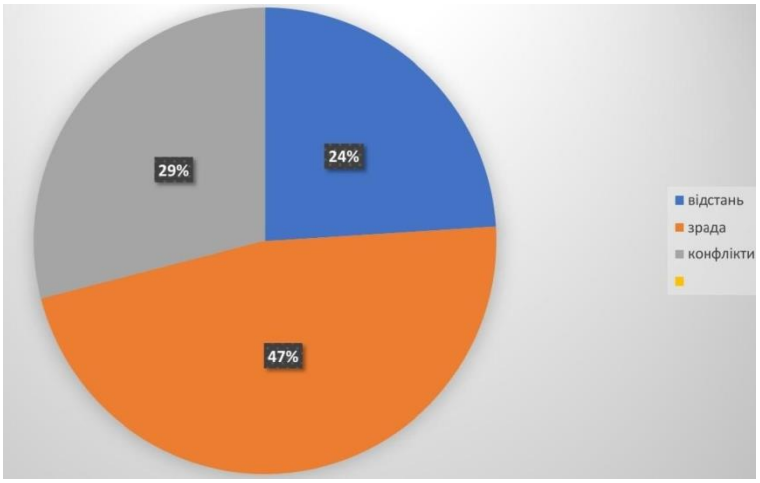

Рис. 2. Результати за авторською анкетою

3. Чи є у вас спільні діти?

•так
•ні

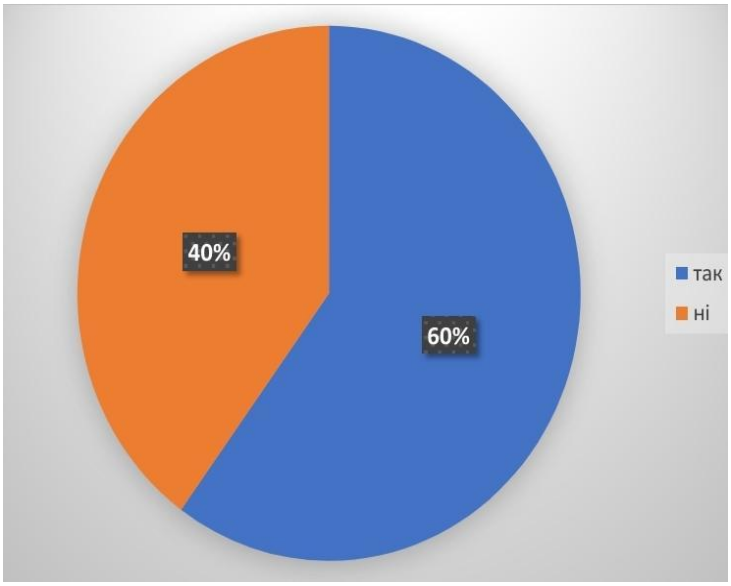

Рис. 3. Результати за авторською анкетою

4. Як довго ви були разом?

•від 2 років до 5
•від 6 до 10
•більше 10 років

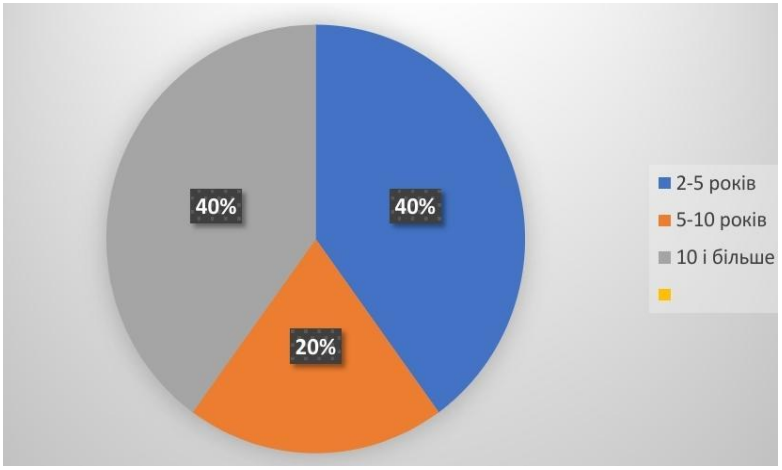

Рис. 4. Результати за авторською анкетою

5. Як ви переживали етап розставання під час війни?

