

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

Зв'язок травматичних подій з уявленням студентів про майбутню сім'ю

Бакалаврська робота

Шифр групи: КПб1-21-4.0д Спеціальність:

053Психологія

«Консультаційна психологія»

ЖМИДИК ЯРОСЛАВА ЮРІЇВНА

Науковий керівник: доцент

кафедри практичної психології

МАТВІЄНКО ЛАРИСА ІВАНІВНА

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ТРАВМИ ТА УЯВЛЕННЯ ПРО СІМ'Ю У СТУДЕНТІВ.....	6
1.1. Поняття травми та її класифікація	6
1.2. Психологічні наслідки травматичних подій	12
1.3. Формування уявлення про сім'ю.....	17
1.4. Зв'язок між травмою та уявленнями про сім'ю.....	23
Висновки до 1 розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПРО МАЙБУТНЮ СІМ'Ю	30
2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження	30
2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між травматичним досвідом та сімейними уявленнями студентів	37
2.2.1. Оцінка рівня пережитих травматичних подій у студентському віці...	38
2.2.2. Особливості уявлень студентів про майбутню сім'ю залежно від досвіду травматичних подій	46
Висновки до 2 розділу	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження зв'язку травматичних подій з уявленнями студентів про майбутню сім'ю зумовлена декількома важливими соціально-психологічними чинниками. По-перше, в умовах сучасних українських реалій, позначених війною, економічною нестабільністю та соціальними трансформаціями, значно збільшилась кількість травматичних подій у житті молодих людей. За дослідженнями психологів, травматичний досвід істотно впливає на формування життєвих перспектив, зокрема на бачення власного сімейного майбутнього. По-друге, спостерігається загальносвітова тенденція до трансформації інституту сім'ї, зміни традиційних уявлень про шлюб та сімейні стосунки, що актуалізує питання дослідження чинників, які впливають на формування сімейних уявлень у молоді. По-третє, студентський вік є сенситивним періодом для формування сімейних цінностей та прийняття важливих рішень щодо майбутнього сімейного життя, що робить дослідження цієї вікової категорії особливо значущим.

Психологічні наслідки травматичних подій є добре вивченими у контексті розвитку травматичного стресу, тривожних та депресивних станів, однак їхній вплив на уявлення про майбутню сім'ю залишається малодослідженим аспектом, особливо у вітчизняній психології. В умовах зростання кількості розлучень, відкладання шлюбу на більш пізній вік та поширення альтернативних форм сімейних стосунків важливо розуміти, як травматичний досвід може впливати на ці процеси. Це відкриває можливості для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки молоді, що пережила травматичні події, з метою формування адаптивних сімейних уявлень.

Проблема впливу травматичних подій на формування уявлень про сім'ю знайшла своє відображення у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Теоретичні основи розуміння психологічної травми та її наслідків для особистості розкриті у роботах Дж. Герман, Т. М. Титаренко, О. Л. Туриніної, Л. Д. Заграй та С. П. Влад. Питання формування уявлень про сім'ю у молоді

досліджували О. В. Бацилева, О. Й. Бондарчук, О. В. Горецька, І. О. Черезова, Л. В. Помиткіна, Є. Потапчук та А. Якименко. Вплив батьківської сім'ї на формування сімейних уявлень вивчали А. В. Дорошенко, О. В. Дрозд, С. В. Зінченко та О. Лещинська. Зв'язок травматичного досвіду із сімейними стосунками досліджували S. E. Evans, A. J. Blow, Y. Dagan, D. Lassri, та J. K. Monk.

Об'єкт дослідження: уявлення студентів про майбутню сім'ю.

Предмет дослідження: особливості зв'язку травматичних подій з уявленнями студентів про майбутню сім'ю.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості зв'язку між пережитими травматичними подіями та уявленнями студентів про майбутню сім'ю, а також розробити рекомендації щодо психологічної підтримки молоді, яка пережила травматичні події, у формуванні адаптивних сімейних уявлень.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення феномену психологічної травми та її впливу на особистість.
2. Проаналізувати теоретичні аспекти формування уявлень про сім'ю у студентському віці.
3. Обґрунтувати та розробити методичний інструментарій емпіричного дослідження зв'язку травматичних подій з уявленнями студентів про майбутню сім'ю.
4. Дослідити особливості травматичного досвіду студентської молоді та його вплив на формування уявлень про майбутню сім'ю.
5. Виявити типові моделі уявлень про майбутню сім'ю у студентів з різним рівнем травматичного досвіду.
6. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки молоді, яка пережила травматичні події, з метою формування адаптивних сімейних уявлень.

Гіпотеза дослідження: травматичні події в житті студентів значною мірою впливають на формування їхніх уявлень про майбутню сім'ю, зокрема на

бажання створювати сім'ю, вибір сімейної моделі, очікування від сімейних стосунків та страхи, пов'язані з ними.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;
- *емпіричні:* анкетування, психологічне тестування, глибинні інтерв'ю для вивчення травматичного досвіду та уявлень про майбутню сім'ю; психодіагностичні методики: Авторська анкета «Зв'язок травматичних подій з уявленням студентів про майбутню сім'ю» (див. Додаток А), **розроблена на основі** модифікованої «Шкали оцінки впливу травматичних подій» (Impact of Event Scale -- Revised, IES-R), «Опитувальника прив'язаності для дорослих (Adult Attachment Scale)» та «Індексу депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI)»;
- *методи математичної статистики:* кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між показниками травматичного досвіду, прив'язаності, рівня депресії та уявленнями про сім'ю; порівняльний аналіз для виявлення відмінностей між групами студентів з різним рівнем травматичного досвіду; якісний аналіз даних (тематичний контент-аналіз) відповідей на відкриті запитання анкети та глибинних інтерв'ю (результати обробки представлені в додатках).

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (37 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок, з них 55 основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ТРАВМИ ТА УЯВЛЕННЯ ПРО СІМ'Ю У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття травми та її класифікація

Психологічна травма як феномен привертає все більшу увагу науковців та практиків у сучасному світі, що пов'язано зі зростанням частоти травматичних подій різного характеру та масштабу. Осмислення даного феномену має тривалу історію, проте саме останні десятиліття характеризуються інтенсивним розвитком теоретичних концепцій та практичних підходів до розуміння психологічної травми та її наслідків. Травматичний досвід розглядається як значущий чинник, що впливає на формування особистості, її ціннісно-смислової сфери, міжособистісних стосунків та життєвих перспектив. Особливої актуальності набуває дослідження впливу травматичних подій на формування уявлень про різні аспекти майбутнього, зокрема, про створення сім'ї та побудову сімейних стосунків. Розуміння механізмів цього впливу створює основу для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки осіб, які пережили травматичні події.

Комплексний аналіз феномену психологічної травми представлений у роботах Джудіт Герман, яка розглядає травму як подію, що виходить за межі звичайного людського досвіду і була б помітно болісною для будь-якої людини. На думку дослідниці, травматичні події характеризуються особливою інтенсивністю, непередбачуваністю та загрозою для життя, фізичної або психологічної цілісності особистості. Герман пропонує розглядати психологічну травму не лише як реакцію на конкретну подію, але як складний процес, що розгортається в часі і має свої закономірності розвитку. Відповідно до її концепції, травма проходить через кілька фаз: від гострої реакції на травматичну подію до тривалих посттравматичних станів, що можуть значно змінювати особистість та її сприйняття світу (Герман, 2015).

Вітчизняна дослідниця Т. М. Титаренко розширює розуміння психологічної травми, розглядаючи її в контексті життєвої кризи та деформації життєвого світу особистості. У своїх працях вона наголошує на суб'єктивному характері травматичного досвіду, підкреслюючи, що одна й та сама подія може мати різний травматичний потенціал для різних осіб залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, попереднього досвіду та наявних ресурсів подолання. Титаренко виділяє кілька рівнів впливу травматичних подій на особистість: соматичний (тілесні реакції та зміни), психічний (емоційні, когнітивні, поведінкові прояви) та соціальний (порушення соціальних зв'язків, зміна статусу), підкреслюючи їх взаємозв'язок та взаємозумовленість. Особливу увагу дослідниця приділяє можливостям відновлення особистості після травматичних подій, розглядаючи цей процес як складну життєву задачу, що вимагає мобілізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів і може стати основою для особистісного зростання (Титаренко, 2019).

У сучасних психологічних дослідженнях виділяють різні типи психологічних травм залежно від їх природи, тривалості та інтенсивності. Одна з найбільш поширених класифікацій розрізняє травми одноразові (шокові) та кумулятивні (хронічні). Одноразові травми виникають внаслідок раптових, неочікуваних, інтенсивних подій, таких як стихійні лиха, аварії, напади, що перевищують адаптаційні можливості психіки і викликають гострі стресові реакції. Кумулятивні травми формуються поступово, внаслідок повторюваних негативних впливів меншої інтенсивності, таких як постійні конфлікти, емоційне насильство, зневага, що накопичуються і поступово виснажують адаптаційні ресурси особистості. Також виділяють травми розвитку, що виникають у дитячому віці і порушують нормальний процес психічного розвитку, та травми втрати, пов'язані з втратою значущих об'єктів або осіб. Окремо розглядаються травми прив'язаності, що формуються в ранньому дитинстві внаслідок порушень у стосунках з первинними об'єктами прив'язаності (Черезова, 2016).

Важливий внесок у розуміння класифікації психологічних травм зробила українська дослідниця О. В. Гоцуляк, яка запропонувала систематизацію

травматичних подій за кількома критеріями. За походженням вона виділяє травми природного (стихійні лиха, катастрофи), техногенного (аварії, катастрофи, спричинені людською діяльністю) та соціального (війни, терористичні акти, насильство) характеру. За масштабом впливу дослідниця розрізняє індивідуальні травми, що зачіпають окрему людину, та колективні, що впливають на групи людей або цілі спільноти. Особливу увагу О. В. Гоцуляк приділяє аналізу соціальних травм, зокрема травматичним подіям, пов'язаним із війною та вимушеним переселенням, які стали актуальними для українського суспільства останніми роками та мають значний вплив на психологічне благополуччя населення, особливо молоді (Гоцуляк, 2015).

Сучасні дослідження феномену психологічної травми виходять за межі традиційного клінічного підходу і розглядають травму в широкому соціокультурному контексті. Так, у праці «Психологія травмуючих ситуацій» (2024) В. В. Грандт аналізує травматичний досвід як результат взаємодії особистості із середовищем, що має певні культурні, історичні та соціальні характеристики. Дослідник наголошує на важливості розуміння культурних особливостей переживання та подолання травми, оскільки різні культури мають свої способи осмислення травматичних подій та практики відновлення після них. Грандт виділяє чотири основні виміри травматичного досвіду: біологічний (фізіологічні реакції організму), психологічний (емоційні та когнітивні процеси), соціальний (міжособистісні стосунки та соціальна підтримка) та екзистенційний (смишловиттєві питання, духовність), підкреслюючи їх взаємопов'язаність та необхідність комплексного підходу до розуміння та подолання наслідків травми (Грандт, 2024).

У психологічній літературі все більше уваги приділяється концепції комплексної травми та її наслідкам для особистісного розвитку. Комплексна травма, на відміну від одноразової, характеризується повторюваністю, тривалістю та часто міжособистісним характером. До цього типу відносять дитячі травми, пов'язані з насильством, зневагою, порушенням прив'язаності, які можуть мати довготривалі наслідки для формування особистості та її здатності

будувати стосунки в дорослому віці. Дослідження показують, що ранні травматичні переживання можуть призводити до формування специфічних схем сприйняття себе та інших, порушень емоційної регуляції, труднощів у побудові близьких стосунків, що в подальшому впливає на здатність створювати та підтримувати сімейні взаємини. Особливо значущим є вплив травм, пов'язаних із батьківською сім'єю, оскільки вони безпосередньо формують уявлення про сімейні ролі, стосунки та функціонування сім'ї як системи (Влад, 2018).

Вивченню соціально-психологічних аспектів травматичного досвіду присвячені праці К. Волкова. Дослідник розглядає травму як порушення базових уявлень особистості про себе, інших та світ загалом. На його думку, травматичний досвід призводить до руйнування фундаментальних переконань щодо безпечності світу, доброзичливості людей, справедливості подій, власної цінності та можливості контролювати своє життя. Волков підкреслює, що саме ці базові переконання лежать в основі почуття безпеки та довіри, необхідних для формування здорових міжособистісних стосунків, зокрема, сімейних. Відповідно, травматичні події, що руйнують ці переконання, можуть суттєво впливати на уявлення про майбутню сім'ю, породжуючи страхи, недовіру та уникнення близькості. Особливу увагу дослідник приділяє механізмам відновлення базових переконань як важливому аспекту подолання наслідків травми та формування адаптивних уявлень про майбутнє (Волков, 2023).

У контексті дослідження травматичного досвіду важливо розглянути поняття «вторинної травматизації», яке стосується психологічних наслідків для осіб, що не були безпосередніми учасниками травматичних подій, але зазнали їх впливу через спілкування з постраждалими або через інформаційне середовище. Особливо актуальним це поняття стає в умовах сучасного інформаційного суспільства, де новини про травматичні події швидко поширюються через засоби масової інформації та соціальні мережі, створюючи ефект «колективної травми». Дослідження показують, що вторинна травматизація може мати подібні до первинної психологічні наслідки, хоча зазвичай меншої інтенсивності, і також впливати на формування життєвих перспектив, зокрема, уявлень про майбутню

сім'ю. Це особливо стосується молоді, яка активно використовує сучасні інформаційні технології і може бути більш вразливою до інформаційного впливу (Туриніна, 2017).

Різноманітні підходи до класифікації та розуміння психологічних травм демонструє і Л. І. Магдисюк у своїй праці «Психологія життєвих криз та кризове консультування». Автор пропонує структурувати травматичні події за їх прогнозованістю та контрольованістю: прогнозовані та контрольовані (наприклад, планована важка операція), прогнозовані, але неконтрольовані (прогресуюча хвороба), непрогнозовані, але певною мірою контрольовані (раптова втрата роботи) та непрогнозовані й неконтрольовані (стихійні лиха, теракти, аварії). Магдисюк наголошує, що саме останній тип травматичних подій має найбільший руйнівний потенціал для психіки, оскільки поєднує фактори раптовості, неконтрольованості та безпорадності. Дослідник також звертає увагу на роль культуральних, соціальних та індивідуальних факторів у визначенні того, яка подія стає травматичною для конкретної людини, підкреслюючи, що не можна визначити універсальний набір травматичних подій, однаково руйнівних для всіх (Магдисюк, 2021).

