МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖНІХ ПАР В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0534
спеціальності 053 «Психологія»
освітньої програми 053 «Психологія»
Геда Кристина Сергіївна
Керівник: PhD, ст. викладач кафедри психології, Коваль Г. В.
Рецензент: к. психол. наук, доцент кафедри психології Малина О.Г.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри_____
«_____»_____2025_року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Геді Кристині Сергіївні

1. Тема роботи Особливості міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни.

керівник роботи: Коваль Г. В., ст. викладач кафедри психології, PhD.

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Термін подання студентом роботи 14.11.2025__

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психологічної літератури, результати власного емпіричного дослідження.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: 1) надати загальну характеристику міжособистісних стосунків подружніх пар; 2) на основі аналізу наукової психологічної літератури, визначити сутність поняття міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни; 3) здійснити теоретичне обгрунтування психологічних чинників, що впливають на динаміку та трансформацію подружніх взаємин у кризових умовах; 4) емпірично дослідити психологічні особливості міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни та визначити шляхи їх оптимізації.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць та 2 рисунки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Коваль Г.В., PhD		
Розділ 1	Коваль Г.В., PhD		
Розділ 2	Коваль Г.В., PhD		
Висновки	Коваль Г.В., PhD		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент  К. С. Геда

Керівник роботи  Г. В. Коваль

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Н. О. Мосол

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 72 сторінки, 8 таблиць, 2 рисунків, 50 джерел, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – міжособистісні стосунки подружніх пар.

Предмет дослідження – психологічні особливості міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни та розробити практичні рекомендації щодо їх оптимізації.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що в умовах війни міжособистісні стосунки подружніх пар зазнають істотних змін, які проявляються у зниженні рівня емоційної близькості, зростанні тривожності, конфліктності та психологічної дистанції між партнерами. Водночас високий рівень емпатії, толерантності та комунікативної компетентності є чинниками збереження стабільності та гармонії у шлюбі.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел, біографічний метод. Емпіричні: психодіагностичні методики. Методи статистичного аналізу.

Наукова новизна: вперше комплексно розглянуто психологічні особливості міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни. Визначено специфічні зміни емоційної, комунікативної та рольової сфер шлюбної взаємодії.

Галузь використання: сімейна психологія, психологічне консультування.

МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ПОДРУЖНІ ПАРИ, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ, ЕМПАТІЯ, КОМУНІКАЦІЯ, ДОВІРА, ТОЛЕРАНТНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, СІМЕЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ, КОНФЛІКТИ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ШЛЮБ, КРИЗОВІ УМОВИ, СІМЕЙНА ГАРМОНІЯ

SUMMARY

Heda K.S. Psychological features of interpersonal relationships of married couples in wartime conditions.

Master's thesis:72 pages, 8 tables, 2 figures, 50 sources, 6 appendices.

The object of the study is interpersonal relationships of married couples.

The subject of the study is the psychological features of interpersonal relationships of married couples in wartime conditions.

The hypothesis of the study assumes that during wartime interpersonal relationships of married couples undergo significant changes manifested in reduced emotional closeness, increased anxiety, conflicts, and psychological distance between partners. At the same time, a high level of empathy, tolerance, and communicative competence are factors that preserve harmony and stability in marriage.

Objective: to identify the psychological characteristics of interpersonal relationships of married couples in wartime conditions and to develop practical recommendations for their optimization.

Solved tasks:

1) To analyze theoretical approaches to the study of interpersonal relationships in marriage.

2) To identify socio-psychological factors that influence the formation and dynamics of marital relations.

3) To characterize the specifics of transformations in marital relationships under crisis and wartime conditions.

4) To conduct an empirical study of the psychological characteristics of married couples during the war.

5) To analyze and summarize the results, identifying correlations between emotional, communicative, and role characteristics of partners.

6) To propose psychological ways to optimize interpersonal relationships in times of crisis.

The first chapter, “Theoretical foundations of studying interpersonal relationships in marriage,” presents the general psychological characteristics of marital relations and analyzes emotional, communicative, and value factors of their stability.

The second chapter, “Psychological features of interpersonal relationships of married couples in wartime conditions,” describes the specific changes in the emotional, communicative, and role spheres of partners affected by war, as well as mechanisms of adaptation and coping with stress.

The third chapter, “Empirical study of the features of interpersonal relationships of married couples in wartime conditions,” provides a description of the organization, methods, and results of the empirical study, revealing the correlations between emotional closeness, empathy, communication, and psychological adaptation, and offers practical recommendations for maintaining family harmony during crisis conditions.

To summarize, the findings confirm that war significantly affects the emotional and communicative spheres of married couples, increasing anxiety and psychological tension. However, high levels of empathy, tolerance, and mutual support act as protective factors that help maintain emotional closeness and family stability.

Key words: interpersonal relationships, married couples, war, emotional closeness, empathy, communication, trust, tolerance, psychological adaptation, family stability, conflicts, psychological support, marriage, crisis conditions, family harmony.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІ 12
1.1. Психологічна сутність і структура міжособистісних стосунків у подружніх парах 12
1.2. Соціально-психологічні чинники формування подружніх стосунків 20
1.3. Особливості трансформації подружніх стосунків у кризових умовах 29
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖНІХ ПАР В УМОВАХ ВІЙНИ 37
2.1. Психологічні особливості подружніх стосунків в умовах війни 37
2.2. Гендерні та рольові аспекти адаптації подружніх пар в умовах війни 43
2.3. Типові проблеми та конфлікти подружніх пар в умовах війни 50
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖНІХ ПАР В УМОВАХ ВІЙНИ 57
3.1. Організація та методика емпіричного дослідження 57
3.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження 60
3.3. Психологічні шляхи оптимізації міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни 65
ВИСНОВКИ 70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 73
ДОДАТКИ 80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах воєнних дій, що тривають на території України, проблема стабільності сімейних відносин набуває особливого значення. Війна істотно змінює звичний уклад життя, систему цінностей, впливає на емоційний стан та поведінку людей. Одним із найвразливіших соціально–психологічних утворень у цей період стає подружня пара, адже саме вона є осередком емоційної підтримки, безпеки та життєвої опори. Втрата стабільності, розлука, психологічна травматизація, тривожність і невизначеність майбутнього спричиняють трансформацію міжособистісних стосунків. Дослідження подружніх відносин у кризових умовах є важливим не лише для розуміння механізмів адаптації сім'ї до умов війни, а й для розроблення ефективних психологічних програм підтримки родин військовослужбовців, переселенців та цивільного населення, яке зазнало наслідків війни. Актуальність теми також зумовлена необхідністю осмислення сучасних змін у гендерних і рольових аспектах подружнього життя, переосмислення понять любові, довіри, емоційної підтримки та психологічної близькості в умовах постійного стресу.

Проблема подружніх взаємин загалом досліджувалася в працях зарубіжних науковців, зокрема Дж. Готтмана, К. Гілфорда, С. Дак і М. Розенберга, які розглядали аспекти емоційної взаємодії, подружньої комунікації, конфліктів та механізмів підтримки стабільності шлюбу. Їхні дослідження стали основою для розуміння закономірностей функціонування подружніх відносин у різних культурних і соціальних контекстах.

Проблема подружніх взаємин в умовах воєнного часу широко висвітлюється сучасними українськими науковцями. Зокрема, Н. Дегтярьова та І. Сингаївська досліджують передумови виникнення міжособистісних труднощів у шлюбі під час війни. С. Письменний аналізує чинники задоволеності шлюбом та вплив війни на інтимну сферу подружжя.

О. Енгельс вивчає діадний копінг як адаптивний механізм у кризових ситуаціях. Ю. Підкамінецька акцентує увагу на змінах у емоційних зв'язках родини, а М. Ширяєва – на психологічних механізмах сімейної адаптації переселенців. Також О. Горецька та О. Косьянова розкривають загальні закономірності функціонування сім'ї та подружніх стосунків у кризових умовах. У сукупності ці праці створюють теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу особливостей міжособистісних стосунків подружніх пар у період війни.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки подружніх пар.

Предмет дослідження – психологічні особливості міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни та розробити практичні рекомендації щодо їх оптимізації.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що в умовах війни міжособистісні стосунки подружніх пар зазнають істотних змін, які проявляються у зниженні рівня емоційної близькості, зростанні тривожності, конфліктності та психологічної дистанції між партнерами. Водночас високий рівень емпатії, толерантності та комунікативної компетентності є чинниками збереження стабільності та гармонії у шлюбі.

Для досягнення мети поставлено такі завдання.

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків у подружжі.
2. Визначити соціально–психологічні чинники формування та динаміки подружніх взаємин.
3. Охарактеризувати специфіку трансформації стосунків подружжя в кризових і воєнних умовах.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей подружніх пар під час війни.

5. Проаналізувати отримані результати та виявити взаємозв’язки між емоційними, комунікативними й рольовими характеристиками партнерів.

6. Запропонувати психологічні шляхи оптимізації подружніх стосунків у кризових умовах.

Для досягнення мети застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів:

– Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел – для систематизації підходів до проблеми подружніх взаємин;

– Біографічний метод – для з’ясування індивідуальних особливостей досвіду стосунків у подружніх пар;

– Психодіагностичні методики:

– методика «Діагностика міжособистісних стосунків» Т. Лірі – для виявлення домінуючих типів поведінки у подружній взаємодії;

– опитувальник рівня емпатії (І. Юсупов) – для оцінки емоційної чутливості партнерів;

– тест комунікативної толерантності В. Бойка – для визначення рівня терпимості у спілкуванні;

– шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES III – для оцінки структурно–динамічних характеристик сімейної системи.

– Методи кількісного аналізу: кореляційний аналіз для виявлення взаємозв’язків між показниками.

– Методи якісного аналізу: інтерпретація результатів, порівняльний аналіз даних різних груп респондентів.

Наукова новизна одержаних результатів. У роботі вперше комплексно розглянуто психологічні особливості міжособистісних стосунків подружніх пар у контексті умов війни. Визначено специфічні зміни емоційної, комунікативної та рольової сфер шлюбної взаємодії; уточнено роль емпатії та толерантності як чинників подружньої стабільності. Розроблено модель психологічної підтримки подружжя у кризових ситуаціях воєнного часу.

Практичне значення результатів дослідження. Результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, соціальних працівників і фахівців центрів підтримки сімей військовослужбовців. На основі дослідження можна створити програми тренінгової та психокорекційної роботи, спрямовані на розвиток емоційної близькості, довіри та ефективного спілкування між подружжям у кризових умовах.

Надійність і достовірність результатів дослідження. Надійність результатів забезпечена використанням валідних і надійних психодіагностичних методик, дотриманням етичних норм дослідження, статистичною перевіркою гіпотези, репрезентативністю вибірки та логічною узгодженістю теоретичних і емпіричних даних.

Апробація результатів дослідження та публікації автора. Основні положення й результати дослідження обговорювалися на студентських науково–практичних конференціях, методичних семінарах кафедри психології (2024–2025 рр.). За темою дослідження підготовлено 1 наукову статтю у фаховому виданні та 2 тези доповідей на наукових конференціях.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, аналітичного й емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки друкованого тексту, у тому числі 8 таблиць, 2 рисунки, 50 джерел літератури та 6 додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІ

1.1 Психологічна сутність і структура міжособистісних стосунків у подружніх парах

Подружні стосунки розглядаються сучасною психологією як складна багаторівнева система взаємодії двох особистостей, об'єднаних не лише юридичними чи побутовими зв'язками, а передусім емоційною, духовною та ціннісною єдністю. Вони охоплюють сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових проявів, що визначають характер спілкування, ступінь довіри, рівень задоволеності шлюбом і почуття приналежності до партнера. Шлюбна взаємодія відображає не лише соціальні ролі подружжя, а й глибинні психологічні потреби – у любові, прийнятті, безпеці та самореалізації. У контексті сучасних соціальних трансформацій подружні стосунки перестають бути виключно традиційною моделлю співіснування й усе частіше набувають рис партнерства, де на перший план виходять емоційна підтримка, повага до автономії партнера та взаємне прийняття індивідуальних відмінностей.

Дослідження українських науковців свідчать, що подружжя нині функціонує як гнучка система, здатна адаптуватися до соціальних і психологічних викликів сучасності, зокрема війни, вимушеної міграції та економічних криз. На думку О. Косьянової та П. Омельченка, саме здатність подружжя до відкритої комунікації, емоційного відгуку й взаємопідтримки визначає стабільність сімейної системи. У таких стосунках партнери виступають не лише співучасниками побутового життя, а й джерелом психологічного ресурсу, що допомагає долати зовнішні труднощі. У цьому контексті шлюб розглядається як середовище розвитку особистості, де формується здатність до емпатії, толерантності та довіри [11].

Дегтярьова й Сингаївська підкреслюють, що в умовах воєнних викликів подружні стосунки стають важливою психологічною опорою, адже саме сімейна єдність дає людині відчуття стабільності й сенсу життя. На основі спільних цінностей і взаємної відповідальності формується особлива система емоційної взаємозалежності, у якій задоволення базових потреб поєднується з прагненням до підтримки партнера. У цьому контексті подружні стосунки можна визначити як динамічний процес, що постійно розвивається, адаптуючись до життєвих змін і викликів. Саме здатність партнерів підтримувати емоційний баланс, дбати одне про одного й зберігати взаємну повагу забезпечує їх гармонійність, стабільність і тривалість [7].

У сучасній психології існує кілька теоретичних підходів до розуміння природи подружніх стосунків. Психоаналітична концепція пояснює шлюбну взаємодію через несвідомі процеси, перенесення дитячих переживань і нереалізованих потреб на партнера. Відповідно до цього підходу, у шлюбі актуалізуються ранні емоційні конфлікти, які часто стають джерелом напруження чи неузгодженості у відносинах. В умовах підвищеного стресу, як–от під час війни, такі несвідомі механізми можуть проявлятися сильніше, що підкреслює необхідність глибшого розуміння психодинамічних аспектів подружньої взаємодії [38].

