

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

КРИЗА ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН У ПРАЦІВНИКІВ ДСНС

Виконала: студентка

II курсу групи ЕКПм-1-24-1.4д

денної форми навчання

Капустян Анна Володимирівна

Науковий керівник:

Цюман Т. П., доцент кафедри
психології особистості та соціальних практик

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна магістерська робота присвячена вивченню кризових феноменів у подружніх взаєминах сімей працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Особливий характер професійної діяльності рятувальників - постійний ризик, екстремальні ситуації, висока відповідальність та емоційне напруження - створює специфічний контекст функціонування сімейної системи. Саме тому дослідження подружніх криз у цій групі має важливе практичне значення для розроблення ефективних психопрофілактичних заходів.

У роботі узагальнено теоретичні підходи до розуміння подружньої кризи, що представлені в працях українських і зарубіжних науковців: Т. Титаренко, О. Столярчук, Н. Обухової, В. Франкла, Дж. Готтмана, М. Боуена та інших. Проаналізовано як універсальні закономірності сімейного розвитку, так і фактори, характерні саме для сімей працівників служб екстреного реагування. Визначено, що подружня криза у цій професійній групі нерідко поєднується з проявами професійного вигорання, вторинної травматизації та дисбалансу у системі ролей «служба - сім'я».

Емпірична частина роботи спрямована на виявлення специфіки подружніх взаємин у сім'ях рятувальників та особливостей переживання ними кризових періодів. Застосовано комплекс методик, зокрема Couples Satisfaction Index та Dyadic Coping Inventory, що дозволило дослідити рівень задоволеності шлюбом та стиль взаємопідтримки партнерів. Результати дослідження виявили, що під впливом професійних стресорів серед подружніх пар працівників ДСНС частіше простежуються труднощі у сфері комунікації, емоційної близькості та регуляції стресу. Водночас значна частина сімей демонструє високу здатність до конструктивного діадного копінгу, що слугує важливим ресурсом подолання кризи.

На основі отриманих даних розроблено психопрофілактичний засіб - інтерактивну гру для пар, спрямовану на зміцнення подружніх взаємин і формування навичок взаємної підтримки. Гра містить елементи сценарного моделювання кризових ситуацій, що дозволяє подружжю безпечно програвати критичні моменти та тренувати ефективні способи реагування. Її апробація підтвердила позитивний вплив на розвиток емпатії, зниження рівня взаємної напруги та підвищення здатності до партнерської співпраці.

Практична цінність роботи полягає у можливості використання розробленого інструментарію у діяльності психологів ДСНС, фахівців сімейного консультування та в системі підтримки службовців, що працюють в умовах підвищеного ризику. Отримані результати сприяють глибшому розумінню динаміки подружніх криз та відкривають нові можливості для їх ефективної профілактики.

Ключові слова: криза, криза подружніх взаємин, працівник Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ КРИЗА ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН, ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПЕРЕБІГ ЦИХ КРИЗ	8
1.1 Характеристика поняття «криза» та «криза подружніх взаємин» в психологічних теоріях та концепціях	8
1.2 Психологічна особливості кризи подружніх взаємин в сім'ях працівників ДСНС	16
Висновки до розділу I	26
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ СПЕЦИФІКИ КРИЗ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН У ПРАЦІВНИКІВ ДСНС	27
2.1 Організаційні та змістові аспекти дослідження криз подружніх взаємин	27
2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження	29
Висновки до розділу II	35
РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КРИЗ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН ЗАСОБОМ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ КАРТКОВОЇ ГРИ	36
3.1 Розробка та впровадження прикладного продукту дослідження спрямованого на попередження криз подружніх взаємин	36
3.2 Оцінка ефективності психопрофілактичної інтерактивної карткової гри	38
Висновки до розділу III	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	51
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ключові теоретичні положення щодо розуміння кризи як психологічного феномена представлені у працях О. А. Столярчук, Т. М. Титаренко, В. Франкла, Р. Мея, І. Ялома, З. Фройда, К. Г. Юнга, А. Адлера, Е. Фромма, Ж. Лакана, Г. Кохута, М. Кляйн, К. Роджерса, А. Маслоу, А. Бека, А. Елліса, М. Боуена, В. Сатир, С. Джонсон, Дж. Готтмана, І. Шинкаренко, Л. Помиткіної, М. Корольчука, З. Кісарчук, К. Сєдих, О. Бондарчук, С. Діденка, С. Васьківської, П. Горностая, М. Грищука, Л. Шестопалової, Г. Бєвз, Т. Федорченко, О. Вишневського, О. М. Галієвої, Ф. Александера, Г. С. Саллівана, К. Хорні.

Подружні взаємини є однією з ключових складових життєвого благополуччя людини. Кожна сімейна пара у своєму розвитку проходить певні етапи, що можуть супроводжуватися кризовими періодами. Такі кризи є природним явищем і можуть виникати в будь-яких подружніх стосунках, незалежно від соціального статусу чи професії партнерів. Проте специфіка професійної діяльності здатна істотно впливати на інтенсивність, тривалість і характер подружніх криз.

Особливої уваги заслуговують працівники Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), адже їхня робота пов'язана з постійним ризиком для життя, високим рівнем стресу, непередбачуваністю подій та емоційним виснаженням. Часті чергування, нерегулярний графік, тривале перебування у стані психологічної напруги можуть призводити до порушення балансу між професійною та сімейною сферами життя. Це, своєю чергою, створює додаткові передумови для виникнення подружніх конфліктів, емоційного відчуження та кризи взаємин.

Сьогодні ця тема набуває особливої актуальності у зв'язку з посиленням навантаження на працівників ДСНС в умовах воєнного стану, зростанням кількості надзвичайних ситуацій, а також психологічним тиском, який вони відчувають через постійний контакт із травматичними подіями. У сучасних умовах рятувальники не лише виконують свої безпосередні обов'язки, а й часто діють у зонах бойових дій, допомагають цивільному населенню, ліквідують наслідки обстрілів. Такий рівень стресу неминуче впливає на їхній емоційний стан і, відповідно, на якість сімейних стосунків.

Отже, вивчення криз подружніх взаємин у працівників ДСНС є актуальним не лише з теоретичного, а й з практичного погляду. Воно дозволяє глибше зрозуміти, як професійні стресори та екстремальні умови праці впливають на сімейну сферу, виявити чинники, що ускладнюють адаптацію у подружньому житті, та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки. Результати такого дослідження можуть стати основою для створення програм профілактики сімейних криз і збереження психоемоційного здоров'я фахівців, які щодня ризикуючи власним життям, стоять на варті безпеки громадян України.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати й емпірично визначити особливості протікання криз подружніх взаємин працівниками ДСНС, розробити й апробувати психопрофілактичну інтерактивну карткову гру попередження цих криз.

Об'єкт дослідження – подружні взаємини особистості.

Предмет дослідження – криза подружніх взаємин працівників ДСНС.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукових джерел щодо проблеми криз подружніх взаємин.

2. Емпірично дослідити перебіг криз подружніх взаємин працівників ДСНС.
3. Розробити й апробувати психопрофілактичну інтерактивну карткову гру попередження криз подружніх взаємин в сім'ях працівників ДСНС.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є застосування теоретичних та емпіричних методів. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики криз та криз подружніх взаємин у працівників ДСНС; порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних. Дослідження ознак переживання кризи подружніх взаємин працівників ДСНС за допомогою фокус-групи, передбачається використання методу стандартизованого опитування, зокрема методики Couples Satisfaction Index (CSI16) для визначення рівня задоволеності подружніми стосунками та Dyadic Coping Inventory (DCI) для визначення рівня діадного копіngu. Розробка й апробація психопрофілактичної інтерактивної карткової гри «Гра для пар».

Ключові слова: криза, криза подружніх взаємин, працівник Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ КРИЗА ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН, ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПЕРЕБІГ ЦИХ КРИЗ

В цьому розділі висвітлюються теоретичні аспекти та історія виникнення і розвитку досліджень феномену «криза» та «криза подружніх взаємин». Також розглядаються особливості протікання криз подружніх взаємин у сім'ях де один або два партнери мають екстремальну трудову діяльність (на прикладі працівників ДСНС)

1.1 Характеристика поняття «криза» та «криза подружніх взаємин» в психологічних теоріях та концепціях

У сучасному розумінні криза - це ситуація, коли людина стикається з перешкодою, що заважає досягненню життєвих цілей, і водночас не має можливості подолати такі труднощі звичними методами вирішення проблем. (Столярчук О.А.) [22] У психології криза розглядається як стан інтенсивних емоцій: внутрішній досвід дезорієнтації, тривоги та напруги, за яких попередні стратегії ефективного подолання стресу перестають діяти, замінюючись невдалими рішеннями та нерідко деструктивною поведінкою. У таких умовах людина може відчувати плутанину, підвищену чутливість, страх, злість, провину, безнадійність або безпорадність. Мислення стає спотвореним, а пам'ять може втрачати точність. Попри негативний досвід, криза здатна стати поштовхом для особистісного розвитку, адже вона змушує виходити із зони комфорту й знаходити нові ресурси для адаптації. Проте тривалий стан кризи, що супроводжується сильним болем і тривогою, може погіршувати адаптацію

людини до навколишнього середовища, спричиняючи дисфункційний стиль життя. [16]

Науковці розрізняють два типи криз: нормативні та ненормативні. Нормативна криза є природною частиною психологічного розвитку й пов'язана зі змінами у внутрішніх процесах особистості, що призводять до її психологічного зростання та впливають на зовнішнє середовище. У свою чергу, ненормативна криза викликається зовнішніми факторами - несподіваними чи травматичними подіями, такими як: втрата близької людини, розлучення, важкі хвороби чи радикальні зміни в житті. Ці події потребують значного переосмислення цінностей і перебудови системи стосунків із собою та світом. [27]

Ерік Еріксон ввів поняття нормативної кризи у своїй теорії психосоціального розвитку. Він підкреслював, що такі кризи, на відміну від травматичних чи невротичних, сприяють особистісному зростанню. У процесі кожної нормативної кризи виникають нові можливості для розвитку, які слугують драйвером змін. Еріксон акцентував увагу на тому, що ці природні кризи є складовою фізіологічного та соціального дозрівання людини й відображають вікові очікування суспільства. Ключовим у цьому є вибір у момент кризи: він здатний впливати як на поточну ситуацію, так і на подальше життя людини. Психолог наголошував на двох аспектах кризи: ризику катастрофи й можливості розвитку. Це критичний період підвищеної вразливості, але водночас і часу максимальних шансів для зростання. Нормативні кризи слугують етапами перебудови психологічних систем і створення нових структур - це внутрішньо зумовлений процес розвитку. Натомість ненормативні кризи є реакцією на зовнішні подразники: смерть, хвороба чи різкі зміни життєвих обставин вимагають значної емоційної та поведінкової адаптації. Умовно можна сказати, що в нормативних кризах

людина контролює своє середовище, тоді як у ненормативних кризах середовище "контролює" людину. [26]

Представники екзистенційного напрямку (В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом) розглядали кризу як зіткнення людини з питанням сенсу життя. За В. Франклом, саме «вакуум смислу» - відчуття, що життя втратило значення, - є головним джерелом внутрішньої кризи. Але водночас ця зустріч із порожнечою відкриває шлях до нового сенсу, до переоцінки цінностей і свободи вибору.

У психоаналізі криза трактується як прояв внутрішнього конфлікту між несвідомими потягами. За Фройдом, криза є наслідком конфлікту між бажанням (Его) і моральними заборонами (Супер-Его), який перевищує здатність Его підтримувати рівновагу. Людина переживає тривогу, відчуття провини або безсилля - усе це вказує на «зрив» психічних захисних механізмів.