Сучасні дослідження в галузі нейробиології та нейропсихології значно поглибили розуміння механізмів формування та підтримання травматичного досвіду. Вони показують, що травматичні події можуть призводити до стійких змін у функціонуванні нервової системи, зокрема, у роботі лімбічної системи, відповідальної за емоційні реакції, та префронтальної кори, що забезпечує когнітивний контроль та регуляцію поведінки. Ці зміни пояснюють такі поширені симптоми травматичного стресу, як надмірна реактивність, нав'язливі спогади, уникнення та емоційне оніміння. Важливо зазначити, що нейробиологічні дослідження також підтверджують можливість відновлення нормального функціонування мозку завдяки нейропластичності, що створює наукове підґрунтя для психологічних та психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на подолання наслідків травми (Заграй, 2015).

Науковці, які працюють у межах когнітивно-поведінкового підходу, розглядають психологічну травму через призму порушень у когнітивній обробці інформації. Травматичні події призводять до формування дисфункціональних переконань та схем мислення, що впливають на сприйняття, інтерпретацію та прогнозування подій. Ці когнітивні спотворення можуть стосуватися різних аспектів життя, зокрема, міжособистісних стосунків та уявлень про майбутнє. Наприклад, людина, яка пережила травму зради чи насильства в близьких стосунках, може сформувати переконання про небезпечність довіри та близькості, що відображатиметься на її уявленнях про майбутню сім'ю. Когнітивно-поведінкові інтервенції спрямовані на виявлення та корекцію цих дисфункціональних схем, що сприяє формуванню більш адаптивних уявлень про себе, інших та майбутнє (Столярчук, 2015).

Вивчення феномену посттравматичного зростання додає важливий вимір до розуміння впливу травматичних подій на особистість. Цей феномен описує позитивні психологічні зміни, що можуть виникати внаслідок боротьби з травматичним досвідом. До таких змін відносять посилення відчуття особистісної сили, покращення стосунків з іншими, більшу цінність життя, духовний розвиток та відкриття нових можливостей. Дослідження показують, що посттравматичне зростання не є безпосереднім результатом травми, а скоріше наслідком активних зусиль особистості з осмислення та інтеграції травматичного досвіду. Важливо зазначити, що посттравматичне зростання може співіснувати з негативними наслідками травми, не заперечуючи їх, а створюючи більш складну, діалектичну картину впливу травми на життя людини (Бужинська, 2020).

Підсумовуючи різноманітні підходи до розуміння поняття травми та її класифікації, можна визначити психологічну травму як глибоке емоційне потрясіння, спричинене подією або серією подій, що перевищують адаптаційні можливості особистості та порушують базове відчуття безпеки, цілісності та передбачуваності світу. Класифікація травматичних подій є багатовимірною і може здійснюватися за різними критеріями: походженням (природні, техногенні,

соціальні), тривалістю (одноразові, повторювані, хронічні), віком переживання (дитячі, дорослі), масштабом впливу (індивідуальні, колективні), характером впливу (фізичні, емоційні, комплексні) тощо. Сучасне розуміння травми виходить за межі клінічного підходу і включає соціальний, культурний та екзистенційний виміри травматичного досвіду. Особлива увага приділяється дослідженню впливу травми на формування особистості, її ціннісно-сислової сфери та уявлень про майбутнє, зокрема, про сімейні стосунки. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних наслідків травматичних подій та їх впливу на уявлення студентів про майбутню сім'ю, що розглядатиметься у наступних підрозділах дослідження.

1.2. Психологічні наслідки травматичних подій

Вивчення психологічних наслідків травматичних подій становить важливу дослідницьку ділянку сучасної психології, що пов'язано зі зростанням частоти травматизуючих ситуацій у житті людей. Переживання психологічної травми неминуче впливає на емоційну, когнітивну, поведінкову та фізіологічну складові функціонування особистості, спричиняючи низку симптомів, які можуть суттєво знижувати якість життя. Такі наслідки не обмежуються лише короткотривалими реакціями, а часто формують довготривалі патерни сприйняття та взаємодії особистості зі світом, що особливо важливо розуміти в контексті впливу на формування уявлень про майбутню сім'ю серед молоді. Складність і багатогранність психологічних наслідків травми потребує комплексного дослідницького підходу та ретельного аналізу їх проявів на різних рівнях психологічного функціонування особистості.

Титаренко (2019) пропонує розглядати психологічні наслідки травматичних подій крізь призму порушення цілісності особистості та її життєвого світу. Дослідниця виділяє кілька рівнів прояву травматичних наслідків: від гострих афективних реакцій до довготривалих змін у ціннісно-

смісловій сфері та життєвій перспективі. Особливу увагу авторка приділяє ролі соціального оточення у процесі відновлення після травми, наголошуючи, що якість міжособистісних стосунків може як посилювати, так і пом'якшувати негативні наслідки травматичного досвіду. Гострі посттравматичні реакції не завжди трансформуються у хронічні стани – за умови наявності достатніх особистісних та соціальних ресурсів особистість здатна до відновлення та посттравматичного зростання, що може виявлятися у формуванні нових цінностей, поглибленні розуміння життєвих пріоритетів та підвищенні здатності до емпатії.

Динаміка розвитку психологічних наслідків залежить від багатьох чинників: віку людини на момент травматизації, інтенсивності та тривалості впливу травматичної події, наявності попереднього травматичного досвіду, індивідуальних особливостей нервової системи та попередньої психопатології (Влад, 2018). Зокрема, діти та молодь виявляють особливу вразливість до психологічних наслідків травми через незавершеність формування психічних структур та обмежений репертуар копінг-стратегій. Травми, пережиті у ранньому віці, можуть формувати специфічні патерни прив'язаності та міжособистісної взаємодії, що у подальшому впливатиме на здатність будувати близькі стосунки, зокрема сімейні. Важливо враховувати також культурний та соціальний контексти переживання травми, оскільки вони впливають на особливості інтерпретації та осмислення травматичного досвіду.

За результатами досліджень Мушкевич, Федоренко, Магдисюк та Дучимінської (2018), ключовим механізмом формування психологічних наслідків травматичних подій є порушення базисних переконань особистості щодо безпечності світу, доброзичливості людей та цінності власного «Я». Науковці зауважують, що травматичний досвід підриває відчуття контролю над життям, формуючи стан вивченої безпорадності. Особливо небезпечними визнаються травми міжособистісного характеру (зрада, насильство, відторгнення), оскільки вони безпосередньо впливають на здатність людини довіряти іншим та будувати близькі стосунки. Результати лонгітюдних

досліджень показують, що психологічні наслідки таких травм можуть проявлятися через роки та навіть десятиліття, формуючи специфічні механізми психологічного захисту та способи взаємодії в інтимно-особистісних стосунках.

Чимало досліджень зосереджуються на вивченні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як одного з найпоширеніших психологічних наслідків травматичних подій. Однак сучасні дослідники звертають увагу, що психологічні наслідки травми можуть проявлятися не лише у формі ПТСР, але й через широкий спектр інших симптомів – від тривожних та депресивних розладів до соматоформних та дисоціативних станів (Черезова, 2016). Важливо відзначити, що травматичний досвід впливає не лише на індивідуальне функціонування, але й на динаміку сімейних стосунків, формуючи так звану «сімейну травму». Передача травматичного досвіду між поколіннями через специфічні патерни виховання, комунікації та емоційного реагування може створювати своєрідний «травматичний спадок», що визначає сімейне функціонування протягом декількох поколінь.

Корекція психологічних наслідків травматичних подій потребує комплексного підходу, що враховує індивідуальні, міжособистісні та соціокультурні аспекти травматичного досвіду. Бацилєва та Пузь (2019) наголошують на необхідності ранньої психологічної допомоги особам, що пережили травматичні події, для запобігання формуванню хронічних психологічних розладів. Дослідниці виділяють кілька напрямів психологічної роботи з травмою: стабілізація психоемоційного стану, інтеграція травматичного досвіду в автобіографічну пам'ять, відновлення порушених когнітивних схем та соціальних зв'язків, формування адаптивних копінг-стратегій. Метою такої роботи є не просто усунення симптомів, а відновлення цілісності особистості та її здатності до повноцінного функціонування у різних сферах життя, включаючи здатність будувати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки.

Психологічні наслідки травматичних подій знаходять своє відображення у різних сферах життя людини, зокрема у сімейній. За даними дослідження, проведеного Бондарчук (2016), молоді люди, які пережили значні травматичні

події, часто виявляють специфічні патерни у побудові близьких стосунків, що можуть проявлятися як у формі надмірної залежності, так і у вигляді емоційного дистанціювання. Виявлено тенденцію до формування амбівалентного ставлення до створення власної сім'ї, що характеризується одночасним прагненням до близькості та страхом перед нею. Особливо значущим чинником є досвід сімейних травм – розлучення батьків, домашнє насильство, алкоголізм, важкі конфлікти. Такі події формують своєрідні «сценарії» сімейного життя, які людина може несвідомо відтворювати у власних стосунках, або ж, навпаки, намагатися компенсувати через формування діаметрально протилежної моделі сім'ї.

Комплексний підхід до розуміння психологічних наслідків травматичних подій представлений у роботах Туриніної (2017). Авторка розглядає травматичні переживання у контексті нейробіологічних, психологічних та соціальних процесів, наголошуючи на їх взаємозв'язку та взаємозумовленості. Зокрема, вона висвітлює, як первинні нейробіологічні реакції на травму (гіперактивація мигдалини, зміни у функціонуванні лімбічної системи та префронтальної кори) призводять до формування специфічних патернів емоційного реагування та поведінки, які, у свою чергу, визначають особливості міжособистісної взаємодії. Цінним у підході авторки є акцент на нейропластичності мозку та здатності психіки до відновлення після травми за умови створення сприятливого середовища, що забезпечує відчуття безпеки, підтримки та прийняття.

Інтенсивні травматичні переживання можуть суттєво впливати на самосприйняття та ідентичність особистості. Волков (2023) виявив, що травматичний досвід часто призводить до фрагментації ідентичності, коли особистість відчуває внутрішній розкол між «я до травми» та «я після травми». Такий стан ускладнює формування цілісного образу себе та свого життєвого шляху, що може негативно впливати на здатність будувати довготривалі життєві плани, зокрема, пов'язані зі створенням сім'ї. Дослідник зауважує, що процес психологічного відновлення після травми передбачає інтеграцію травматичного досвіду в автобіографічну пам'ять та систему уявлень про себе, що дозволяє

відновити відчуття безперервності та цілісності власної ідентичності. Зокрема, важливим аспектом такої інтеграції є формування нарративу про травматичну подію, що допомагає осмислити та надати значення пережитому досвіду.

Дослідження міжнародних науковців суттєво доповнюють розуміння психологічних наслідків травматичних подій. Lassri, Luyten, Cohen та Shahar (2016) виявили взаємозв'язок між досвідом емоційного насильства у дитинстві та труднощами у формуванні романтичних стосунків у молодому віці. Особливо значущою виявилася роль самокритицизму як медіатора між травматичним досвідом та проблемами у стосунках. Схильність до надмірної самокритики, сформована внаслідок травматичних відносин з батьками, призводить до очікування негативного ставлення з боку партнера та саморуйнівних патернів поведінки у стосунках. Водночас, дослідники відзначають важливу роль прив'язаності у цьому процесі, наголошуючи, що формування безпечної прив'язаності до значущих інших у дорослому віці може суттєво пом'якшувати негативні наслідки дитячого травматичного досвіду.

Сучасні наукові розвідки вказують на суттєвий зв'язок між травматичним досвідом та здатністю регулювати емоції. Саме порушення емоційної регуляції розглядається як один із ключових механізмів формування психологічних наслідків травматичних подій. Емоційна регуляція відіграє важливу роль у здатності будувати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки, що особливо важливо для формування сімейних взаємин (Грандт, 2024). Травматичний досвід може призводити до формування дисфункціональних стратегій регуляції емоцій, таких як уникнення, пригнічення чи надмірна активація, що негативно впливає на якість міжособистісних стосунків. Розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції розглядається як важливий компонент психологічної допомоги особам, що пережили травматичні події, і спрямований на відновлення їхньої здатності до побудови близьких стосунків.

Підсумовуючи результати аналізу психологічних наслідків травматичних подій, можна стверджувати, що травматичний досвід суттєво впливає на різні аспекти функціонування особистості: від фізіологічних реакцій та емоційного

стану до когнітивних процесів, міжособистісних стосунків та пошуку сенсу життя. Особливо значущим є вплив травматичного досвіду на формування уявлень про сім'ю та здатність будувати близькі стосунки, що потребує подальшого детального вивчення, особливо в контексті розробки ефективних стратегій психологічної допомоги молоді, що пережила травматичні події. Розуміння механізмів впливу травматичного досвіду на формування сімейних уявлень дозволить розробити цілеспрямовані інтервенції для запобігання міжпоколінній передачі травми та сприяння формуванню здорових сімейних стосунків.

1.3. Формування уявлення про сім'ю

Процес формування уявлень про сім'ю є складним психологічним феноменом, що розгортається протягом усього життя людини та зазнає впливу численних соціокультурних, психологічних та особистісних чинників. Сімейні уявлення включають комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, які визначають сприйняття особистістю сутності сімейних стосунків, сімейних ролей, функцій та принципів взаємодії в сім'ї. Особлива інтенсивність формування цих уявлень припадає на період дитинства та юності, коли закладаються базові моделі сімейних взаємин, які згодом впливатимуть на побудову власної сім'ї. Варто зазначити, що уявлення про сім'ю не є статичним конструктом – вони постійно трансформуються під впливом особистого досвіду, соціальних змін та культурних тенденцій, набуваючи нових форм та змістів відповідно до життєвого етапу особистості.

Сучасні дослідники акцентують увагу на мультифакторній природі формування уявлень про сім'ю. Горецька (2015) виокремлює три ключові групи чинників, що впливають на цей процес: мікрофактори (безпосередній досвід у батьківській сім'ї, особистісні особливості, стратегії сприйняття та інтерпретації подій), мезофактори (освітнє середовище, референтні групи, локальні

субкультури) та макрофактори (соціокультурний контекст, економічна ситуація, інформаційний простір). Дослідниця наголошує, що особливу роль у формуванні уявлень про сім'ю відіграє дитячий досвід спостереження за взаємодією батьків. Саме через цей досвід дитина інтерналізує специфічні патерни комунікації, способи вирішення конфліктів, розподіл ролей та відповідальності, які згодом формують її імпліцитну модель сімейних стосунків. Окрім цього, авторка звертає увагу на роль ранніх дитячо-батьківських стосунків у формуванні базового стилю прив'язаності, який своєю чергою визначає здатність до близькості та інтимності у дорослому віці.

