

СИСТЕМА СУПРОВОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА ОСНОВІ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

SUPPORT SYSTEM FOR PSYCHOLOGICAL FAMILY ADAPTATION OF COMBAT PARTICIPANTS BASED ON EMPIRICAL RESEARCH

У статті представлено результати емпіричне вивчення психологічних особливостей учасників бойових дій та членів їх сімей, що стали підґрунтям для розробки «Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій».

В дослідженні підтверджено припущення: сім'я є важливим аспектом успішної адаптації для учасників бойових дій, зокрема підтримка та розуміння близького сімейного оточення відіграє ключову роль в успішній реадaptaції учасників бойових дій до умов мирного життя та відновлення їх психологічного стану. У результаті комплексного аналізу визначено можливість сприйняття учасниками бойових дій психокорекційних заходів та формування первинних терапевтичних груп в залежності від крайніх показників методик, шкал, тестів для їх включення у «Систему супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». Представлено зміст Системи супроводу: тренінг «Відновлення родини», який містив різноманітні завдання для психологічної допомоги в налагодженні гармонійних стосунків в родині учасників бойових дій; навчально-методичний семінар «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій»; Арт-терапія з учасниками бойових дій та членами їх сімей за допомогою казкотерапії, яка містила розроблені автором казки на тему страхів і горювання, ресурсні а також мотиваційні казки, казки на поведінкові теми, теми складних життєвих ситуацій та тему пошуків шляхів вирішення життєвих задач.

Встановлено ефективність «Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій»: відновлення узгодженості та ролі відповідності в сім'ях учасників бойових дій, що нормалізує відносини в родині і свідчить про низький ступінь конфліктності у відносинах; члени сім'ї змогли наблизити власні очікування до очікувань партнера. Виявлено відновлення відносин та спільних цінностей та здатності домовлятися; сімейна тривога класифікована зі зниженням почуття провини, тривоги та напруженості; сімейна згуртованість характеризувалася відновленням єдності та міцності родинних зв'язків; сімейна адаптація характеризувалася рисами лідерства, врахуванням пропозицій дітей, почуття приналежності до сім'ї, повагою до етичних і моральних цінностей.

Ключові слова: учасник бойових дій, психологічна сімейна адаптація, реадaptaція,

посттравматичне зростання, система супроводу.

The article presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of combatants and their family members, which became the basis for the development of the «Support System for Psychological Family Adaptation of Combatants».

The study confirmed the assumption: the family is an important aspect of successful adaptation for combatants, in particular, the support and understanding of the close family environment plays a key role in the successful readaptation of combatants to the conditions of peaceful life and the restoration of their psychological state. As a result of the comprehensive analysis, the possibility of acceptance by combatants of psychocorrective measures and the formation of primary therapeutic groups depending on the extreme indicators of methods, scales, and tests for their inclusion in the «System of support for psychological family adaptation of combatants» was determined. The content of the Support System is presented: the «Family Restoration» training, which included various tasks for psychological assistance in establishing harmonious relationships in the families of combatants; educational and methodological seminar «Psychological adaptation of family members of military personnel, participants in hostilities»; Art therapy with combatants and members of their families with the help of fairy-tale therapy, which contained fairy tales developed by the author on the topic of fears and grief, resource and motivational fairy tales, fairy tales on behavioral themes, themes of difficult life situations and the theme of finding ways to solve life problems.

The effectiveness of the «Support System for Psychological Family Adaptation of Combatants» has been established: restoration of coherence and role conformity in the families of combatants, which normalizes family relations and indicates a low degree of conflict in relations; family members were able to bring their own expectations closer to their partner's. The restoration of relations and common values and the ability to negotiate were revealed; family anxiety classified with reduced feelings of guilt, anxiety, and tension; family cohesion was characterized by the restoration of unity and strength of family ties; family adaptation was characterized by leadership traits, consideration of children's suggestions, a sense of belonging to the family, respect for ethical and moral values.

Key words: combatant, psychological family adaptation, readaptation, post-traumatic growth, support system.

УДК 364.075.71:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.39>

Орловська О.А.

аспірантка

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Розробка ефективних систем психологічної допомоги учасникам бойових дій та їх сім'ям є актуальним питанням сьогодні як в Україні, так і за її межами. Така необхідність обумовлена великою кількістю військових конфліктів, які відбуваються на мапі світу, і повномасштабних вторгненням росії в Україну. Такі події, як воєнні

конфлікти і військові вторгнення зумовлюють значне збільшення кількості громадян, які потребують психологічної допомоги та підтримки, оскільки наслідки цих подій здійснюють безпосередні і відстрочені наслідки.