К. Г. Юнг розглядав кризу як необхідний етап індивідуації, коли особистість стикається зі «тінню» - прихованими аспектами власного Я. Зустріч із несвідомим може викликати дезорієнтацію, але саме вона веде до цілісності.

Адлер наголошував, що криза виникає, коли людина втрачає відчуття соціальної приналежності й перестає відчувати «спільність із людством».

Е. Фромм бачив корінь кризи в розриві між свободою та любов'ю, у відчуженні сучасної людини від власної сутності. А в сучасному психоаналізі (Лакан, Кохут, Мелані Кляйн) криза часто описується як порушення структури Я або неможливість символічно інтегрувати травматичний досвід. Тобто криза - це не лише зовнішня подія, а внутрішня реконфігурація психіки.

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) криза розглядається як момент «розриву між реальним і ідеальним Я». Вона виникає тоді, коли внутрішня автентичність людини суперечить її соціальним ролям. Маслоу підкреслював, що криза може бути «болісною, але необхідною передумовою самоактуалізації».

Когнітивно-поведінкова школа (А. Бек, А. Елліс) бачить кризу насамперед у спотворених переконаннях і деструктивних мисленнєвих схемах. Кризу можна подолати через переосмислення -заміну ірраціональних установок на реалістичні.

Системна сімейна терапія (М. Боуен) наголошує, що криза не обмежується окремою особистістю - це порушення рівноваги всієї системи відносин. Сім'я реагує на зміну одного з елементів (члена родини), і тому подружні кризи - це не лише сума індивідуальних проблем, а сигнал про дисфункцію комунікації у сімейній системі.

Розглядаючи зарубіжні підходи до подружніх криз не можна не загадати Джона Готтмана. Він описав чотири «вершники апокаліпсису» подружньої кризи - критику, зневагу, оборонність і емоційне блокування. Їхня поява у взаємодії є прогностичним показником розпаду стосунків.

Вірджинія Сатир вважала, що сімейна криза - це момент, коли стара модель комунікації вже не працює, а нова ще не створена. Вона називала кризу «моментом росту», який відкриває можливість для більшої відкритості та емоційного прийняття.

Сью Джонсон, авторка методу емоційно-фокусованої терапії, пояснює кризу як порушення емоційного зв'язку- коли партнери перестають відчувати безпеку й довіру. Вона вказує, що за зовнішніми конфліктами часто стоїть глибше почуття страху бути залишеним або непотрібним.

Криза сприймається як двоаспектний процес, що містить у собі як ризик для особистісного розвитку, так і потенціал. (Т. М. Титаренко [27]; В. Франкл [30]). Вона завжди є точкою переходу від чогось старого до чогось нового, що супроводжується фундаментальною перебудовою системи "людина". Будь-яка психологічна криза, будь то нормативна чи ненормативна, містить у собі можливості прогресу і зростання, а також ризики регресії. Психологи

класифікують кризи на кілька типів: кризи психічного розвитку; життєві кризи; вікові кризи; кризи невротичного характеру; професійні кризи; критично-сміслові кризи; кризи становлення особистості. [21]

Не оминули дослідники і кризи в сімейному житті та системі міжособистісних стосунків.

Подружні взаємини у своїх роботах розглядали такі психологів, як: О. Столярчук, М. Корольчук, З. Кісарчук, К. Седих, Л. Помиткіна, О. Бондарчук, С. Діденко. Проблеми виховання та основні аспекти подружнього життя було проаналізовано такими педагогами, як: О. Вишневський, Г. Бевз, Т. Федорченко. Вивченню сімейних проблем присвятили роботи такі психотерапевти: С. Васьківська, П. Горностай, М. Грищук, Л. Шестопалова. Будь-яка криза, зазначає І. Шинкаренко, показує, що насправді дідбується між подружжям. [28]

Криза у подружжя- це стан у відносинах, коли очікування щодо них не виконуються одним або обома партнерами. Зв'язок між партнерами стає ускладненим або ж зовсім неможливим через високу емоційну напругу. Нерідко подружні кризи виникають через брак знань в таких питаннях:

- види нормативних криз в стосунках;
- емоційний інтелект, емпатія до партнера;
- які є конструктивні методи подолання важких ситуацій;
- емоційна саморегуляція. [20]

Якщо розглядати основні причина подружніх криз- виявляємо, що недостатня готовність до шлюбу є головним фактором розлучень (42%). Це проявляється у небажанні допомагати по дому, виховувати дітей, співпрацювати та подоланні стереотипів, що спричиняють неприязнь до шлюбу. В більшості подружжя вступають у заручини з розрахунком на довгостроковий період, отже з готовністю до змін партнера та готовністю до спільного проживання різних

етапів життя. При відсутності розуміння цих аспектів зростає кількість ненормативних криз та навіть найменша різниця у поглядів може призвести до конфліктів та посилення вже наявних криз. [4]

Подолання різноманітних подружніх криз вимагає від родини активного використання адаптаційних механізмів і створення нових стандартів взаємодії. Сімейна криза виникає тоді, коли порушуються сімейні норми та домовленості, ритм спільного життя значно ускладнюється. Причини таких криз можуть бути різноманітними, починаючи від гострих несподіваних подій (таких як раптова втрата роботи чи нещасний випадок) до накопичення внутрішніх сімейних конфліктів. Виявити кризу подружніх взаємин можна по таким симптомам:

- часті суперечки й конфлікти між партнерами або, навпаки, їх надмірне відчуження;
- неконструктивна динаміка у вирішенні проблем, коли кожен говорить про себе і не намагається зрозуміти іншого;
- наростання агресивних реакцій і звинувачення партнера в усіх труднощах;
- послаблення емоційних зав'язків;
- відчуження одного з партнерів або виключення його з процесу прийняття важливих рішень;
- уникання тем для дискусії або хронічне ігнорування проблеми;
- надмірна професійна зайнятість одного з партнерів на шкоду сімейним обов'язкам. [23]

Перебуваючи в центрі сімейної кризи, кожен член родини може переживати відчуття гніву, образи або несправедливості. Інколи це приводить до емоційного віддалення або навіть руйнування взаємозв'язків. Криза на індивідуальному рівні посилює проблеми в системі родинного життя, провокуючи такі явища:

- послаблення родинної згуртованості;

- зростання емоційної відстороненості між членами сім'ї;
- деформація меж між внутрішнім і зовнішнім середовищем родини;
- зниження її адаптивності і гнучкості;
- неправильний розподіл ролей, що веде до перевантаженості окремих членів сім'ї;
- порушення ієрархії сім'ї; боротьба за владу;
- інтенсифікація конфліктів і взаємних звинувачень;
- накопичення негативних емоцій та руйнівної поведінки. [12]

У багатьох випадках кризові ситуації мають прогнозований характер і трапляються у більшості сімей у схожі періоди їхнього розвитку. Такі нормативні кризи зазвичай трапляються в деяких етапах сімейного життєвого циклу.

- Наприкінці першого року життя: криза означає закінчення першої фази адаптації.
- 3-4 роки: ця криза доволі рідко з'являється в літературі. Характеризується труднощами у адаптації до нових сімейних ролей.
- 7-8 років: характеризується незадоволенням один до одного. Етап на якому партнери усвідомлюють своє зниження інтересу та можливу незадоволеність шлюбом.
- 10 років: символічна межа, яка розділяє фази сімейного життя. У цей час багато пар часто вирішують щось змінити – переїхати, розлучитись і так далі.
- 10-12 років: криза інтимної близькості, в якій обидва партнери не отримали навичок для ефективної комунікації один з одним та щирого обговорення проблем.

Час проходження парою нормативних криз може тривати роками, що формує певні цикли у відносинах. Наприклад, багато сімей мають кризу в період

від 15 до 18 років спільного життя. Така сама ситуація може простежуватись в 24 та 30 років шлюбу. Найчастіше пара звертається за допомогою до терапевта вже в пік сімейної кризи. [19]

Виділять також і ненормативні сімейні кризи, які з'являються як реакція на несподівані події або стрес- фактори. Прикладом таких типових ненормативних криз є інцест, подружня зрада, тяжка хвороба, розлучення. Нерідко можна зустріти кризу емоційного розлучення - якщо пара офіційно залишається разом, але втрачається їх близькість та емоційні стосунки. Прикладом такої ситуації може бути перехід пари у систему батьки- дитина, забуваючи про належність до системи чоловік- дружина. Нерідко основна занятість молодої пари є виховання та догляд за дітьми, а подружні стосунки та особистісне незадоволення виноситься на задній план, що провокує непорозуміння та дає поштовх до емоційного відчуження. Пари, які уникають обговорення почуттів часто стикаються з емоційним відчуженням. Накопичується злість, образа на партнера, незадоволеність шлюбом. Для подолання цих сімейних криз важливо висловити свої потреби. Це здається очевидним: поговорити між собою про побажання та очікування. Однак у нашій культурі така стратегія вирішення проблеми сприймається як егоїстична чи нецензурна.[2]

Протягом останніх декількох років в Україні скоротилась кількість зареєстрованих шлюбів, а також зросла кількість розлучень на 1/3. Динаміка вказує на зростання кількості пар, які не знайшли ефективних стратегій подолання кризи. Це вказує на те, що подружжя потребує психологічної підтримки та допомоги та свідчить про важливість розуміння кризи подружніх взаємин.[6].

1.2 Психологічна особливості кризи подружніх взаємин в сім'ях працівників ДСНС

Подружня криза - це стан взаємин, коли очікування одного або обох партнерів не виконуються, взаємозв'язок у парі ускладнюється або стає неможливим через емоційну напругу, дезорієнтацію, зниження ефективності спілкування та адаптації. Особливу увагу останнім часом приділяють кризам у сім'ях працівників служб екстреного реагування, до яких належить також ДСНС.

Рятувальники працюють у надзвичайно складних умовах, що включають постійний вплив стресових факторів: ситуаційна невизначеність, очікування небезпеки, необхідність швидкого й послідовного аналізу змінюваних обставин. Робота в таких умовах вимагає мобілізації всіх фізичних і психічних ресурсів працівника. Такі фактори впливають не лише на професійну діяльність, але й на сімейне життя, роблячи подружні відносини більш уразливими до кризових ситуацій.

Працівники ДСНС беруть участь у рятувальних операціях, спрямованих на боротьбу з пожежами, повеннями, стихійними лихами та аварійними ситуаціями, а також ліквідації наслідків нещасних випадків. Робота в екстрених умовах характеризується високою небезпекою, де кожне рішення чи поведінка можуть вплинути на життя і здоров'я як самих рятувальників, так і оточуючих людей. Робота в таких структурах супроводжується підвищеною відповідальністю, контактом з травматичними подіями, несприятливими умовами праці - що також може створювати передумови до виникнення подружньої кризи.[14]

Проблема подружніх криз у сім'ях працівників ДСНС потребує розгляду через призму загальнопсихологічних і психотерапевтичних теорій, які пояснюють механізми стресу, адаптації та міжособистісної динаміки.

У межах теорії стресу і копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман криза розглядається як порушення рівноваги між вимогами ситуації та ресурсами особистості. Для рятувальників, чия робота передбачає постійні виклики, баланс постійно зміщується у бік перевантаження. Якщо особа не має достатніх психологічних ресурсів (підтримки, часу на відновлення, емоційного прийняття партнера), то стрес переходить у фазу виснаження, що у сімейній системі проявляється як емоційна дистанція або агресія.

У подружніх взаєминах копінг-стратегії набувають особливого значення: ефективними є спільне обговорення проблем, співпереживання та прийняття, тоді як уникання й емоційне замикання - підсилюють кризу.