Гуманістичний підхід зосереджується на партнерстві, рівності, відкритості та взаємній підтримці у шлюбі. Тут основна увага приділяється автентичності спілкування, умінню емпатійно слухати й приймати партнера без осуду. За дослідженнями О. Гліжинської, О. Дудник і Л. Мороз, саме довіра та щирість у спілкуванні створюють умови для розвитку глибокого емоційного зв’язку. Системна теорія сім’ї, своєю чергою, розглядає подружжя як відкриту систему, де поведінка кожного з партнерів впливає на загальну динаміку взаємин. Цей підхід акцентує увагу на важливості комунікаційних моделей і гнучкості ролей у процесі спільного життя [4].

Когнітивно-біхевіоральний підхід фокусується на взаємозв’язку між мисленням, емоціями та поведінкою партнерів. Він передбачає, що

задоволеність шлюбом залежить від інтерпретацій дій і намірів партнера, уміння конструктивно долати конфлікти та розвивати навички емоційної саморегуляції. Негативні когнітивні схеми та неадаптивні стратегії спілкування стають передумовою хронічної напруги, тоді як позитивна установка на співпрацю зміцнює подружній союз [10]. Усі ці підходи, попри відмінності, об'єднує спільне розуміння шлюбу як процесу взаємного розвитку, де психологічне благополуччя залежить від рівня емоційної зрілості партнерів [40].

Емоційна взаємодія є ядром подружніх стосунків, оскільки саме через вираження почуттів, емпатію та підтримку формується глибокий емоційний зв'язок між партнерами. Здатність до емпатії виступає ключовим чинником, що визначає якість спілкування у сім'ї та рівень задоволеності стосунками. Подружня комунікація включає як вербальні, так і невербальні засоби взаєморозуміння, що забезпечують відчуття психологічної близькості. Порушення емоційного контакту призводить до відчуження, зниження підтримки та збільшення ризику конфліктів [32].

Емоційно-комунікативна складова охоплює не лише позитивне підкріплення почуттів, але й уміння конструктивно виражати негативні емоції. За спостереженнями А. Малицької, у більшості подружніх конфліктів причиною є не сам факт розбіжностей, а спосіб їхнього обговорення. Висловлення емоцій без звинувачень і критики сприяє відновленню взаєморозуміння. Підтримувальна комунікація, відкритість і здатність чути партнера виступають важливими предикторами сімейної стабільності, особливо у кризові періоди [15].

У контексті сучасних викликів, зокрема війни, емоційно–комунікативний аспект набуває ще більшого значення. Як зазначає Ю. Підкамінецька, спільне проживання травматичного досвіду вимагає підвищеного рівня емоційної чутливості та взаємної підтримки, адже лише через щирий обмін емоціями можливе збереження довіри й близькості. Ефективна комунікація допомагає партнерам залишатися єдиною психологічною системою навіть у ситуаціях невизначеності [19].

Ціннісна єдність подружжя є одним із ключових чинників гармонійності сімейних відносин. Спільність життєвих орієнтирів, моральних принципів і світоглядних позицій створює підґрунтя для довіри та стабільності у взаєминах. Саме збіг у базових цінностях сприяє більшій злагодженості у вирішенні побутових, виховних та особистісних питань. Водночас ціннісні розбіжності часто стають джерелом глибоких конфліктів, особливо коли партнери не здатні знайти спільну смислову позицію [34].

Ціннісно-смислова єдність проявляється через узгодженість життєвих цілей, пріоритетів і уявлень про щастя. Подружжя, у якому партнери поділяють схожі погляди на роль сім'ї, виховання дітей, духовні орієнтири, демонструє вищий рівень довіри та задоволеності шлюбом. Смислова спільність стає основою для побудови емоційної стабільності та формування почуття «ми», що протистоїть деструктивним зовнішнім впливам [36].

У кризових обставинах ціннісна єдність набуває ролі захисного ресурсу, що допомагає подружжю зберегти внутрішню цілісність. Дослідження Н. Дегтярьової та І. Сингаївської показують, що пари, які мають високий рівень ціннісного узгодження, краще долають психологічні наслідки воєнних умов, демонструючи більшу згуртованість і готовність до взаємної підтримки. У цьому контексті саме спільні смисли виступають ключем до збереження стабільності та гармонії у шлюбі [7].

Мотиваційна структура подружніх стосунків визначає причини та цілі вступу до шлюбу, очікування партнерів і способи задоволення їхніх потреб. Подружня взаємодія відбувається на перетині різних мотиваційних рівнів: потреби у любові, безпеці, самореалізації, належності. Сучасні шлюби все частіше ґрунтуються на прагненні до особистісного зростання, взаємоповаги та співпраці, що свідчить про еволюцію мотиваційної сфери подружжя [33].

Рольова структура шлюбу, своєю чергою, визначає соціальні функції кожного партнера в межах сімейної системи. Традиційна модель, у якій чоловік виконує роль добувача, а жінка – берегині дому, поступово трансформується у партнерську, де обов'язки розподіляються гнучко й за

домовленістю. Зміна гендерних ролей у сучасному суспільстві вимагає від подружжя високого рівня психологічної адаптивності та толерантності до відмінностей. Гармонійна взаємодія можлива лише тоді, коли обидва партнери усвідомлюють свої ролі як рівнозначні й взаємодоповнювальні [34].

Порушення мотиваційно–рольового балансу часто призводить до конфліктів і відчуження. Д. Проданюк та Є. Карпенко вказують, що невідповідність очікувань щодо ролей у шлюбі є одним із основних джерел напруження у сімейній системі, особливо в умовах соціальної нестабільності. Усвідомлення власних мотивів і прийняття ролей партнера є необхідною умовою ефективної комунікації та психологічного благополуччя подружжя [22].

Психологічна сумісність охоплює комплекс характеристик, що забезпечують узгодженість цінностей, установок, емоційних реакцій і способів поведінки партнерів. Високий рівень сумісності створює передумови для стабільності стосунків і відчуття задоволення від спільного життя. За даними О. Сироєд, основними критеріями сумісності є схожість темпераменту, емоційна зрілість, комунікативна гнучкість і взаємна підтримка [27].

Психологічна сумісність не є вродженою властивістю, вона формується у процесі спільного досвіду та спільного подолання труднощів. У подружжях, які переживають ненормативні кризи, важливу роль відіграє здатність до спільного копінгу – колективного подолання стресу, що посилює взаємну довіру. Низька сумісність, навпаки, породжує відчуження, емоційне виснаження й конфліктність.

У контексті воєнного часу поняття сумісності набуває нового значення, оскільки спільне переживання травматичного досвіду може або згуртувати подружжя, або призвести до руйнації стосунків. Психологічна гнучкість, прийняття та взаємоповага стають ключовими чинниками підтримки гармонії [36].

Задоволеність шлюбом є інтегральним показником якості подружніх стосунків, який відображає міру гармонії, довіри та взаємної підтримки між партнерами [23]. Міжособистісне розуміння, у свою чергу, виступає його психологічною основою. Як зазначає С. Письменний, саме адекватне сприйняття партнером думок, почуттів і мотивів іншого формує відчуття прийняття та безпеки, що визначає емоційний клімат сім'ї [18].

Подружжя, у якому партнери вміють відкрито обговорювати свої потреби, легше досягає консенсусу й знижує рівень конфліктності. Ефективне міжособистісне розуміння тісно пов'язане з довірою та емоційною емпатією, що забезпечує стабільність і тривалість шлюбу. Недостатнє розуміння часто призводить до викривлення сприйняття партнера, емоційного віддалення та зниження задоволеності відносинами.

Отже, задоволеність шлюбом, підтримана глибоким взаєморозумінням, створює основу для психологічної безпеки та спільного подолання життєвих криз. У періоди соціальних потрясінь, зокрема воєнних дій, саме взаємна довіра та здатність розуміти партнера визначають стійкість і життєздатність подружніх стосунків.

Подружні стосунки також можна розглядати як систему взаємного впливу, у якій відбувається постійний обмін енергією, емоціями, інформацією та смислами. У межах цієї системи кожен із партнерів виконує функцію дзеркала, у якому відображаються власні якості, сильні та слабкі сторони іншого. Такий процес забезпечує розвиток обох особистостей, але водночас потребує високого рівня саморефлексії та готовності до змін. У гармонійному шлюбі партнери не лише пристосовуються один до одного, а й сприяють особистісному зростанню, допомагаючи розкривати потенціал і долати внутрішні обмеження [41].

Важливим компонентом міжособистісних стосунків у подружжі є психологічна близькість, що ґрунтується на довірі, відкритості та прийнятті. Близькість не є даною з початку шлюбу – вона формується через тривалий процес спільного переживання радості, труднощів і повсякденних подій.

Порушення цього процесу, зокрема через брак уваги чи емоційне відсторонення, призводить до охолодження стосунків. Психологи відзначають, що саме відчуття емоційної безпеки є основою глибокої прихильності та стабільності шлюбу [45].

Психологічна дистанція, що іноді виникає між партнерами, може бути як адаптивною, так і деструктивною. У першому випадку вона допомагає зберегти особисті межі, у другому – свідчить про емоційне відчуження. Баланс між близькістю і дистанцією є тонкою рівновагою, від якої залежить тривалість подружнього союзу. Надмірна злитість може спричинити втрату індивідуальності, тоді як надмірна автономія – почуття самотності навіть у межах шлюбу.

Довіра є фундаментальним елементом міжособистісних стосунків у подружжі. Вона проявляється у готовності ділитися особистими переживаннями, покладатися на партнера та вірити у його добрі наміри. Як зазначає О. Косьянова, довіра формується через послідовність дій, чесність і емоційну стабільність партнерів. Втрата довіри часто веде до появи ревнощів, контролю чи підозр, що руйнують основу емоційної безпеки. Відновлення довіри потребує тривалого часу, щирих зусиль і готовності пробачати.

Ще однією складовою структури подружніх взаємин є комунікативна взаємодія, яка визначає якість спільного життя. Вона охоплює вербальну й невербальну поведінку, інтонації, жести, емоційні реакції. За даними досліджень О. Дудник, успішні шлюби характеризуються високим рівнем емпатійного слухання, умінням висловлювати прохання без вимог і критикувати без приниження. Конструктивна комунікація сприяє формуванню довіри, тоді як маніпуляції та мовчазні образи підривають почуття безпеки [43].

У структурі подружніх відносин важливу роль відіграє емоційна регуляція. Здатність керувати власними почуттями, не піддаватися афектам і не переносити негативні емоції на партнера є ознакою психологічної зрілості.

Високий рівень емоційного самоконтролю сприяє стабільності шлюбу, адже дозволяє уникати ескалації конфліктів. Водночас пригнічення емоцій без їхнього обговорення може призвести до накопичення напруги, тому важливо поєднувати самоконтроль із відкритим вираженням почуттів у прийнятній формі.

Крім емоційного виміру, подружні стосунки мають когнітивний компонент – уявлення кожного з партнерів про шлюб, ролі, любов і щастя. Ці когнітивні схеми часто формуються під впливом батьківської сім'ї та соціокультурних стереотипів. Невідповідність очікувань може спричинити розчарування чи конфлікти. Важливим завданням подружжя є узгодження уявлень про те, якими мають бути взаємини, і готовність переглядати ці уявлення з плином часу [31].

Поведінковий рівень структури подружніх взаємин включає щоденні дії, спільне проведення часу, виконання обов'язків, прояви турботи. Саме в побутових ситуаціях перевіряється щирість почуттів та рівень взаємоповаги. Як свідчать спостереження Л. Мороз, дрібні жести – слова подяки, підтримка, увага – мають вирішальне значення для підтримання емоційного зв'язку. Таким чином, поведінкові прояви є зовнішнім вираженням внутрішніх емоційних процесів, що визначають якість шлюбу.

Подружні стосунки також містять духовно–моральний вимір, який полягає у спільних життєвих сенсах, вірності та здатності до жертовності. Духовна єдність забезпечує подружжю внутрішню стійкість перед труднощами, адже партнерів поєднує не лише почуття, а й спільна віра в цінність стосунків. Втрата духовного зв'язку часто призводить до відчуття порожнечі навіть за наявності зовнішнього благополуччя. Тому розвиток духовної близькості є не менш важливим, ніж підтримання емоційної чи комунікативної гармонії [38].

Отже, структура міжособистісних стосунків у подружжі має багаторівневий характер і включає емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний і духовно–ціннісний компоненти. Взаємодія цих рівнів

визначає якість і стабільність шлюбних відносин. Гармонійне поєднання емоційної близькості, спільних цінностей і конструктивної комунікації створює основу для зрілого партнерства, здатного витримати вплив будь–яких зовнішніх викликів, зокрема й воєнних.

1.2 Соціально-психологічні чинники формування подружніх стосунків

Соціокультурні традиції відіграють ключову роль у формуванні моделей подружніх стосунків, оскільки саме вони визначають очікування, норми поведінки та систему цінностей, що регулюють взаємодію чоловіка й жінки. Сім'я завжди була відображенням соціального контексту, у якому живе людина, і тому навіть найінтимніші сторони шлюбу формуються під впливом культурних норм, звичаїв та релігійних уявлень. Як зазначає Горецька, саме соціокультурне середовище задає рамки сприйняття ролей у шлюбі та визначає допустимі форми прояву емоцій, близькості та підтримки. В українському контексті значний вплив мають традиційні уявлення про сім'ю як про єдність, де чоловік виступає опорою та захисником, а жінка – берегинею домашнього вогнища, що, своєю чергою, формує специфічну динаміку взаємозалежності та очікувань у шлюбі [5].