Актуальність розробленої Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій обумовлена тим, що вона розро-

блена на основі емпіричного дослідження учасників бойових дій та членів їх сімей. Система супроводу показала свою ефективність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різноманітні аспекти розгляду теми вивчено рядом вітчизняних дослідників, серед яких В. Алещенко, Л. Бебеза, О. Караман, Н. Олексюк, Г. Пріб, Я. Раєвська, О. Савченко, Т. Титаренко, В. Турбан, О. Хміля; а також закордонних дослідників: С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, В. Холл, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд.

Проблему соціально-психологічної адаптації особистості та адаптаційного потенціалу досліджували вітчизняні та закордонні учені, серед яких Е. Еріксон, Г. Католик, С. Максименко, Г. Сельє, З. Фрейд, Л. Філіп, Е. Фромм, Е. Шостром.

Вивченню питання реадaptaції приділили увагу у своїх дослідженнях С. Басараб, Ю. Бриндіков, О. Буковська, В. Гічун, Л. Жаліло, В. Князевич, В. Кондрюкова, М. Кравченко, Л. Кудрик, І. Лубківський, Л. Мульована, М. Мушкевич, О. Напрєєнко, М. Прищак, І. Слюсар, О. Сироп'ятов, В. Синишина, Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький, О. Філатова, А. Чаплигін, А. Єна та інші учені.

Окремий аспект «психологічної стан особистості з огляду на перебування в зоні бойових дій» розкрито у працях О. Блінова, О. Бондаренко, А. Бородія, О. Буковської, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, М. Мушкевич, А. Романишина.

Постановка завдання. Метою дослідження було розробка і впровадження «Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», що базувалося на результатах емпіричного дослідження, а також проведення оцінки ефективності розробленої системи.

Виклад основного матеріалу. Дослідження складалося з трьох етапів.

I етап – діагностичний. Протягом 2019–2022 рр. проведено комплексне психологічне обстеження 369 учасників бойових дій та членів їх сімей (далі УБД та ЧС УБД). II етап – констатувальний (психодіагностичне дослідження). На цьому етапі із загальної кількості було відібрано 241 учасник (116 чоловіків, 125 жінок). Респонденти розділені на групи, які були однорідними за складом. Відповідно до статусу УБД склали 143 особи – 59,3 % та ЧС УБД 98 осіб – 40,7 %.

Проведення двох зазначених етапів стало підставою для проведення III етапу – обґрунтування та впровадження «Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», а також оцінювання її ефективності. У групу оцінки ефективності (ОЕ) увійшло 62 респондента. ОЕ–УБД – 32 особи; ОЕ–ЧС УБД – 30 осіб, де проводилися розроблені

заходи психокорекції. Періодом оцінювання обрано три місяця від початку психокорекційної роботи.

Для обробки результатів використовувалися параметричні й непараметричні методи порівняння вибірок. При параметричному дисперсійному аналізі дискретні змінні проаналізовано за допомогою точкового критерію Фішера (Fisher's exact test). Також вірогідність результатів дослідження встановлювалася за допомогою знаково-рангового подвійного тесту Т (критерій Вилкоксона), використовуваною програмою SPSS 10.0.5. для непараметричних даних. Для аналізу розподілу змінних у групах на відповідність нормальному розподілу використано критерій Колмогорова-Смірнова. Використано факторний аналіз методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера. Отже, весь комплекс використаних у роботі методів був адекватний меті та завданням дослідження [7].

Коротко представимо результати проведених методик, які стали підґрунтям для розробки Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій.

Методикою «Маркери факторів великої п'ятірки» Л. Голдберга було досліджено індивідуально-психологічні детермінанти прояву посттравматичного зростання учасників бойових дій та членів їх сімей [4]. Аналіз маркерів посттравматичного зростання у УБД та ЧС УБД виявив, що чоловікам та жінкам із *екстраверсією* властиві наполегливість та життєрадісність у соціальних взаємодіях, не зважаючи на травмуючий досвід. Особам із виразною *сумлінністю* властиві організованість, надійність, дисциплінованість, тоді як особи недостатньо сумлінні є більш спонтанними і розкутими, недбалими, вони часто проводять час на самоті, ігноруючи родинні соціальні ролі. Особи з *негативними емоціями та високим рівнем невротизму* вирізняються підвищеним ризиком розвитку емоційних розладів, а особи з низьким рівнем *відкритості мислення* – характеризують рисами консерватизму, що порушують сімейне функціонування та адаптацію, несприйняттям змін.