К. Масляч визначає професійне вигорання як трикомпонентний синдром: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень. У рятувальників цей синдром набуває парасімейного ефекту:

- емоційне виснаження переноситься у сімейні стосунки (немає сил на емоції вдома);
- деперсоналізація проявляється у байдужості до партнера, сприйнятті його як “чергового прохача уваги”;
- редукція досягнень - у відчутті безглуздості власних зусиль у побуті.

Таким чином, подружня криза постає не лише як соціально-психологічна, а й як наслідок професійного вигорання, коли робочий стрес «заражає» сімейну систему.

Згідно з системним підходом, сім'я - це динамічна відкрита система, що функціонує через баланс стабільності й змін. Екстремальний графік роботи, відсутність одного з партнерів і порушення ролей (наприклад, коли дружина

рятувальника змушена виконувати і батьківські, і побутові функції) призводять до дисбалансу системи. Порушення ієрархії ролей (коли один з подружжя починає “компенсувати” іншого) створює передумови для конфліктів, втрати взаємної підтримки та емоційного відчуження.

Психоаналіз розглядає кризу як конфлікт між вимогами зовнішньої реальності та несвідомими потягами особистості (З. Фройд, К. Юнг, Е. Еріксон). Для працівників ДСНС цей внутрішній конфлікт часто полягає у протиставленні інстинкту самозбереження і професійного обов’язку допомагати іншим. Коли несвідомі почуття страху, провини чи агресії не знаходять виходу, вони можуть проектуватись на партнера - у вигляді роздратування, мовчазності або уникання близькості.

Згідно з В. Франклом, будь-яка криза - це зіткнення людини зі смисловим вакуумом. У сім’ях рятувальників така ситуація може виникати, коли професійне життя повністю поглинає особистісну сферу, а шлюб утрачає відчуття спільного сенсу. Подружжя криза у цьому контексті - це не лише дезадаптація, а спроба переосмислення життєвих пріоритетів, пошук нової рівноваги між службовим обов’язком і сімейним щастям.

У сучасному світі роль працівників ДСНС стала значно складнішою через активне використання технічних засобів, спеціального обладнання та іноді навіть зброї. Частина обов’язків пожежників супроводжується значним фізичним і нейропсихологічним стресом через високий рівень особистого ризику, відповідальність за життя людей та збереження матеріальних ресурсів. Це поєднується з необхідністю швидкого прийняття важливих і правильних рішень. Крім того, діяльність часто здійснюється за несприятливих умов: підвищена температура, токсичні речовини в повітрі, що потребує використання захисного обладнання. Ненормований графік роботи зі змінами дня й ночі також призводить до порушення сну, сприяючи виникненню патологічних процесів і

втомі.[1] Рятувальники перебувають у постійному бойовому режимі готовності до дії в найкритичніших моментах.

Виходячи з вище зазначеного не можна не зазначити, що перебування під впливом фізичних, хімічних та психологічних факторів у рятувальників викликає значний фізіологічний і психоемоційний тиск. Екстремальні умови часто мають травматичний вплив на психіку через важкість подій, таких як вибухи, руйнування будівель або інші кризові ситуації. Вони вимагають адаптації до постійного стресу різного ступеня інтенсивності. [10]

Проблема професійного стресу та емоційного вигорання серед працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій неодноразово ставала предметом психологічних досліджень в Україні. Так, у роботі Т. Назаровець (2024) «Psychological peculiarities of professional burnout and resilience of employees in the State Emergency Service of Ukraine» встановлено, що понад 68 % рятувальників мають високий або середній рівень емоційного виснаження, тоді як 54 % демонструють зниження рівня особистісного досягнення, що є характерною ознакою професійного вигорання. Подібні результати подає і дослідження «Socio-psychological factors of professional burnout among employees of the SES of Ukraine in the context of modern challenges» (2025), де зазначено, що тривала робота в умовах підвищеної небезпеки, нерегламентований графік і дефіцит соціальної підтримки зумовлюють хронічну втому та втрату емоційної гнучкості, що прямо впливає на сімейні взаємини. Опитування, проведене серед працівників 11-го державного пожежно-рятувального загону Київської області (Національний університет цивільного захисту, 2023), показало, що близько 60 % респондентів відчують труднощі у підтриманні емоційного контакту з членами сім'ї, а понад 40 % зазначають підвищення конфліктності у шлюбі через постійний стрес і змінний графік. При цьому більшість опитаних

рятувальників визнають, що не мають навичок конструктивного подолання емоційного напруження та рідко звертаються по психологічну допомогу.

Загалом українські науковці сходяться на думці, що професійне вигорання рятувальників має виразний «парасімейний ефект», тобто його наслідки виходять за межі професійної сфери та поширюються на сімейну систему. Постійний вплив травматичних подій, дефіцит сну, висока відповідальність і відсутність часу на відновлення призводять до емоційного відчуження, зниження емпатії та комунікативних порушень у шлюбі. Таким чином, результати досліджень підтверджують, що робочий стрес працівників ДСНС виступає не лише професійним, а й сімейним ризиком, який потребує системної профілактики та психологічної підтримки на рівні служби.

Криза подружніх взаємин, є важливим аспектом психології, що потребує детального вивчення, особливо у специфічних професійних сферах.

Кризи подружніх взаємин не обходять стороною будь-яку пару, адже це є нормальним перебігом сімейного життя. Тим не менш, екстремальні умови діяльності та емоційна складова партнера або обох партнерів можуть поглиблювати перебіг нормативних криз, та створювати передумови для виникнення ненормативних. Основним тригером виступає екстремальний характер трудової діяльності, який спричиняє хронічний стрес, емоційне виснаження та соціальну ізоляцію. Працівники ДСНС регулярно стикаються з надзвичайними ситуаціями, де є загроза життю та здоров'ю. Згідно з дослідженнями Сіпко Л. О. - постійна мобілізація організму до дії в умовах небезпеки призводить до емоційного виснаження та втрати здатності до емпатії в сімейному колі. [13] Як наслідок можливе емоційне відсторонення в шлюбі, порушення комунікації, зниження підтримки, зростання кількості конфліктів. [8]

Важливий вплив мають соціокультурні чинники. У сучасному контексті працівники ДСНС перебувають в умовах ще більшої загрози (війна, ракетні

удари, евакуації). Загальний фон тривоги в суспільстві підсилює сімейні ризики. Наприклад, опитування показують, що 47 % українців відчувають високий рівень стресу.

Окрім того, у контексті служби та сім'ї можуть діяти очікування «бути сильним», «не показувати слабкість», що заважає відкритій комунікації про емоційні потреби. У сім'ях працівників служб екстреного реагування цей аспект може посилювати кризу.

Хоча дослідження професійного вигорання серед працівників ДСНС підкреслюють необхідність регулярної підтримки, часто такі системи не реалізовані чи недостатньо доступні.

Кризи подружніх взаємин обумовлені не лише зовнішніми умовами праці, але й низкою внутрішніх детермінант. Ці чинники поділяються на основні категорії: особистісні, фізіологічні, та психологічні. Кожна з них формує передумови для виникнення або загострення міжособистісних конфліктів у подружжі, знижуючи якість спілкування, підтримки та взаємної довіри. [27]

До особистісних характеристик, які можуть провокувати або поглиблювати сімейні труднощі, належать: схильність до замкненості, низький рівень емоційної гнучкості, невміння або небажання вербалізувати свої емоції. Працівники ДСНС часто змушені пригнічувати емоції під час виконання завдань у кризових ситуаціях. Така стратегія самозбереження у професійній сфері з часом стає домінантною й у приватному житті. [10] Як наслідок, особа втрачає здатність до відкритої комунікації з партнером, а важливі проблеми залишаються не обговореними, що поступово посилює емоційну дистанцію у шлюбі. Для працівника ДСНС професійна діяльність може означати, що він чи вона часто фізично чи психологічно відсутні в родині: тривалі чергування, виїзди, нічні виклики, можливість травматичних спогадів після роботи. Це ускладнює участь в сімейному житті, знижує кількість якісного спілкування з

партнером, формує дефіцит ресурсів для підтримки взаємин. У свою чергу партнер може недоотримувати увагу, емоційну підтримку, в результаті чого отримуємо відчуття «непочутості», зниження рівня довіри, накопичення невдоволення з обох сторін.

Крім того, професійна травма або тривалий стрес можуть викликати у працівника ДСНС зміни у ставленні до життя, очікуваннях, цінностях - що також може породити «кризу сенсу» або переоцінку життєвих пріоритетів (що відповідає екзистенційному підходу до кризи). Наприклад, людина після участі в серйозній надзвичайній ситуації може переосмислити власні життєві цілі або відчувати «втрату сенсу», що ускладнює підтримання звичних подружніх ролей.

Фізіологічний стан працівника ДСНС безпосередньо впливає на його поведінку в сім'ї. Серед ключових фізичних факторів: хронічна втома, порушення сну через змінний графік, зниження сексуальної активності (лібідо). Постійна фізична й емоційна перенапруга веде до фізіологічного виснаження. Це, в свою чергу, знижує толерантність до побутових подразників, викликає дратівливість і бажання дистанціюватися від партнерських взаємодій. [17] Партнер сприймає таку поведінку як байдужість, зменшується інтимна близькість, що призводить до знецінення стосунків. Працівники ДСНС часто залучені в нічні чергування, роботу у святкові дні або тривалі виїзди. Це створює дефіцит присутності партнера в сімейному просторі [1] За теорією системної сімейної терапії (Мара Сельвіні-Палаццолі [33], Сальвадор Мінухін [32]), стабільність у подружжі ґрунтується на регулярному обміні досвідом, часі та ролях. Їх порушення призводить до втрати балансу в сім'ї. Це призведе до нерозуміння сімейних ролей, скарги на "відсутнього чоловіка/дружину", виникнення паралельних ролей (наприклад, жінка починає "замінювати" чоловіка в усіх сферах), що з часом викликає роздратування або навіть зраду.

Зі зростанням стажу роботи працівники ДСНС частіше демонструють ознаки емоційного "виключення" із сімейного життя. Вони уникають глибокого емоційного контакту, проявляють пасивність, втрачають мотивацію до взаємодії з партнером. Це призводить до емоційного "розлучення" ще до фактичного.

В загальній теорії кризи поділяють на нормативні (вікові, життєві етапи) і ненормативні (травматичні, несподівані). У працівників ДСНС поєднуються обидва типи: з одного боку, вони можуть переживати нормативні подружні кризи (наприклад, перехід до батьківства, зміна життєвого циклу сім'ї, 7-8 роки спільного життя, як зазначене вище). З іншого - їх діяльність часто супроводжується ненормативними кризами: участь у надзвичайній ситуації, травма, загроза життю, втрата побратима чи підлеглого, раптовий виклик до зони бойових дій тощо. Такі травматичні події активно втручаються в сімейне життя і мають потенціал порушити подружній зв'язок, особливо якщо партнер чи інші члени сім'ї не були належно включені або осмислили подію. У цьому сенсі подружня криза серед працівників ДСНС - це часто комбінований феномен, що включає професійну перевантаженість, травматичний досвід, недостатню сімейну участь та життєві етапи сім'ї. Цей поєднаний характер робить такі кризи більш складними, ніж «звичайні» подружні кризи.

Отже причини подружньої кризи, що спричинені впливом професійної діяльності серед працівників ДСНС виступають:

- хронічна напруга та емоційне виснаження- працівники ДСНС регулярно контактують із небезпекою, ризиком, часто мають бути готовими до негайної реакції, що веде до підвищеного рівня тривоги й зниженого ресурсу для сімейного життя. Це створює умови, коли звичні стратегії подолання стресу перестають бути ефективними - класичний початок кризи.