Якісно новий етап формування уявлень про сім'ю припадає на юнацький вік, коли відбувається активна переоцінка батьківського досвіду та конструювання власної моделі сімейних стосунків. Помиткіна, Злагодух, Хімченко та Погорільська (2010) зауважують, що у цей період молодь критично осмислює сімейні цінності та традиції батьківської сім'ї, диференціюючи ті аспекти, які вона хоче інтегрувати у власне сімейне життя, від тих, які прагне відкинути. Науковці виділяють кілька типів ставлення до батьківського досвіду: ідеалізацію (некритичне прийняття та прагнення відтворити батьківську модель), заперечення (категоричне відкидання батьківського досвіду та прагнення побудувати протилежну модель сім'ї), амбівалентність (суперечливе ставлення та вибіркове запозичення окремих елементів) та інтеграцію (критичне осмислення та творче переосмислення батьківського досвіду). Особливо цінним у роботі дослідників є акцент на значенні розвитку рефлексивних здібностей та критичного мислення для формування усвідомлених та реалістичних уявлень про сім'ю, що здатні протистояти впливу романтизованих соціальних стереотипів.

У фокусі наукових досліджень останніх років перебуває проблема трансформації традиційних уявлень про сім'ю під впливом соціокультурних змін. Аналіз цих трансформацій демонструє суттєві зміни у сприйнятті сімейних ролей, функцій та цінностей серед сучасної молоді порівняно з попередніми поколіннями (Дацюк та Циганчук, 2015). Зокрема, спостерігається тенденція до

егалітаризації сімейних стосунків, підвищення цінності особистісної самореалізації та автономії, зниження значущості формального аспекту шлюбу та більша варіативність моделей сімейного життя. Водночас, зберігається ціннісне ставлення до емоційної близькості, взаємної підтримки та спільності інтересів як ключових складових щасливого сімейного життя. Такі зміни відображають загальні тенденції індивідуалізації суспільства та демократизації міжособистісних стосунків, але водночас створюють певну невизначеність щодо оптимальних моделей сімейного функціонування, що може ускладнювати процес формування чітких сімейних уявлень.

Особливе місце у дослідженнях проблеми формування уявлень про сім'ю займає вивчення впливу гендерних стереотипів. Жданова, Шахова та Лихачова (2020) виявили значущі відмінності у сприйнятті сімейних ролей, функцій та очікувань серед юнаків та дівчат. Дослідники відзначають, що, незважаючи на загальну тенденцію до егалітаризації уявлень, у свідомості молоді все ще зберігаються традиційні гендерні стереотипи щодо розподілу сімейних обов'язків та відповідальності. Особливо яскраво це проявляється у питаннях, пов'язаних із вихованням дітей, веденням домашнього господарства та прийняттям важливих сімейних рішень. Науковці підкреслюють, що неузгодженість гендерних уявлень та очікувань партнерів може стати джерелом сімейних конфліктів та незадоволеності шлюбом. У зв'язку з цим, важливим напрямком психологічної підготовки молоді до сімейного життя є розвиток усвідомлення власних гендерних установок та формування навичок конструктивного обговорення та узгодження сімейних ролей з партнером.

Значний внесок у розуміння процесу формування уявлень про сім'ю зробили дослідження, присвячені вивченню ролі соціальних репрезентацій та когнітивних схем. Зінченко та Задерей (2022) показали, що уявлення про сім'ю функціонують як складні когнітивні структури, які включають набір переконань, очікувань та настанов щодо різних аспектів сімейного життя. Ці когнітивні схеми виконують регулятивну функцію, впливаючи на сприйняття та інтерпретацію подій у сфері сімейних стосунків, а також на вибір партнера та способи взаємодії

з ним. Дослідники виявили, що неадаптивні або нереалістичні когнітивні схеми (наприклад, ідеалізовані очікування від партнера, переконання в необхідності постійної гармонії, уявлення про можливість «прочитання думок» без комунікації) становлять ризик для формування здорових сімейних стосунків. Натомість, адаптивні когнітивні схеми, що враховують реалістичні обмеження та припускають можливість конструктивного вирішення конфліктів, створюють основу для формування стійких та задовільних сімейних взаємин.

Дослідження свідчать, що вагомим чинником формування уявлень про сім'ю в сучасному світі є медіапростір. Репрезентації сімей у фільмах, серіалах, літературі, соціальних мережах та інших медіаформатах створюють культурні наративи, які впливають на сприйняття та очікування молоді щодо сімейного життя (Потапчук та Колесник, 2024). Особливо сильним є вплив медіаконтенту в період підліткового та юнацького віку, коли молодь активно шукає орієнтири для побудови власної ідентичності та життєвих планів. Аналіз медіарепрезентацій сім'ї виявляє певні тенденції: з одного боку, спостерігається більша різноманітність представлених сімейних моделей, з іншого – часто транслиуються спрощені або ідеалізовані образи сімейних стосунків, які не відображають складності реального життя. Такі ідеалізовані репрезентації можуть формувати нереалістичні очікування від сімейного життя, які згодом призводять до розчарувань та криз у стосунках.

У контексті вивчення формування уявлень про сім'ю важливо враховувати роль освітнього середовища. Освітні інституції є не лише джерелом формальних знань про сім'ю, але й простором соціального конструювання сімейних цінностей та норм через взаємодію з педагогами та однолітками. Вахоцька та Безвіконна (2024) підкреслюють необхідність цілеспрямованої підготовки молоді до сімейного життя через впровадження спеціальних освітніх програм, спрямованих на формування адекватних уявлень про сім'ю, розвиток комунікативних навичок та навичок вирішення конфліктів. Дослідниці наголошують, що такі програми мають враховувати сучасні реалії та виклики, з якими стикаються сім'ї, та сприяти формуванню критичного мислення щодо

соціальних стереотипів та медіаобразів сімейного життя. Особливого значення набувають інтерактивні форми роботи, які дозволяють молоді активно осмислювати та обговорювати різні аспекти сімейних стосунків, формуючи власні рефлексивні та усвідомлені погляди.

Важливо зауважити, що процес формування уявлень про сім'ю не завершується з початком власного сімейного життя. Зустріч з реальністю сімейних стосунків часто призводить до переосмислення початкових уявлень та очікувань. Дорошенко (2016) відзначає, що перші роки подружнього життя є періодом активної трансформації уявлень про сім'ю, коли ідеалізовані образи стикаються з реальними викликами спільного життя. Саме у цей період відбувається формування більш реалістичних та гнучких моделей сімейних стосунків, які враховують індивідуальні особливості партнерів та специфіку їхньої взаємодії. Дослідниця підкреслює, що здатність до гнучкої адаптації сімейних уявлень є важливим фактором стабільності та задоволеності шлюбом. Її дослідження показують, що пари, які здатні коригувати свої початкові уявлення відповідно до реальності спільного життя, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та стійкості у стресових ситуаціях порівняно з парами, які ригідно дотримуються початкових установок.

Вивчаючи особливості формування уявлень про сім'ю у студентської молоді, Джаббарова (2015) виявила, що образ майбутньої сім'ї у сучасних студентів характеризується певною амбівалентністю. З одного боку, молодь цінує емоційну близькість, взаєморозуміння, підтримку та спільність цінностей як основу сімейних стосунків. З іншого боку, спостерігається тенденція до високої оцінки особистої свободи, індивідуальної автономії та можливості самореалізації поза сім'єю. Автор зауважує, що така амбівалентність є відображенням більш загальних соціокультурних трансформацій та може створювати внутрішні конфлікти у процесі побудови власних сімейних стосунків. Результати дослідження дозволили виокремити п'ять основних типів уявлень про сім'ю, характерних для сучасної студентської молоді: традиційний (орієнтація на чіткий розподіл гендерних ролей та ієрархічну структуру),

партнерський (акцент на рівноправ'ї, спільності та взаємодоповнюваності), індивідуалістичний (пріоритет особистої свободи та мінімальних зобов'язань), прагматичний (фокус на економічних та соціальних перевагах сім'ї) та романтичний (ідеалізація сімейних стосунків як джерела щастя та самореалізації).

Дослідження міжкультурних особливостей формування уявлень про сім'ю дозволяють глибше зрозуміти вплив соціокультурного контексту на цей процес. Вивчення ментальних особливостей сімейних уявлень українців виявило низку специфічних рис, зумовлених історичним, культурним та соціальним контекстом розвитку українського суспільства (Лещинська та Равлюк, 2018). Зокрема, дослідники відзначають поєднання традиційних цінностей (важливість шлюбу, орієнтація на народження дітей, повага до старших поколінь) із сучасними тенденціями (прагнення до егалітарних стосунків, цінність особистісного розвитку кожного члена сім'ї, відкритість до інновацій). Особливу увагу привертає значущість розширеної сім'ї та міжпоколінних зв'язків у ментальності українців, що проявляється у високій цінності емоційної та практичної підтримки між поколіннями. Водночас, спостерігається поступова трансформація цих уявлень під впливом глобалізаційних процесів та європейської інтеграції, особливо серед молодшого покоління, що може створювати певні міжпоколінні розриви в розумінні сутності та функцій сім'ї.

Особливу увагу дослідники приділяють вивченню впливу батьківської сім'ї на формування уявлень про власну майбутню сім'ю. Дрозд та Прищак (2023) виявили три основні механізми такого впливу: ідентифікацію (засвоєння моделей поведінки через наслідування значущих дорослих), інтеріоризацію (формування внутрішніх настанов на основі зовнішніх впливів) та рефлексію (осмислення та переоцінку батьківського досвіду). Науковці підкреслюють, що характер впливу батьківської сім'ї значною мірою залежить від емоційної атмосфери, стилю виховання та якості дитячо-батьківських стосунків. Позитивний досвід у батьківській сім'ї, що характеризується емоційною підтримкою, взаємоповагою та конструктивними способами вирішення

конфліктів, створює основу для формування позитивних уявлень про сім'ю та готовності до створення власної сім'ї. Натомість, негативний досвід (конфлікти, насильство, відчуження) може формувати страх перед сімейними стосунками або прагнення відтворити протилежну модель сім'ї, яка, втім, часто також виявляється дисфункціональною через відсутність позитивних зразків.

Підсумовуючи аналіз процесу формування уявлень про сім'ю, можна стверджувати, що це складний, багатовимірний та динамічний процес, який відбувається під впливом численних соціальних, культурних, історичних та особистісних чинників. Особливу роль у цьому процесі відіграє досвід первинної соціалізації у батьківській сім'ї, хоча значущими є також впливи освітнього середовища, медіапростору, референтних груп та більш широкого соціокультурного контексту. Важливо враховувати, що уявлення про сім'ю не є статичними – вони постійно трансформуються під впливом особистого досвіду, соціальних змін та розвитку самої особистості. Усвідомлення складності та багатофакторності цього процесу є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки молоді у формуванні адаптивних та реалістичних уявлень про сімейне життя, які створюватимуть основу для побудови здорових та задовільних сімейних стосунків у майбутньому.

1.4. Зв'язок між травмою та уявленнями про сім'ю

Взаємозв'язок між травматичним досвідом та формуванням уявлень про сім'ю є складним психологічним феноменом, який привертає все більшу увагу дослідників. Травматичні переживання, особливо ті, що стосуються міжособистісних стосунків, значною мірою впливають на базові уявлення людини про себе, інших людей та навколишній світ, що своєю чергою визначає особливості побудови близьких стосунків та сімейної взаємодії. Важливо розуміти, що травматичний досвід не обов'язково призводить до негативних наслідків для сімейного життя – його вплив опосередковується багатьма

чинниками, зокрема типом та інтенсивністю травми, віком, в якому вона була пережита, наявністю підтримки та психологічних ресурсів. Проте, незалежно від характеру цього впливу, травматичний досвід завжди залишає відбиток на уявленнях про сім'ю, змінюючи їх структуру, зміст та емоційне забарвлення.

Дослідження сучасних науковців дозволяють виокремити кілька основних механізмів впливу травматичного досвіду на формування уявлень про сім'ю. Заграй (2015) зосереджує увагу на когнітивному аспекті цього впливу, стверджуючи, що травма порушує базові когнітивні схеми, які стосуються безпеки, довіри, контролю, самоцінності та близькості. Дослідниця наголошує, що саме ці базові переконання лежать в основі здатності формувати здорові сімейні стосунки. Особливу увагу авторка приділяє травмам, пережитим у дитинстві, зазначаючи, що вони формують глибинні, часто неусвідомлювані, патерни сприйняття себе та інших, які визначають характер майбутніх сімейних взаємин. Травма порушує відчуття безпеки та передбачуваності світу, що може призводити до формування амбівалентного ставлення до створення власної сім'ї, коли бажання близькості поєднується зі страхом перед нею.

Розглядаючи вплив травматичного досвіду на формування уявлень про сім'ю, Туриніна (2017) акцентує увагу на порушеннях у сфері емоційної регуляції та прив'язаності. На її думку, травматичні події, особливо ті, що пов'язані з порушенням стосунків прив'язаності, можуть спричиняти формування небезпечних стилів прив'язаності (тривожного, уникаючого або дезорганізованого), які впливають на здатність будувати близькі стосунки в дорослому віці. Дослідниця зазначає, що такі порушення прив'язаності часто проявляються у вигляді крайнощів – від надмірної залежності та страху бути покинутим до емоційного дистанціювання та уникнення близькості. Особи з тривожним стилем прив'язаності часто формують уявлення про сім'ю як про джерело постійної підтримки та захисту, що може призводити до нереалістичних очікувань від партнера та розчарувань у стосунках.

Вплив травматичного досвіду на уявлення про сім'ю може різнитися залежно від типу травми та контексту, в якому вона була пережита. Особливо

значущим є вплив травм, пов'язаних із сімейним досвідом – розлучення батьків, домашнє насильство, занедбаність, алкоголізм або психічні розлади батьків (Мушкевич, Федоренко, Магдисюк та Дучимінська, 2018). Такі травми безпосередньо формують первинні уявлення про сімейні стосунки, часто закріплюючи дисфункціональні моделі взаємодії. Діти, які виросли в сім'ях з насильством, можуть формувати уявлення про сімейні стосунки як про поле боротьби за владу та контроль, де агресія є прийнятним способом взаємодії. Діти з розлучених сімей часто мають підвищену тривожність щодо стабільності сімейних стосунків та страх повторення батьківського сценарію у власному житті. Досвід емоційної занедбаності може призводити до формування уявлень про сім'ю як про джерело відторгнення та емоційного болю.

Цікавим аспектом вивчення зв'язку між травматичним досвідом та уявленнями про сім'ю є феномен міжпоколінної передачі травми. Evans, Steel, Watkins та DiLillo (2017) виявили, що травматичний досвід, пережитий у батьківській сім'ї, може не лише впливати на індивідуальні уявлення про сім'ю, але й передаватися наступним поколінням через специфічні патерни сімейної взаємодії та виховання. Зокрема, дослідники виявили, що батьки, які пережили значні травми у дитинстві, часто виявляють підвищену тривожність щодо безпеки своїх дітей, що може проявлятися у надмірному контролі або, навпаки, емоційному дистанціюванні як захисному механізмі. Такі патерни взаємодії формують специфічні уявлення про сімейні стосунки у дітей, створюючи основу для повторення дисфункціональних моделей у наступних поколіннях. Водночас, дослідники наголошують, що цей цикл може бути перерваний через розвиток усвідомлення, рефлексії та отримання психологічної підтримки.