Емпіричне дослідження за методикою «Міс-сісіпська шкала оцінки бойового посттравматичного стресового розладу» [12] містило шкали, які співвідносяться з групами симптомів ПТСР та виявлено в УБД:

1. «*Фізіологічна збудливість*», яка відповідно до МХК-10 супроводжувалася порушенням сну (якістю та тривалістю), що повторюється та проявляється нічними кошмарами, труднощами засинання; дратівливістю; спалахами неконтрольованого гніву та агресії. Гіпертрофована підозрілість проявлялася недовірою, яка поширювалася на членів родини.

2. «Уникнення», що відповідно МКХ-10 характеризується стійким униканням стимулів, пов'язаних із травмою, що проявляється емоційним збідненням, почуттям байдужості до інших людей. Для цієї категорії УБД характерним було уникання спогадів, пов'язаних із травмою, психічна амнезія, низка здатність до співпереживання до інших людей та почуття відчуження щодо оточуючих.

3. «Вторгнення», що проявлялося у вигляді інтрузій та флешбеків, що порушували відчуття реальності, викликало тривогу, розгубленість, небезпеку для оточуючих.

4. Посттравматичний стресовий розлад констатовано у понад 10 % УБД. Характерні клінічні ознаки виявлено у майже 20 % УБД. У переважній кількості УБД встановлено добру адаптованість. Розподіл свідчить про задовільний рівень соціальної адаптації.

Вагомими для розробки Системи супроводу стали результати методики «Шкала оцінки впливу травматичної події». Результати констатують структуру прояву ПТСР, де уникнення та вторгнення переважають, а гіперзбудження є низьким. У УБД показник стресу за шкалами є вищим, ніж у ЧС УБД. У чоловіків симптоми посттравматичного стресового розладу, незважаючи на час, який пройшов після перебування у стресовій ситуації, є вираженими.

Опитувальником посттравматичного зростання (*Post Traumatic Growth Inventory*) [13] досліджено прояви та структуру особистісного зростання учасників УБД та ЧС УБД у посттравматичний період. Помірний рівень посттравматичного зростання встановлено як в УБД так і ЧС УБД. УБД та ЧС УБД, які мали високий індекс посттравматичного зростання, характеризувалися контактністю з іншими особами, гарним ставленням до життя, вони легко адаптувалися до змін, відчували впевненість у вирішанні життєвих проблем.

Наступні дані ми отримали з оцінювання за «Багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки» (*MSPSS*) [14]. Відтак, ми виявили, що серед УБД середнє значення позитивних відповідей склало понад 80 %, негативних менше 20 %. Більшість УБД та ЧС УБД мали соціальну підтримку від друзів та родини й сприймали її.

Результати факторного аналізу за методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера дали змогу виокремити фактор 5 – «Потреба в дружній підтримці», який характеризував гарні подружні взаємини, дружню підтримку, важливість бути відвертим та ділитися своїми почуття і переживаннями із друзями.

За даними загальноприйнятого валідного міжнародного тесту – *Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)* ми виявили, що

постійне вживання алкоголю з високим ризиком формування залежності виявлено як у УБД, так і в ЧС УБД. Встановлено достовірний кореляційний зв'язок у УБД між зміною психофізіологічних реакцій організму на алкоголь та збільшення проблем у сімейному функціонуванні.

Рольові домагання та рольові очікування з'ясовувалося за допомогою «Опитувальника рольових очікувань і домагань у шлюбі» [8]. Аналіз виявив, що для УБД та ЧС УБД в цілому характерна погодженість уявлень про сімейні цінності. Між іншим, виявилось, що чоловіки демонструють орієнтацію на батьківські обов'язки більше, ніж жінки. Така неузгодженість домагань і очікувань є наслідком знаходження у довготривалій стресовій ситуації, як учасників бойових дій. Також на деякий час сфера інтимно-сексуальних стосунків стала менш значимою в сімейному житті.

Для того щоб виявити почуття провини у жінок і чоловіків ми використали опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» [9].

Оцінювання окремих аспектів сімейної структури було здійснено за допомогою «Шкали сімейної адаптації та згуртованості» (*FACES-3*). Оцінювання виявило, що у УБД та ЧС УБД провідними сферами є «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок», що свідчило про якісний емоційний зв'язок між членами сім'ї.