- травматичний досвід- випадки, коли рятувальники стають свідками або учасниками жахливих подій, смертей, руйнувань, часто ведуть до вторинної травматизації і можуть порушити психологічну рівновагу. Як наслідок - підвищує ризик конфліктів, дистанції у сім'ї.
- нерегулярний графік, виїзди, чергування- фізична або тимчасова відсутність працівника вдома знижує кількість спільного часу, погіршує взаєморозуміння, підсилює відчуття партнера, що «він/вона сам/сама».
- втрата ролей та порушення звичної ієрархії сім'ї- коли працівник приходить додому з сильною емоційною напругою, може втратити здатність вести звичну сімейну роль (підтримка, емоційна близькість, батьківські функції), що змінює очікування партнера і провокує кризу.

Не лише поведінка партнера, який має екстремальний вид трудової діяльності, впливає на перебіг криз подружніх взаємин. Подружжя- це складна соціальна структура, яка функціонує на засадах довіри, емоційної підтримки, взаємної відповідальності обох її членів. Коли партнери відчують, що можуть поділитись своїми переживаннями і бути почутими- це зменшує почуття тривоги, ізоляції та напруги. Емпатія послаблює негативний вплив напруги в шлюбі на емоційну близькість. [31]

Важливою складовою відносин є чуйність як форма турботи, що виражається не лише в тому, щоб слухати партнера, а й визнавати важливість його емоцій, реагувати підтримкою - як словами, так і діями. Це може проявлятися у простих речах: допомогти по господарству, обійняти, зробити щось приємне або просто дати людині простір і час для відновлення. Такі прояви доброзичливості позитивно впливають як на людину, яка отримує підтримку, так і на того, хто її надає. [29]

Прояви подружньої кризи у працівників ДСНС

- часті конфлікти або, навпаки, надмірне відчуження партнера. Партнер може відчувати, що він «вторинний» у житті служби, або ж сам працівник ДСНС дистанціюється.
- значна кількість професійних історій, які не обговорюються вдома, що породжує емоційні блоки, нерозуміння, вина.
- перенесення професійної напруги чи травматичного досвіду у сім'ю-підвищена агресивність, звинувачення партнера, неспроможність відновити психологічний ресурс вдома.
- послаблення емоційних зв'язків- через постійні чергування чи виїзди зменшується спільний час, активність, що веде до формування дистанції.
- уникання тем для дискусії або ігнорування проблем- працівник ДСНС може уникати обговорення емоційного стану чи подій роботи, що партнера може сприймати як емоційне віддалення.
- перевантаженість службою за рахунок сімейних обов'язків- надмірна зайнятість, чергування, реагування на надзвичайні події - все це може позбавляти часу для сім'ї, дітей, подружнього спілкування.

Більшість сімей не мають досвіду роботи з сімейним консультантом, не володіють техніками конструктивного діалогу чи стрес-менеджменту. Це посилює дію вищеописаних факторів. Криза переходить у хронічний стан незадоволення, втрачається довіра, зростає кількість конфліктів та шанс на розлучення.

Основна психологічна проблема полягає у втраті емоційного зв'язку між партнерами, яка спричинена комплексом зовнішніх і внутрішніх факторів. Через постійний контакт із небезпекою, нестабільний ритм життя, психологічне виснаження та відсутність належної підтримки, подружжя втрачає здатність підтримувати взаємну близькість та конструктивну комунікацію.

Висновки до першого розділу

Криза в подружніх взаєминах - це складний психологічний процес, який може виникати як на основі природного етапу розвитку (нормативні кризи), так і через зовнішні потрясіння (ненормативні кризи). Вона супроводжується дезорганізацією звичних форм спілкування, емоційною напругою, зниженням задоволеності шлюбом та порушенням внутрішньосімейної гармонії. Однією з ключових причин таких криз є недостатня готовність до шлюбу, брак емоційної грамотності, вміння вести діалог і конструктивно вирішувати конфлікти.

Професійна діяльність рятувальників ДСНС, пов'язана з екстремальними умовами, високим рівнем відповідальності, постійним стресом і загрозою для життя, справляє значний вплив на їхнє психоемоційне та фізіологічне здоров'я. Ці умови не лише впливають на особистість працівника, а й суттєво позначаються на його сімейному житті. Хронічна втома, емоційне виснаження, пригнічення почуттів та нерегулярна присутність у сімейному просторі знижують рівень емоційної близькості між партнерами.

У подружніх стосунках це проявляється через зниження рівня комунікації, втрату емоційної близькості, накопичення напруги, конфліктів, а в окремих випадках - емоційне відчуження або навіть руйнування шлюбу. Низький рівень емпатії, небажання або невміння обговорювати проблеми, дефіцит підтримки та недотримання сімейних ролей лише поглиблюють кризу. Таким чином, екстрений характер професійної діяльності є значущим чинником, який ускладнює перебіг подружніх криз і підвищує ризик їх переходу в хронічні або деструктивні форми.

Попри високий рівень ризику для особистості та сім'ї, криза також несе в собі потенціал для зростання, розвитку нових навичок, глибшого розуміння себе та партнера.

Успішне подолання подружніх криз можливе лише за умов готовності партнерів до змін, відкритої комунікації, емоційної підтримки та свідомого ставлення до взаємин. Це потребує не лише індивідуальної зрілості, а й формування спільної системи цінностей, спільних цілей та гнучких способів адаптації до життєвих викликів.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ СПЕЦИФІКИ КРИЗ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН У ПРАЦІВНИКІВ ДСНС

У даному розділі розкриваються практичні аспекти нашої кваліфікаційної роботи, а саме дослідження специфіки криз подружніх взаємин у вибірки через вивчення рівня задоволеності шлюбом та рівня діадного копіngu в парі. Також досліджується підґрунтя для створення прикладного продукту кваліфікаційної роботи.

2.1 Організаційні та змістові аспекти дослідження криз подружніх взаємин

Для проведення дослідження було підібрано діагностичний інструментарій, що містить в собі наступні методики: Couples Satisfaction Index (J.L. Funk, та R.D. Rogge, адаптовано Національним педагогічний університетом ім. М.П. Драгоманова) для дослідження рівня задоволеності подружніми стосунками; та Dyadic Coping Inventory (G.Bodenmann, адаптація Олени Абрамюк) для дослідження рівня діадного подолання, що виникає у близьких стосунках, коли один або обидва партнери перебувають у стресі. Наступним кроком було здійснення аналізу отриманих результатів, а також

інтерпретації даних, що обумовили написання прикладного продукту дослідження щодо отриманої проблематики.

З метою визначення рівня задоволеності подружніми стосунками було проведено тестування за методикою Couples Satisfaction Index (CSI16), що складається з 16 тверджень і містить 3 шкали:

- Низький рівень задоволеності шлюбом;
- Помірний рівень задоволеності шлюбом;
- Високий рівень задоволеності шлюбом.

Текст опитувача та ключ до методики міститься в Додатку А.

З метою вивчення загального рівня діадного копіngu у парі було використано методику Dyadic Coping Inventory, що складається з 37 питань та містить три шкали:

- Низький рівень діадного копіngu;
- Середній рівень діадного копіngu;
- Високий рівень діадного копіngu.

Текст опитувача та ключ до методики міститься в Додатку А.

Зазначені методики є надійними та повністю відповідають меті й завданням нашого психологічного дослідження. Вони передбачають використання якісного та кількісного аналізу експериментальних даних, що є важливою умовою для ефективного проведення дослідження у сфері психології.

У дослідження взяло участь 28 респондентів (14 подружніх пар); вікові обмеження : 18- 45 років; професійна діяльність одного з партнерів в парі- працівник ДСНС.

Дослідження складалося з трьох етапів:

- На першому етапі проводився теоретичний аналіз літератури щодо проблеми, що дозволило узагальнити та систематизувати отриману інформацію.

- На другому етапі проводився збір даних, вивчався рівень задоволеності шлюбом та рівень загального діадного копіngu в парі.
- На третьому етапі проводилась обробка даних, результати представлені у вигляді таблиць та діаграм, і проведено аналіз отриманих результатів, на основі чого були сформульовані висновки.

Для проведення дослідження було створено Google form, що містила 3 пункти: «Збір персональних даних (ідентифікація пари, стать, вид трудової діяльності); методика Couples Satisfaction Index; Couples Satisfaction Index. Перед кожним пунктом Google form містилась інструкція щодо проходження відповідної методики.

По закінченню цього етапу ми зібрали необхідну кількість відповідей і перейшли до наступного етапу дослідження, процедура проведення якого полягає в аналізі отриманих результатів та інтерпретації даних респондентів. Детальніше з результатами проведення третього етапу дослідження можна ознайомитись в наступних підрозділах кваліфікаційної роботи.

2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

Для визначення рівня задоволеності шлюбом використовувалась методика Couples Satisfaction Index (CSI16). Отримані результати представлені у таблиці 2.2.1. Індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

Таблиця 2.2.1.

Порівняння рівня задоволеності шлюбом за методикою Couples Satisfaction Index

Рівень задоволеності шлюбом	Працівник ДСНС	Не екстремальний вид трудової діяльності
-----------------------------	----------------	--

Високий	9	56 %	5	42 %
Помірний	5	31 %	6	50 %
Низький	2	13 %	1	8 %

За результатами методики можемо побачити, що рівень задоволеності шлюбом серед працівників ДСНС переважно мають високий рівень (56 %), що є досить позитивним показником для групи з високим професійним навантаженням. Це може свідчити про те, що шлюб для рятувальників може стати джерелом емоційної підтримки, стабільності та безпеки у складних і небезпечних умовах служби. 31 % мають помірний рівень, що може бути пов'язано з певним послабленням емоційного контакту, періодичними проявами професійного стресу, або втоми, які можуть впливати на якість комунікації між подружжям. 13 % респондентів із низьким рівнем задоволеності можуть переживати емоційне виснаження, недостатність часу на сім'ю або складність підтримання близькості. У цьому випадку професійні обставини можуть ускладнювати процес відновлення близькості та адаптації подружжя під час кризових періодів.

Серед партнерів, що мають не естремальний вид трудової діяльності 42 % респондентів вказали на високий рівень задоволеності шлюбом, а половина опитаних (50%) демонструє помірний рівень. Такий розподіл може свідчити про стабільність сімейних відносин, але водночас - про певну нижчу емоційну насиченість шлюбних стосунків та часткову незадоволеність певними аспектами в житті подружжя. 8 % із низьким рівнем задоволеності - незначна частка, що потребує більш націленої та комплексної роботи пари.

Для зручності сприйняття результати загального рівня задоволеності шлюбом подані у діаграмі Рис. 2.2.1.



Рис 2.2.1. Результати загального рівня задоволеності шлюбом у вибірці

Результати дослідження свідчать, що половина опитаних респондентів (50%) мають високий рівень задоволеності шлюбом. Це свідчить про загалом позитивний емоційний клімат у сім'ях та про наявність довірливих, підтримувальних взаємин між подружжям. Разом із тим, 39 % респондентів мають помірний рівень задоволеності шлюбом, що може відображати певні коливання у якості подружньої взаємодії. 11 % респондентів продемонстрували низький рівень задоволеності шлюбом, що може свідчити про наявність труднощів у сфері спілкування, взаємної підтримки або емоційного контакту.

Отже, можна зробити висновок, що загальний рівень задоволеності шлюбом у працівників ДСНС є достатньо високим, проте екстремальний характер професійної діяльності впливає на динаміку подружніх стосунків, посилюючи прояви криз і підвищуючи потребу в емоційній підтримці всередині сім'ї.

Для визначення рівня діадного копіngu використувалась методика. Отримані результати представлені у таблиці 2.2.2. Індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

Таблиця 2.2.2.