Зі зміною суспільних умов і модернізацією культури традиційна модель поступово трансформується. Під впливом глобалізації та європейських цінностей у сучасних подружніх парах дедалі більше утверджуються принципи рівності, взаємоповаги й партнерства. Як наголошує Косьянова, сучасні сімейні відносини все частіше будуються не на жорсткому розподілі ролей, а на основі гнучких домовленостей, де цінується не лише соціальний статус, а передусім емоційна підтримка й здатність до взаєморозуміння. Такі зміни сприяють переосмисленню поняття сімейного щастя, яке більше не обмежується матеріальним достатком, а включає особистісну самореалізацію обох партнерів [11].

В умовах воєнного стану традиційні цінності знову набувають актуальності. Під впливом зовнішніх загроз сім’я стає головним джерелом психологічної безпеки та підтримки, відроджуються уявлення про спільну відповідальність і жертовність. Як підкреслює Сироєд, саме повернення до культурних коренів допомагає багатьом подружжям зберегти внутрішню єдність у періоди невизначеності. Таким чином, соціокультурні традиції не є статичними – вони виконують адаптивну функцію, змінюючись разом із суспільством, але водночас зберігаючи фундаментальні цінності взаємоповаги, підтримки та любові [27].

Досвід виховання в батьківській родині має безпосередній вплив на те, як людина сприймає шлюб, розуміє свої обов’язки та очікування від партнера. В дитинстві формується базова модель емоційної близькості, довіри та взаємодії, яка згодом переноситься в доросле життя. Багато аспектів подружньої поведінки – від способів вирішення конфліктів до рівня емоційної відкритості – є наслідком засвоєних у сім’ї сценаріїв. Якщо дитина росла в атмосфері взаємоповаги та підтримки, вона схильна вибудовувати партнерські стосунки; натомість досвід дисфункційної родини часто породжує труднощі у вираженні почуттів, страх близькості або схильність до домінування [39].

Сімейні сценарії виступають не лише психологічною моделлю поведінки, а й формою несвідомої ідентифікації з батьківськими ролями. Як зазначають Самсонюк і Вавринів, людина несвідомо прагне відтворити знайомі патерни, навіть якщо вони були деструктивними. Це пояснює, чому діти з конфліктних родин часто повторюють ті самі помилки у власних стосунках. Разом з тим, усвідомлення цих сценаріїв і їх критичне переосмислення є важливою умовою побудови зрілого партнерства. Саме розвиток рефлексії дозволяє людині не лише відтворювати батьківські моделі, а й вибудовувати власну систему цінностей і правил у подружньому житті [26].

Виховання також визначає очікування щодо розподілу ролей у шлюбі. У традиційних сім’ях дітям часто передається уявлення про “чоловічі” й “жіночі” обов’язки, що може створювати труднощі у сучасному суспільстві, де гендерні ролі стають більш гнучкими. За спостереженнями Кіт, здатність до партнерського розподілу ролей формується лише тоді, коли в дитинстві людина бачила приклад взаємної підтримки, а не авторитарного контролю. Відтак виховання є не лише джерелом базових уявлень про шлюб, а й чинником, який визначає готовність особистості до компромісу, співпраці та емоційної взаємодії в подружніх відносинах [9].

Комунікативна культура є основою гармонійних подружніх взаємин, оскільки саме через спілкування партнери виражають свої потреби, почуття та очікування. Низький рівень комунікативної компетентності часто призводить до накопичення непорозумінь, емоційного відчуження та конфліктів. Проблеми у спілкуванні є однією з найпоширеніших причин розладу сімейних стосунків, особливо в кризових умовах, коли психологічна напруга посилюється. Ефективна комунікація передбачає не лише вміння висловлювати думки, а й здатність слухати, проявляти емпатію та визнавати почуття партнера, що створює підґрунтя для взаємної довіри [40].

Рівень комунікативної культури формується під впливом освітнього середовища, соціальних зв’язків і попереднього життєвого досвіду. Як відзначає Андрійчук, уміння вести конструктивний діалог та уникати агресивних форм поведінки значною мірою залежить від сформованої в молодості культури спілкування. Партнери, які володіють високою емоційною грамотністю, здатні швидше вирішувати суперечки, не доводячи їх до конфлікту. Натомість подружжя, яке уникає відкритого спілкування, з часом накопичує невисловлені образи, що призводить до емоційної дистанції. Тому розвиток комунікативної культури виступає не лише міжособистісною компетенцією, а й психологічним ресурсом стабільності шлюбу [1].

В умовах війни роль комунікації стає ще важливішою. Під тиском зовнішніх загроз партнери переживають інтенсивні емоції – страх, тривогу, безсилля – і здатність відверто говорити про ці почуття визначає рівень психологічної підтримки всередині родини. Як зауважує Енгельс, подружжя, яке володіє навичками діадного копінгу, тобто спільного подолання стресу через обговорення, демонструє вищу стійкість до кризових ситуацій. Таким чином, комунікативна культура не лише запобігає конфліктам, а й формує емоційний простір безпеки, що забезпечує тривале функціонування сімейних стосунків навіть у найскладніші періоди [8].

Психологічна зрілість є однією з головних передумов гармонійного функціонування подружніх стосунків, адже вона передбачає здатність брати відповідальність за власні почуття, поведінку та рішення. Зріла особистість усвідомлює власні потреби, може їх відкрито висловлювати і водночас з повагою ставиться до потреб партнера. Як наголошує Павлова, саме психологічна зрілість дозволяє подружжю уникати емоційної залежності, взаємного контролю й надмірної ідеалізації партнера. Вона створює підґрунтя для рівноправного діалогу, прийняття недоліків іншого та побудови стосунків на основі взаємоповаги. Подружжя, у якому обидва партнери демонструють зрілі реакції, відрізняється стабільністю, високим рівнем довіри й умінням спільно долати труднощі [16].

Емоційна компетентність, тісно пов’язана з психологічною зрілістю, включає вміння розпізнавати, регулювати й конструктивно виражати власні емоції. Людина, яка розуміє свої почуття, здатна емпатійно реагувати на емоційний стан партнера, не підсилюючи напругу, а навпаки – створюючи атмосферу підтримки. Подружжя, у якому сформована емоційна компетентність, характеризується високим рівнем адаптивності: конфлікти тут не руйнують стосунки, а сприяють глибшому взаєморозумінню. У таких сім’ях партнери вміють визнавати власні помилки, вибачатися та шукати компроміси. Натомість відсутність емоційної зрілості призводить до частих сварок, взаємних звинувачень і психологічного відчуження [44].

В умовах соціальної нестабільності, зокрема війни, роль емоційної компетентності зростає ще більше. За спостереженнями Рокочі, саме здатність до емоційного самоконтролю й взаємної підтримки допомагає подружжям долати посттравматичний стрес, не руйнуючи стосунки. Коли один із партнерів переживає сильні емоційні потрясіння, інший виконує роль стабілізатора, допомагаючи повернути внутрішню рівновагу. Таким чином, психологічна зрілість і емоційна компетентність не лише формують основу стабільних взаємин, а й виступають захисними чинниками, які дозволяють подружжю зберегти єдність навіть у найважчі періоди життя [25].

Соціальне оточення відіграє надзвичайно важливу роль у становленні та розвитку подружніх відносин. Родина, друзі, колеги та ширше соціальне середовище виступають як джерелом підтримки, так і потенційним чинником напруження. На ранніх етапах шлюбу саме родичі часто впливають на формування норм і очікувань щодо ролей подружжя. За словами Крук, якщо батьківські родини зберігають емоційну дистанцію, підтримують автономію молодої пари, то це сприяє формуванню зрілих і самостійних відносин. Натомість надмірне втручання старших поколінь може створювати конфлікти, підживлюючи суперечності між подружжям [14].

Друзі та професійне оточення також мають вагомий вплив на стабільність і якість шлюбних стосунків. Наявність соціальної підтримки зменшує рівень стресу, сприяє емоційній розрядці та підвищує відчуття безпеки у стосунках. Подружжя, яке має спільне коло друзів і відкрите соціальне життя, зазвичай характеризується більшою довірою та гнучкістю. Водночас токсичні контакти, нав’язування чужих моделей поведінки чи порівняння з іншими сім’ями можуть підривати внутрішню гармонію пари. Тому важливо, щоб подружжя вміло встановлювати здорові межі з оточенням, залишаючи рішення щодо власних стосунків у межах партнерської відповідальності [43].

У період війни вплив соціального середовища набуває нових форм. Підтримка з боку друзів, спільнот і волонтерських груп допомагає

подружжям пережити емоційні втрати, страх і тривогу. Колективна емпатія та відчуття спільності зміцнюють подружні зв’язки, оскільки люди відчувають себе не самотніми у складних обставинах. Водночас постійне перебування у колі людей із підвищеним рівнем тривоги чи стресу може мати зворотний ефект, тому важливим завданням стає вміння зберігати психологічні кордони. Соціальне оточення може бути як ресурсом, так і викликом, а гармонійні подружні стосунки потребують свідомого управління впливами зовнішнього середовища.

Матеріальне забезпечення сім’ї є одним із ключових зовнішніх чинників, що впливають на якість подружніх стосунків. Хоча гроші не є головною умовою щастя, саме стабільність економічного становища створює базу для почуття безпеки та впевненості у майбутньому. Як зазначає Письменний, фінансові труднощі часто стають фоном для конфліктів, спричиняючи напругу та зниження рівня довіри між партнерами. У парах, де економічна ситуація стабільна, менше побутових суперечок, а увага зосереджується на емоційній близькості. Водночас надмірна орієнтація на матеріальний добробут може призвести до емоційного відчуження, якщо партнери починають сприймати одне одного через призму споживацьких очікувань [18].

Побутові умови тісно пов’язані з матеріальним аспектом, але мають і психологічну складову. Спільний простір, комфорт, розподіл домашніх обов’язків і побутових навантажень визначають емоційний фон щоденного життя подружжя. За спостереженнями Малицької, невдоволення побутовими аспектами може поступово накопичуватись і призводити до відчуження, особливо якщо один із партнерів відчуває несправедливість у розподілі обов’язків. Навпаки, співпраця в повсякденних справах, взаємопідтримка й готовність до компромісу створюють атмосферу довіри й стабільності. Побут стає своєрідним тестом на зрілість і взаємоповагу у шлюбі [15].

В умовах війни побутові й матеріальні труднощі загострюються, але одночасно відкривають простір для прояву справжнього партнерства. Як

зазначає Проданюк, навіть у нестачі ресурсів подружжя може зберігати гармонію, якщо в основі взаємин лежить емоційна близькість і спільне прагнення до виживання. У таких випадках матеріальні проблеми не руйнують шлюб, а навпаки – зміцнюють відчуття єдності. Емоційний клімат у родині залежить не стільки від рівня добробуту, скільки від здатності партнерів підтримувати одне одного й розділяти спільні труднощі [22].

Особистісні якості партнерів визначають не лише стиль їхньої взаємодії, а й загальний емоційний тон шлюбу. Емпатія, толерантність і альтруїзм формують морально–психологічний фундамент, на якому базуються довіра, взаємоповага й підтримка. За словами Підкамінецької, емпатія дозволяє партнерам розуміти внутрішній стан одне одного, навіть без слів, створюючи відчуття емоційної безпеки. Толерантність допомагає приймати індивідуальні відмінності, не намагаючись змінити партнера під власні уявлення. Альтруїзм же виявляється у здатності ставити потреби іншого на рівень власних, що особливо важливо у кризових ситуаціях, коли взаємна підтримка стає основою подолання труднощів [19].

Як показують дослідження Андрусів, подружжя, у якому розвинені гуманістичні якості, рідше стикається з емоційними кризами та конфліктами. Такі стосунки характеризуються глибшою емоційною близькістю, готовністю до взаємопрощення й спільного пошуку рішень. У протилежному випадку, коли один із партнерів виявляє егоцентризм або нетерпимість, навіть незначні побутові непорозуміння можуть призвести до емоційного відчуження. Розвиток особистісних якостей, спрямованих на взаєморозуміння, вимагає постійної роботи над собою, адже любов у подружжі – це не лише почуття, а й свідомий вибір щоденного піклування про іншу людину [2].

У контексті сучасних викликів, зокрема війни, емпатія й альтруїзм набувають особливого значення. Здатність співпереживати партнеру, який пережив травматичний досвід, є ключем до збереження стабільності сімейних відносин. Толерантність у таких умовах виявляється не лише у

прийнятті побутових відмінностей, а й у розумінні психологічних наслідків стресу, який по–різному проявляється в чоловіків і жінок.

Таким чином, особистісні якості не просто збагачують стосунки, а виконують функцію психологічного ресурсу, що забезпечує їхню гармонійність і стійкість перед зовнішніми викликами.

Одним із ключових соціально–психологічних чинників формування подружніх стосунків є рівень соціальної зрілості партнерів. Соціальна зрілість передбачає здатність відповідально ставитися до спільного життя, враховувати інтереси іншої людини, приймати рішення, виходячи з принципів рівності та партнерства. Люди з низьким рівнем соціальної зрілості часто сприймають шлюб як спосіб задоволення власних потреб, що призводить до егоцентризму й конфліктів. Навпаки, соціально зрілі особистості усвідомлюють, що стосунки ґрунтуються на взаємній відповідальності й турботі [42].

Велике значення має також рівень соціальної підтримки, яку отримує подружжя від родини, друзів і професійного середовища. Підтримувальне оточення зменшує психологічне навантаження, полегшує адаптацію до нових умов і сприяє стабільності стосунків. Як зазначає Ю. Підкамінецька, соціальна підтримка виконує буферну функцію у ситуаціях стресу, зокрема під час війни або економічних труднощів, коли подружжя може відчувати самотність чи безсилля. Позитивні соціальні зв’язки допомагають зберегти емоційний баланс і впевненість у власних силах.