Методика багатовимірною вимірювання копінгу (*Coping Inventory For Stressful Situations CISS*) [5] та Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хайма. (в адаптації Л. І. Васермана) [5] проаналізовано домінуючі типи копінг-стратегії учасників УБД та ЧС УБД. Значна частина УБД застосовувала стратегію уникнення негативних переживань шляхом заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань та інших неадаптивних форм реагування на труднощі, що відповідає Стратегії копінгу «Втеча-уникнення». Аналіз домінуючих типів копінг-стратегії у УБД та ЧС УБД виявив найвищі показники у «планування вирішення проблем» і «самоконтролі». У ЧС УБД був властивий «пошук соціальної підтримки» та «довіра іншим людям».

Для того щоб діагностувати рівень агресивної поведінки досліджуваних ми використали опитувальник А.Басса-Е.Даркі (*Buss-Durkee Hostility Inventory BDHI*) [1].

За результатом факторного аналізу методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера виокремлено наступні фактори: I – «Рольова невизначеність» із змінюваним розподілом ролей у сім'ї, неоднозначністю визначення ролі голови у сім'ї, егалітарним стилем сімейної взаємодії; II – «Власне світосприйняття» з рефлексією власних змін внаслідок досвіду

бойових дій, чутливість до почуттів інших, цінування близьких людей та власного життя; III – «Сімейний контроль та напруження, пов'язані із вживанням алкоголю»; IV – «Потреба у сімейній підтримці» з важливістю взаємної підтримки та згуртованості, орієнтації на спільне вирішення проблем та проведення разом дозвілля; V – «Потреба в дружній підтримці» з відвертістю почуттів і переживань.

Висновки, які ми зробили після аналізу результатів методик, стали підґрунтям для розробки та подальшого впровадження «Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» в залежності від психологічних особливостей, особливостей сімейної адаптації та копінг-стратегій УБД та ЧС УБД. Змістовне наповнення Системи супроводу наступне:

I. Тренінг «Відновлення родини» проводився із УБД на базі Громадської організації «Леґіон АТО» [3] 15.02.2020 р. у просторі для ветеранів УБД «Veteran Hub» у м. Київ, із ветеранською організацією «Ярміск». В тренінгу прийняли участь 20 подружніх пар (УБД та їх дружини/чоловіки). Тема тренінгу «Психологічна допомога в налагодженні гармонійних стосунків в родині». Мета тренінгу психологічна адаптація, формування культури родинних і партнерських відносин, подолання проблем і складнощів у партнерських стосунках УБД.

Програма тренінгу містила 4 завдання. В межах першого завдання було встановлено зв'язок між тренером і учасниками. Друге завдання складалося з п'яти тренінгових вправ для виявлення проблеми і складнощів у партнерській і сімейних стосунків через ревізію сімейних стосунків та цінностей. Це допомогло партнерам у виробленні навичок корегування проблеми в родині, розвивати доброзичливість, інтерес і вміння будувати довірливі стосунки.

Вправи наступної частини семінару – третього завдання – дозволили партнерам в усвідомленні проблемних питань та покращенні стосунків, зниженню напруженості, скороченні дистанції, знятті страхів та внутрішніх заборон у стосунках. Завдяки цьому завданню закріплювався позитивний стан учасників, актуалізувалося бажання позитивно спілкуватися в межах сім'ї, здатності погоджувати свої дії з іншими.

Останнє четверте завдання тренінгу було направлено на формування культури відносин, отримання позитивного образу своєї родини, бачення родини та своєї ролі в сім'ї.

II. Наступною частиною Системи супроводу стала розробка навчально-методичного семінару «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій».

Зміст навчально-методичного семінару «Психологічна адаптація членів сім'ї військо-

вослужбовців, учасників бойових дій» розроблено у вигляді освітніх компонентів: «Реабілітаційна психологія», «Психодіагностика в соціальній роботі», «Основи символ-драми», «Соціальна робота в умовах надзвичайних ситуацій», «Психосоматика». В розробці ми спиралися на напрацювання українських та зарубіжних вчених, зокрема: підхід Ю. Бриндікова стосовно розуміння сутності реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій (Ю. Бриндікова [2, с. 73-74]); погляд Д. Зубовського на біль та дистрес як джерело позитивних або адаптаційних особистісних змін [6, с. 26].