(Відповідь письмово)

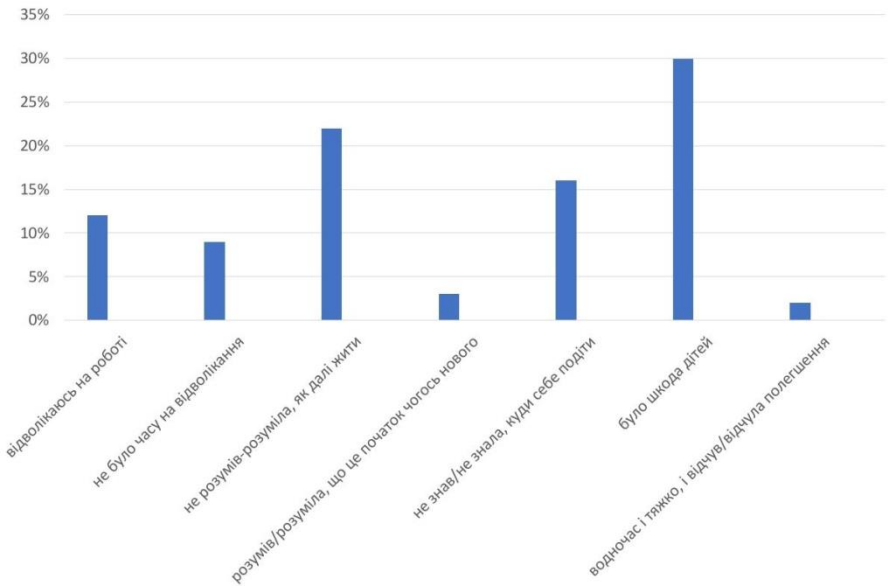

Рис. 5. Результати за авторською анкетою

6. На скількі по 10 бальній шкалі вам вдалося екологічно розійтися?

(Відповідь)

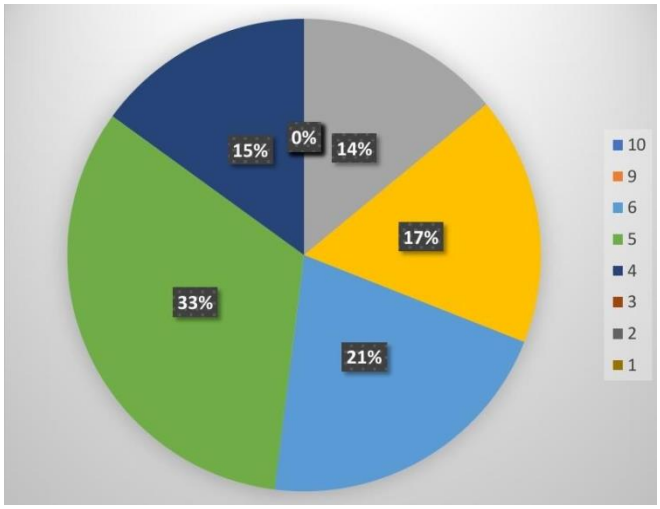

Рис. 6. Результати за авторською анкетою

7. Чи відчували ви почуття провини за те що ваш шлюб розвалюється?

•так

•ні

•змішані відчуття

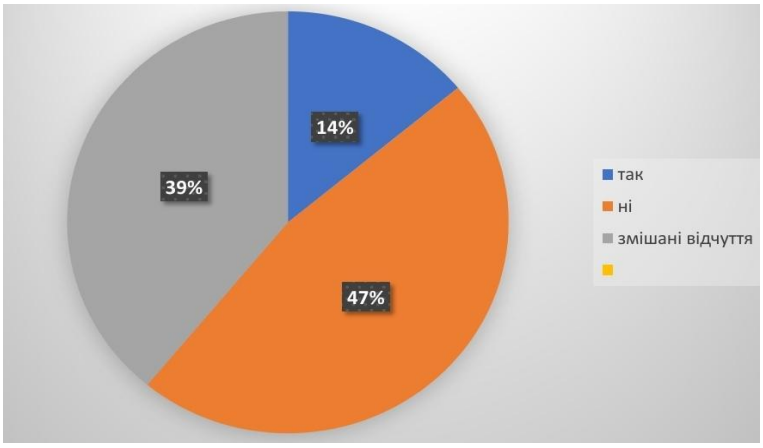

Рис. 7. Результати за авторською анкетою

8. На вашу думку хто у відносинах був жертвою?

•партнер

•я

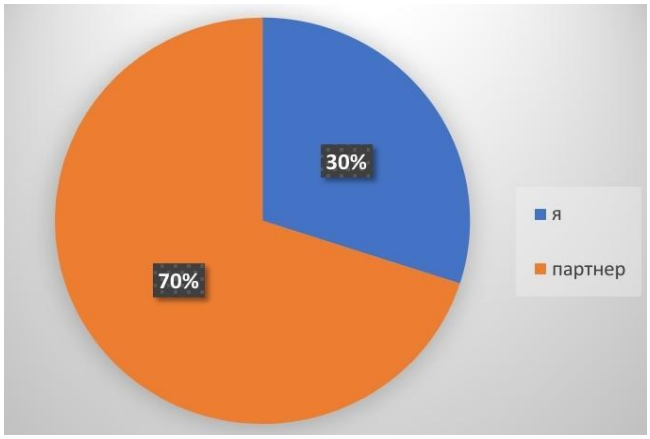

Рис. 8. Результати за авторською анкетою

9. Чи були ви зі своїм партнером щирі?