Наступним важливим чинником є стиль прив’язаності, що формується ще в дитинстві й визначає характер емоційної взаємодії у дорослому житті. Люди з безпечною прив’язаністю здатні будувати довірливі, стабільні відносини, тоді як тривожна чи уникаюча прив’язаність часто зумовлює ревнощі, страх відторгнення або емоційну дистанцію. За дослідженнями К. Боулбі та М. Ейнсворт, стиль прив’язаності впливає на рівень задоволеності шлюбом і стійкість подружнього союзу. Усвідомлення власних моделей прив’язаності допомагає партнерам коригувати поведінку й уникати руйнівних патернів [38].

Культурні та релігійні цінності також виступають важливими детермінантами подружніх стосунків. Вони задають систему моральних орієнтирів, визначають ставлення до ролей, вірності, виховання дітей та розлучення. У суспільствах із традиційною культурою шлюб сприймається як священний союз, а у сучасних секулярних культурах – як простір самореалізації та особистісного вибору. В українському контексті, як зазначає Горецька, спостерігається поєднання цих двох тенденцій: з одного боку – повага до сімейних традицій, з іншого – прагнення до індивідуальної свободи й партнерської рівності.

Значний вплив на динаміку подружніх стосунків має соціально–економічний статус. Фінансова стабільність створює умови для психологічного комфорту, тоді як нестача ресурсів часто породжує напруження. Водночас, як наголошує С. Письменний, матеріальні труднощі не обов’язково руйнують сім’ю, якщо подружжя вміє підтримувати одне одного й сприймати проблеми як спільний виклик. У такому випадку спільне подолання економічних труднощів зміцнює почуття єдності та взаємної відповідальності [37].

Професійна самореалізація партнерів є ще одним фактором, що впливає на якість шлюбних стосунків. Зайнятість, кар’єрні амбіції чи надмірна втома можуть обмежувати час для спілкування й емоційної близькості. Особливо це помітно у подружжях, де обидва партнери мають високі професійні навантаження. Водночас підтримка партнером професійних інтересів іншого є проявом поваги та довіри, що сприяє гармонізації стосунків. Баланс між роботою і сімейним життям залишається одним із найскладніших завдань сучасного подружжя.

Медіа та соціальні мережі також стають вагомим соціально–психологічним чинником у формуванні подружніх уявлень. Вони впливають на очікування від шлюбу, стандарти поведінки й сприйняття “ідеальних” стосунків. Часто це створює нереалістичні уявлення, які важко втілити у реальному житті, що призводить до фрустрації та невдоволення партнером.

Як зазначає М. Ширяєва, у період цифровізації важливо розвивати критичне мислення щодо інформаційного простору, щоб зберегти автентичність власних стосунків і не порівнювати їх із медіа-образами [30].

Велике значення у формуванні гармонійного шлюбу має рівень емоційної інтелігентності обох партнерів. Емоційний інтелект, за Д. Ґоулманом, охоплює здатність розпізнавати власні почуття та емоції інших людей, управляти ними й використовувати у процесі спілкування. Подружжя з розвиненим емоційним інтелектом виявляє більшу гнучкість у взаємодії, меншу схильність до агресії та образ. У кризових ситуаціях вони здатні не лише співпереживати, а й спільно шукати рішення, що знижує ризик конфліктів і зміцнює довіру [43].

Серед чинників, що впливають на якість стосунків, варто виокремити також стиль вирішення конфліктів. Конструктивний стиль ґрунтується на діалозі, повазі й готовності до компромісу. Деструктивний – на звинуваченнях, приниженні чи униканні проблеми. Психологічна культура спілкування передбачає уміння зберігати спокій під час суперечок, визнавати власні помилки та прагнути до спільного рішення. Навчання навичок ненасильницької комунікації (NVC) є ефективним інструментом профілактики конфліктів у подружжі [37].

Нарешті, значну роль відіграє здатність подружжя до спільного зростання – тобто постійного вдосконалення взаємин і самих себе. Психологи зазначають, що стосунки є “живим організмом”, який потребує розвитку. Пари, які інвестують час і зусилля у взаєморозуміння, спільне дозвілля, навчання чи духовну практику, зберігають емоційну свіжість і глибину почуттів. Такий підхід формує не лише стабільність шлюбу, а й його життєстійкість у будь–яких соціальних і психологічних обставинах.

1.3 Особливості трансформації подружніх стосунків у кризових умовах

Психологічна криза у подружніх взаєминах – це складний етап розвитку сім’ї, який характеризується порушенням стабільності та рівноваги

між партнерами. Вона виникає тоді, коли попередні моделі спілкування, взаєморозуміння та розподілу ролей перестають відповідати новим умовам життя або внутрішнім потребам кожного з подружжя. Криза не завжди є негативним явищем – у багатьох випадках вона стає поштовхом до переосмислення стосунків і розвитку особистісної зрілості. У межах подружжя криза часто супроводжується емоційною напругою, зниженням довіри, появою конфліктів і відчуженням, проте водночас відкриває можливість для оновлення взаємин [37].

Психологічна криза у шлюбі може бути наслідком як зовнішніх обставин, так і внутрішніх психологічних змін партнерів. Коли людина стикається з новими життєвими викликами – наприклад, батьківством, хворобою, втратою роботи чи війною – від неї вимагається нова стратегія взаємодії з партнером. Якщо подружжя не готове до такої адаптації, виникає внутрішній конфлікт, що переходить у кризовий стан. За словами Прозорової, багато подружніх криз мають циклічний характер: вони повторюються на різних етапах життя пари, але кожного разу з новим змістом і рівнем складності. Саме вміння сприймати кризу як природну частину розвитку сім'ї є важливою ознакою зрілих взаємин [23].

Психологічна криза відображає глибину емоційного зв'язку між партнерами та їхню здатність до співпраці. Подружжя, у якому сформована довіра та взаємна підтримка, має більший потенціал для подолання труднощів. Водночас, як наголошує Редчиць, у парах із невирішеними внутрішніми конфліктами криза може призвести до емоційного віддалення, втрати почуття спільності та навіть розриву стосунків. Тому вивчення природи подружніх криз має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки допомагає розуміти механізми збереження сімейної гармонії навіть у періоди глибоких психологічних потрясінь [24].

Подружні кризи мають різну природу, але всі вони пов'язані з труднощами адаптації до змін у внутрішньому чи зовнішньому житті пари. Одним із найпоширеніших типів є адаптаційна криза, що виникає внаслідок переходу сім'ї на новий етап розвитку. Це може бути спільне проживання,

народження дітей, зміна професійного статусу чи переїзд. Адаптаційна криза проявляється у тимчасовій дезорганізації стосунків, коли партнери шукають нову рівновагу між особистими потребами й сімейними обов'язками. Якщо вони сприймають зміни як спільне завдання, криза завершується зміцненням взаємин, однак за відсутності взаєморозуміння може перейти у тривалий конфлікт.

Іншим поширеним типом є рольова криза, що виникає в ситуаціях, коли уявлення партнерів про свої ролі не збігаються або змінюються з часом. Рольові кризи особливо часто спостерігаються в сучасних сім'ях, де стираються традиційні гендерні межі. Партнери можуть конфліктувати через розподіл обов'язків, виховання дітей чи фінансові питання. Такі ситуації вимагають гнучкості, готовності домовлятися та переосмислювати звичні патерни поведінки [3].

Окремо виділяють ціннісні та життєві кризи, які пов'язані з глибинними питаннями сенсу, самореалізації та життєвих орієнтирів. За спостереженнями Кривогуза, у період серйозних соціальних змін партнери можуть по–різному оцінювати свої життєві цілі, що породжує внутрішній розкол у подружжі. Наприклад, один із партнерів прагне стабільності, інший – саморозвитку або кар'єри, і ці розбіжності стають джерелом відчуження. Такі кризи часто мають екзистенційний характер і потребують не просто компромісу, а глибокого переосмислення спільного майбутнього. Вони можуть призвести як до розриву, так і до нового рівня емоційної близькості, якщо подружжя здатне знайти спільний ціннісний простір [13].

Під час кризи партнери стикаються з емоційними перевантаженнями, тому свідомо чи несвідомо використовують різні механізми психологічного захисту, щоб зменшити внутрішню напругу. Такі механізми допомагають зберігати відносну стабільність психіки, але іноді стають джерелом додаткових конфліктів. Найчастіше у шлюбі проявляються проекція, заперечення, раціоналізація, компенсація та уникнення. Як відзначає Павлова, використання захисних механізмів може мати як конструктивний,

так і деструктивний характер: якщо вони допомагають знизити емоційне напруження й дати час на усвідомлення, то сприяють збереженню стосунків, але коли стають способом уникання проблем – лише поглиблюють кризу [16].

Проекція є одним із найтиповіших захистів, коли партнери приписують одне одному власні негативні емоції чи мотиви. Це часто спостерігається в ситуаціях ревнощів або невдоволення собою. Заперечення, навпаки, полягає у відмові визнавати існування проблеми, що призводить до накопичення невирішених питань. Як підкреслює Енгельс, подружжя, яке не готове відкрито обговорювати труднощі, з часом втрачає емоційний контакт, оскільки замовчування болісних тем руйнує довіру. Раціоналізація проявляється в пошуку логічних пояснень власних дій, навіть якщо вони є шкідливими для стосунків [8].

Захисні механізми є природною реакцією психіки, однак ефективність подолання кризи залежить від здатності партнерів усвідомлювати власні емоції. На думку Самсонюк, важливим етапом у стабілізації подружніх взаємин є перехід від несвідомого використання захистів до усвідомленої емоційної саморегуляції. Коли подружжя навчається говорити про власні почуття без звинувачень, визнавати свої страхи та слабкості, це створює умови для глибшого взаєморозуміння. Механізми захисту перестають бути бар’єром і перетворюються на засіб емоційної адаптації, що допомагає пройти кризовий період без руйнування зв’язку [26].

Стресові події – як зовнішні, так і внутрішні – істотно впливають на емоційно–комунікативну сферу подружжя, оскільки саме вона є найбільш вразливою частиною стосунків. Під впливом стресу змінюється характер спілкування між партнерами: замість довірливих розмов з’являються дратівливість, відчуження, емоційна нестабільність. За спостереженнями Пільгук, коли рівень психологічної напруги перевищує можливості особистісної регуляції, відбувається зниження здатності до емпатії та конструктивного діалогу. У таких умовах навіть незначні непорозуміння

можуть переростати в конфлікти. Стрес призводить до звуження сприйняття ситуації, партнер починає бачити в іншому джерело проблем, а не союзника, що ускладнює взаємну підтримку [20].

Емоційно–комунікативна сфера подружжя є системою, яка чутливо реагує на зовнішні потрясіння. Війна, фінансові труднощі, втрата близьких чи тривале розлучення через обставини – усе це створює передумови для порушення звичного ритму взаємодії. Як зазначає Андрусів, у таких ситуаціях часто проявляється тенденція до ізоляції або навпаки – до емоційної залежності, коли один із партнерів шукає підтримку, а інший віддаляється, не витримуючи навантаження. Втрата довіри, зниження відчуття безпеки й страх майбутнього послаблюють емоційний зв’язок між подружжям, що може призвести до серйозної дестабілізації сімейної системи [2].

Разом із тим, стресові ситуації можуть не лише руйнувати, а й зміцнювати взаємини. Саме спільне подолання труднощів через відкриту комунікацію формує новий рівень близькості. Якщо партнери здатні не уникати болючих тем, а говорити про свої переживання, підтримуючи одне одного, вони вибудовують більш глибокий і стійкий емоційний контакт. Таким чином, стрес є своєрідним випробуванням зрілості подружжя, адже від його комунікативної компетентності залежить, чи стане криза руйнівною, чи перетвориться на джерело внутрішнього зростання й єдності [35].

Соціальні катастрофи завжди виступають потужним чинником трансформації подружніх відносин, оскільки змінюють не лише зовнішні умови життя, а й внутрішній психологічний стан людей. Війна, економічна нестабільність, політична невизначеність – усе це створює ситуацію хронічного стресу, який підриває базове відчуття безпеки. У періоди масштабних соціальних потрясінь сім’я стає як джерелом підтримки, так і ареною конфліктів, адже внутрішня напруга суспільства неминуче переноситься у міжособистісні стосунки. В таких умовах подружжя переживає зсув пріоритетів: на перший план виходить не романтична сфера, а питання виживання, матеріальної стабільності та захисту близьких [45].

У періоди воєнних подій або вимушеної розлуки між партнерами виникають особливі форми емоційного напруження. Як зазначає Хараджи і Кириленко, учасники бойових дій та їхні родини часто стикаються з посттравматичними реакціями, що ускладнюють взаєморозуміння. Військові, які повертаються з фронту, нерідко демонструють підвищену дратівливість, емоційну холодність або, навпаки, гіперзалежність від партнера. Такі зміни потребують не лише терпіння, а й глибокого розуміння з боку другого члена сім'ї. Якщо подружжя не має навичок психологічної адаптації, відновлення стосунків після кризових подій стає надзвичайно складним [28].

Разом із тим, багато пар знаходять у кризі новий сенс і цінність своїх взаємин. Як підкреслює Ширяєва, спільне подолання загроз і труднощів часто згуртовує сім'ю, формує відчуття спільної місії та взаємної відповідальності. У таких подружжях зростає рівень довіри, відкритості й готовності підтримувати одне одного, навіть ціною власного комфорту. Переживання соціальних катастроф змінює не лише характер стосунків, а й уявлення про любов, вірність і партнерство – вони стають більш глибокими, свідомими й орієнтованими на духовну близькість [30].

Реакція подружжя на кризу залежить від того, які стратегії вони обирають для подолання труднощів. Адаптивні стратегії базуються на відкритій комунікації, взаємопідтримці, спільному прийнятті рішень і гнучкості у поведінці. Подружжя, що володіє високим рівнем психологічної зрілості, здатне конструктивно долати суперечності, не втрачаючи почуття єдності. Адаптивна поведінка передбачає вміння слухати партнера, визнавати власні помилки, брати відповідальність за свою частку конфлікту й шукати компроміси. Такі сім'ї навіть у найважчі моменти здатні зберігати довіру, що є головним чинником стабільності.