Важливим напрямком досліджень є вивчення гендерних відмінностей у переживанні травматичного досвіду та його впливу на формування уявлень про сім'ю. Столярчук (2015) виявила, що жінки та чоловіки можуть по-різному реагувати на подібні травматичні події та інтегрувати їх у свої уявлення про сімейні стосунки. Дослідниця зазначає, що жінки частіше схильні інтерналізувати травматичний досвід, беручи на себе відповідальність за

травматичні події, навіть якщо об'єктивно вони не мали контролю над ситуацією. Це може призводити до формування заниженої самооцінки, почуття провини та недовіри до себе як потенційного партнера та матері. Натомість, чоловіки частіше схильні до екстерналізації травматичного досвіду, що може проявлятися у формуванні недовіри до інших та підвищеного прагнення до контролю в стосунках. Такі гендерні відмінності відображаються у специфічних уявленнях про сімейні ролі та відповідальність.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що зв'язок між травматичним досвідом та уявленнями про сім'ю не є лінійним. Гоцуляк (2015) зазначає, що характер цього зв'язку значною мірою залежить від багатьох медіаторів та модераторів, серед яких особливе значення мають процеси інтерпретації та осмислення травматичного досвіду. Дослідниця наголошує, що один і той самий травматичний досвід може призводити до формування різних уявлень про сім'ю залежно від того, як людина інтерпретує його сенс та значення для свого життя. Зокрема, якщо травматичний досвід осмислюється як джерело особистісного зростання та формування нових цінностей, він може сприяти формуванню більш глибоких та усвідомлених уявлень про сімейні стосунки, базованих на емпатії, взаєморозумінні та підтримці. Натомість, якщо травматичний досвід інтерпретується як підтвердження негативних переконань про світ та людей, він може призводити до формування уявлень про сім'ю як про джерело загрози та розчарування.

Вплив травматичного досвіду на формування уявлень про сім'ю у молоді набуває особливої значущості в сучасних українських реаліях, позначених воєнними подіями, економічною нестабільністю та масовим переселенням. Дослідження свідчать, що молоді люди, які пережили травматичні події, пов'язані з війною, демонструють підвищену тривожність щодо майбутнього, зокрема щодо створення сім'ї та народження дітей (Якименко, 2019). Ця тривожність може проявлятися у відтермінуванні створення сім'ї, уникненні близьких стосунків або формуванні захисних механізмів у вигляді підвищеного контролю та недовіри в стосунках. Водночас, дослідники відзначають позитивні

тенденції, зокрема, підвищення цінності справжніх, глибоких людських зв'язків та переосмислення формальних аспектів сімейних стосунків на користь їх змістовного наповнення.

Суттєвим аспектом зв'язку між травматичним досвідом та уявленнями про сім'ю є вплив травми на формування сексуальності та інтимності. Lassri, Luyten, Cohen та Shahar (2016) виявили, що травматичний досвід, особливо пов'язаний з насильством або порушенням особистісних кордонів, може суттєво впливати на здатність формувати здорові інтимні стосунки. Дослідники зазначають, що такий травматичний досвід часто призводить до формування амбівалентного ставлення до інтимності, коли бажання близькості поєднується зі страхом вразливості та втрати контролю. Це своєю чергою відображається в уявленнях про сімейні стосунки, зокрема у сприйнятті сексуальності як потенційно травматичного або загрозливого аспекту сімейного життя. Наслідки таких порушень можуть проявлятися у різноманітних формах – від уникнення інтимності до формування залежних стосунків або компульсивної сексуальної поведінки як способу подолання тривоги.

Дослідження, присвячені вивченню зв'язку між травматичним досвідом та уявленнями про батьківство, становлять важливий напрямок у розумінні впливу травми на сімейні уявлення. Бужинська та Губанова (2020) виявили, що особи, які пережили травматичні події, особливо пов'язані з насильством або занедбаністю в дитинстві, часто виявляють амбівалентне ставлення до батьківства. З одного боку, спостерігається прагнення компенсувати власний негативний досвід через створення «ідеальних» стосунків з дитиною, з іншого – страх повторити патерни поведінки власних батьків або неспроможність забезпечити дитині безпечне середовище. Дослідниці наголошують, що такі суперечливі установки можуть призводити як до надмірної тривожності та гіперопіки, так і до емоційного дистанціювання як захисного механізму. У крайніх випадках страх перед батьківством може стати причиною свідомої відмови від народження дітей, що суттєво впливає на формування сімейних планів та перспектив.

Підсумовуючи розгляд зв'язку між травматичним досвідом та уявленнями про сім'ю, можна стверджувати, що цей зв'язок є складним та багатовимірним, опосередкованим численними психологічними, соціальними та культурними чинниками. Травматичний досвід може суттєво змінювати структуру, зміст та емоційне забарвлення уявлень про сім'ю, впливаючи на очікування від сімейних стосунків, сприйняття сімейних ролей та функцій, готовність до створення власної сім'ї та здатність будувати близькі стосунки. Водночас, за певних умов травматичний досвід може стати джерелом особистісного зростання та формування більш зрілих та усвідомлених уявлень про сімейні стосунки. Розуміння складної динаміки цього зв'язку є важливою передумовою для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події, з метою формування адаптивних уявлень про сім'ю та підвищення їхньої здатності до побудови здорових та задовільних сімейних взаємин.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити, що психологічна травма є глибоким емоційним потрясінням, спричиненим подіями, які перевищують адаптаційні можливості особистості. Різноманітні підходи до класифікації травматичних подій (за походженням, тривалістю, віком переживання, масштабом впливу) вказують на необхідність диференційованого підходу до вивчення їх наслідків для особистості.

Психологічні наслідки травматичних подій мають багаторівневий характер, що охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові та міжособистісні аспекти функціонування. Особливу значущість мають порушення базисних переконань щодо безпечності світу, доброзичливості людей та цінності власного «Я», що впливають на здатність формувати здорові міжособистісні стосунки.

Формування уявлень про сім'ю відбувається під впливом різноманітних чинників, серед яких ключову роль відіграють досвід у батьківській сім'ї, особистісні особливості та соціокультурний контекст. У юнацькому віці відбувається активна переоцінка батьківського досвіду та конструювання власної моделі сімейних стосунків, що робить цей період особливо важливим для формування сімейних уявлень.

Травматичні події, особливо пов'язані з порушенням міжособистісних стосунків, можуть суттєво змінювати структуру та зміст сімейних уявлень. Особливо значущим є вплив травм, пережитих у батьківській сім'ї, які можуть призводити до формування амбівалентного ставлення до створення власної сім'ї або страху повторення негативного досвіду. Водночас, за певних умов травматичний досвід може стати основою для посттравматичного зростання та формування більш зрілих уявлень про сімейні стосунки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПРО МАЙБУТНЮ СІМ'Ю

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження

Вивчення впливу травматичних подій на формування уявлень молоді про майбутню сім'ю потребує комплексного методологічного підходу, що забезпечує всебічне дослідження цієї складної проблематики. Травматичний досвід, особливо пережитий у дитинстві та юності, безумовно впливає на подальшу соціальну адаптацію особистості, зокрема на здатність будувати стосунки та формувати здорові сімейні взаємини. Проблема стає особливо актуальною в контексті сучасних українських реалій, коли травматичні події різного масштабу стали невід'ємною частиною досвіду багатьох молодих людей.

Розробляючи програму дослідження, ми виходили з необхідності поєднати кількісні та якісні методи для отримання максимально повної картини досліджуваного феномену. Такий мультиметодичний підхід дозволяє не лише зафіксувати наявність певних закономірностей, але й пояснити їх природу, встановивши глибинні зв'язки між досвідом травматичних подій та формуванням уявлень про майбутню сім'ю. Зокрема, використання комбінованих методів дає можливість виявити ті аспекти травматичного досвіду, які найбільше впливають на формування сімейних уявлень.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення особливостей взаємозв'язку між пережитими травматичними подіями та уявленнями студентів про майбутню сім'ю. Для досягнення поставленої мети були визначені такі дослідницькі завдання: 1) оцінити рівень пережитих травматичних подій у студентів; 2) дослідити особливості уявлень студентів про майбутню сім'ю; 3) проаналізувати взаємозв'язок між досвідом травматичних подій та уявленнями про майбутню сім'ю; 4) виявити типові особливості уявлень про сім'ю у студентів з різним рівнем травматичних переживань.

Визначені дослідницькі завдання зумовили вибір відповідних методів дослідження. Основними методами збору емпіричних даних стали анкетування, стандартизовані опитувальники та глибинні інтерв'ю. Такий комплексний підхід дав можливість отримати як кількісні показники, що характеризують досліджувані феномени, так і якісні дані, що розкривають суб'єктивні переживання респондентів та їхнє розуміння взаємозв'язку між власним травматичним досвідом та уявленнями про майбутню сім'ю.

Відповідно до мети та завдань дослідження була сформульована гіпотеза: травматичні події в житті студентів значною мірою впливають на формування їхніх уявлень про майбутню сім'ю, зокрема на бажання створювати сім'ю, вибір сімейної моделі, очікування від сімейних стосунків та страхи, пов'язані з ними. Для перевірки цієї гіпотези було розроблено комплексну програму дослідження, що включала кілька етапів.

На першому етапі дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми впливу травматичних подій на формування уявлень про сім'ю. Це дало можливість визначити теоретико-методологічні засади дослідження, обґрунтувати його концептуальну модель та операціоналізувати ключові поняття. Особлива увага приділялася аналізу сучасних підходів до розуміння травми та її впливу на розвиток особистості, а також дослідженням особливостей формування уявлень про сім'ю у молоді.

Другий етап був присвячений розробці методичного інструментарію дослідження. На цьому етапі було сформовано комплексну анкету, що включала блоки для оцінки досвіду травматичних подій та уявлень про майбутню сім'ю. Також було розроблено структуру глибинних інтерв'ю для якісного аналізу досліджуваної проблеми. Розроблений інструментарій пройшов процедуру пілотажного тестування на невеликій вибірці студентів ($n=5$), що дало можливість внести необхідні корективи та уточнення.

Третій етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження на вибірці студентів віком від 18 до 25 років. Загальний обсяг вибірки склав 35 осіб, зокрема 20 дівчат та 15 юнаків, що є достатнім для

вирішення поставлених дослідницьких завдань. Вибірка формувалася за принципом доступності, проте з дотриманням критерію збалансованості за статтю та віком. Такий підхід дає підстави вважати, що отримані результати можуть бути поширені на загальну популяцію студентської молоді.

На четвертому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих даних з використанням методів кількісного та якісного аналізу. Кількісні дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики, зокрема кореляційного та порівняльного аналізу. Якісні дані аналізувалися з використанням методу контент-аналізу, що дало можливість виявити приховані закономірності та смислові конструкти в уявленнях респондентів.

Для забезпечення надійності та валідності результатів дослідження було дотримано ряд методологічних принципів. Принцип об'єктивності забезпечувався через стандартизацію процедури збору даних та використання валідних методик. Принцип системності реалізовувався через комплексний підхід до вивчення проблеми з урахуванням різних її аспектів. Принцип детермінізму дозволив розглядати уявлення про сім'ю як явище, обумовлене сукупністю психологічних факторів, зокрема досвідом травматичних подій.

Основним інструментом збору даних стала розроблена нами комплексна анкета «Зв'язок травматичних подій з уявленням студентів про майбутню сім'ю» (див. Додаток А). Анкета структурована за блоками відповідно до дослідницьких завдань і включає кілька розділів: демографічні дані, оцінка травматичних подій, уявлення про майбутню сім'ю та додаткові відкриті запитання для глибшого розуміння досліджуваних феноменів.

Демографічний блок анкети містить запитання щодо віку, статі, курсу навчання, спеціальності, а також сімейного стану батьків, наявності братів/сестер та власного сімейного стану респондента. Ці дані важливі для подальшого аналізу результатів та виявлення можливих залежностей між соціально-демографічними характеристиками та досліджуваними психологічними феноменами. Особлива увага приділяється сімейному походженню респондентів, оскільки наш теоретичний аналіз вказує на значний

вплив досвіду батьківської сім'ї на формування уявлень про власну майбутню сім'ю.

Блок оцінки травматичних подій розроблений на основі модифікованої методики «Шкала оцінки впливу травматичних подій» (Impact of Event Scale – Revised, IES-R), адаптованої до специфіки дослідження. Цей блок включає два розділи: оцінка особистих травматичних подій та оцінка травматичних подій в сім'ї. Кожна подія оцінюється за шкалою від 0 до 5, де 0 означає, що подія не траплялася, а від 1 до 5 визначається інтенсивність впливу події на респондента (від «траплялася, але не вплинула» до «надзвичайно сильний вплив»).

У розділі особистих травматичних подій оцінюються такі події, як серйозна хвороба або травма, втрата близької людини, розлучення батьків, різні форми насильства (в сім'ї, психологічне, фізичне, сексуальне), булінг, аварії, військові дії, вимушене переселення, розрив значущих стосунків, фінансові труднощі та втрата житла. Цей перелік охоплює широкий спектр потенційно травматичних подій, що можуть впливати на психологічне благополуччя молодої людини та її здатність будувати майбутні сімейні стосунки.

Розділ сімейних травматичних подій фокусується на таких явищах, як алкоголізм батьків, наркоманія в сім'ї, психічні розлади у членів сім'ї, хронічні конфлікти між батьками, домашнє насильство (свідком якого був респондент), серйозна хвороба члена сім'ї, фінансові проблеми в сім'ї та розлучення батьків. Ці події розглядаються як чинники, що можуть формувати негативні уявлення про сімейні стосунки та викликати страх перед створенням власної сім'ї.

Блок уявлень про майбутню сім'ю починається із загальних питань щодо важливості створення сім'ї для респондента (за шкалою від 1 до 10), планованого віку створення сім'ї, бажаної моделі сім'ї (традиційна, егалітарна, партнерська, цивільний шлюб, дистантні стосунки) та бажаної кількості дітей. Ці питання дають можливість скласти загальне уявлення про сімейні наміри респондентів та їхнє бачення майбутньої сім'ї.

Далі в цьому блоці респондентам пропонується оцінити важливість різних аспектів сімейного життя за шкалою від 1 до 5. Оцінюються такі аспекти, як

емоційна підтримка, матеріальне забезпечення, спільне проведення дозвілля, інтимні стосунки, довіра і відкритість, взаємоповага, особистий простір, спільні цінності та переконання, виховання дітей, родинні традиції, спільне ведення господарства та участь у прийнятті рішень. Ця частина анкети дає можливість виявити ціннісні орієнтації респондентів щодо сімейного життя та порівняти їх у групах з різним досвідом травматичних подій.