Порівняння рівня діадного копіngu за методикою Dyadic Coping Inventory

Рівень діадного копіngu	Працівник ДСНС		Не екстремальний вид трудової діяльності	
Високий	4	25 %	1	8,5 %
Середній	12	75 %	10	83 %
Низький	0	0 %	1	8,5 %

У працівників ДСНС домінує середній рівень діадного копіngu (75%), що свідчить про загалом ефективну, але не завжди стабільну взаємну підтримку між подружжям. Такі пари здатні спільно долати труднощі, хоча періоди підвищеного професійного навантаження або стресу можуть ускладнювати збереження емоційної рівноваги. У партнерів з не екстремальним видом трудової діяльності також переважає середній рівень копіngu (83%). 25 % респондентів, першої групи демонструють високий рівень копіngu, у партнерів частка респондентів з високим рівнем є нижчою (8,5%), що може вказувати на вплив роботи в ДСНС на формування навичок спільного реагування на стрес - партнерство та кооперацію у вирішенні проблем. Наявність низького рівня у 8,5 % респондентів може свідчити про певні труднощі у спільному реагуванні на стрес, що пов'язано не з професійними умовами, а радше з індивідуальною динамікою взаємин (наприклад, низьким рівнем емоційної залученості чи комунікативних навичок) так, як є наявною в групі партнерів з не екстремальним видом трудової діяльності.

Для зручності сприйняття результати загального рівня діадного копінгу подані у діаграмі Рис. 2.2.2.



Рис 2.2.2. Результати загального рівня діадного копінгу у вибірці

Отримані результати свідчать, що переважна більшість респондентів (78%) мають помірний рівень діадного копінгу, тобто здатні спільно долати життєві труднощі, проте така взаємодія не завжди є стабільною. Для цих пар характерна загальна готовність до співпраці, однак у періоди підвищеного стресу вони можуть потребувати більшої взаємної підтримки. 18 % респондентів продемонстрували високий рівень діадного копінгу, що свідчить про ефективні навички спільного подолання стресу, високий рівень емпатії, взаєморозуміння й партнерства. Такі пари сприймають труднощі як спільне завдання та здатні узгоджено діяти в кризових ситуаціях. Натомість 4 % осіб із низьким рівнем діадного копінгу можуть відчувати труднощі у взаємній підтримці, що проявляється у відчутті відстороненості, дефіциті емоційного обміну або нерівномірному розподілі відповідальності за вирішення проблем.

Загалом результати свідчать, що у більшості пар сформовані адаптивні стратегії спільного реагування на стрес, хоча не завжди вони застосовуються постійно та з достатньою ефективністю. Отже, професійні або життєві навантаження іноді посилюють перебіг криз, роблячи необхідною постійну взаємну підтримку.

Висновки до другого розділу

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що характер професійної діяльності впливає на динаміку сімейних стосунків, рівень задоволеності шлюбом і способи спільного подолання стресу (діадний копінг).

Аналіз отриманих даних показав, що серед працівників ДСНС переважає високий та помірний рівень задоволеності шлюбом, що свідчить про збереження позитивного емоційного клімату в сім'ях навіть за умов підвищеного професійного навантаження. Проте, екстремальний характер роботи - часті чергування, висока відповідальність, ризик для життя, нестабільний графік - створюють специфічний фон для посилення нормативних криз подружніх взаємин. Внаслідок чого ці кризи перебігають інтенсивніше, потребуючи більшої емоційної гнучкості та відкритості між партнерами.

У дослідженні також встановлено, що більшість опитаних мають помірний рівень діадного копінгу (78%), тобто в основному володіють базовими навичками взаємопідтримки, проте їх реалізація не завжди є стабільною та ефективною. Це свідчить про наявність потенціалу для розвитку комунікативної та емоційної компетентності пари, особливо в умовах підвищеного стресу. Лише 18 % респондентів демонструють високий рівень спільного подолання стресу, що вказує на недостатнє поширення ефективних моделей конструктивної взаємодії в кризових ситуаціях.

Таким чином, специфіка криз подружніх взаємин у сім'ях працівників ДСНС полягає в тому, що вони зумовлені не деструктивними тенденціями у стосунках, а впливом професійного стресу, який посилює перебіг звичних подружніх труднощів - зниження емоційної близькості, труднощі у спілкуванні, нерівномірність підтримки та розбіжності у способах реагування на стрес.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КРИЗ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН ЗАСОБОМ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ КАРТКОВОЇ ГРИ

У даному розділі було розроблено прикладний продукт кваліфікаційної роботи відповідно до виявленої в емпіричному дослідженні специфіки криз подружніх взаємин у сім'ях працівників ДСНС; було впроваджено продукт в роботу для пар та апробовано на ефективність відповідно до завдань прикладного продукту.

3.1 Розробка та впровадження прикладного продукту дослідження спрямованого на попередження криз подружніх взаємин

З огляду на специфіку криз подружніх взаємин у працівників ДСНС доцільним є створення психопрофілактичної інтерактивної карткової гри, у сім'ях працівників ДСНС. Такий інструмент може стати ефективним засобом розвитку комунікації в парі, емоційної близькості та навичок спільного конструктивного подолання стресових ситуацій. Інтерактивна форма гри сприятиме безпечному опрацюванню актуальних тем, що часто стають джерелом напруження у шлюбі. Використання елементів гейміфікації дозволить учасникам у невимушеній атмосфері розвивати емпатію, здатність до взаємного слухання та партнерського реагування, що, своєю чергою, підвищить рівень сімейної згуртованості та психологічної стійкості.

Психопрофілактична інтерактивна настільна карткова гра спрямована на попередження криз подружніх взаємин у сім'ях працівників ДСНС шляхом розвитку та зміцнення комунікації, емоційної близькості й взаєморозуміння між партнерами.

Основними завданнями є розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів; навчання розпізнаванню й вираженню почуттів; формування емпатії

та взаємної підтримки; відновлення емоційної близькості через спільну активність; зміцнення партнерства на засадах взаємоповаги й довіри.

Гра представлена у друкованому вигляді. Не має обмежень по кількості використання.

Цільова аудиторія: подружні пари, які бажають попередити кризи подружніх взаємин; а також пари що безпосередньо їх переживають.

Тривалість гри від 40 до 60 хвилин.

Кількість гравців- двоє.

Варіанти використання гри: у роботі сімейних психологів, кризових консультантів; як елемент тренінгів із подолання стресу у парах.

Кожен елемент гри має психологічно обґрунтовану мету:

Синя клітинка «Комунікація» активізує вміння слухати, відкрито висловлювати думки, ділитися переживаннями та формувати діалог без звинувачень.

Червона клітинка «Криза» моделює типові ситуації непорозумінь або конфліктів, дозволяючи партнерам безпечним способом відреагувати емоції, спробувати альтернативні способи реагування та спільного вирішення проблеми.

Рожева клітинка «Підтримка» спрямована на відновлення емоційного тепла, довіри й турботи. Вона стимулює вміння виявляти співчуття, вдячність, прийняття - ключові ресурси стабільних стосунків.

Зелена клітинка «Ресурси» вправи на саморегуляцію, що можна використовувати в стресових ситуаціях

Таким чином, гра має системну психокорекційну побудову, у якій відбувається чергування зон емоційного напруження (криза) та зон емоційного відновлення (підтримка, ресурси), що моделює природну динаміку реальних подружніх відносин.

В ході гри партнери вчаться відкрито говорити про почуття, прохання й потреби без критики чи звинувачень. Завдяки вправам на «рожевих» та «зелених» клітинках формується відчуття спільності, довіри, взаємного прийняття; а з- за допомогою завдань «кризових» карток партнери практикують кооперацію, емпатійне слухання, пошук компромісів. Обговорення після гри дозволяє осмислити власні реакції, зрозуміти партнера глибше та побачити реальні паралелі з подружнім життям.

Структура психопрофілактичної інтерактивної карткової гри «Гра для пар» подана нижче.

Комплектація:

- Інструкція- 1 шт
- Гральний кубик- 1 шт
- Ігрове поле- 1 шт
- Фішки гравців- 2 шт
- Картки дії «Комунікація»- 30 шт
- Картки дії «Криза»- 30 шт
- Картки дії «Підтримка»- 30 шт
- Картки дії «Ресурси»- 30 шт

Інструкція:

Підготовка до гри:

1. Розкладіть ігрове поле на столі.
2. Перемішайте карти кожного типу окремо й покладіть у відповідні колоди.
3. Кожен партнер обирає свою фішку та ставить її на старт.

Хід гри:

4. Гравці по черзі кидають кубик і пересувають свою фішку на відповідну кількість клітин.
5. Колір або позначка клітинки визначає, яку карту потрібно витягнути:

- синя клітинка - комунікація
 - червона клітинка - криза
 - рожева клітинка - підтримка
 - зелена клітинка - ресурси
6. Карту читають уголос. Обговорення або виконання завдання має бути спільним.
 7. Якщо виконати умову картки не вдалось, фішки обох партнерів переміщуються на клітинку назад.
 8. Гра завершується, коли фішка доходить до фінішу «Гармонія
 9. Перемагає пара як команда - якщо вони прийшли до фіналу разом, незалежно від кількості ходів.

Завершення гри:

10. Після завершення гри психолог (або самі партнери) можуть обговорити:
 - Що було найважчим і найприємнішим під час гри?
 - Які ситуації були схожими на реальні?
 - Що нового дізналися одне про одного?
 - Які ідеї варто спробувати у повсякденному житті?

Зверніть увагу! Якщо під час виконання завдання партнери відчують емоційне напруження - можна зробити «паузу», подихати разом, або виконати коротку вправу з релаксації.

Приклади карток:

Картки дії «Комунікація»- метою є розвиток відкритої комунікації, емпатії та вміннь висловлювати емоції. Формою завдань є запитання для обговорення.

1. «Що ти найбільше цінуєш у нашій взаємодії, коли ми обоє втомлені після роботи?»
2. «Як ти віддаєш перевагу отримувати підтримку: словами, діями, спільним часом?»

3. «Опиши ситуацію, коли ти відчув(ла), що тебе не зрозуміли. Як можна було це вирішити?»
4. «Що тобі допомагає відновлювати спокій після важкого робочого дня?»
5. «Як ми можемо краще домовлятися, коли маємо різні погляди на відпочинок чи обов'язки?»
6. «Що для тебе означає “бути поруч”, коли ти втомлений/втомлена?»
7. «Які слова тебе підтримують у стресовий період?»
8. «Як ти віддаєш перевагу обговорювати конфлікти - одразу чи після паузи?»

Картки дії «Криза»- моделювання стресових ситуацій та навчання конструктивного виходу з конфліктів. спільне реагування. Формою завдань є опис стресових ситуацій та завдання до них.

1. «Один із вас переживає сильний стрес на роботі й не хоче говорити. Як діяти партнеру?»
2. «Під час сварки ти відчуваєш, що емоції “закипають”. Як зупинитися, не нашкодивши?»
3. «Через втому ви обидва дратівливі. Знайдіть спосіб розрядити напругу гумором.»
4. «Один із вас працює позмінно й часто відсутній. Інший відчувається самотнім. Разом знайдіть оптимальний вихід з даного прикладу.»
5. «Через професійне вигорання один партнер емоційно “закривається”. Обговоріть, як другий може допомогти, не тиснучи.»
6. «Після важкого чергування один із вас гнівається. Знайдіть три кроки, які допоможуть розрядити напругу без образ.»

Картки дії «Підтримка»- метою є зміцнення емоційного зв'язку пари. Формою є завдання для розвитку підтримки та зближення обох партнерів.

1. «Обійміть партнера протягом 30 секунд мовчки. Що ви відчули?»