•так

•ні

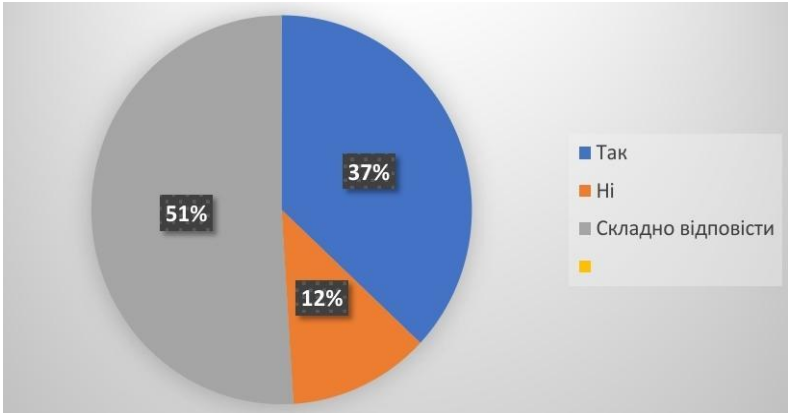

Рис. 9. Результати за авторською анкетою

10. Чи підтримуєте ви зараз спілкування?

•так, спілкуємось часто, та підтримуємо гарні відносини.
•так, в нас спільні діти, доводиться спілкуватися.
•по важливих питаннях (рідко)

Продовження ДОДАТКА В

•ні, не спілкуємось взагалі

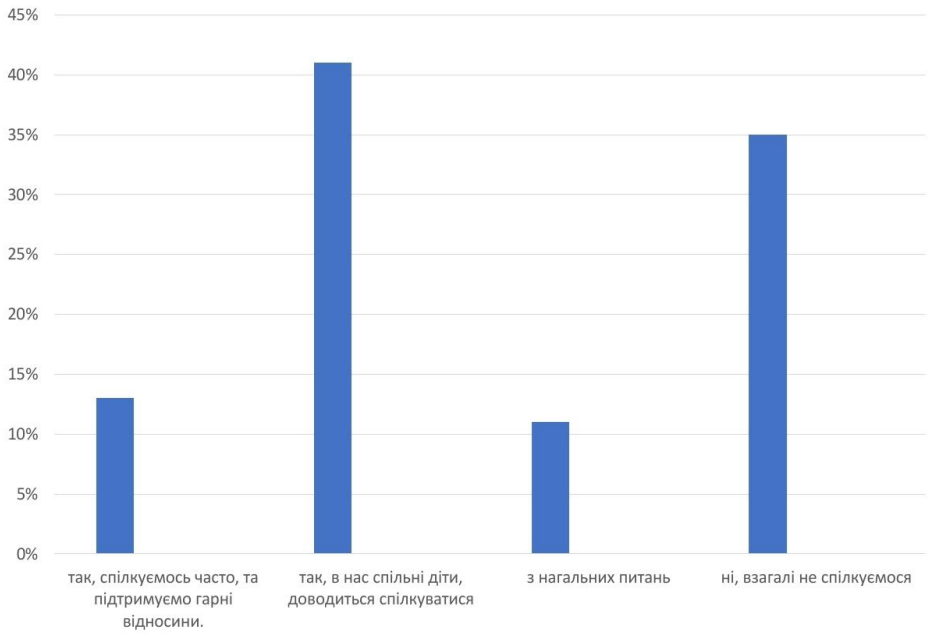

Рис. 10. Результати за авторською анкетою

11. ***Чи думали ви про суїцид під час розставання***?

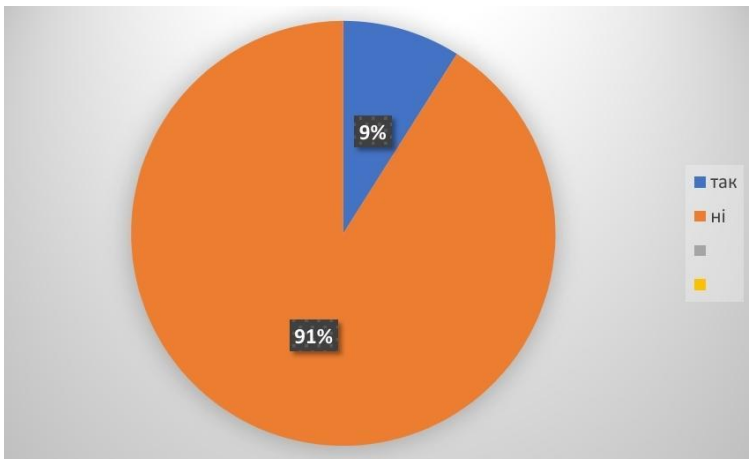

Рис. 11. Результати за авторською анкетою

12. Чи були у вас симптоми тривоги та стресу після зради або розлучення?