Окремий розділ анкети присвячений страхам та побоюванням щодо сімейного життя. Респондентам пропонується оцінити за шкалою від 1 до 5 інтенсивність страхів щодо таких аспектів, як розлучення, втрата кохання, зрада партнера, насильство в сім'ї, фінансові проблеми, проблеми у вихованні дітей, конфлікти з родичами партнера, втрата свободи та незалежності, нерозуміння з боку партнера та повторення негативного сценарію батьківської сім'ї. Цей розділ дає можливість виявити ті страхи, які можуть перешкоджати формуванню здорових сімейних стосунків, та їх зв'язок з травматичним досвідом.

Завершують блок уявлень про сім'ю два запитання щодо суб'єктивної оцінки впливу досвіду батьківської сім'ї та пережитих травматичних подій на уявлення про майбутню сім'ю (за шкалою від 1 до 10). Ці питання важливі для розуміння того, наскільки самі респонденти усвідомлюють вплив цих факторів на свої сімейні уявлення.

Додаткові відкриті запитання спрямовані на якісний аналіз досліджуваної проблеми. Респондентам пропонується описати свою ідеальну майбутню сім'ю, назвати найважливіші, на їхню думку, якості для успішного шлюбу, описати вплив пережитих травматичних подій на ставлення до створення власної сім'ї, розповісти про свої найбільші страхи щодо майбутніх сімейних стосунків та про те, що вони хотіли б перейняти з батьківської сім'ї, а що не хотіли б повторювати. Відповіді на ці запитання дають багатий матеріал для якісного аналізу та глибшого розуміння кількісних даних.

Важливим доповненням до анкетування стали глибинні інтерв'ю, проведені з частиною респондентів ($n=10$), які погодилися на подальшу участь у дослідженні. Інтерв'ю проводилися за напівструктурованим форматом, що дає

можливість, з одного боку, забезпечити порівнюваність даних, а з іншого – залишає простір для гнучкості та індивідуального підходу до кожного респондента.

Структура інтерв'ю включала кілька тематичних блоків: 1) досвід травматичних подій (детальний опис найбільш значущих травматичних подій, їх суб'єктивне сприйняття, способи копіngu); 2) сприйняття батьківської сім'ї (особливості стосунків між батьками, стиль виховання, сімейні традиції та цінності); 3) уявлення про власну майбутню сім'ю (очікування, побоювання, бажані та небажані моделі поведінки); 4) суб'єктивне розуміння зв'язку між травматичним досвідом та уявленнями про сім'ю.

Інтерв'ю проводилися в комфортній для респондентів обстановці, з дотриманням етичних принципів дослідження, зокрема конфіденційності та поваги до особистості. Тривалість кожного інтерв'ю становила 60-90 хвилин, що дало можливість детально обговорити всі тематичні блоки. За згодою респондентів, інтерв'ю записувалися на диктофон для подальшого аналізу. Транскрипти інтерв'ю аналізувалися з використанням методу тематичного контент-аналізу, що дало можливість виявити повторювані теми та смислові конструкти.

Збір емпіричних даних проводився протягом березня-квітня 2025 року. Анкетування здійснювалося у форматі онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms, що дало можливість охопити ширшу аудиторію та забезпечити анонімність відповідей. Глибинні інтерв'ю проводилися як очно, так і з використанням відеозв'язку, залежно від можливостей та побажань респондентів.

Обробка та аналіз кількісних даних здійснювалися з використанням програми Microsoft Excel. Для аналізу взаємозв'язку між змінними використовувався кореляційний аналіз з обчисленням коефіцієнтів кореляції Пірсона між показниками травматичного досвіду та різними аспектами уявлень про сім'ю. Статистично значущими вважалися коефіцієнти кореляції при $p \leq 0,05$. Були встановлені кореляційні зв'язки між інтегральним показником

травматичності та такими параметрами, як важливість створення сім'ї ($r = -0,62$), плановий вік створення сім'ї ($r = 0,58$), бажана кількість дітей ($r = -0,57$), важливість особистого простору ($r = 0,54$) та інтенсивність страхів щодо повторення сценарію батьківської сім'ї ($r = 0,71$).

Для оцінки рівня пережитих травматичних подій було розроблено інтегральний показник, що обчислювався як сума оцінок впливу всіх травматичних подій, зазначених респондентом. Цей показник дав можливість розподілити респондентів на три групи: з низьким, середнім та високим рівнем травматичних переживань. Такий підхід дозволив провести порівняльний аналіз уявлень про сім'ю у студентів з різним рівнем травматичного досвіду.

Аналіз якісних даних здійснювався з використанням методу тематичного контент-аналізу. Цей метод передбачає виявлення повторюваних тем та патернів у відповідях респондентів, їх класифікацію та інтерпретацію в контексті дослідницьких питань. Для забезпечення надійності якісного аналізу процедура кодування проводилася незалежно двома дослідниками з подальшим узгодженням результатів.

Особлива увага в аналізі приділялася інтеграції кількісних та якісних даних. Зокрема, якісний аналіз відповідей на відкриті запитання та матеріалів глибинних інтерв'ю дав можливість краще зрозуміти та інтерпретувати виявлені статистичні закономірності. Такий комплексний підхід забезпечив більш повне та глибоке розуміння досліджуваної проблеми.

У процесі дослідження було дотримано основних етичних принципів. Всі респонденти були проінформовані про мету та завдання дослідження, добровільно погодилися на участь у ньому та мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Анонімність та конфіденційність даних були забезпечені шляхом кодування особистої інформації та зберігання даних у захищеному вигляді. Особлива увага приділялася етичним аспектам під час проведення глибинних інтерв'ю, зокрема забезпеченню емоційної безпеки респондентів при обговоренні травматичних подій.

Розроблена методологія дослідження дала можливість отримати комплексні дані щодо впливу травматичних подій на уявлення студентів про майбутню сім'ю. Поєднання кількісних та якісних методів забезпечило глибоке розуміння досліджуваної проблеми та дало можливість виявити як загальні закономірності, так і індивідуальні особливості впливу травматичного досвіду на формування сімейних уявлень у студентської молоді.

Отримані результати мають не лише теоретичне, але й практичне значення, оскільки можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки молоді, що пережила травматичні події, та формування здорових уявлень про сімейні стосунки. Зокрема, виявлення типових страхів та побоювань щодо сімейного життя у молоді з травматичним досвідом може стати основою для розробки відповідних психокорекційних та психотерапевтичних інтервенцій.

Таким чином, розроблена та реалізована програма емпіричного дослідження дає можливість комплексно дослідити проблему впливу травматичних подій на формування уявлень студентів про майбутню сім'ю. Використання валідних методів збору та аналізу даних забезпечує надійність отриманих результатів та можливість їх практичного застосування в роботі з молоддю, що пережила травматичні події.

2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між травматичним досвідом та сімейними уявленнями студентів

Представлена методологія дослідження була успішно реалізована під час збору й аналізу емпіричних даних стосовно зв'язку травматичних подій з уявленнями студентів про майбутню сім'ю. Варто зазначити, що використання комплексного підходу дозволило отримати багатомірну картину досліджуваного феномену. Поєднання кількісних і якісних методів зумовило глибше розуміння проблематики та дало можливість виявити не лише статистичні закономірності,

але й суб'єктивні переживання й інтерпретації респондентів. Зібрані дані становлять собою змістовну базу для аналізу, на основі якого можуть бути сформульовані обґрунтовані висновки щодо особливостей впливу травматичних подій на формування уявлень студентської молоді про майбутню сім'ю. Розглянемо детальніше отримані результати, починаючи з аналізу рівня пережитих травматичних подій у студентському віці, що дозволить створити загальне уявлення про травматичний досвід досліджуваної вибірки.

2.2.1. Оцінка рівня пережитих травматичних подій у студентському віці

Аналіз отриманих результатів дослідження розпочнемо з вивчення загального рівня пережитих травматичних подій у студентської молоді. Дослідження проводилося на вибірці студентів віком від 18 до 25 років, загальна кількість яких склала 35 осіб. Характеристику респондентів за демографічними показниками наведено у табл. 2.1, яка демонструє розподіл учасників дослідження за віком, статтю та курсом навчання.

Таблиця 2.1

Демографічна характеристика вибірки дослідження

Демографічна характеристика	Кількість, осіб	Відсоток, %
Вік		
18 років	4	11,4
19 років	6	17,1
20 років	7	20,0
21 рік	5	14,3
22 роки	6	17,1
23 роки	3	8,6
24 роки	3	8,6
25 років	1	2,9
Стать		
Жіноча	20	57,1
Чоловіча	15	42,9
Курс навчання		
1 курс	7	20,0
2 курс	9	25,7
3 курс	7	20,0
4 курс	6	17,1

1 курс магістратури	5	14,3
2 курс магістратури	1	2,9

Як видно з таблиці 2.1, найбільшу частку вибірки склали студенти 20 років (20%), а найменшу – 25 років (2,9%). Щодо статевого розподілу, у дослідженні взяли участь 20 осіб жіночої статі (57,1%) та 15 осіб чоловічої статі (42,9%). За курсом навчання найбільше було представлено студентів 2 курсу бакалаврату (25,7%), а найменше – студентів 2 курсу магістратури (2,9%). Загалом розподіл респондентів за демографічними характеристиками є досить рівномірним, що дозволяє отримати різнобічне уявлення про досліджуваний феномен.

Важливим аспектом для розуміння контексту формування уявлень про майбутню сім'ю є сімейне походження студентів. Аналіз отриманих даних свідчить про різноманітність сімейного досвіду респондентів, що відображено на рис. 2.1, де представлено розподіл студентів за сімейним станом їхніх батьків.

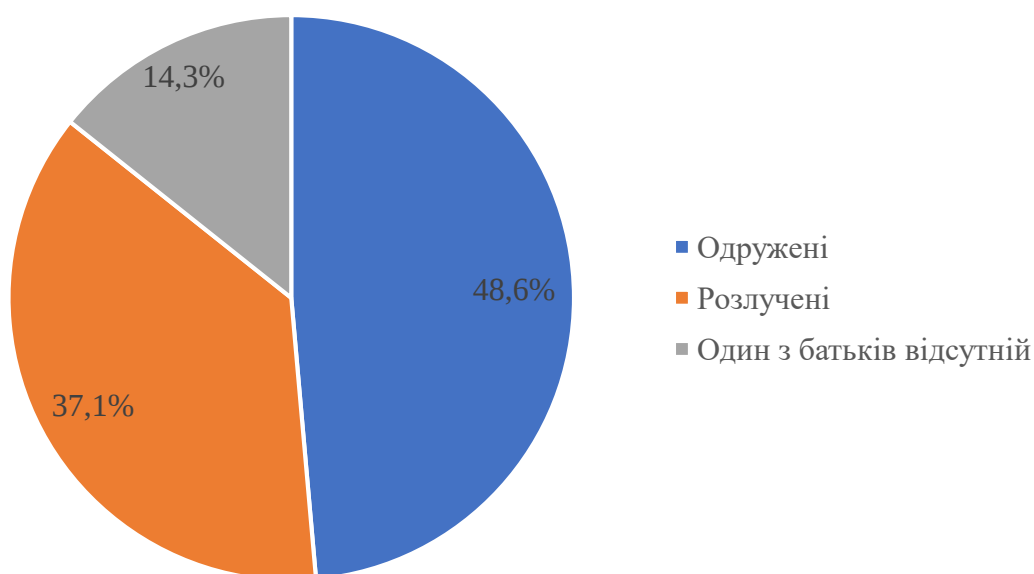


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за сімейним станом батьків

Як видно з рис. 2.1, більшість студентів (48,6%) походять із повних сімей, де батьки перебувають у шлюбі. Значна частка респондентів (37,1%) вказали, що їхні батьки розлучені, що може свідчити про досвід переживання сімейної кризи. У 14,3% студентів один із батьків відсутній внаслідок смерті, що є значною травматичною подією в житті молодого людини. Такий розподіл свідчить про те,

що більше половини респондентів мали досвід порушення цілісності батьківської сім'ї, що потенційно може впливати на формування їхніх власних уявлень про сімейні стосунки.

Для оцінки рівня пережитих травматичних подій респондентам було запропоновано оцінити вплив різних травматичних ситуацій на їхнє життя за шкалою від 0 до 5, де 0 означає, що подія не траплялася, а від 1 до 5 – різний ступінь впливу події на особистість. У дослідженні було виділено два блоки травматичних подій: особисті травматичні події та травматичні події в сім'ї. Розглянемо спочатку поширеність різних особистих травматичних подій серед студентів, що відображено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Поширеність особистих травматичних подій серед студентів

Травматична подія	Кількість студентів, які пережили подію	Відсоток загальної кількості, %	Середня оцінка впливу (серед тих, хто пережив подію)
Втрата близької людини	32	91,4	3,2
Військові дії	31	88,6	2,5
Розрив значущих стосунків	29	82,9	3,1
Психологічне насильство	24	68,6	2,9
Булінг	23	65,7	2,3
Фінансові труднощі	22	62,9	2,4
Розлучення батьків	14	40,0	4,0
Вимушене переселення	9	25,7	3,0
Фізичне насильство	8	22,9	1,8
Серйозна хвороба або травма	8	22,9	1,6
Насильство в сім'ї	7	20,0	2,0
Аварія або катастрофа	5	14,3	1,8
Втрата житла	3	8,6	2,3
Сексуальне насильство	2	5,7	2,5

Аналіз даних таблиці 2.2 свідчить про те, що найбільш поширеними травматичними подіями серед студентів є втрата близької людини (91,4%),

досвід військових дій (88,6%) та розрив значущих стосунків (82,9%). Високий відсоток студентів, які зазначили досвід військових дій, пов'язаний із сучасною ситуацією в Україні, що є значущим фактором формування травматичного досвіду молоді. При цьому найсильніший вплив на студентів мали такі події, як розлучення батьків (середня оцінка впливу 4,0), втрата близької людини (3,2) та розрив значущих стосунків (3,1). Найменш поширеними, але все ж наявними в досвіді респондентів є такі травматичні події, як сексуальне насильство (5,7%), втрата житла (8,6%) та аварія або катастрофа (14,3%).

Окрім особистих травматичних подій, важливу роль у формуванні уявлень про сім'ю відіграють травматичні події, пережиті в батьківській сім'ї. Аналіз поширеності таких подій серед студентів представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Поширеність травматичних подій у сім'ї серед студентів

Травматична подія в сім'ї	Кількість студентів, які зазначили подію	Відсоток загальної кількості, %	Середня оцінка впливу (серед тих, хто зазначив подію)
Серйозна хвороба члена сім'ї	33	94,3	2,6
Хронічні конфлікти між батьками	27	77,1	3,1
Фінансові проблеми в сім'ї	24	68,6	2,3
Розлучення батьків	15	42,9	3,9
Алкоголізм батьків	14	40,0	3,5
Домашнє насильство	11	31,4	3,2
Психічні розлади у членів сім'ї	6	17,1	2,5
Наркоманія в сім'ї	3	8,6	3,7

Аналіз даних таблиці 2.3 показує, що найбільш поширеними травматичними подіями в сім'ї серед студентів є серйозна хвороба члена сім'ї (94,3%), хронічні конфлікти між батьками (77,1%) та фінансові проблеми в сім'ї (68,6%). При цьому найбільший вплив на студентів мали такі події, як розлучення батьків (середня оцінка впливу 3,9), наркоманія в сім'ї (3,7) та алкоголізм батьків (3,5). Найменш поширеною, але все ж наявною в досвіді респондентів є наркоманія в сім'ї (8,6%).