2. «Напишіть одне одному коротке повідомлення з подякою.»
3. «Згадайте момент, коли ви разом долали труднощі. Що вам тоді допомогло?»
4. «Назви три речі, за які ти вдячний(на) своєму партнеру сьогодні.»
5. «Зробіть разом коротку дихальну вправу або вправу на релаксацію.»
6. «Подаруйте партнеру “слова підтримки” - коротке щире речення, що допоможе йому(їй) сьогодні.»

Картки дії «Ресурси» - метою є збагачення ресурсів для подолання стресу. Формою завдань є техніки с саморегуляції.

1.Техніка«4–7–8»

Вдихай 4 секунди, затримай дихання на 7 секунд, видихай 8 секунд. Повтори тричі. Відчуй, як тіло розслабляється.

2.Техніка«5–4–3–2–1»

Назви:

5 речей, які бачиш;

4 які відчуваєш;

3 які чуєш;

2 які нюхаєш;

1 яку можеш спробувати на смак.

Ти тут і зараз.

3.Техніка «Тіло як ресурс»

Розімни плечі, зроби глибокий вдих і легкі рухи руками.

Відчуй опору й силу в тілі.

4.Техніка «Момент вдячності»

Згадай або запиши три речі, за які вдячний сьогодні.

Маленькі радощі створюють великі зміни.

5.Техніка «Маленькі радощі»

Зроби невелику приємність собі: музику, чай, прогулянку.

Це простий спосіб повернути енергію.

6. Техніка «Пір'їнка»

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їнка. Дихайте тільки носом і так повільно, щоб пір'їнка не колихалася.

7. Техніка «Зняття напруги»

- Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі.
- Зосередьте увагу на найбільш напружених частинах тіла. Дихайте глибоко і повільно. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому тілу, починаючи від верхівки голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруженості (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).
- Намагайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху. Відчуйте цю напруженість.
- Різко скиньте напруженість на видиху. Відчуйте комфорт та тепло у м'язах.
- Зробіть так кілька разів.

8. Техніка «Зняття втоми»

- сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі;
- дихайте повільно і глибоко;
- пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- проживіть її знову, пригадуючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, які її супроводжували;
- побудьте «всередині» цієї ситуації кілька хвилин;
- відкрийте очі і поверніться до роботи.

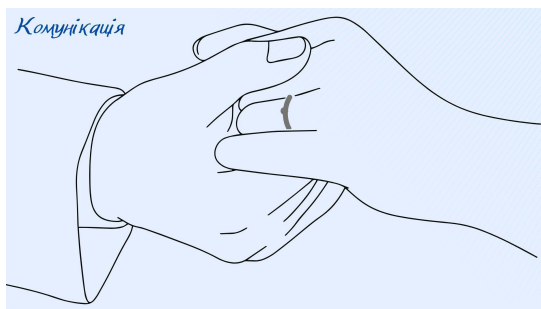


Рис 3.1.1. Картка «Комунікація»

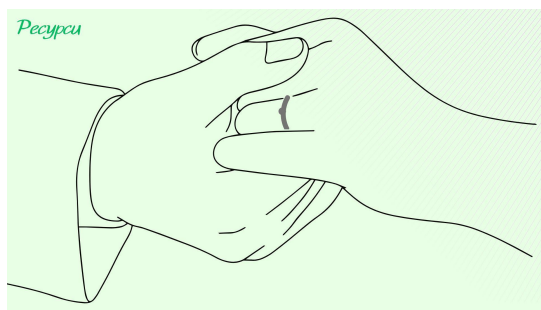


Рис 3.1.2. Картка «Ресурси»

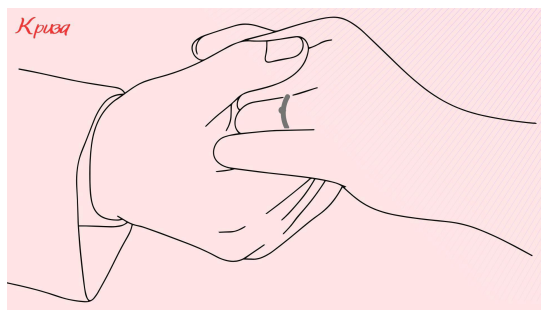


Рис 3.1.3. Картка «Криза»

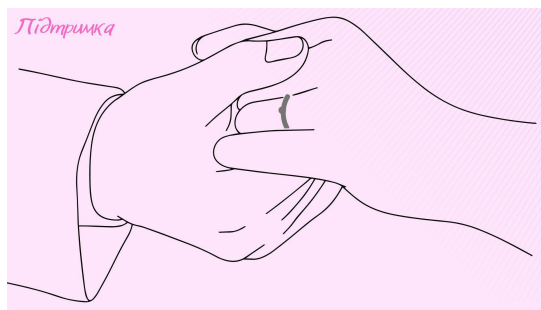


Рис 3.1.4. Картка «Підтримка»

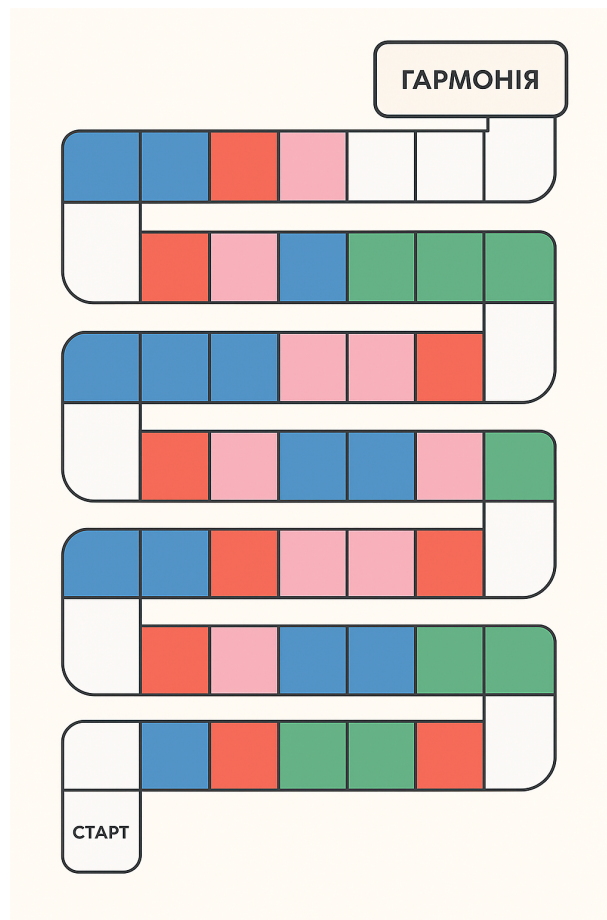


Рис 3.1.5. Ігрове поле

3.2 Оцінка ефективності психопрофілактичної інтерактивної карткової гри

Для психопрофілактики та попередження криз у подружніх взаємин була розроблена психопрофілактична інтерактивна настільна карткова гра спрямована на попередження криз подружніх взаємин у сім'ях працівників ДСНС. Гру створено з урахуванням особливостей подружніх стосунків, які зазнають змін у кризові періоди, а також індивідуальних якостей особистості, що піддаються впливу в умовах екстремальної професійної діяльності.

Метою апробації результатів впливу гри на пару була ефективність, зручність та психопрофілактичний потенціал гри як інструменту розвитку

конструктивного вирішення конфліктів; навчання розпізнаванню й вираженню почуттів; формування емпатії та взаємної підтримки; відновлення емоційної близькості через спільну активність; зміцнення партнерства на засадах взаємоповаги й довіри.

Для збору даних був створений онлайн опитувальник за допомогою сервісу «Google Форм».

Опитувальник містить 8 питань зі шкалою оцінки, де:

0-гра не мала впливу на зазначений критерій;

1- тимчасово відчутній позитивний вплив;

2- достатній позитивний вплив;

3- дуже сильний позитивний вплив.

В кінці опитувальника містить два питання відкритого типу для відгуку на гру та надання рекомендацій.

Подружжям було запропоновано пройти гру комфортну кількість разів, протягом трьох тижнів. Збір даних засвідчив, що всі пари протягом цього часу пройшли гру 1-2 рази.

За результатами можемо побачити, що показники впливу розробленої нами гри на комунікацію в парі є позитивними, але тимчасовими (50%); велика частина опитуваних зазначила про достатній позитивний вплив на критерій (38%) та 12% опитуваних не відчули впливу гри на якість комунікації. Результати подані у діаграмі Рис. 3.1.



Рис 3.1. Результати оцінки впливу гри на критерій «якість комунікації в парі»

Отримані дані свідчать про те, що розроблена гра справді має позитивний вплив на якість комунікації між партнерами, проте цей ефект проявляється переважно на короткотривалому рівні. Понад половина учасників відзначили тимчасове, але помітне покращення у взаємодії з партнером, що вказує на здатність гри швидко активізувати емоційний контакт, відкритість і бажання слухати одне одного. Водночас велика частина респондентів повідомили про стійкі позитивні зміни, що свідчить про потенціал гри не лише як розважального чи тренінгового інструменту, а й як ефективного психопрофілактичного засобу, який може зміцнювати подружню комунікацію за умови регулярного використання. Незначна частка учасників, які не відчули впливу гри, може пояснюватися індивідуальними особливостями пари (низька мотивація до змін, емоційне виснаження, зовнішні чинники стресу) або тим, що для формування стабільних комунікативних навичок необхідне багаторазове повторення досвіду.

У більшості опитуваних пар було виявлено тимчасовий позитивний вплив на обговорення емоцій та почуттів (50%), водночас 25% респондентів вказало на достатній вплив гри на даний критерій. Кількість респондентів які відчули сильний позитивний вплив та зовсім не відчули впливу на даний критерій є однаковою (13% та 12%). Результати подані у діаграмі Рис. 3.2.



Рис 3.2. Результати оцінки впливу гри на критерій «відкрите обговорення емоцій та почуттів в парі»

Результати свідчать, що більшість опитаних пар відчули тимчасове покращення у здатності відкрито обговорювати емоції та почуття після участі у грі. Це підтверджує, що ігровий формат ефективно знижує психологічну напругу, створює безпечну атмосферу для самовираження й сприяє більшій емоційній відкритості між партнерами. Чверть респондентів відзначили достатній позитивний вплив, що вказує на глибше засвоєння комунікативних умінь і формування готовності до щирого діалогу в подальшому. Невелика частка учасників повідомила про сильний позитивний ефект або відсутність впливу, що може бути зумовлено індивідуальними відмінностями у рівні довіри, емоційній чутливості чи готовності обговорювати внутрішні переживання.

За результатами опитування, для більшості пар гра мала достатній вплив на навичку конструктивного вирішення конфліктів (75%), для іншої частини опитувальних пар гра мала тимчасовий позитивний вплив на даний критерій. Сильного позитивного впливу виявлено не було. Пар, на які гра не повпливала на даний критерій також не було виявлено. Результати подані у діаграмі Рис. 3.3.



Рис 3.3. Результати оцінки впливу гри на критерій «конструктивне вирішення конфліктів»

Отримані результати свідчать, що розроблена гра є ефективним інструментом розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів у подружніх парах. Переважна більшість учасників зазначили достатній позитивний вплив, що свідчить про здатність гри стимулювати спільне обговорення проблемних ситуацій, пошук компромісів та розвиток уміння висловлювати позицію без агресії. Для решти пар гра мала тимчасовий позитивний ефект, тобто учасники відчули покращення під час і безпосередньо після гри, проте цей вплив не був закріплений у довготривалій поведінці. Це може свідчити про потребу у повторних ігрових сеансах або додаткових консультаціях для закріплення сформованих навичок. Відсутність учасників, які б не відчули жодного впливу чи повідомили про негативний досвід, підтверджує психологічну безпечність і релевантність змісту гри. Таким чином, гра має значний потенціал як практичний засіб формування конструктивної комунікації та ефективного подолання конфліктів у подружніх стосунках.