Дезадаптивні стратегії, навпаки, ґрунтуються на униканні, звинуваченнях, агресії або пасивній позиції. Котлова, Бутузова і Максимець зауважує, подружжя, яке не здатне відкрито говорити про проблеми, часто вдається до емоційної ізоляції або маніпуляцій. Виникає замкнене коло: чим

більше напруги, тим менше довіри, а відсутність діалогу поглиблює кризу. Особливо деструктивними є стратегії насильницького контролю, коли один із партнерів намагається домінувати, ігноруючи потреби іншого. У таких випадках сімейна система втрачає рівновагу, а криза переходить у хронічний стан [12].

Ефективність подолання сімейних криз значною мірою залежить від соціальної підтримки та наявності позитивного психологічного досвіду. Подружжя, яке має сформовані навички довіри й кооперації, демонструє більшу стійкість у кризових обставинах. Важливо не уникати болісних тем, а перетворювати їх на спільний виклик, що об’єднує партнерів. Коли пара обирає шлях адаптивної співпраці, навіть серйозні труднощі можуть стати ресурсом для зростання, відновлення близькості та посилення емоційного зв’язку [32].

Психологічна підтримка є необхідним чинником збереження подружньої гармонії в умовах кризи. Вона охоплює як внутрішню підтримку між партнерами, так і зовнішню допомогу від фахівців, друзів чи родини. За словами Подружжя та Шлюбом, ефективна підтримка у стосунках передбачає емпатію, прийняття й безумовну повагу до почуттів партнера. Коли людина відчуває, що її розуміють і не засуджують, з’являється готовність відкрито говорити про свої страхи та потреби. Це знижує емоційну напругу й допомагає зберігати довіру навіть у найтяжчі моменти [10].

Важливу роль відіграє професійна психологічна допомога, особливо у випадках, коли подружжя не може самостійно подолати кризу. Психотерапія допомагає партнерам усвідомити власні поведінкові патерни, навчитися регулювати емоції та відновити комунікативний контакт. У процесі консультування подружжя отримує інструменти для конструктивного вирішення конфліктів, переосмислення образ і відновлення емоційної близькості. Підтримка психолога створює безпечний простір, де кожен із партнерів може висловити свої почуття без страху осуду [15].

Психологічна підтримка має не лише лікувальний, а й профілактичний характер. Регулярне звернення до фахівця чи участь у сімейних тренінгах допомагає розвивати емоційну грамотність і навички конструктивного спілкування. Крім того, підтримка друзів і соціального кола підсилює відчуття належності та стабільності. У кризові часи це особливо важливо: спільнота стає простором взаємодопомоги, а щирі людські контакти – ресурсом для подолання страху та безсилля. Усе це створює передумови для збереження любові, довіри та внутрішньої єдності подружжя, навіть коли зовнішні обставини залишаються складними.

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖНІХ ПАР В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Психологічні особливості подружніх стосунків в умовах війни

Воєнні дії стають для подружжя потужним стресовим чинником, що впливає на всі сфери життя – від емоційної до поведінкової. Люди переживають втрату відчуття безпеки, страх за близьких, тривогу за майбутнє, і ці емоції безпосередньо позначаються на якості взаємин. Як зазначає Підкамінецька, війна створює ситуацію колективної травматизації, у якій навіть найміцніші сімейні зв'язки зазнають випробувань. Подружжя змушене пристосовуватись до нових обставин – розлуки, евакуації, зміни соціальних ролей, постійної нестабільності. Це породжує підвищену емоційну вразливість, дратівливість, депресивні реакції, а іноді й агресію як форму психологічного захисту [19].

Вплив війни на психоемоційний стан подружжя часто проявляється у зниженні толерантності до стресу, появі конфліктів через дрібниці, втраті емоційної рівноваги. За спостереженнями Кривогуза, у сім'ях військовослужбовців спостерігається особлива форма емоційного напруження: партнери переживають почуття провини, страх втрати, безсоння та відчуття безпорадності. У той же час подружжя, яке має високий рівень емоційної підтримки, демонструє більшу стійкість і здатність долати психологічні наслідки війни. Психоемоційний стан пари в таких умовах залежить не лише від зовнішніх факторів, а й від наявності внутрішніх ресурсів – довіри, любові, спільних цінностей [13].

Війна оголює всі слабкі місця стосунків, але водночас може посилити почуття єдності. Переживання спільних труднощів часто поглиблює емоційний контакт між партнерами, коли вони відчувають себе не просто

подружжям, а союзом, об’єднаним боротьбою за виживання та збереження сім’ї. У таких парах формується нова система взаємопідтримки, де навіть невеликі прояви турботи набувають великого емоційного значення. Війна не лише травмує, а й змінює способи емоційного зв’язку, надаючи нових смислів поняттю подружньої близькості.

Таблиця 2.1 – Психоемоційні наслідки війни для подружніх пар

Психологічний аспект	**Типові прояви у подружжі**	**Можливі наслідки**
Тривога та страх	Підвищена емоційність, безсоння, напруження	Психоемоційне виснаження, конфлікти
Відчуття невизначеності	Часті зміни настрою, сумніви у майбутньому	Зниження рівня довіри
Емоційна нестабільність	Дратівливість, замкнутість, сльозливість	Погіршення комунікації
Посттравматичні реакції	Агресія, гіперчутливість до тригерів	Відчуження, емоційна дистанція

Війна змінює ціннісні орієнтації подружжя, змушуючи переосмислити сенси життя, взаємну підтримку та справжні пріоритети. Те, що раніше було важливим – матеріальні досягнення, кар’єра, комфорт – відходить на другий план, поступаючись місцем потребі у безпеці, любові й єдності. Саме війна стає каталізатором глибоких змін у ціннісній сфері, повертаючи сім’ю до базових категорій – віри, вдячності, відповідальності одне за одного. Подружжя починає сприймати стосунки не лише як форму співжиття, а як духовний союз, у якому найвищою цінністю стає життя і взаємна підтримка [20].

Зміна ціннісних орієнтацій нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами. Коли один із партнерів втрачає попередні життєві орієнтири, у сім’ї може з’явитися відчуття дисбалансу. У таких випадках важливо не оцінювати поведінку одне одного, а спільно шукати нову систему смислів. Саме в періоди криз подружжя часто проходить етап духовного зближення, коли матеріальні цілі поступаються місцем моральним цінностям – гідності, довірі, підтримці. Відбувається зсув від зовнішнього успіху до внутрішньої гармонії [21].

У сім’ях, де сформована культура взаємоповаги та співпереживання, трансформація цінностей стає не руйнівним, а об’єднуючим процесом. Війна дає змогу багатьом подружжям по–новому відчути сенс присутності один одного, цінність звичайних моментів спільного життя. Такі зміни відкривають можливість для духовного зростання сім’ї, зміцнення моральної основи та відновлення глибокої емоційної єдності [43].

Війна порушує звичні моделі комунікації між подружжям, особливо коли партнери вимушено розлучені або перебувають у різних умовах небезпеки. Психологічна дистанція у таких ситуаціях є не лише фізичною, а й емоційною: вона виникає через страх, втому, брак часу та ресурсів для спілкування. Як зазначає Ширяєва, дистанція проявляється у зменшенні кількості щирих розмов, відчуженості та поступовій втраті емоційного контакту. Партнери ніби існують у паралельних реальностях, кожен переживає власну боротьбу з обставинами, і це ускладнює взаєморозуміння [30].

З іншого боку, у багатьох пар спостерігається прагнення компенсувати розлуку більш глибокою емоційною взаємодією. Технології дають змогу підтримувати зв’язок, але навіть онлайн–комунікація не завжди задовольняє потребу у близькості. За словами Андрійчук, спілкування в умовах війни вимагає особливої психологічної чутливості: потрібно вміти не лише ділитися страхом, а й залишати простір для підтримки партнера. Надмірне навантаження на одного з подружжя емоціями іншого може спричинити додаткову втому та уникання розмов [1].

Психологічна дистанція може мати як тимчасовий, так і затяжний характер. Якщо партнери не намагаються її долати, вона перетворюється на стійке емоційне відчуження. Водночас подружжя, яке зберігає довіру, здатне перетворити дистанцію на ресурс, коли спілкування стає більш усвідомленим і наповненим. Регулярне обговорення почуттів, навіть короткі повідомлення про турботу чи вдячність допомагають підтримувати емоційний зв’язок на

великій відстані. Психологічна близькість у таких умовах вимагає зусиль, але саме ці зусилля стають доказом сили кохання.

Таблиця 2.2 – Особливості подружньої комунікації під час війни

Тип комунікації	Характеристика	Психологічні наслідки
Поверхнева (обмін фактами)	Мінімум емоцій, короткі повідомлення	Виникнення емоційної дистанції
Емоційно–підтримувальна	Вираження турботи, співпереживання	Підвищення рівня довіри
Уникальна (мовчазна)	Відмова від розмов, уникання болючих тем	Відчуження, відсутність емоційного контакту
Конструктивна	Відкрите обговорення проблем і почуттів	Збереження психологічної стійкості

Період війни радикально змінює звичні подружні ролі, адже сімейна система змушена адаптуватися до нових соціально–психологічних умов. Традиційний розподіл обов’язків між чоловіком і жінкою перестає бути стабільним, коли один із партнерів вирушає на фронт або втрачає можливість виконувати звичні функції. У таких ситуаціях відбувається переосмислення гендерних ролей: жінка часто бере на себе функції лідера, організатора побуту та захисника дітей, тоді як чоловік, перебуваючи на війні, зосереджується на ролі воїна й символічного опікуна родини. Цей перерозподіл не завжди проходить безболісно, оскільки потребує гнучкості, довіри та психологічної зрілості обох партнерів [29].

У багатьох родинах жінки стають основним джерелом емоційної та матеріальної стабільності. Вони підтримують не лише дітей, а й чоловіків, які повертаються додому з фронту в стані психічного виснаження. За спостереженнями Рокочі, повернення до мирного життя вимагає складної психологічної адаптації, у ході якої часто відбувається конфлікт між старими й новими уявленнями про сімейні ролі. Деякі чоловіки відчувають втрату соціальної значущості або контроль над ситуацією, що призводить до напруження у стосунках. У таких умовах особливо важливо зберегти взаємну повагу та прийняття нових обов’язків як спільного завдання, а не боротьби за владу [25].

Зміна подружніх ролей у період воєнного часу є не лише вимушеною адаптацією, а й можливістю для розвитку партнерства нового рівня. Вона сприяє переосмисленню ролей не як фіксованих соціальних позицій, а як динамічного процесу співпраці. Коли обидва партнери сприймають гнучкість ролей як ресурс, а не загрозу, сім'я набуває більшої життєстійкості. У таких парах формується нова модель подружніх взаємин, заснована на рівності, довірі та глибокій взаємній підтримці.

Війна створює хронічний стресовий фон, у якому навіть найміцніші емоційні зв'язки поступово виснажуються. Подружжя стикається з явищем емоційного вигорання, коли постійна тривога, страх і переживання за близьких призводять до втрати енергії, байдужості й зниження здатності до співпереживання. Емоційне вигорання у сімейному житті проявляється у відчутті внутрішньої спустошеності, дратівливості, втраті інтересу до спільного проведення часу. Один із партнерів може замикатися в собі, інший – шукати емоційного виходу поза межами сім'ї, що лише посилює дистанцію [34].

Додатковим чинником стає явище вторинної травматизації, коли один із партнерів переживає симптоми травми, співчуваючи іншому. Це особливо характерно для сімей військових або переселенців. За спостереженнями Кривогуза, дружини військових часто несвідомо переймають тривожні стани своїх чоловіків, відчувають їхній біль і втому, навіть не маючи прямого досвіду бойових дій. Внаслідок цього вони самі потребують психологічної допомоги, адже накопичене напруження може проявлятися у соматичних розладах, апатії, агресивності чи відчутті безнадії [13].

Енгельс зазначає, емоційне вигорання не є ознакою слабкості, а радше свідчить про тривалу дію психотравмувального чинника без належних ресурсів відновлення. Для подружжя важливо вчасно розпізнавати симптоми перевантаження й навчитися надавати підтримку одне одному. Регулярне спілкування, спільні ритуали відпочинку, вміння ділитися почуттями без осуду – усе це сприяє профілактиці виснаження. Емоційне відновлення

подружжя є процесом взаємної турботи, де співчуття і терпіння стають головними інструментами збереження близькості [8].

Під час війни багато пар стикаються з феноменом емоційної віддаленості, який проявляється у зниженні рівня близькості, довіри та взаємної відкритості. Причиною цього є постійний стрес, втома, а також страх завдати болю партнеру власними переживаннями. За спостереженнями Ширяєвої, емоційна віддаленість часто виникає як форма захисної реакції – людина намагається мінімізувати власні емоції, щоб уникнути перевантаження, але водночас позбавляє себе підтримки, яку могла б отримати від партнера. Це поступово призводить до охолодження почуттів, втрати інтимності та навіть відчуття самотності у шлюбі [30].

У парах, де відсутній емоційний діалог, збільшується ризик накопичення взаємних образ і нерозуміння. Підкамінецька пише, партнери, які не вміють ділитися своїми переживаннями, часто починають дистанціюватися, компенсуючи брак спілкування роботою чи іншими активностями. Це створює ілюзію стабільності, але насправді призводить до поступового розриву емоційного зв’язку. Війна підсилює цей процес, адже людина, перебуваючи у постійній небезпеці, фокусує увагу на виживанні, а не на збереженні емоційної близькості [19].