Для кращого розуміння інтенсивності впливу травматичних подій у сім'ї розглянемо графічне зображення на рис. 2.2, де представлено середні оцінки впливу різних травматичних подій у сім'ї на студентів.

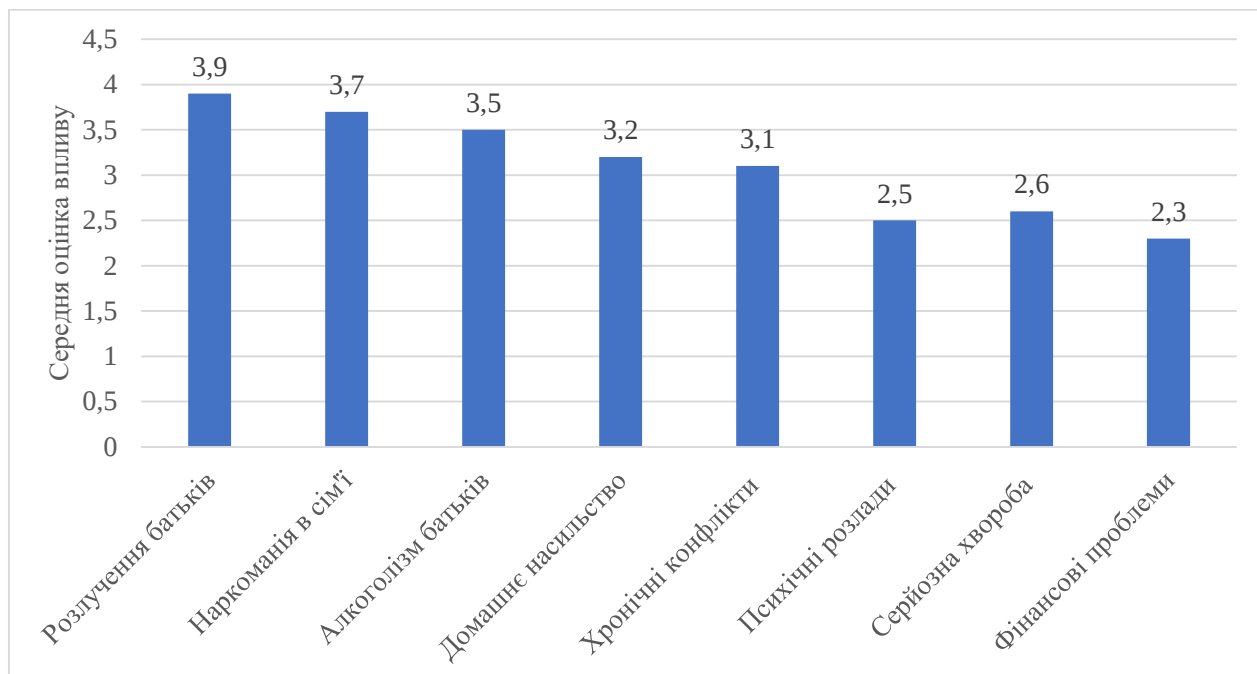


Рис. 2.2. Середні оцінки впливу травматичних подій у сім'ї

Як видно з рис. 2.2, найбільш травматичними подіями в сім'ї студенти вважають розлучення батьків, наркоманію та алкоголізм в сім'ї. Це події, які безпосередньо пов'язані з порушенням функціонування сім'ї як системи та негативно впливають на формування уявлень про сімейні стосунки. Зокрема, розлучення батьків може формувати страх перед створенням власної сім'ї та недовіру до інституту шлюбу загалом.

Для комплексного аналізу рівня пережитих травматичних подій був розрахований інтегральний показник травматичності для кожного респондента. Цей показник обчислювався як сума оцінок впливу всіх травматичних подій (як особистих, так і сімейних), зазначених респондентом. Відповідно до отриманих значень, респонденти були розподілені на три групи за рівнем травматичного досвіду: низький, середній та високий. Розподіл студентів за цими групами представлено на рис. 2.3.

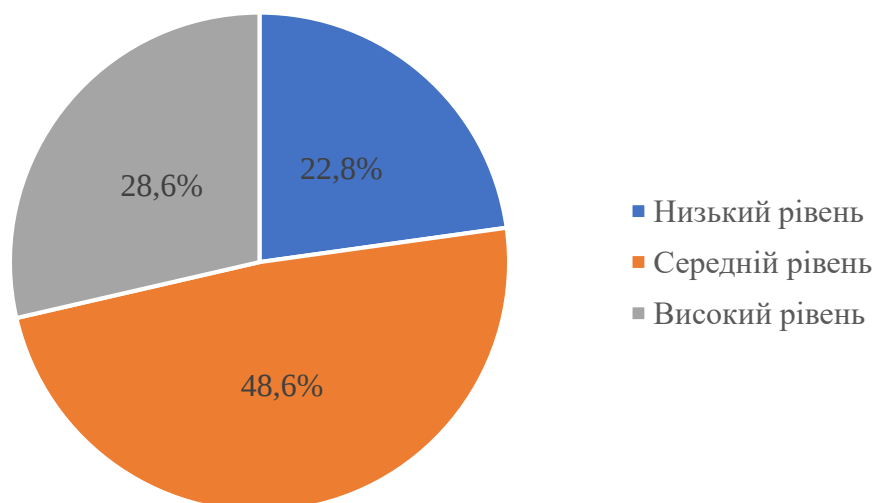


Рис. 2.3. Розподіл студентів за рівнем травматичного досвіду

Аналіз рис. 2.3 свідчить про те, що більшість студентів (48,6%) мають середній рівень травматичного досвіду. Високий рівень травматичного досвіду характерний для 28,6% студентів, а низький – для 22,8%. Такий розподіл відображає різноманітність життєвого досвіду респондентів та дає можливість проаналізувати вплив різного рівня травматичних переживань на формування уявлень про майбутню сім'ю.

Додатковий аналіз статевих відмінностей у переживанні травматичних подій показав деякі цікаві закономірності. Зокрема, було виявлено, що студентки жіночої статі частіше зазначають високий рівень впливу таких травматичних подій, як психологічне насильство та булінг, тоді як студенти чоловічої статі частіше вказують на високий вплив фізичного насильства та аварій. Для більш детального аналізу цих відмінностей розглянемо дані, представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Статеві відмінності в переживанні травматичних подій

Травматична подія	Середня оцінка впливу серед жінок	Середня оцінка впливу серед чоловіків	Різниця
Особисті травматичні події			
Втрата близької людини	3,4	3,0	0,4
Психологічне насильство	3,2	2,5	0,7
Булінг	2,6	1,9	0,7

Розрив значущих стосунків	3,3	2,8	0,5
Фізичне насильство	1,5	2,1	-0,6
Розлучення батьків	4,1	3,8	0,3
Військові дії	2,7	2,3	0,4
Вимушене переселення	3,2	2,7	0,5
Травматичні події в сім'ї			
Алкоголізм батьків	3,7	3,3	0,4
Домашнє насильство	3,5	2,8	0,7
Хронічні конфлікти між батьками	3,3	2,9	0,4
Розлучення батьків	4,0	3,7	0,3

Аналіз даних таблиці 2.4 свідчить про те, що жінки в цілому демонструють вищі показники інтенсивності впливу більшості травматичних подій порівняно з чоловіками. Особливо значущі відмінності спостерігаються у переживанні таких подій, як психологічне насильство, булінг та домашнє насильство, де різниця в середніх оцінках становить 0,7 бала. Єдиною подією, вплив якої чоловіки оцінюють вище, ніж жінки, є фізичне насильство (різниця 0,6 бала). Ці результати свідчать про те, що жінки можуть бути більш чутливими до психологічних форм насильства та травматичних подій, пов'язаних із міжособистісними стосунками, тоді як чоловіки більш чутливі до фізичних форм насильства.

Аналіз даних також дозволив виявити зв'язок між сімейним походженням студентів та рівнем їхнього травматичного досвіду. Зокрема, було встановлено, що студенти, чиї батьки розлучені, в середньому мають вищий інтегральний показник травматичності порівняно з тими, чиї батьки перебувають у шлюбі. Так, середній інтегральний показник травматичності для студентів з розлучених сімей становить 37,2 бала, тоді як для студентів з повних сімей – 27,8 бала, що є статистично значущою різницею. Це свідчить про те, що досвід розлучення батьків може бути пов'язаний з підвищеним ризиком переживання інших травматичних подій або з більшою чутливістю до їх впливу.

Також було виявлено, що студенти з високим рівнем травматичного досвіду в середньому оцінюють вплив батьківської сім'ї на формування їхніх уявлень про майбутню сім'ю на 8,2 бала з 10 можливих, тоді як студенти з

низьким рівнем травматичного досвіду – на 6,4 бала. Ця різниця також є статистично значущою та свідчить про те, що студенти з більшим досвідом травматичних подій більшою мірою усвідомлюють вплив їхнього сімейного досвіду на формування власних уявлень про сім'ю.

Аналіз відповідей на відкриті запитання анкети дозволив виявити деякі якісні особливості переживання травматичних подій студентами. Зокрема, студенти з високим рівнем травматичного досвіду частіше зазначають, що пережиті події суттєво вплинули на їхнє ставлення до створення власної сім'ї, формуючи страхи та побоювання щодо можливості повторення негативного сценарію батьківської сім'ї. Наприклад, одна з респонденток зазначила: «Алкоголізм і насильство в батьківській сім'ї повністю змінили моє бачення сімейних стосунків. Панічно боюсь повторення, тому, швидше за все, взагалі не створюватиму сім'ю». Такі відповіді свідчать про глибокий вплив травматичного досвіду на формування уявлень про сім'ю та готовність до створення власної сім'ї.

Також цікавими є результати, отримані в процесі глибинних інтерв'ю. Якісний аналіз транскриптів інтерв'ю дозволив виявити деякі механізми впливу травматичних подій на формування уявлень про сім'ю. Зокрема, було встановлено, що студенти, які пережили травматичні події, пов'язані з батьківською сім'єю (розлучення батьків, алкоголізм, домашнє насильство), часто формують уявлення про власну майбутню сім'ю за принципом «від протилежного» – прагнуть створити сім'ю, максимально відмінну від батьківської. Водночас у них спостерігається високий рівень тривожності щодо можливості несвідомого повторення негативних сценаріїв.

Підсумовуючи результати оцінки рівня пережитих травматичних подій у студентському віці, можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, більшість студентів має досвід переживання значущих травматичних подій, серед яких найбільш поширеними є втрата близької людини, досвід військових дій та розрив значущих стосунків. По-друге, найсильніший вплив на студентів мають такі події, як розлучення батьків, наркоманія та алкоголізм у сім'ї, що

безпосередньо пов'язані з порушенням функціонування сім'ї як системи. По-третє, виявлено статеві відмінності в переживанні травматичних подій, зокрема, жінки більш чутливі до психологічних форм насильства, тоді як чоловіки – до фізичних. По-четверте, встановлено зв'язок між сімейним походженням студентів та рівнем їхнього травматичного досвіду, що свідчить про вплив сімейної системи на формування загальної вразливості до травматичних переживань.

Ці результати створюють основу для подальшого аналізу впливу травматичних подій на формування уявлень студентів про майбутню сім'ю, що буде розглянуто в наступному підрозділі.

2.2.2. Особливості уявлень студентів про майбутню сім'ю залежно від досвіду травматичних подій

Проаналізувавши рівень пережитих травматичних подій у студентів, перейдемо до розгляду особливостей їхніх уявлень про майбутню сім'ю. Дослідження виявило значущі відмінності в сімейних уявленнях студентів залежно від інтенсивності пережитого травматичного досвіду.

Середній показник важливості створення сім'ї для всієї вибірки становить 6,4 бала за 10-бальною шкалою. При цьому 62,9% респондентів оцінили важливість створення власної сім'ї на 7 балів і вище, тоді як 14,3% оцінили цей показник на 3 бали і нижче. Порівняння студентів з різним рівнем травматичного досвіду показало суттєві відмінності в їхніх оцінках, що представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Показники важливості створення сім'ї у студентів з різним рівнем
травматичного досвіду**

Рівень травматичного досвіду	Середній показник важливості створення сім'ї (1- 10)	Відсоток студентів, які оцінили важливість на 7 і вище	Відсоток студентів, які оцінили важливість на 3 і нижче
Низький	7,8	87,5%	0%
Середній	6,9	70,6%	5,9%
Високий	4,6	30,0%	40,0%
Загалом	6,4	62,9%	14,3%

Аналіз даних таблиці 2.5 демонструє чітку закономірність: зі зростанням рівня травматичного досвіду знижується суб'єктивна важливість створення власної сім'ї. Особливо показово, що серед студентів з високим рівнем травматичного досвіду 40% оцінюють важливість створення сім'ї на 3 бали і нижче, тоді як серед студентів з низьким рівнем таких відповідей немає взагалі.

Дослідження також показало, що із зростанням рівня травматичного досвіду збільшується плановий вік створення сім'ї. Студенти з низьким рівнем травматичного досвіду планують створити сім'ю в середньому у 26,1 років, із середнім рівнем – у 27,8 років, а з високим – у 32,8 років. Ця закономірність може свідчити про формування більш обережного ставлення до сімейних стосунків у студентів, які пережили значні травматичні події.

Суттєві відмінності спостерігаються й у виборі бажаної моделі сім'ї, що представлено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Розподіл бажаних моделей сім'ї у студентів з різним рівнем травматичного
досвіду (%)**

Модель сім'ї	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Загалом
Егалітарна	37,5%	41,2%	40,0%	40,0%
Партнерська	25,0%	29,4%	10,0%	22,9%
Традиційна	37,5%	23,5%	0%	20,0%
Цивільний шлюб	0%	5,9%	30,0%	11,4%
Дистантні стосунки	0%	0%	20,0%	5,7%

Як видно з таблиці 2.6, з підвищенням рівня травматичного досвіду зменшується частка студентів, які обирають традиційну модель сім'ї (від 37,5% до 0%), і збільшується частка тих, хто віддає перевагу менш зобов'язуючим формам стосунків – цивільному шлюбу (від 0% до 30%) та дистантним стосункам (від 0% до 20%). Ці дані свідчать про тенденцію до формування більш обережного ставлення до сімейних зобов'язань у студентів з високим рівнем травматичного досвіду.

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо бажаної кількості дітей. Студенти з низьким рівнем травматичного досвіду планують мати в середньому 2,1 дитини, із середнім рівнем – 1,8 дитини, а з високим – лише 0,7 дитини. Показово, що 50% студентів з високим рівнем травматичного досвіду взагалі не планують мати дітей, тоді як серед студентів з низьким рівнем таких немає.