Більшість опитуваних відчули достатній позитивний вплив на емоційну близькість в парі (63%), для меншої кількості респондентів (25%) гра тимчасово вплинула на даний критерій, для 13% опитуваних гра взагалі не мала впливу на емоційну близькість в парі. Результати подані у діаграмі Рис. 3.4.



Рис 3.4. Результати оцінки впливу гри на критерій «емоційна близькість у парі»

Отримані дані свідчать, що гра має виражений позитивний вплив на формування емоційної близькості між партнерами. Більшість респондентів зазначили достатній позитивний ефект, що вказує на підвищення рівня довіри, теплоти та взаємної підтримки у стосунках після гри. Це підтверджує, що запропонований ігровий формат дійсно створює безпечний простір для емоційного зближення та відкритого вираження почуттів. Чверть учасників відчували тимчасове покращення, тобто гра допомогла актуалізувати позитивні емоції та контакт у моменті, однак ефект виявився нетривалим. Це може бути пов'язано з високим рівнем професійного стресу чи недостатньою звичкою до емоційного самовираження у парі.

Для рівної кількості опитуваних гра мала сильний позитивний вплив на критерій «зміцнення партнерства» (38%), решта респондентів відчували тимчасовий вплив на даний критерій (25%) та 37% вказали на достатній позитивний вплив на критерій. Результати подані у діаграмі Рис. 3.5.



Рис 3.5. Результати оцінки впливу гри на критерій «зміцнення партнерства»

Результати свідчать, що гра має найбільш виразний потенціал в критерії зміцнення партнерства у подружніх стосунках. Одна третя опитаних відзначила сильний позитивний вплив, що вказує на здатність гри поглиблювати відчуття єдності, спільності цілей та взаємної підтримки між партнерами. Такі результати підтверджують ефективність ігрових завдань, спрямованих на розвиток довіри, співпраці та спільного подолання труднощів. Частина респондентів повідомили про тимчасовий позитивний вплив, що може свідчити про ситуативне посилення відчуття команди та партнерства під час гри, без тривалих змін у звичному стилі взаємодії. Це є природним результатом для одноразового застосування, адже стійке зміцнення партнерства зазвичай формується через повторюваний досвід спільної діяльності.

Однаковий відсоток респондентів вказали на сильний позитивний вплив, тимчасовий позитивний вплив, достатній позитивний вплив та відсутність впливу по критерію «вираження підтримки від партнера» (25%). Результати подані у діаграмі Рис. 3.6.



Рис 3.6. Результати оцінки впливу гри на критерій «вираження підтримки від партнера»

Водночас, половина опитуваних вказала на тимчасовий позитивний вплив у вираженні своєї підтримки партнерові (50%), чверть респондентів обрали варіант «достатній позитивний вплив» та «сильний позитивний вплив» (25%). Результати подані у діаграмі Рис. 3.7.



Рис 3.7. Результати оцінки впливу гри на критерій «вираження підтримки до партнера»

Отримані результати демонструють неоднорідність сприйняття впливу гри за критерієм «вираження підтримки від партнера». Результати опитування свідчать про індивідуальні відмінності у тому, як пари сприймають і проявляють підтримку. Це може бути зумовлено різним рівнем емоційної чутливості,

особистісними особливостями або поточним станом взаємин у парі. Водночас результати за критерієм «вираження власної підтримки партнерові» є більш однозначними: більшість учасників відзначили тимчасовий позитивний вплив, а чверть - достатній позитивний ефект. Це означає, що гра стимулює готовність до прояву турботи та емпатії, однак ефект переважно короткотривалий і потребує повторення або закріплення у подальшій взаємодії.

Отримані дані демонструють позитивну динаміку за всіма досліджуваними критеріями:

- більшість учасників відзначили покращення якості спілкування (як тимчасове, так і стійке), що свідчить про активацію відкритості та здатності слухати партнера;
- гра сприяла розвитку емоційної чутливості та готовності обговорювати почуття, що підтверджує її роль у зниженні напруги й створенні безпечного емоційного простору;
- було зафіксовано достатній позитивний вплив на формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, що вказує на її практичну користь у навчанні партнерів ефективній взаємодії у стресових ситуаціях;
- значний ефект спостерігається у сфері зміцнення партнерства та відчуття єдності, що є ключовим показником стабільності подружніх стосунків;
- за критеріями взаємної підтримки та емпатії результати є позитивними, хоча ефект у більшості випадків має короткотривалий характер, що є природним для одноразового ігрового сеансу.

Важливо, що жоден із респондентів не повідомив про негативний досвід або емоційний дискомфорт, що підтверджує психологічну безпечність та етичну доцільність гри для використання у консультативній і тренінговій практиці.

Були підтверджені такі критерії апробації: отримано емпіричні дані, що свідчать про позитивний вплив гри на основні психопрофілактичні показники

(комунікацію, емоційну близькість, партнерство, підтримку); встановлено зручність та прийнятність ігрового формату для подружніх пар; підтверджено відповідність змісту гри заявленим цілям і функціям.

Висновки до третього розділу

У даному розділі було створено, впроваджено та апробовано психопрофілактичну інтерактивну настільну карткову гру, розроблену відповідно до специфіки криз подружніх взаємин у сім'ях працівників ДСНС, виявленої під час емпіричного дослідження. Аналіз попередніх результатів засвідчив, що професійна діяльність працівників ДСНС, пов'язана з високим рівнем стресу, емоційним виснаженням і ризиком, може підсилювати перебіг подружніх криз, ускладнюючи процес відновлення емоційної близькості, взаєморозуміння та комунікації.

З огляду на це було розроблено прикладний продукт, що відповідає виявленим психологічним потребам і виконує функцію психопрофілактики. Інтерактивна гра орієнтована на розвиток у парі комунікативних умінь, емоційної відкритості, здатності до емпатії та конструктивного реагування на стресові ситуації. Її структура має психокорекційний характер, оскільки моделює природну динаміку подружньої взаємодії - чергування періодів напруження («криза») та відновлення («підтримка», «ресурси»). Це дозволяє партнерам безпечно прожити й осмислити типові ситуації, що часто провокують конфлікти, та відпрацювати нові стратегії взаємодії.

Аналіз результатів апробації підтвердив, що гра є ефективним інструментом розвитку подружньої комунікації, емоційної близькості та взаємної підтримки. Більшість учасників відзначили покращення якості спілкування, підвищення емоційної чутливості, готовності обговорювати почуття та спільно шукати рішення у складних ситуаціях. Також було

зафіксовано позитивні зрушення у сфері партнерства, взаєморозуміння та конструктивного вирішення конфліктів. Жоден із респондентів не повідомив про негативні переживання чи емоційний дискомфорт, що підтверджує психологічну безпеку і етичну доцільність гри.

Отримані емпіричні дані засвідчують, що розроблений прикладний продукт відповідає поставленим завданням, є зручним у використанні та має психопрофілактичний потенціал.

Таким чином, психопрофілактична інтерактивна карткова гра для сімей працівників ДСНС довела свою ефективність як інструмент, спрямований на формування навичок спільного подолання стресу, підтримку емоційної стабільності та гармонізацію подружніх стосунків.

ВИСНОВКИ

1) Було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел щодо проблеми криз подружніх взаємин. Було з'ясовано, що криза подружніх взаємин є закономірним етапом розвитку сімейної системи, який може мати як конструктивний, так і деструктивний потенціал. У науковій літературі розрізняють нормативні кризи, пов'язані зі змінами життєвих циклів сім'ї, та ненормативні, спричинені зовнішніми чинниками або індивідуальними особливостями партнерів. Основними причинами подружніх криз визначено дефіцит комунікації, низьку емоційну компетентність, невміння конструктивно вирішувати конфлікти, а також професійний стрес, який порушує баланс між роботою та сімейним життям. Професійна діяльність працівників ДСНС, що передбачає високий рівень відповідальності, емоційне виснаження, нерегулярний графік і контакт із небезпекою, розглядається як значущий чинник, який підсилює перебіг нормативних криз у шлюбі, знижуючи рівень емоційної близькості та стабільності у стосунках.

2) Було проведено емпіричне дослідження, з використанням методик *Couples Satisfaction Index* та *Dyadic Coping Inventory*, яке показало, що характер професійної діяльності безпосередньо впливає на рівень задоволеності шлюбом та особливості спільного подолання стресу (діадного копінгу).

Результати свідчать, що більшість працівників ДСНС мають високий або помірний рівень задоволеності шлюбом, що підтверджує збереження позитивного емоційного клімату в родині навіть за умов постійного стресу. Водночас екстремальний характер служби впливає на інтенсивність перебігу криз, оскільки вимагає від партнерів більшої емоційної гнучкості, взаємної підтримки та готовності до діалогу. За показниками діадного копінгу встановлено, що 78 % респондентів мають помірний рівень спільного

реагування на стрес, 18 % - високий, і лише 4 % - низький, що свідчить про наявність адаптивних стратегій взаємопідтримки, проте недостатню стабільність і системність їх реалізації. Отже, специфіка подружніх криз у сім'ях рятувальників полягає не у наявності деструктивних тенденцій, а у посиленні перебігу звичних труднощів під впливом професійного стресу, що зумовлює потребу у розвитку навичок комунікації, емпатії та спільного подолання напруження.

3) Відповідно до отриманих емпіричних результатів було створено психопрофілактичну інтерактивну настільну карткову гру, яка виконує функцію розвитку комунікації, емоційної близькості та навичок конструктивного вирішення конфліктів у подружніх парах. Її структура побудована на принципах чергування зон емоційного напруження («криза») та зон емоційного відновлення («підтримка», «ресурси») - що відтворює природну динаміку подружніх стосунків. Гра сприяє формуванню партнерської взаємодії, емпатії, навичок спільного прийняття рішень і зміцненню довіри між партнерами.

Результати апробації засвідчили, що гра є ефективним, безпечним і практично зручним інструментом психопрофілактики, який позитивно впливає на всі ключові показники сімейної взаємодії: покращення комунікації, підвищення емоційної чутливості, посилення партнерства та здатності до взаємної підтримки.