- Так
- Ні

Продовження ДОДАТКА В

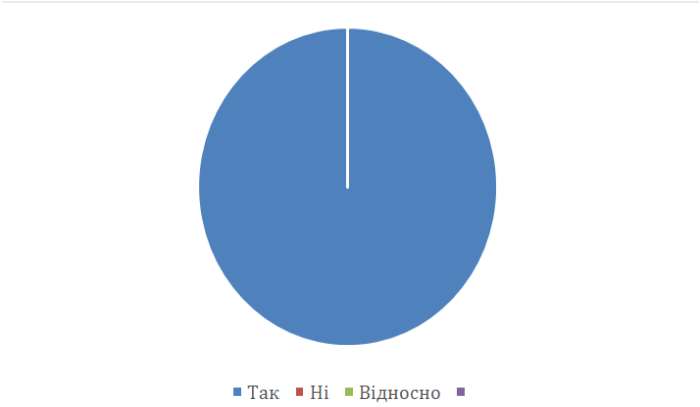

Рис. 12. Результати за авторською анкетою

13. Як ви долали свої емоції та стрес після зради або розлучення?

- Звернувся до спеціаліста в галузі психології
- Був більше зайнятий/зайнята
- Спілкувався/спілкувалася з новими людьми
- Знайшов/знайшла нове хобі
- Отримував/отримувала підтримку близьких людей
- Інше (вказати)

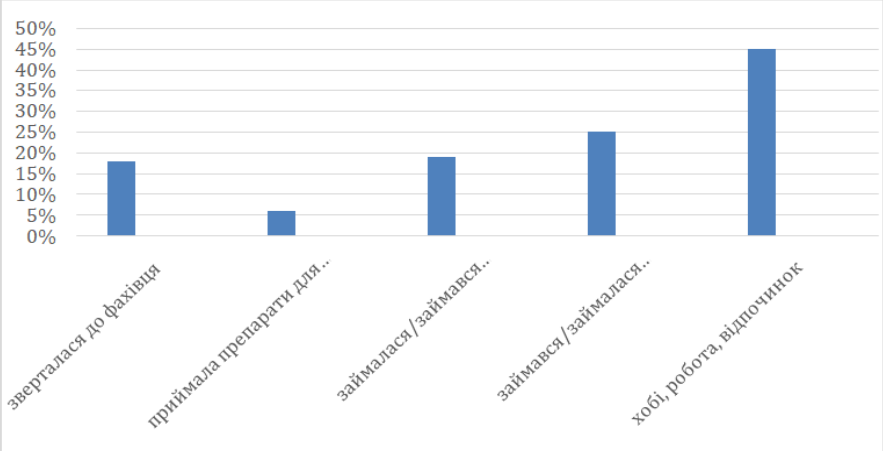

Рис. 13. Результати за авторською анкетою

14. Чи готові ви були до розлучення?

•так
•ні

Продовження ДОДАТКА В

•важко сказати

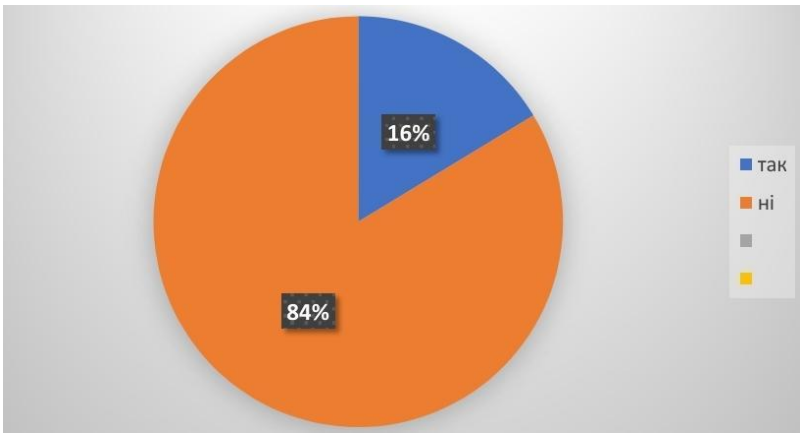

Рис. 14. Результати за авторською анкетою