Дослідження виявило суттєві відмінності в оцінці важливості різних аспектів сімейного життя у студентів з різним рівнем травматичного досвіду. Найбільш значущі відмінності представлено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Оцінка важливості окремих аспектів сімейного життя у студентів з різним рівнем травматичного досвіду (за 5-бальною шкалою)

Аспект сімейного життя	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Різниця (високий – низький)
Особистий простір	3,3	3,8	4,7	1,4
Виховання дітей	4,4	3,7	1,6	-2,8
Родинні традиції	3,9	2,8	1,1	-2,8
Спільні цінності	4,3	3,8	2,5	-1,8
Довіра	5,0	5,0	5,0	0,0
Взаємоповага	5,0	5,0	5,0	0,0

Як видно з таблиці 2.7, з підвищенням рівня травматичного досвіду зростає важливість особистого простору та знижується важливість виховання дітей, родинних традицій і спільних цінностей. При цьому значущість таких аспектів, як довіра та взаємоповага, залишається стабільно високою незалежно від рівня травматичного досвіду. Ці дані свідчать про формування специфічних пріоритетів у сімейних цінностях студентів, які пережили травматичні події.

Важливим аспектом уявлень про майбутню сім'ю є страхи та побоювання щодо сімейного життя. Результати порівняльного аналізу інтенсивності страхів у студентів з різним рівнем травматичного досвіду представлено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Інтенсивність страхів щодо сімейного життя у студентів з різним рівнем травматичного досвіду (за 5-бальною шкалою)

Страхи щодо сімейного життя	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Різниця (високий – низький)
Повторення сценарію батьків	1,1	3,3	4,9	3,8
Насильство в сім'ї	1,1	2,3	4,2	3,1
Втрата свободи	1,6	2,8	4,5	2,9
Розлучення	1,8	2,8	4,4	2,6
Зрада партнера	2,5	3,7	4,9	2,4

Аналіз даних таблиці 2.8 свідчить про значне зростання інтенсивності всіх страхів щодо сімейного життя зі збільшенням рівня травматичного досвіду. Найбільша різниця спостерігається щодо страху повторення негативного сценарію батьківської сім'ї, страху насильства та страху втрати свободи. Ці дані вказують на формування специфічних тривог щодо сімейного життя у студентів, які пережили травматичні події.

Аналіз відповідей на відкриті запитання анкети та матеріалів глибинних інтерв'ю дозволив виявити якісні особливості уявлень про майбутню сім'ю у студентів з різним рівнем травматичного досвіду. Серед студентів з низьким рівнем травматичного досвіду переважає оптимістичний тип уявлень, який характеризується позитивним ставленням до створення сім'ї, орієнтацією на традиційні сімейні цінності, бажанням мати дітей та низьким рівнем страхів щодо сімейного життя. У студентів із середнім рівнем травматичного досвіду частіше зустрічається амбівалентний тип уявлень, який поєднує бажання створити сім'ю з обережністю та страхом повторення негативного досвіду батьківської сім'ї: «Досвід розлучення батьків змусив мене більше цінувати чесність і відкритість у стосунках. Я більш обережна, але все ж вірю в можливість створити здорову сім'ю». Для студентів з високим рівнем

травматичного досвіду характерний скептичний тип уявлень, що виявляється у негативному або уникаючому ставленні до створення сім'ї, перевазі дистанційованих форм стосунків, небажанні мати дітей та високому рівні страхів щодо сімейного життя: «Не бачу себе у сімейних стосунках через негативний досвід батьківської сім'ї. Якщо і буду з кимось, то тільки на дистанції, з окремим проживанням і повною автономією».

Для детального аналізу взаємозв'язків між рівнем травматичного досвіду та уявленнями студентів про майбутню сім'ю було проведено кореляційний аналіз, результати якого представлено в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки між інтегральним показником травматичності та параметрами уявлень про майбутню сім'ю

Параметри уявлень про майбутню сім'ю	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Важливість створення сім'ї	-0,62	0,001
Плановий вік створення сім'ї	0,58	0,001
Бажана кількість дітей	-0,57	0,001
Важливість особистого простору	0,54	0,001
Важливість виховання дітей	-0,59	0,001
Важливість родинних традицій	-0,61	0,001
Страх повторення сценарію батьківської сім'ї	0,71	0,001
Страх насильства в сім'ї	0,67	0,001
Страх втрати свободи	0,53	0,001
Страх розлучення	0,49	0,01
Страх зради партнера	0,51	0,01

Примітка: представлені лише статистично значущі кореляції ($p \leq 0,05$)

Аналіз результатів кореляційного аналізу, представлених у табл. 2.9, свідчить про наявність статистично значущих зв'язків між інтегральним показником травматичності та різними параметрами уявлень студентів про майбутню сім'ю. Виявлено сильні негативні кореляції між рівнем травматичного досвіду та важливістю створення сім'ї ($r = -0,62$, $p \leq 0,001$), важливістю родинних традицій ($r = -0,61$, $p \leq 0,001$) та важливістю виховання дітей ($r = -0,59$, $p \leq 0,001$). Це підтверджує, що зі зростанням рівня травматичного досвіду знижується ціннісне ставлення до традиційних аспектів сімейного життя. Водночас, встановлено

сильні позитивні кореляції між показником травматичності та страхами щодо сімейного життя, зокрема зі страхом повторення сценарію батьківської сім'ї ($r=0,71$, $p\leq 0,001$) та страхом насильства в сім'ї ($r=0,67$, $p\leq 0,001$). Також виявлено значущий позитивний зв'язок між рівнем травматичного досвіду та плановим віком створення сім'ї ($r=0,58$, $p\leq 0,001$), що підтверджує тенденцію до відтермінування створення сім'ї студентами з високим рівнем травматичних переживань. Отримані кореляційні зв'язки є статистично значущими та підтверджують результати порівняльного аналізу, представлені раніше.

Важливо зазначити, що студенти, які отримували психологічну допомогу після пережитих травматичних подій, демонструють більш позитивне ставлення до створення сім'ї порівняно з тими, хто не отримував такої допомоги, навіть за однакового рівня травматичного досвіду. Цей факт підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки для запобігання негативному впливу травматичного досвіду на формування уявлень про майбутнє сімейне життя. Зокрема, у студентів, які отримували психологічну допомогу, частіше спостерігається амбівалентний тип уявлень, тоді як у тих, хто не отримував такої допомоги, – скептичний тип.

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що досвід травматичних подій суттєво впливає на формування уявлень студентів про майбутню сім'ю. Цей вплив проявляється у зниженні суб'єктивної важливості створення сім'ї, відтермінуванні шлюбу, виборі менш традиційних моделей сімейних стосунків, зменшенні бажаної кількості дітей, зміні пріоритетів щодо різних аспектів сімейного життя та підвищенні рівня страхів щодо майбутнього сімейного життя. Виявлені закономірності мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки молоді, що пережила травматичні події, з метою формування здорових уявлень про сімейні стосунки та запобігання негативному впливу травматичного досвіду на майбутнє сімейне життя. Зокрема, важливо спрямувати психологічну допомогу на формування більш позитивного ставлення до створення сім'ї, зниження рівня страхів щодо сімейного життя та підвищення впевненості у можливості побудови здорових

сімейних стосунків, відмінних від негативних моделей, засвоєних у батьківській сім'ї.

Висновки до 2 розділу

Емпіричне дослідження впливу травматичних подій на уявлення студентів про майбутню сім'ю дозволило виявити суттєві закономірності у формуванні сімейних уявлень молоді залежно від інтенсивності пережитого травматичного досвіду. Результати показали, що значна частина студентської молоді має досвід переживання травматичних подій різного характеру, серед яких найбільш поширеними є втрата близької людини, досвід військових дій, розрив значущих стосунків та психологічне насильство. При цьому найсильніший вплив на формування уявлень про майбутню сім'ю мають такі травматичні події, як розлучення батьків, насильство в сім'ї, алкоголізм батьків та хронічні конфлікти між батьками. Виявлено статеві відмінності у переживанні травматичних подій: жінки більш чутливі до психологічних форм насильства та міжособистісних травм, тоді як чоловіки – до фізичних форм насильства та соціально-економічних труднощів.

Встановлено, що рівень травматичного досвіду суттєво впливає на різні аспекти уявлень про майбутню сім'ю. Зокрема, зі зростанням рівня травматичного досвіду знижується суб'єктивна важливість створення сім'ї, збільшується плановий вік створення сім'ї, зменшується бажана кількість дітей, спостерігається тенденція до вибору менш традиційних моделей сімейних стосунків (цивільний шлюб, дистантні стосунки), змінюються пріоритети щодо різних аспектів сімейного життя (підвищується цінність особистого простору та знижується важливість родинних традицій, виховання дітей, спільних цінностей), зростає інтенсивність страхів щодо сімейного життя (особливо страху повторення негативного сценарію батьківської сім'ї, страху насильства та страху втрати свободи). Якісний аналіз даних дозволив виділити три основні

типи уявлень про майбутню сім'ю: оптимістичний (переважає у студентів з низьким рівнем травматичного досвіду), амбівалентний (переважає у студентів із середнім рівнем травматичного досвіду) та скептичний (переважає у студентів з високим рівнем травматичного досвіду).

Отримані результати мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки молоді, що пережила травматичні події. Встановлено, що студенти, які отримували психологічну допомогу після пережитих травматичних подій, демонструють більш позитивне ставлення до створення сім'ї порівняно з тими, хто не отримував такої допомоги, навіть за однакового рівня травматичного досвіду. Це підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки для запобігання негативному впливу травматичних переживань на формування уявлень про майбутнє сімейне життя. Психологічна робота зі студентською молоддю, що пережила травматичні події, має бути спрямована на формування більш позитивного ставлення до створення сім'ї, зниження рівня страхів щодо сімейного життя та підвищення впевненості у можливості побудови здорових сімейних стосунків, відмінних від негативних моделей, засвоєних у батьківській сім'ї.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження зв'язку травматичних подій з уявленнями студентів про майбутню сім'ю дозволило сформулювати ряд важливих висновків, що відповідають поставленим завданням.

Теоретичний аналіз підходів до вивчення феномену психологічної травми показав, що травма розглядається як глибоке емоційне потрясіння, спричинене подіями, які перевищують адаптаційні можливості особистості та порушують базове відчуття безпеки й цілісності. Сучасне розуміння травми виходить за межі клінічного підходу і включає соціальний, культурний та екзистенційний виміри травматичного досвіду. Встановлено, що психологічні наслідки травматичних подій мають багаторівневий характер і проявляються у фізіологічних, емоційних, когнітивних, поведінкових та міжособистісних аспектах функціонування особистості. Особливу значущість мають порушення базисних переконань щодо безпечності світу, доброзичливості людей та цінності власного «Я», що лежать в основі здатності формувати здорові міжособистісні стосунки.

Аналіз теоретичних аспектів формування уявлень про сім'ю у студентському віці виявив складний, багатофакторний та динамічний характер цього процесу. Ключову роль у формуванні сімейних уявлень відіграють досвід у батьківській сім'ї, особистісні особливості, соціокультурний контекст, освітнє середовище та інформаційний простір. Юнацький вік є особливо сензитивним періодом для формування сімейних уявлень, оскільки в цей час відбувається активна переоцінка батьківського досвіду та конструювання власної моделі сімейних стосунків. Сучасні дослідження свідчать про трансформацію традиційних уявлень про сім'ю під впливом соціокультурних змін, що виявляється у тенденціях до егалітаризації сімейних стосунків, підвищенні цінності особистісної самореалізації та більшій варіативності моделей сімейного життя.

Розроблений та апробований методичний інструментарій дослідження дозволив комплексно вивчити зв'язок травматичних подій з уявленнями

студентів про майбутню сім'ю. Використання модифікованої «Шкали оцінки впливу травматичних подій», «Опитувальника прив'язаності для дорослих», «Індексу депресії Бека» та авторської анкети дало можливість оцінити рівень пережитих травматичних подій, їх вплив на психологічне благополуччя та виявити особливості формування уявлень про майбутню сім'ю. Поєднання кількісних та якісних методів дослідження забезпечило глибоке розуміння досліджуваного феномену.

Емпіричне дослідження особливостей травматичного досвіду студентської молоді показало, що значна частина студентів має досвід переживання травматичних подій різного характеру. Найбільш поширеними є втрата близької людини, досвід військових дій, розрив значущих стосунків та психологічне насильство. При цьому найсильніший вплив на формування уявлень про майбутню сім'ю мають такі травматичні події, як розлучення батьків, насильство в сім'ї, алкоголізм батьків та хронічні конфлікти між батьками. Встановлено статеві відмінності у переживанні травматичних подій: жінки більш чутливі до психологічних форм насильства та міжособистісних травм, тоді як чоловіки – до фізичних форм насильства та соціально-економічних труднощів.

Аналіз типових моделей уявлень про майбутню сім'ю у студентів з різним рівнем травматичного досвіду виявив суттєві відмінності. Встановлено, що зі зростанням рівня травматичного досвіду знижується суб'єктивна важливість створення сім'ї, збільшується плановий вік створення сім'ї, зменшується бажана кількість дітей, спостерігається тенденція до вибору менш традиційних моделей сімейних стосунків. Також змінюються пріоритети щодо різних аспектів сімейного життя: підвищується цінність особистого простору та знижується важливість родинних традицій, виховання дітей, спільних цінностей. Виявлено зростання інтенсивності страхів щодо сімейного життя, особливо страху повторення негативного сценарію батьківської сім'ї, страху насильства та страху втрати свободи. На основі якісного аналізу даних виділено три основні типи уявлень про майбутню сім'ю: оптимістичний (переважає у студентів з низьким рівнем травматичного досвіду), амбівалентний (переважає у студентів із

середнім рівнем травматичного досвіду) та скептичний (переважає у студентів з високим рівнем травматичного досвіду).