Таким чином, апробація довела, що створений прикладний продукт відповідає поставленим завданням і має психопрофілактичний потенціал. Він може використовуватися у практиці сімейних психологів, кризових консультантів і фахівців системи ДСНС як засіб зміцнення сімейних ресурсів, профілактики криз та гармонізації подружніх взаємин у контексті професійного стресу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасьєва Н. Є. Психотехнологія консультування пожежних рятувальників. Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. Вип. 18. Харків : НУЦЗУ, 2015. С. 21–28.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. – К.: МАУП, 2001. – 96 с.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія. – К.: Либідь, 2005. – С. 273-287.
4. Войтко В. І. Етика сімейних відносин / В. І. Войтко.– К. : Політвидав України, 2001. – 70 с.
5. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства: навч. посіб. / Т.В. Говорун, В.П. Кравець, О.М. Кікінежді, О.Б. Кізь. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2004. – 144 с.
6. Герасименко Я. В Україні на другий рік великої війни скоротилася кількість шлюбів, а розлучень побільшало. URL: <https://hromadske.ua/posts/v-ukrayini-na-drugij-rik-velikoyi-vijni-skorotilasya-kilki-stshlyubiv-a-rozluchen-pobilshalo> (дата звернення 12.07.2025)
7. Діденко С.В. Психологія сексуальності: підр. – К.: Академвидав, 2009. – 304 с.
8. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів випускників вищих військово-навчальних закладів до діяльності в особливих умовах. II наукова конференція молодих вчених Харківського військового університету м. Харків. Харків : ХВУ, 2003.
9. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. – К.: Главник, 2006. – 127 с. 17.
10. Ковровський Ю. Г. Рівень професійного вигорання у персоналу Оперативно-рятувальної служби МНС України. Актуальні проблеми

- психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 41. С. 100–104.
11. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. С. 265.
 12. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. – К.: Ніка-центр, 2011. – 296 с.
 13. Куліш О. В., Сіпко Л. О. Вплив емпатії на формування синдрому емоційного вигорання у медичних працівників № 1 (2022): Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. С. 32-36
 14. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 155.
 15. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. – ІваноФранківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. – Вип. 11. – Ч.1. – С.120-136.
 16. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2015. – 192 с.
 17. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., б. р. 45 с.
 18. Психологія сім'ї: навчальний посібник / За заг. ред.: В.М. Поліщука. – Суми: Університетська книга, 2008. – 238 с.
 19. Сімейні кризи : веб-сайт. URL:<https://psychology.space/psypedia-tag/normayvni-simejni-kryzy/> (дата звернення: 07.06.2025)

- 20.Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. – К.: ТОВ «Основа-Принт», 2009. – 248 с.
- 21.Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 28 – 30 с.
- 22.Столярчук О.А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини // Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 13 грудня 2012 року). – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка. – 2012. – С. 423-426.
- 23.Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
- 24.Столярчук О.А. Родинні настанови студентської молоді //International scientific professional periodical journal «The unity of science». – 2015. – (V. 2). – P. 106-109.
- 25.Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ, 2009. 105 с.
- 26.Тітов І.Г. До проблеми класифікації ненормативних особистісних криз. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. 101 с
- 27.Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз // Наука і освіта. – 2010. – № 3. – С. 113–116.
- 28.Шинкаренко І.О. Проблеми діагностики психічного здоров'я: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 березня 2024)
- 29.Compassionate acts and everyday emotional well-being among newlyweds: website. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28125240/> (date of application: 11.06.2025)

30. Frankl V. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy / Viktor Frankl. – London : Souvenir Press, 2012. – 272 p. (переклад з англійської Любомира Шерстюка).
31. Marital strain and emotional intimacy in midlife couples: The moderating role of empathy: website. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/perc.12559/> (date of application: 04.06.2025)
32. Minuchin S. Techniques of family therapy / S. Minuchin, Ch. Fishman. – Cambridge : Harvard University Press, 1981. – 416 p.
33. Selvini Palazzoli, Mara (trans. VF DiNicola) (1985). "Anorexia nervosa: A syndrome of the affluent society". Transcultural Psychiatry (in Italian). Montreal. 22 (3): 199–205

ДОДАТКИ

Додаток А

Couples Satisfaction Index (CSI16)

Автор: J.L. Funk, та R.D. Rogge, адаптовано Національним педагогічним університетом ім. М.П. Драгоманова

Ціль: визначення загального рівня задоволеності шлюбом респондентів

Інструкція: У першому місці після кожного пункту, будь ласка, запишіть найбільш точне та чесне число яке відображає ваші теперішні почуття щодо вашого шлюбу/стосунків або дружини/партнера. Де 1 бал (не задоволений), а 10 балів (дуже задоволений).

Текст опитувальника:

1. Задоволений тим, скільки ми спілкуємося один з одним.
2. Задоволений якістю нашого спілкування (наприклад, приємно, конструктивний, проти байдужого, ворожого тощо).
3. Задоволений нашим сексуальним життям.
4. Задоволений тим, як ми витрачаємо / розпоряджаємось грошима. 5 Задоволений кількістю часу, який проводимо разом.
6. Задоволений вашим світським життям і спільними друзями.
7. Задоволений тим, яким батьком/мамою є ваш партнер. (Якщо у вас є немає дітей, оцініть свій рівень задоволеності цим фактом).
8. Вважаю, що мій партнер є «в моїй команді».
9. Задоволений нашим спільним дозвіллям (наприклад, відпустка, спорт, прогулянки тощо).
10. Загалом узгоджується з поглядами мого партнера на життя (наприклад, цінності, релігійні переконання, політичні ідеї тощо)
11. Задоволений ступенем прихильності, яке дарують і отримують.
12. Здатний довіряти тому, що говорить і робить мій партнер.
13. Вміст про куріння, вживання алкоголю чи інші звички мого партнера.
14. Задоволений своїми стосунками з членами моєї сім'ї партнера (наприклад, його або її батьки, брати і сестри та інші родичі).
15. Задоволений тим, як мій партнер ставиться до членів моєї родини (тобто ваші батьки, брати і сестри тощо). 1
16. Задоволений загальним виглядом мого партнера.

Ключ до опитувальника:

Підраховується сума всіх відповідей. Сума 0-104 є низьким рівнем задоволеності шлюбом; 105- 129 є помірним рівнем задоволеності шлюбом; 130- 161 є високим рівнем задоволеності шлюбом.

Dyadic Coping Inventory, DCI

Автор: G.Bodenmann, адаптація Олени Абрамюк

Ціль: дослідження рівня діадного подолання

Інструкція: Ця шкала призначена для вимірювання того, як Ви і Ваш партнер/партнерка справляєтесь зі стресом. Будь ласка, дайте відповідь на всі запитання, позначивши той варіант, який відповідає Вашій особистій ситуації. Вкажіть першу відповідь, яку Ви вважаєте відповідною, будьте чесними, будь ласка. Тут немає помилкових відповідей.

Текст опитувальника:

Як Ви повідомляєте про свій стрес партнеру?		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1.	Я даю знати партнеру, що ціную його/її практичну підтримку, пораду чи допомогу.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Я прошу свого партнера допомогти мені, коли я перевантажений/а	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Я показую партнеру своєю поведінкою, коли я перевантажений/а або коли маю проблеми.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Я відкрито розповідаю своєму партнеру, як я почуваюсь, і що буду вдячний/а за його/її підтримку	☐	☐	☐	☐	☐

Що робить Ваш партнер, коли дізнається, що у Вас стрес?		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
5.	Мій партнер проявляє до мене співпереживання та розуміння.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Мій партнер висловлює, що він/вона на моїй стороні.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Мій партнер звинувачує мене, що я недостатньо добре справляюся зі стресом.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Він/вона допомагає мені побачити ситуацію у іншому світлі, щоб об'єктивніше оцінити проблему.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Мій партнер слухає мене і дає мені можливість розповісти те, що мене справді турбує.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Мій партнер не відноситься до мого стресу серйозно.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Він/вона забезпечує мені підтримку, та робить це неохоче та без зацікавлення	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Мій партнер бере на себе речі, які я зазвичай роблю, щоб виручити мене	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Мій партнер допомагає мені проаналізувати ситуацію, щоб я краще справився/лась з проблемою	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Коли я дуже зайнятий/а, мій партнер виручає мене.	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Коли у мене стрес, мій партнер тримається	☐	☐	☐	☐	☐

Як Ваш/а партнер/партнерка повідомляє Вам про свій стрес?		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
16.	Мій партнер дає мені знати, що він/вона цінує мою практичну підтримку, пораду чи допомогу.	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Мій партнер просить допомогти йому/їй, коли він/вона перевантажений/а.	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Мій партнер показує мені своєю поведінкою, що він/вона не справляється чи коли має проблеми.	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Мій партнер відкрито говорить мені, як він / вона себе почуває і що він/вона буде вдячний/а за мою підтримку.	☐	☐	☐	☐	☐

Що робите Ви, коли дізнається, що у Вашого/ї партнера/партнерки стрес?		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
20.	Я виявляю співпереживання і розуміння моєму партнерові.	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Я висловлюю своєму партнеру, що я на його / її стороні.	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Я звинувачую свого партнера, що він/вона не достатньо добре справляється зі стресом.	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Я кажу своєму партнеру, що не все так погано і допомагаю побачити ситуацію в іншому світлі.	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Я вислуховую свого партнера, даю можливість йому/їй сказати все, що насправді його/її турбує.	☐	☐	☐	☐	☐
25.	Я не сприймаю стрес свого партнера серйозно.	☐	☐	☐	☐	☐
26.	Коли у мого партнера стрес, я намагаюсь триматись осторонь.	☐	☐	☐	☐	☐
27.	Я підтримую свого партнера, але роблю це неохоче, тому що вважаю, що він/вона може вирішити свої проблеми самостійно.	☐	☐	☐	☐	☐
28.	Я роблю речі, які мій партнер зазвичай робить для того, щоб виручити його/її.	☐	☐	☐	☐	☐
29.	Я намагаюсь проаналізувати ситуацію разом з моїм партнером, щоб допомогти йому/їй зрозуміти проблему і щось змінити.	☐	☐	☐	☐	☐
30.	Коли мій партнер відчуває, що він/вона перевантажений/а, я допомагаю йому/ їй	☐	☐	☐	☐	☐

34.	Ми допомагаємо один одному знімати чи зменшувати напругу, роблячи масаж, приймаючи спільну ванну чи слухаючи музику разом.	☐	☐	☐	☐	☐
35.	Ми ніжні один до одного, займаємося коханням і в такий спосіб намагаємося знизити наш стрес.	☐	☐	☐	☐	☐
Як Ви оцінюєте Ваше спільне додання стресу як пари?		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
36.	Я задоволений/а підтримкою, яку я отримую від свого партнера і як ми долаємо стрес разом.	☐	☐	☐	☐	☐
37.	Я вважаю підтримку свого партнера і наше спільне додання стресу ефективним.	☐	☐	☐	☐	☐
Що Ви та Ваш партнер робите, коли ви обом переживаєте стрес?		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
31.	Ми намагаємося впоратися з проблемою разом і знайти конкретне вирішення її.	☐	☐	☐	☐	☐
32.	Ми обговорюємо проблему і аналізуємо, що потрібно зробити.	☐	☐	☐	☐	☐
33.	Ми допомагаємо один одному побачити проблему в новому світлі.	☐	☐	☐	☐	☐

Ключ до опитувальника:

Загальний діадний копінг	DCI	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7r, 8, 9, 10r, 11r, 12, 13, 14, 15r, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22r, 23, 24, 25r, 26r, 27r, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35
--------------------------	-----	---

Примітка: r – зворотній бал (1=5; 2=4; 4=2; 5=1)

Загальний бал DCI < 111, низький рівень діадного копінгу; 111-145, середній рівень діадного копінгу; DCI > 145, високий рівень діадного копінгу.

Додаток Б

Індивідуальні показники за методикою Couples Satisfaction Index (CSI16)

Номер пари	Вид трудової діяльності	Рівень задоволеності шлюбом		
		Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
1	ДСНС			+
	Не екстремальний вид діяльності		+	
2	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	
3	ДСНС			+
	Не екстремальний вид діяльності		+	
4	ДСНС			+
	Не екстремальний вид діяльності	+		
5	ДСНС			+
	Не екстремальний вид діяльності			+
6	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	
7	ДСНС			+
	Не екстремальний вид діяльності			+
8	ДСНС	+		
	Не екстремальний вид діяльності			+
9	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності			+
10	ДСНС			+
	ДСНС			+
11	ДСНС			+

	Не екстремальний вид діяльності		+	
12	ДСНС			+
	ДСНС		+	
13	ДСНС	+		
	Не екстремальний вид діяльності		+	
14	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності			+

Індивідуальні показники за методикою Dyadic Coping Inventory

Номер пари	Вид трудової діяльності	Рівень діадного копіngu		
		Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
1	ДСНС			+
	Не екстремальний вид діяльності		+	
2	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	
3	ДСНС			+
	Не екстремальний вид діяльності	+		
4	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	
5	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	
6	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	
7	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	
8	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності	+		
9	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	
10	ДСНС	+		
	ДСНС		+	
11	ДСНС		+	

	Не екстремальний вид діяльності		+	
12	ДСНС	+		
	ДСНС		+	
13	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	
14	ДСНС		+	
	Не екстремальний вид діяльності		+	