Попри складність феномену, емоційна віддаленість не завжди є незворотною. Також Андрійчук підкреслює, повернення до близькості можливе через відновлення довіри, щирих розмов і проявів турботи. Важливо не уникати складних тем, а знаходити способи безпечного спілкування – через листи, відеодзвінки, спільні плани на майбутнє. Відновлення емоційного контакту є тривалим процесом, який вимагає терпіння, але саме він дозволяє подружжю подолати відчуження й відновити теплоту стосунків, що були зруйновані війною [1].

У період війни головним завданням подружжя стає не лише виживання, а й збереження психологічної єдності. Ресурси стійкості – це ті внутрішні та зовнішні чинники, які допомагають подолати травматичні події

без руйнування стосунків. До таких ресурсів належать емоційна підтримка, любов, спільні життєві цілі, а також віра в майбутнє. Пари, які відкрито говорять про свої страхи, діляться переживаннями й підтримують один одного, мають значно вищий рівень адаптації. Спільні ритуали, навіть найпростіші – сніданок, молитва, обмін повідомленнями – виконують стабілізуючу функцію й повертають відчуття нормальності [42].

Любов у таких умовах набуває нових форм. Вона перестає бути лише емоцією і стає щоденною дією – турботою, співчуттям, відданістю. За спостереженнями Письменного, саме прояви безумовної любові, а не романтичні почуття, стають фундаментом психологічної стійкості родини. Подружжя, що має спільні цілі – наприклад, забезпечити дітей, допомагати іншим, залишатися разом попри відстань, – відчуває більшу згуртованість і здатність долати невизначеність. Спільна мета виступає потужним психологічним «якорем», який підтримує сімейну систему навіть тоді, коли зовнішній світ руйнується [16].

Як підкреслює Хараджи, важливо, щоб подружжя не лише черпало силу одне в одному, а й використовувало зовнішні джерела підтримки – друзів, родичів, психологів, волонтерські спільноти. У періоди війни саме колективна солідарність допомагає знизити рівень емоційного виснаження та відновити віру в майбутнє. Сімейна стійкість – це не відсутність болю чи страху, а здатність зберігати людяність і любов попри все. Вона проявляється у готовності дбати, прощати, підтримувати та боротися за спільне життя навіть у найтемніші часи [28].

2.2 Гендерні та рольові аспекти адаптації подружніх пар в умовах війни

Війна по-різному впливає на чоловіків і жінок, оскільки їхні психологічні реакції, механізми захисту та способи адаптації мають виразні гендерні особливості. Чоловіки зазвичай схильні до зовнішньої мобілізації –

вони концентрують зусилля на діях, прийнятті рішень, захисті, тоді як жінки частіше виявляють емоційні форми реагування: тривогу, плаксивість, потребу у словесному вираженні переживань. Чоловічий тип реагування орієнтований на контроль і подолання, тоді як жіночий – на збереження стосунків і пошук підтримки. У цьому полягає природна комплементарність, яка в умовах війни або зміцнює сімейну систему, або, навпаки, створює напругу через різницю у способах переживання подій [33].

Жінки в умовах воєнного часу частіше демонструють емоційну гнучкість і здатність до довготривалої адаптації. За спостереженнями Дегтярьової, у кризові періоди вони легше приймають нову реальність і шукають шляхи психологічного відновлення через турботу, допомогу іншим, волонтерство. Чоловіки ж частіше приховують свої емоції, що призводить до накопичення напруги, вибухів агресії або апатії. В умовах війни це може посилювати дистанцію між партнерами, якщо немає розуміння відмінностей у переживанні стресу [7].

Розуміння гендерних відмінностей у реагуванні на війну є важливим для побудови ефективної взаємопідтримки. Як зазначає Кривогуз, партнери, які приймають різницю у своїх емоційних реакціях і не оцінюють її, легше зберігають близькість. Жінці потрібно відчувати безпеку, а чоловікові – значущість і контроль. Коли ці потреби враховані, подружжя зберігає баланс і здатність до спільного подолання труднощів [13].

Мобілізація та евакуація стали реальністю для багатьох українських родин, що призвело до суттєвої зміни традиційних ролей у подружжі. У ситуаціях, коли чоловік бере участь у бойових діях, жінка часто змушена виконувати функції, які раніше належали до чоловічих – забезпечення фінансів, прийняття рішень, організація побуту. Як зазначає Кіт, така зміна ролей стає викликом для подружньої системи, оскільки порушує усталений баланс між домінуванням і підтримкою. Для чоловіків втрата ролі “захисника сім’ї” може викликати внутрішній конфлікт і почуття меншовартості, тоді як для жінок надмірна відповідальність призводить до емоційного виснаження [9].

Евакуація, своєю чергою, також спричиняє зміни у сімейній динаміці. Жінки з дітьми часто опиняються за кордоном або в інших регіонах, беручи на себе роль одночасно матері, вихователь ки, фінансового планувальника і психолога. За спостереженнями Гліжинської, така ситуація формує нові навички самостійності та витривалості, але також створює ризик дистанціювання між партнерами, які розділені обставинами. Повернення до колишніх ролей після завершення війни може бути складним, оскільки обидва члени сім'ї звикають до нової структури взаємин [4].

Коли жінка бере на себе провідну роль, а чоловік перебуває поза сім'єю, важливо, щоб між ними зберігалася взаємна повага. Як наголошує Сироєд, адаптація до змін у ролях можлива лише за умови відкритого спілкування, коли партнери визнають внесок один одного і не сприймають зміну позицій як загрозу, а як тимчасову необхідність. Такий підхід дозволяє зберегти почуття єдності навіть у період розлуки та стресу [17].

Розлука під час війни стає одним із найважчих випробувань для подружніх пар. Відстань не лише фізично відокремлює партнерів, а й змінює їхній психологічний простір. Люди починають жити різними ритмами, у різних емоційних середовищах, що створює ризик поступового відчуження. Головною проблемою у таких ситуаціях стає втрата спільності досвіду – коли кожен переживає події окремо, без можливості розділити їх із партнером. Це призводить до емоційної ізоляції, навіть якщо зв'язок підтримується через повідомлення чи дзвінки.

В умовах тривалої розлуки активізуються страхи, ревнощі, недовіра, відчуття покинутості. Жінки частіше схильні до тривожного очікування й переживання безсилля, тоді як чоловіки намагаються дистанціюватися від емоцій, щоб зберегти внутрішній контроль. Це створює нерівновагу, коли один партнер шукає близькості, а інший – захищає себе від болю. Водночас саме регулярне спілкування, навіть коротке, допомагає зберегти емоційний зв'язок. Важливо не лише інформувати, а й говорити про почуття, що підтримує відчуття присутності [40].

Психологічні наслідки розлуки залежать від рівня довіри та стабільності стосунків до війни. Пари, які мали глибокий емоційний контакт раніше, краще переносять відстань і сприймають її як тимчасову. Вони використовують розлуку як можливість для зміцнення духовної близькості – через листування, спільні молитви, символічні жести. Для інших же пар відстань стає джерелом тривоги й болю, що може перерости у кризу. Ключовим чинником виступає взаємна готовність підтримувати емоційний діалог, не дозволяючи мовчанню руйнувати зв'язок [5].

Таблиця 2.3 – Гендерні відмінності у переживанні війни та подоланні стресу

Аспект	Чоловіки	Жінки
Основна реакція на стрес	Мобілізація, контроль, дія	Емоційна чутливість, співпереживання
Потреба у взаємодії	Орієнтація на самостійність, уникання слабкості	Потреба у спілкуванні, словесній підтримці
Психологічні ризики	Агресивність, емоційна ізоляція, ПТСР	Тривога, виснаження, вторинна травматизація
Стратегії адаптації	Фокус на завданнях, раціональність	Турбота, допомога, підтримка інших
Джерело стійкості	Почуття обов'язку, захисна роль	Любов, емпатія, соціальні зв'язки

Жінка в умовах війни найчастіше виступає центром емоційної стабільності сім'ї. Вона зберігає внутрішню єдність родини, підтримує дітей, дбає про побут, організовує спільне життя навіть у нестабільних умовах. За словами Гошовської, саме емоційна гнучкість і здатність до співпереживання дозволяють жінці виконувати функцію психологічного "якоря", який утримує сімейну систему від розпаду. Її емоційна зрілість проявляється у вмінні залишатися спокійною, коли навколо панує тривога, та підтримувати надію, коли обставини здаються безвихідними [6].

Війна активізує в жінках архетипічні риси – материнську турботу, самопожертву, чутливість до емоцій інших. За спостереженнями Андрусів, навіть у найскладніших умовах жінки зберігають здатність до любові та

прийняття, що допомагає всім членам сім'ї відчувати безпеку. Емоційна стабільність матері стає моделлю поведінки для дітей і джерелом натхнення для чоловіка, який переживає бойовий або психологічний стрес. У таких випадках саме жінка стає невидимою опорою, завдяки якій сім'я виживає і зберігає людяність [2].

Як зазначає Сироєд, роль жінки у стабілізації сім'ї не варто зводити лише до емоційної підтримки – вона виконує й функцію смислотворення. Саме жінка найчастіше формує в сім'ї атмосферу надії, віри у перемогу, моральної гідності. Через її слова, жести, турботу члени родини отримують відчуття, що навіть у найтемніші часи є щось, заради чого варто жити. Така позиція не лише рятує від розпаду, а й сприяє духовному зростанню сімейної системи, перетворюючи страждання на джерело сили та єдності [50].

Військові дії залишають глибокий психологічний слід на чоловіках, які безпосередньо переживають небезпеку, втрати та насильство. Повернення додому після бойових дій часто супроводжується проявами посттравматичного стресового розладу, емоційною відстороненістю, дратівливістю та труднощами у спілкуванні. Воєнна травматизація впливає на здатність чоловіка до емоційної близькості, оскільки його психіка перебуває у стані постійної напруги й готовності до загрози. Унаслідок цього у подружжі можуть виникати конфлікти, непорозуміння, відчуття відчуження, що особливо болісно сприймається жінкою, яка прагне повернення до довоєнного рівня тепла та підтримки [46].

Чоловік, який пережив воєнну травму, часто втрачає відчуття контролю над власним життям, що проявляється у зниженні самооцінки, депресивних станах або агресивних реакціях. За спостереженнями Письменного, у таких випадках страждання набуває прихованої форми – чоловік не ділиться почуттями, але демонструє дратівливість, замкненість або прагнення до ізоляції. Йому важко адаптуватися до мирного середовища, яке здається несуттєвим у порівнянні з реаліями фронту. Це створює психологічну дистанцію з дружиною, яка не може повною мірою зрозуміти глибину його досвіду, навіть співчуваючи йому [16].

Як наголошує Дегтярьова, у подібних ситуаціях головним чинником відновлення є терпіння та безумовна підтримка. Жінці важливо не вимагати швидких змін, а створити простір, у якому чоловік може поступово відновлювати контакт із власними почуттями. Сімейна терапія, участь у групах підтримки, волонтерська діяльність чи спільна участь у соціально корисних справах допомагають чоловікові відчути сенс життя та повернути собі відчуття сили. Зміна ролі з «військового» на «партнера й батька» потребує часу, але за умов любові та розуміння процес відновлення стає можливим [7].

У період війни в багатьох родинах відбувається перегляд ролей, що стосується не лише розподілу обов'язків, а й питання влади. Коли один із партнерів відсутній, інший бере на себе провідну роль, приймає рішення, бере відповідальність за побут і безпеку. Як зазначає Кіт, повернення до мирного життя часто супроводжується боротьбою за відновлення колишнього статусу, що може викликати конфлікти. Чоловік прагне повернути роль глави сім'ї, тоді як жінка, яка довго була самостійною, не завжди готова знову поступитися лідерством. Такий дисбаланс створює напруження, особливо коли обидва партнери не усвідомлюють, що нова реальність вимагає гнучкого підходу до владних ролей [9].

Психологічна влада у подружжі під час війни може проявлятися не у формі домінування, а як здатність взяти відповідальність за емоційний стан сім'ї. Справжнє лідерство полягає у вмінні зберігати рівновагу, приймати компроміси й підтримувати моральну стійкість партнерів. Якщо один із членів подружжя використовує владу для контролю чи тиску, це лише поглиблює кризу. Ефективна модель – це спільне лідерство, коли рішення приймаються колегіально, а кожен відчуває свою значущість. Така модель допомагає уникати відчуття суперництва й формує атмосферу взаємоповаги [6].

За словами Сироєда, питання влади у подружжі під час кризи часто пов'язане не з реальним домінуванням, а з емоційною потребою відчувати

контроль над ситуацією. Коли обставини війни руйнують звичні орієнтири, людина прагне компенсувати це через владу в сім'ї. Усвідомлення цієї тенденції дозволяє партнерам зменшити напругу та перейти від боротьби за контроль до співпраці. Війна може стати періодом переосмислення лідерства не як змагання, а як взаємну підтримку у відповідальності за спільне життя [27].

Адаптація сім'ї до нових умов війни – це процес, який охоплює емоційний, соціальний і поведінковий рівні. Вона передбачає не лише прийняття нових обставин, а й активне вироблення способів виживання та підтримки один одного. Як підкреслює Андрійчук, сімейна система, що функціонує в умовах війни, потребує постійного перегляду своїх внутрішніх правил. Гнучкість у ролях, взаємна підтримка, відкрите спілкування та довіра стають основними адаптивними механізмами. Важливо, щоб партнери могли говорити про страхи, плани, труднощі – це створює відчуття спільності навіть тоді, коли фізична близькість неможлива [1].

Успішна адаптація передбачає також інтеграцію позитивного досвіду, здобутого у кризі. Пари, які змогли знайти сенс у спільному подоланні труднощів, виходять із війни більш згуртованими. Їхня система цінностей змінюється: на перший план виходять не матеріальні блага, а любов, довіра та підтримка. Подібні сім'ї частіше зберігають стабільність і після завершення воєнного періоду, оскільки виробляють механізми взаємопідтримки, що стають частиною їхньої психологічної культури [41].