На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки молоді, яка пережила травматичні події, з метою формування адаптивних сімейних уявлень. Ці рекомендації спрямовані на розвиток усвідомлення впливу травматичного досвіду на уявлення про сім'ю, корекцію дисфункціональних переконань, формування навичок емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів, зміцнення ресурсів психологічного благополуччя. Особлива увага приділяється превенції міжпоколінної передачі травми та сприянню формуванню здорових сімейних стосунків.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми впливу травматичних подій на формування уявлень про майбутню сім'ю. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення динаміки зміни сімейних уявлень у процесі психологічної допомоги особам з травматичним досвідом, розробка та апробація спеціалізованих програм психологічної підтримки молоді з травматичним досвідом у формуванні здорових сімейних уявлень, дослідження впливу колективних травм на трансформацію сімейних уявлень в українському суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилева, О. В., & Пузь, І. В. (2019). Особливості організації психологічної підготовки студентської молоді до шлюбу. В *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти: Збірник матеріалів IV Подільської науково-практичної конференції* (с. 239). Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс і К».
2. Бондарчук, О. Й. (2016). *Психологія сім'ї*. Харків: Вид-во НУА.
3. Бужинська, С. М., & Губанова, О. В. (2020). *Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч. посіб.* Харків.
4. Вахоцька, І., & Безвіконна, К. (2024). Уявлення молоді про сімейні ролі. В *Soft skills – невід'ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 29-32). Умань.
5. Влад, С. П. (2018). *Дитяча психотравма*. Київ: Шкільний світ.
6. Волков, К. (2023). Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. *Психологічні перспективи*, (41), 55–73. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vol>
7. Герман, Дж. (2015). *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору* (О. Лизак, О. Наконечна, & О. Шлапак, Пер.). Львів: Вид-во Старого Лева.
8. Гоцуляк, Н. Є. (2015). Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць психологічні науки*, 1(74), 378-390.
9. Горецька, О. В. (2015). *Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта»*. Бердянськ: Видавець Ткачук О.В.
10. Грандт, В. В. (2024). *Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія»*. Запоріжжя: ЗНУ.

11. Дацюк, Н. О., & Циганчук, Т. В. (2015). Особливості уявлення про сім'ю в ментальності українців. *Практична психологія*, 1(3), 8. <https://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/36>
12. Дорошенко, А. В. (2016). Вплив батьківської сім'ї на формування моделі шлюбу у сучасної молоді. В *Юність науки – 2016: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* (Ч. 6, с. 69-71). Чернігів: Черніг. нац. технол. ун-т.
13. Дрозд, О. В., & Прищак, В. О. (2023). Формування моделі шлюбу у сучасної молоді під впливом установок батьківської сім'ї. В *The 3rd International scientific and practical conference «Modern research in science and education»* (с. 620-624). Chicago, USA: BoScience Publisher.
14. Жданова, І. В., Шахова, О. Г., & Лихачова, Т. С. (2020). Гендерні аспекти соціально-психологічної готовності студентів до створення сім'ї. *СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ. ГАБІТУС*, 12(1), 170-175.
15. Заграй, Л. Д. (2015). Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*, 128, 108–111.
16. Зінченко, С. В., & Задерей, М. А. (2022). Гендерні особливості уявлення про сім'ю. В *The 5th International scientific and practical conference «Modern and global methods of the development of scientific thought»* (с. 524-526). Florence, Italy: International Science Group.
17. Джаббарова, Л. В. (2015). Уявлення студентів про сім'ю як компонент їхнього емоційного благополуччя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3, 103-107.
18. Лещинська, О., & Равлюк, Г. (2018). Конструктивні уявлення молоді про сім'ю в контексті психологічної безпеки. *ВИЩА ОСВІТА УКРАЇНИ У КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ*, 80(II), 354-363. <https://osvita.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/250>

19. Магдисюк, Л. І., & Мельник, А. П. (2021). *Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб.* Луцьк: Вежа-Друк.
20. Мушкевич, М. І., Федоренко, Р. П., Магдисюк, Л. І., & Дучимінська, Т. І. (2018). *Психологія молодії сім'ї.* Луцьк: Вежа-Друк.
21. Помиткіна, Л. В., Злагодух, В. В., Хімченко, Н. С., & Погорільська, Н. І. (2010). *Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.* Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк».
22. Потапчук, Є., & Колесник, О. (2024). Вплив засобів масової інформації на формування майбутнього сім'янина. *Psychology Travelogs*, (3), 29–36. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-3>
23. Столярчук, О. А. (2015). *Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб.* Кременчук: ПП Щербатих О. В.
24. Титаренко, Т. М., Дворник, М. С., Климчук, В. О., та ін. (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник.* Кропивницький: Імекс-ЛТД.
25. Туриніна, О. Л. (2017). *Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.* Київ: ДП «Вид. дім Персонал».
26. Черезова, І. О. (2016). *Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів].* Бердянськ: БДПУ.
27. Якименко, А. (2019). Формування уявлень про майбутню сім'ю в учнівської молоді. *Вісник Львівського університету*, 98-104.
28. Blow, A. J., Bowles, R. P., Farero, A., Subramaniam, S., Lappan, S., Nichols, E., Gorman, L., Kees, M., & Guty, D. (2017). Couples coping through deployment: Findings from a sample of National Guard families. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1753-1767. <https://doi.org/10.1002/jclp.22487>
29. Campbell, S. B., & Renshaw, K. D. (2018). Posttraumatic stress disorder and relationship functioning: A comprehensive review and organizational framework. *Clinical Psychology Review*, 65, 152-162. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.08.003>

30. Dagan, Y., & Yager, J. (2019). Addressing loneliness in complex PTSD. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(6), 433-439. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000992>
31. Donoho, C. J., LeardMann, C., O'Malley, C. A., Walter, K. H., Riviere, L. A., Curry, J. F., & Adler, A. B. (2018). Depression among military spouses: Demographic, military, and service member psychological health risk factors. *Depression and Anxiety*, 35(12), 1137-1144. <https://doi.org/10.1002/da.22820>
32. Evans, S. E., Steel, A. L., Watkins, L. E., & DiLillo, D. (2017). Childhood exposure to family violence and adult trauma symptoms: The importance of social support from a spouse. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(5), 574-582. <https://doi.org/10.1037/tra0000228>
33. Karatzias, T., Shevlin, M., Hyland, P., Brewin, C. R., Cloitre, M., Bradley, A., Kitchiner, N. J., Jumbe, S., Bisson, J. I., & Roberts, N. P. (2020). The role of negative cognitions, emotion regulation strategies, and attachment style in complex post-traumatic stress disorder: Implications for new and existing therapies. *British Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 209-220. <https://doi.org/10.1111/bjc.12248>
34. Knapp, S. J., Mumm, R. S., & Skeen, M. (2022). Young adult perceptions of marriage and family relationships when raised in high-conflict divorced families. *Journal of Family Studies*, 28(4), 1316-1332. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1818598>
35. Lassri, D., Luyten, P., Cohen, G., & Shahar, G. (2016). The effect of childhood emotional maltreatment on romantic relationships in young adulthood: A double mediation model involving self-criticism and attachment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(4), 504-511. <https://doi.org/10.1037/tra0000134>
36. Monk, J. K., & Nelson Goff, B. S. (2018). The development of trauma and resilience researchers and trauma-focused, evidence-based practice in couple and family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(2), 179-192. <https://doi.org/10.1111/jmft.12307>

37. Williamson, V., Stevelink, S. A. M., Da Silva, E., & Fear, N. T. (2018). A systematic review of wellbeing in children: A comparison of military and civilian families. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0252-1>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета: «Зв'язок травматичних подій з уявленням студентів про майбутню сім'ю»

Вступна частина

Назва форми: Дослідження впливу травматичних подій на уявлення про майбутню сім'ю

Опис форми: Шановні студенти! Пропонуємо вам взяти участь у науковому дослідженні, метою якого є вивчення зв'язку між пережитими травматичними подіями та уявленнями про майбутню сім'ю. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти особливості формування сімейних цінностей у студентському віці та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки молоді.

Інформована згода [обов'язкове поле]:

- ☐ Я підтверджую, що добровільно погоджуюсь на участь у дослідженні
- ☐ Я розумію, що мої відповіді будуть використані виключно в наукових цілях
- ☐ Я проінформований(а), що дані збиратимуться анонімно та конфіденційно

Розділ 1: Демографічні дані

Вік [обов'язкове поле, одиничний вибір]

- 18 років
- 19 років
- 20 років
- 21 рік
- 22 роки
- 23 роки
- 24 роки
- 25 років

Стать [обов'язкове поле, одиничний вибір]

- Жіноча
- Чоловіча
- Інше
- Віддаю перевагу не відповідати

Курс навчання [обов'язкове поле, одиничний вибір]

- 1 курс бакалаврату
- 2 курс бакалаврату
- 3 курс бакалаврату
- 4 курс бакалаврату
- 1 курс магістратури
- 2 курс магістратури
- Аспірантура

Спеціальність/Напрямок навчання [обов'язкове поле, текстова відповідь]

Сімейний стан ваших батьків [обов'язкове поле, одиничний вибір]

- Одружені, живуть разом
- Розлучені
- Один з батьків відсутній (смерть)
- Обоє батьків відсутні (смерть)
- Батьки ніколи не були одружені
- Інше (вказіть) _____

Скільки у вас братів/сестер? [обов'язкове поле, одиничний вибір]

- Немає (я єдина дитина)
- 1
- 2
- 3
- 4 і більше

Ваш поточний сімейний стан [обов'язкове поле, одиничний вибір]

- Неодружений/незаміжня
- У стосунках (не проживаємо разом)
- У стосунках (проживаємо разом)
- Офіційно одружений/одружена
- Розлучений/розлучена
- Вдівець/вдова

Розділ 2: Оцінка травматичних подій

Вказівка: Наведений нижче список містить різні травматичні події, які могли статися у вашому житті. Будь ласка, позначте ті події, які ви пережили особисто, та оцініть їх вплив на вас за шкалою від 0 до 5, де:

0 = не траплялося

1 = траплялося, але не вплинуло на мене

2 = незначний вплив

3 = помірний вплив

4 = сильний вплив

5 = надзвичайно сильний вплив

Особисті травматичні події [матриця вибору]

Травматична подія	0	1	2	3	4	5
1. Серйозна хвороба або травма						
2. Втрата близької людини (смерть)						
3. Розлучення батьків						
4. Насильство в сім'ї						
5. Психологічне насильство						
6. Фізичне насильство						
7. Сексуальне насильство						
8. Булінг (цькування)						
9. Аварія або катастрофа						
10. Військові дії						
11. Вимушене переселення						
12. Розрив значущих стосунків						
13. Серйозні фінансові труднощі						
14. Втрата житла						

Травматичні події в сім'ї [матриця вибору]

Травматична подія в сім'ї	0	1	2	3	4	5
1. Алкоголізм батьків						
2. Наркоманія в сім'ї						
3. Психічні розлади у членів сім'ї						
4. Хронічні конфлікти між батьками						
5. Домашнє насильство (свідком якого ви були)						
6. Серйозна хвороба члена сім'ї						
7. Фінансові проблеми в сім'ї						
8. Розлучення батьків						

Якщо ви пережили інші травматичні події, які не вказані вище, вкажіть їх та оцініть їхній вплив [текстова відповідь, необов'язкове поле]

Чи отримували ви психологічну допомогу після пережитих травматичних подій? [одиничний вибір]

- Так, професійну допомогу (психолог, психотерапевт)
- Так, непрофесійну допомогу (друзі, родичі, групи підтримки)
- Ні, справлявся(лась) самостійно
- Не було потреби

Розділ 3: Уявлення про майбутню сім'ю

Наскільки важливо для вас створити власну сім'ю в майбутньому? [шкала від 1 до 10] 1 (зовсім неважливо) - 10 (надзвичайно важливо)

У якому віці ви плануєте створити сім'ю (якщо плануєте)? [числова відповідь] ____ років [] Не планую [] Вже створив(ла)

Яка модель сім'ї для вас найбільш прийнятна? [одиничний вибір]

- Традиційна сім'я (чоловік-годувальник, жінка займається домом та дітьми)
- Егалітарна сім'я (рівний розподіл обов'язків та відповідальності)
- Партнерська сім'я (обидва партнери працюють, але жінка більше займається домом)
- Цивільний шлюб без офіційної реєстрації
- Сім'я з дистантними стосунками (проживання окремо)

- Інше (вказіть) _____

Скільки дітей ви хотіли б мати? [одиничний вибір]

- Не планую мати дітей
- 1 дитину
- 2 дітей
- 3 дітей
- 4 і більше дітей
- Ще не визначився(лась)

Оцінка важливості аспектів сімейного життя [матриця вибору]

Оцініть, наскільки важливими для вас є наступні аспекти сімейного життя за шкалою від 1 до 5, де:

1 = зовсім не важливо

2 = скоріше не важливо

3 = середньої важливості

4 = досить важливо

5 = надзвичайно важливо

Аспект сімейного життя	1	2	3	4	5
1. Емоційна підтримка					
2. Матеріальне забезпечення					
3. Спільне проведення дозвілля					
4. Інтимні стосунки					
5. Довіра і відкритість					
6. Взаємоповага					
7. Особистий простір					
8. Спільні цінності та переконання					
9. Виховання дітей					
10. Родинні традиції					
11. Спільне ведення господарства					
12. Участь у прийнятті рішень					

Страхи та побоювання щодо сімейного життя [матриця вибору]

Оцініть, наскільки сильними є ваші страхи та побоювання щодо наступних аспектів сімейного життя за шкалою від 1 до 5, де:

1 = зовсім не боюся

2 = майже не боюся

3 = іноді непокоїть

4 = досить сильно боюся

5 = надзвичайно боюся

Страхи та побоювання	1	2	3	4	5
1. Розлучення					
2. Втрата кохання					
3. Зрада партнера					
4. Насильство в сім'ї					
5. Фінансові проблеми					
6. Проблеми у вихованні дітей					
7. Конфлікти з родичами партнера					
8. Втрата свободи та незалежності					
9. Нерозуміння з боку партнера					
10. Повторення негативного сценарію батьківської сім'ї					

Як ви вважаєте, наскільки ваш досвід у батьківській сім'ї вплинув на ваше уявлення про майбутню сім'ю? [шкала від 1 до 10] 1 (зовсім не вплинув) - 10 (визначально вплинув)

Як ви вважаєте, наскільки пережиті вами травматичні події вплинули на ваше уявлення про майбутню сім'ю? [шкала від 1 до 10] 1 (зовсім не вплинули) - 10 (визначально вплинули)

Розділ 4: Додаткові відкриті запитання

Опишіть, будь ласка, якою ви бачите свою ідеальну майбутню сім'ю?
[довга текстова відповідь]

Які якості, на вашу думку, є найважливішими для успішного шлюбу?
[довга текстова відповідь]

Як ви вважаєте, чи вплинули пережиті вами травматичні події на ваше ставлення до створення власної сім'ї? Якщо так, то як саме? [довга текстова відповідь]

Чи є щось, чого ви найбільше боїтеся у майбутніх сімейних стосунках? З чим це пов'язано? [довга текстова відповідь]

Що ви хотіли б перейняти з вашої батьківської сім'ї, а що точно не хотіли б повторювати у власній сім'ї? [довга текстова відповідь]

Заклучна частина

Дякуємо за ваші відповіді!

Чи згодні ви взяти участь у глибинному інтерв'ю з питань, що стосуються теми дослідження? [одиничний вибір]

- Так
- Ні

Якщо ви згодні на інтерв'ю, залиште, будь ласка, вашу електронну адресу або номер телефону для зв'язку: [текстова відповідь, обов'язкове поле]

Якщо ви маєте якісь коментарі щодо анкети або хочете додати інформацію, яка не була охоплена питаннями, будь ласка, напишіть їх тут: [довга текстова відповідь, обов'язкове поле]