III. Останньою частиною Системи супроводу стала *Арт-терапія з учасниками бойових дій та членами їх сімей за допомогою казкотерапії*.

Напрямок казкотерапія було обрано за його потенціал та переваги: фантазійність, художність образів, алегоричність, метафоричність, широке поле для вираження, відсутність жорстких рамок. Завдяки зрозумілій формі казкотерапія використовується не тільки для дітей, а й для дорослих, а через свою глибину є ефективним методом психологічної допомоги. Автором статті було розроблено казки на тему страхів і горювання, ресурсні а також мотиваційні казки, казки на поведінкові теми, теми складних життєвих ситуацій та тему пошуків шляхів вирішення життєвих задач.

Теоретичне узагальнення результатів дослідження потенціалу казкотерапії для роботи із УБД та ЧС представлено у розділі колективної монографії «Психологія особистості на сучасному ринку праці» [11]. Практичне застосування дослідження казкотерапії знайшло своє відображення у розробці авторських казок, які увійшли до навчально-методичного посібника «Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника» [10].

На заключному етапі проведено оцінку ефективності розробленої «Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». Оцінка ефективності виявила відновлення узгодженості та рольової відповідності в сім'ях УБД, що нормалізує відносини в родині і свідчить про низький ступінь конфліктності у відносинах. Відносини не «ідеалізуються» та близькі до реальної рольової поведінці чоловіка й жінки.

Жінки та чоловіки змогли наблизити власні очікування до очікувань партнера за шкалами «господарсько-побутові», «батьківсько-виховні», «соціальної активності», «емоційно-психотерапевтичні», «зовнішньої привабливості». Адекватність рольової поведінки чоловіка й дружини корелювала із рольовими очікуваннями та домаганнями у парі ЧС УБД.

Виявлено відновлення відносин та спільних цінностей УБД та ЧС УБД та здатності домов-

ляться, а також рольових очікувань і домагань. У свою чергу, серед рольових установок відмічається узгодження у очікуванні спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтирів, способів проведення часу. Чоловіки проявляли активність у веденні домашнього господарства та обов'язків виховання дитини, відновили роль емоційного лідера в сім'ї, стали поділяти сімейні інтереси, потреби, цінності. УБД та ЧС УБД орієнтувалися на спільну діяльність пари в усіх сферах життя.

Сімейна тривога класифікована зі зниженням почуття провини, тривоги та напруженості у УБД та ЧС УБД. Сімейна згуртованість УБД та ЧС УБД на високому рівні характеризувалася відновленням єдності та міцності родинних зв'язків, а такі сфери сімейної згуртованості, як «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок» стали емоційно взаємозалежні. Сімейна адаптація УБД та ЧС УБД на високому рівні характеризувалася рисами лідерства, врахуванням пропозицій дітей, почуття приналежності до сім'ї, повагою до етичних і моральних цінностей.

Висновки. Таким чином за результатами емпіричного дослідження виявлено, що стан сім'ї є важливим ресурсом підтримки для УБД у процесі їх сімейної адаптації. Отриманні результати дали підставу розробити та застосувати «Систему супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». У результаті апробації зазначеної Системи доведено її ефективність, про що свідчать нормалізація відносин у сім'ї учасників бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Н.А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій у системі

соціальних служб : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2018. 559 с.

3. Всеукраїнська громадська організація «Легион АТО». URL: <https://www.legionato.com.ua> (дата звернення: 09.06.2024).

4. Голдберг Л.Р. Альтернативний опис особистості: риси особистості «Велика п'ятірка». *Журнал особистості та соціальної психології*. 1990. № 59. С. 1216–1229.

5. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

6. Зубовський Д.С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 285 с.

7. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.

8. Кляпець О.Я. Вплив шлюбно-сімейних домагань на прогнозування майбутнього студентською молоддю. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія «Психологічні науки»*. 2005. № 31. Т. 2. С. 32–37.

9. Кучманич І.М. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 208 с.

10. Орловська О.А. Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника. Гельветика, 2020. 164 с.

11. Приб Г., Калюжна Є. Психологія особистості на сучасному ринку праці : монографія. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 380 с.

12. Keane T.M., Caddell J.M., Taylor K.L. Mississippi Scale for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: three studies in reliability and validity. *J. of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. № 56(1). P. 85–90.

13. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

14. Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., & Farley, G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. № 52(1). P. 30–41. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2 (дата звернення: 12.06.2024).