Ключовим чинником адаптації є здатність перетворювати травматичний досвід у спільну історію подолання. Це потребує не лише індивідуальної стійкості, а й здатності до емпатії, прощення, спільного пошуку нових смислів. Родини, які сприймають кризу як тимчасовий виклик, а не як кінець, здатні не лише зберегти, а й посилити свої стосунки. Вони стають прикладом того, як любов і взаємна підтримка можуть перетворити навіть воєнне лихо на джерело духовного зростання й нової сімейної зрілості.

2.3 Типові проблеми та конфлікти подружніх пар в умовах війни

Період війни стає випробуванням для подружньої комунікації, оскільки звичні способи взаємодії порушуються стресом, відстанню та відчуттям невизначеності. Психологічна ізоляція виникає не лише через фізичну розлуку, а й через неможливість відверто говорити про біль, страх чи відчай. У кризових умовах партнери часто намагаються приховати власні емоції, щоб не травмувати одне одного, проте така “турбота” перетворюється на стіну мовчання. Коли спілкування обмежується короткими фразами або зводиться до обговорення побутових питань, емоційна дистанція між людьми збільшується, породжуючи відчуття самотності навіть у межах шлюбу [39].

У стані хронічного напруження здатність до емпатії знижується. Людина, яка перебуває під впливом стресу, часто не має внутрішнього ресурсу для слухання іншого. В умовах війни навіть найвідданіші подружжя можуть стикатися з нерозумінням, коли емоційна втома блокує можливість співпереживати. Якщо партнери не вміють відкрито обговорювати свій біль, з часом між ними формується комунікативний бар’єр, який стає ґрунтом для конфліктів. Особливо небезпечним є мовчання, коли проблеми накопичуються без виходу у відвертість [44].

Ізоляція в подружжі посилюється також соціальними обмеженнями війни – евакуацією, розлукою, відсутністю стабільного зв’язку. У таких умовах потрібно не лише підтримувати контакт, а й усвідомлено створювати простір для спілкування. Навіть короткі повідомлення, відеодзвінки чи спільні спогади допомагають подолати психологічну порожнечу. Відновлення комунікації стає ключем до подолання відчуження, оскільки саме слова повертають людям здатність відчувати одне одного навіть на великій відстані [10].

Однією з найбільш поширених проблем у воєнний час є конфлікти, спричинені різницею у рівні психологічної витривалості партнерів. Кожна людина має власні межі толерантності до стресу, що залежить від життєвого

досвіду, темпераменту, виховання, фізичного стану. У подружжі це проявляється тим, що один партнер може залишатися спокійним і зосередженим, тоді як інший реагує панікою, плачем чи роздратуванням. Така різниця часто сприймається як байдужість або слабкість, що викликає взаємні звинувачення. У результаті замість підтримки виникає напруження, яке підсилює стрес обох [31].

Важливою причиною конфліктів стає різний досвід травматизації. Людина, яка безпосередньо пережила обстріл, втрату близьких чи евакуацію, має інший рівень чутливості до загрози. Як зазначає Кіт, у таких парах один партнер може прагнути повернутись до “нормального життя”, тоді як інший ще перебуває у стані шоку чи страху. Нерозуміння цього розриву у відчуттях призводить до образ і суперечок. Конфлікт загострюється, якщо партнери намагаються оцінювати поведінку один одного замість прийняття різниці у способі переживання [49].

Подолання таких суперечностей можливе лише через усвідомлення, що різна стресостійкість – не вада, а природна особливість. Важливо, щоб подружжя не змагалося в «сильності», а підтримувало баланс – коли той, хто має більше ресурсу, допомагає іншому. Емпатія, терпіння та спільне проживання досвіду замість взаємної критики є основою збереження довіри. У ситуаціях війни любов проявляється не в ідеальній поведінці, а у здатності приймати партнера з усіма його страхами й обмеженнями [20].

Війна неминуче призводить до економічних труднощів, що стають одним із найчастіших джерел конфліктів у родині. Втрата роботи, зростання цін, вимушене переселення та невизначеність щодо майбутнього підсилюють тривогу й напруження. У таких умовах матеріальні проблеми стають не лише фінансовими, а й емоційними – вони втілюють відчуття безсилля, страху та невпевненості. Коли подружжя не має спільної стратегії подолання труднощів, економічні питання швидко перетворюються на конфлікт цінностей і взаємних претензій [21].

Таблиця 2.4 – Основні причини виникнення конфліктів між подружжям у воєнний час

Група причин	Приклади проявів	Потенційні наслідки
Психологічні	Різна стресостійкість, емоційне виснаження, травматизація	Агресія, замовчування, відчуження
Соціальні	Евакуація, розлука, відсутність підтримки ззовні	Втрата довіри, зниження спільної мотивації
Економічні	Втрата роботи, фінансова нестабільність	Побутові сварки, взаємні звинувачення
Інформаційні	Недовіра через чутки, обмежений зв’язок	Ревнощі, непорозуміння
Ціннісні	Розбіжності у поглядах на війну, рольові конфлікти	Емоційна дистанція, сімейні кризи

Жінки частіше реагують на фінансову нестабільність через тривогу за безпеку сім’ї, тоді як чоловіки сприймають її як удар по власній самореалізації. За спостереженнями Письменного, у багатьох парах війна змінила соціальні ролі: жінки стали основними годувальницями, тоді як чоловіки, втративши роботу чи перебуваючи на фронті, переживають кризу ідентичності. Це породжує напругу, бо фінансові питання починають впливати на почуття гідності й поваги в парі. Часто партнери не говорять про свої страхи прямо, і замість діалогу виникають взаємні докори [47].

Економічна стабільність у подружжі під час війни рідко залежить лише від доходів – значно важливішими стають здатність до планування, взаємна підтримка і спільна відповідальність. Як підкреслює Сироєд, навіть обмежені ресурси можуть бути достатніми, якщо в парі зберігається відчуття єдності. Спільне обговорення витрат, відкритість у фінансових питаннях та вміння цінувати мінімальні радощі стають не лише способом виживання, а й чинником зміцнення стосунків. Війна випробовує подружжя на зрілість: чи здатні вони замість сварок будувати спільну стратегію опори одне на одного [27].

Довготривала розлука під час війни часто супроводжується появою ревнощів і недовіри. Відсутність постійного контакту, обмежений зв’язок і надлишок тривоги створюють сприятливе середовище для сумнівів. Людина,

перебуваючи в умовах невідомості, схильна домислювати – заповнювати інформаційні прогалини власними страхами. Коли партнери не можуть регулярно бачитися або чутися, навіть невеликі зміни у поведінці викликають підозри, що провокує конфлікти. Усе це посилює емоційне віддалення й руйнує довіру.

Ревнощі в умовах війни мають особливий характер – вони часто поєднуються зі страхом втрати не лише любові, а й життя партнера. За спостереженнями Андрусів, цей страх є подвійним: людина одночасно боїться, що її залишать, і що інший може загинути. Таке поєднання породжує глибоке емоційне напруження, яке виливається у звинувачення, сльози, надмірний контроль. Проте подібна поведінка лише посилює дистанцію, бо партнер, який відчуває недовіру, прагне віддалитися [2].

Щоб зменшити руйнівний вплив ревнощів, необхідно створювати умови для прозорої комунікації. Як наголошує Хараджи, відкритість і чесність є основою психологічної безпеки в подружжі. Важливо не лише ділитися фактами, а й говорити про почуття – про страх, сум, тривогу. Коли партнери відкрито визнають свої емоції, зникає потреба у контролі, натомість з’являється довіра. У період війни довіра стає головним ресурсом, який підтримує подружжя навіть попри фізичну відстань [48].

Таблиця 2.5 – Види комунікативних бар’єрів у подружжі під час війни

Тип бар’єра	**Причина виникнення**	**Прояви у стосунках**	**Можливі наслідки**
Емоційний	Тривога, страх, пригніченість	Замкнутість, уникання тем війни	Відчуження, втрата близькості
Когнітивний	Різне сприйняття подій, дезінформація	Непорозуміння, суперечки	Зниження довіри
Поведінковий	Фізична розлука, нестача часу	Рідкісні контакти, сухість спілкування	Холодність, зниження емпатії
Соціальний	Вплив оточення, стереотипи	Втручання родичів, поради друзів	Поглиблення конфліктів
Ціннісний	Розбіжність у світогляді, різні життєві пріоритети	Суперечки, емоційні зриви	Руйнування спільних цілей

Посттравматичний стресовий розлад є одним із найсерйозніших психологічних наслідків війни, який має прямий вплив на подружні стосунки. Людина, що пережила бойові дії, обстріли чи евакуацію, нерідко повертається до сім'ї із глибокими психоемоційними порушеннями, які не завжди усвідомлює. За спостереженнями Кривогуза, симптоми ПТСР проявляються у вигляді безсоння, гіперзбудження, спалахів гніву, відчуження та втрати інтересу до близьких. У подружньому житті це призводить до того, що партнер, який раніше був турботливим і відкритим, стає замкненим, емоційно холодним або надмірно дратівливим. Інший член подружжя часто сприймає ці зміни як відчуження або байдужість, що лише посилює конфлікт [13].

Як зазначає Письменний, особливість ПТСР полягає в тому, що травмована людина не здатна одразу повернутися до звичного емоційного режиму. Її психіка залишається «замкненою» у стані бойової готовності, навіть у мирному середовищі. Для дружини або чоловіка це може бути болісно, адже звична модель спілкування руйнується. Водночас важливо розуміти, що така поведінка є не свідомим вибором, а симптомом психологічної травми. Прийняття цього факту допомагає зменшити рівень взаємних звинувачень і створює умови для реабілітації [17].

Як підкреслює Дегтярьова, подолання наслідків ПТСР у подружжі можливе лише через поступову інтеграцію травматичного досвіду у спільне життя. Важливо не уникати теми війни, а вчитися говорити про неї без тиску. Підтримка, терпіння, участь у психотерапії чи групах для ветеранів допомагають людині відновити внутрішню рівновагу. У таких сім'ях головним ресурсом стає любов, що проявляється не в словах, а у готовності бути поруч, навіть коли партнер не здатен відповідати емоційно. Саме ця безумовна присутність поступово повертає почуття безпеки й довіри, необхідні для відновлення гармонійних стосунків [7].

В умовах тривалого стресу подружжя нерідко стикається з проявами агресії, байдужості або повного емоційного відчуження. Це не завжди

свідчить про втрату почуттів, а часто є результатом накопиченого болю, тривоги й втоми. Агресія у воєнний період може бути формою самозахисту – способом скинути напруження, коли інші емоційні канали заблоковані. Людина, яка тривалий час стримує страх, гнів чи безсилля, зрештою вибухає, і найчастіше цей вибух спрямований не на ворога, а на найближчих. У подружжі це створює атмосферу постійної напруги, коли кожне слово може стати приводом для сварки [43].

Емоційна холодність, своєю чергою, часто є реакцією на перевантаження. За спостереженнями Андрусів, людина, яка відчуває надмірний біль, може «вимикати» емоції, щоб не зруйнуватися всередині. У таких сім’ях один із партнерів стає мовчазним, уникає розмов, а інший страждає від браку уваги. Це породжує коло взаємних образ, де байдужість одного викликає розчарування іншого. Подібна динаміка поступово призводить до розриву емоційного зв’язку, навіть якщо зовні шлюб продовжує існувати [2].

За словами Хараджи, ключовим завданням подружжя в таких ситуаціях є відновлення емоційної відкритості. Важливо не звинувачувати, а намагатися зрозуміти, що стоїть за поведінкою партнера – страх, провина чи виснаження. Практика спільного мовчання, спокійного дотику, підтримувальної присутності може бути не менш терапевтичною, ніж розмови. Війна вчить цінувати прості жести турботи, які поступово повертають тепло до стосунків. Коли подружжя здатне перетворити агресію на співчуття, а мовчання – на взаємну підтримку, сім’я проходить через кризу, зберігаючи своє внутрішнє ядро [28].

В умовах війни подружжя часто не може самостійно впоратися з напруженням, яке накопичується у стосунках. У таких випадках важливу роль відіграє система психологічної підтримки – як професійної, так і неформальної. За спостереженнями Кіта, сімейна медіація допомагає подружжю відновити діалог, коли спілкування стає надто емоційним або болісним. Психолог виступає посередником, який допомагає кожному

партнеру висловити свої потреби без звинувачень і знайти точки дотику. У воєнний час така допомога є особливо цінною, адже вона не лише знімає напруження, а й запобігає руйнуванню сім'ї [50].

Неформальна підтримка – від родини, друзів, спільнот – також має велике значення. Як підкреслює Сироєд, соціальна взаємодія зменшує відчуття ізоляції, допомагає подружжю побачити, що їхній досвід не є унікальним і що багато пар проходять схожі випробування. Спільні обговорення, групи взаємодопомоги, волонтерська діяльність зміцнюють почуття приналежності та формують колективну стійкість. Це сприяє зниженню рівня тривоги та створює простір для емоційного відновлення [27].

Ефективна психологічна підтримка в умовах війни ґрунтується на принципах довіри, безоцінності та прийняття. Головне завдання медіатора чи психолога полягає не в тому, щоб вирішити конфлікт замість подружжя, а в тому, щоб допомогти їм побачити власні ресурси. Коли партнери починають чути одне одного без страху і звинувачень, вони самі знаходять рішення. Психологічна підтримка не лише лікує наслідки стресу, а й формує нову культуру взаємин – засновану на повазі, відкритості та емоційній зрілості. Саме ці якості стають фундаментом для відновлення подружніх стосунків після війни.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖНІХ ПАР В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Організація та методика емпіричного дослідження

Метою мого дослідження стало виявлення психологічних особливостей міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни, зокрема тих факторів, що сприяють або, навпаки, перешкоджають їхній адаптації та стабільності. Дослідження було спрямоване на аналіз впливу стресу, тривожності, рівня комунікації та емпатії на якість взаємин у сім’ях, які переживають наслідки воєнних подій.

Відповідно до поставленої мети були сформульовані такі завдання:

1. Проаналізувати психологічні чинники, що визначають стабільність подружніх стосунків у кризових умовах війни.
2. Дослідити рівень емоційної взаємопідтримки, емпатії та комунікативних навичок у подружніх пар.
3. Визначити зв’язок між рівнем тривожності, стресостійкості та задоволеністю стосунками.
4. Порівняти показники між парами, які проживають разом, та тими, що тимчасово розлучені через війну.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки подружніх пар у воєнний час.

Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що в умовах війни міжособистісні стосунки подружніх пар зазнають суттєвих трансформацій, які проявляються у підвищенні рівня тривожності, напруженості у спілкуванні та зниженні емпатійної взаємодії. Разом із тим передбачалося, що пари з вищим рівнем емоційної зрілості та комунікативної

компетентності демонструють більшу стійкість і здатність до взаємопідтримки.

Об’єктом дослідження стали подружні стосунки як соціально–психологічний феномен, що формується в умовах зовнішніх стресових впливів.

Предметом дослідження виступили психологічні особливості міжособистісної взаємодії подружніх пар у період війни, зокрема рівень їхньої емпатії, тривожності, комунікації та стресостійкості.

У дослідженні взяли участь 60 осіб (30 подружніх пар) віком від 25 до 47 років. Вибірка формувалася за принципом добровільності та репрезентативності з урахуванням соціально–демографічних характеристик. Серед респондентів – 18 пар, які проживають разом на території України, і 12 пар, де один із партнерів перебуває за кордоном або у зоні бойових дій.

Стаж шлюбу учасників коливався від 2 до 20 років, середній показник становив близько 9 років. За рівнем освіти більшість респондентів мали вищу або неповну вищу освіту. Місце проживання – міста Запоріжжя, Київ, Харків, Дніпро, Львів, а також декілька внутрішньо переміщених сімей з Херсонської та Донецької областей.

Дослідження проводилося дистанційно (через Google Forms) і частково очно – під час зустрічей. Такий формат дозволив охопити респондентів із різних регіонів України, не порушуючи їхньої безпеки.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку емоційного стану, комунікативних особливостей і стресостійкості подружніх пар:

1. Тест комунікативних і організаторських схильностей (КОС) В. Синявського і В. Федоришина – для визначення рівня комунікативних навичок і здатності до взаєморозуміння.

2. Методика визначення рівня емпатії (за А. Мехрабіаном і Н. Епштейном) – для оцінки чутливості до емоцій партнера та здатності до співпереживання.

3. Шкала реактивної і особистісної тривожності (за Ч. Спілбергером, адаптація Ю. Ханіна) – для вимірювання емоційної напруги, що виникає в умовах війни.

4. Опитувальник стресостійкості (за С. Мадді) – для визначення здатності подружжя долати стресові ситуації без руйнування емоційних зв’язків.

5. Оцінка задоволеності шлюбом (методика В. Століна і Т. Романова) – для аналізу якості подружніх стосунків і рівня емоційного контакту.

Кожна з методик була підібрана з урахуванням їхньої надійності, валідності та можливості онлайн-адміністрування.

Емпіричне дослідження тривало протягом чотирьох тижнів – із 1 по 30 вересня 2025 року. На першому етапі ми сформували вибірку, провели попереднє інформування учасників і отримали згоду на участь. Далі відбувалося індивідуальне або спільне тестування подружніх пар.

Під час онлайн-формату респонденти заповнювали анкети самостійно, у супроводі інструкцій, а у разі очного формату я була присутня, щоб забезпечити розуміння запитань і нейтральну атмосферу. Тестування тривало приблизно 50–60 хвилин. Після завершення ми провели коротке інтерв’ю з кожною парою (в середньому 15 хвилин), у якому збирали додаткові дані про суб’єктивні переживання війни, рівень тривоги, зміни у взаєминах тощо.

Для узагальнення результатів було створено електронну базу даних. Отримані відповіді кодувалися, а подальша обробка здійснювалася за допомогою програмного пакета SPSS Statistics 25.0.

Усі дослідження проводилися з дотриманням принципів етичності, добровільності та конфіденційності. Респонденти отримали детальне пояснення про мету дослідження, гарантії анонімності та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Особлива увага приділялася емоційній безпеці учасників. У процесі заповнення опитувальників були присутні запитання, що могли викликати

тривогу або спогади про травматичні події. Тому після тестування я надавала коротку психологічну підтримку у вигляді рекомендацій для зниження напруги, а також контакти безкоштовних онлайн-психологів для ветеранів і сімей військових.

Дослідження не мало на меті діагностувати психічні розлади, а було спрямоване виключно на виявлення загальних закономірностей у сфері міжособистісних стосунків подружніх пар. Усі дані зберігалися в зашифрованому форматі.

Для статистичного аналізу було використано методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення) та кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для визначення взаємозв'язків між показниками тривожності, емпатії, стресостійкості й задоволеності шлюбом. Для порівняння результатів різних груп (пари, які проживають разом і ті, що розлучені) застосовувався t-критерій Стьюдента.

Якісний аналіз проводився шляхом контент-аналізу інтерв'ю з респондентами: виокремлювалися ключові теми – переживання розлуки, способи підтримки партнера, емоційні зміни у стосунках. Це дозволило глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації подружніх пар у період війни.

Отримані дані стали підґрунтям для подальшого аналізу результатів, який буде представлено в підрозділі 3.2 «Аналіз результатів емпіричного дослідження».

3.2 Аналіз і узагальнення результатів дослідження

За результатами методики оцінки задоволеності шлюбом, середній рівень емоційної близькості у всій вибірці становив 63,4 %, що відповідає середньому показнику. Водночас спостерігалася виразна різниця між парами, які проживають разом (середній показник – 71,2 %) і тими, хто перебуває у розлуці через війну (54,6 %). Це свідчить, що фізична відстань істотно впливає на емоційний контакт і знижує рівень спільного переживання подій.

За даними контент-аналізу інтерв'ю, 67 % опитаних зазначили, що відчувають труднощі у вираженні почуттів через втому, страх або нестачу часу для спілкування. 48 % респондентів повідомили, що помітили у партнерів прояви замкненості або емоційної холодності. Водночас 26 % пар, попри розлуку, змогли зберегти відчуття близькості завдяки регулярним онлайн–контактам і символічним ритуалам (щоденні дзвінки, повідомлення, листи).

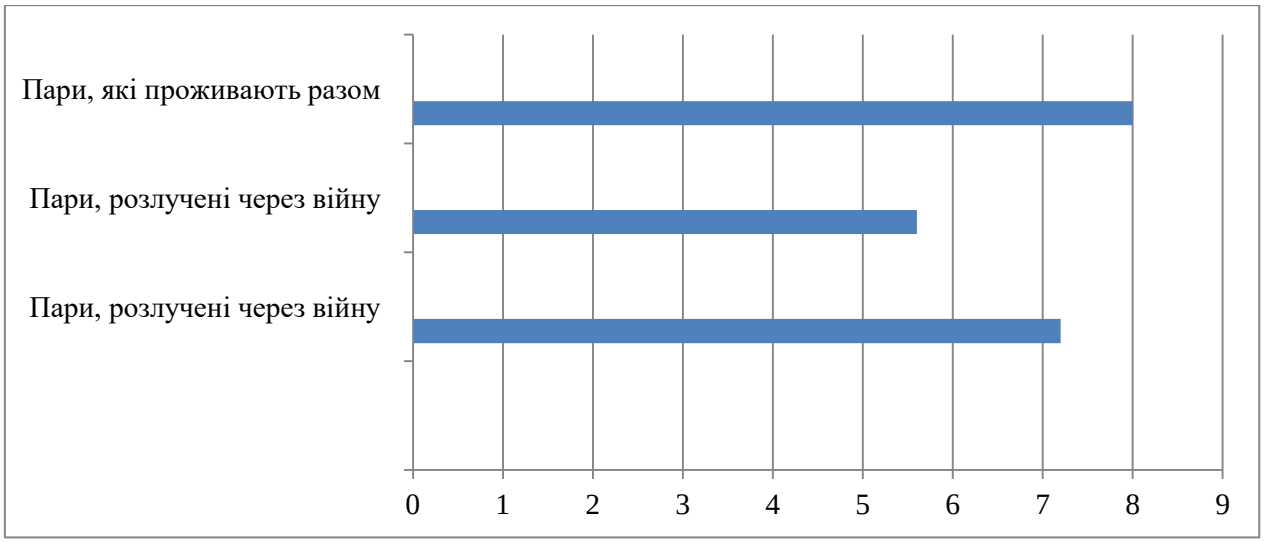


Рисунок 3.1 – Рівень емоційної близькості у подружніх пар

Тенденція свідчить, що емоційна близькість прямо залежить від інтенсивності комунікації та взаємної підтримки, що узгоджується з результатами досліджень Кривогуза і Сироєд щодо впливу дистанції на стабільність стосунків.

Результати тесту комунікативних і організаторських схильностей (КОС) засвідчили, що середній рівень комунікативної ефективності у вибірці становить 68,9 бала зі 100 можливих, що відповідає середньо–високому рівню. При цьому 40 % респондентів показали високий рівень комунікативних умінь, 43 % – середній, і лише 17 % – низький.

Пари, які проживають разом, мали кращі показники (середній бал – 73,1), ніж пари, які перебувають у розлуці (63,5 бала). Це можна пояснити тим, що безпосереднє спілкування дозволяє швидше знімати напруження і коригувати непорозуміння, тоді як дистанційна взаємодія часто породжує комунікативні бар'єри.

Таблиця 3.1 – Показники комунікативної ефективності подружніх пар

Група респондентів	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Середній бал
Пари, що проживають разом	46	43	11	73,1
Пари, розлучені війною	31	45	24	63,5
Загальний показник вибірки	40	43	17	68,9

Комунікативна ефективність прямо корелює з рівнем задоволеності шлюбом ($r = 0{,}62$, $p < 0.01$), що свідчить: уміння висловлювати почуття і слухати партнера є одним із ключових чинників збереження сімейної стабільності навіть у період воєнного часу.

Шкала Спілбергера–Ханіна показала, що середній рівень реактивної тривожності у вибірці становить 47,8 бала, що відповідає високому показнику. Підвищений рівень тривожності спостерігався у 58 % респондентів, середній – у 32 %, і лише 10 % показали низьку тривожність.

Аналіз кореляційних зв’язків виявив статистично значущий негативний зв’язок між рівнем тривожності та задоволеністю шлюбом ($r = –0{,}58$, $p < 0.01$). Це означає, що з підвищенням тривожності емоційна близькість і рівень підтримки у стосунках знижуються. Пари, які часто обговорювали свої страхи, мали нижчий рівень тривожності, ніж ті, що уникали таких тем.

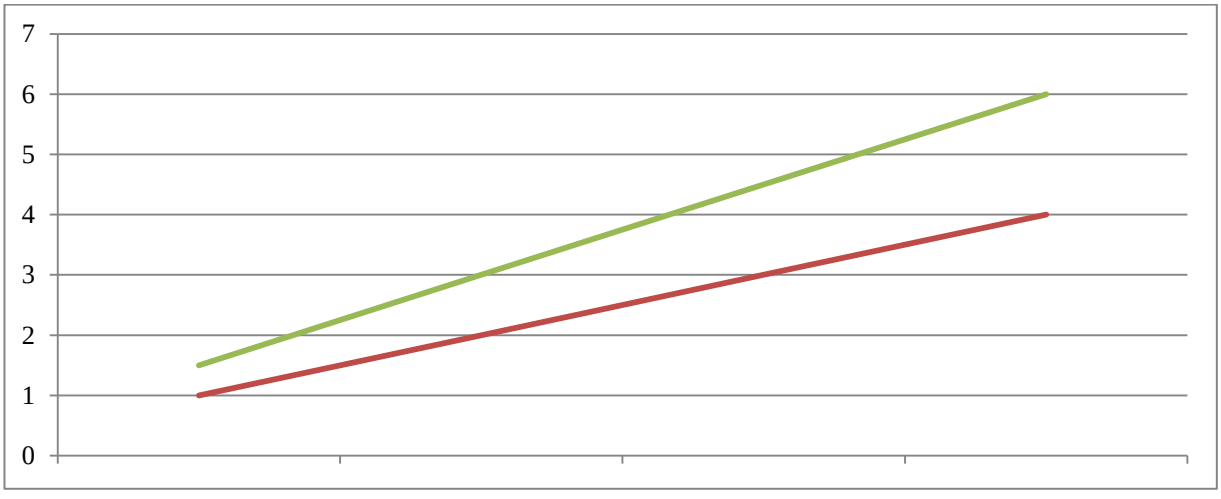


Рисунок 3.2 – Взаємозв’язок між тривожністю та задоволеністю шлюбом

Тенденція: при зростанні тривожності (з 30 до 60 балів) рівень задоволеності знижується з 78 % до 52 %.

Ці результати узгоджуються з положеннями, висловленими Андрусів, про те, що тривожність у кризових умовах послаблює здатність до емпатійної взаємодії та викликає уникання емоційного контакту.

Показники емпатії, отримані за методикою Мехрабіана–Епштейна, показали, що середній рівень емпатійності респондентів становив 62,7 бала, що відповідає середньому рівню. Проте пари з високою емпатійністю (вище 70 балів) демонстрували значно більшу задоволеність шлюбом (75,9 %) у порівнянні з тими, чия емпатія була нижчою за середню (55,1 %).

Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв’язок між емпатією та задоволеністю шлюбом ($r = 0,68$, $p < 0.01$). Це свідчить, що здатність співпереживати партнеру, розуміти його почуття та приймати відмінності є основним чинником емоційної стабільності у стосунках під час війни.

Таблиця 3.2 – Взаємозв’язок рівня емпатії та задоволеності шлюбом

Рівень емпатії	Середній показник задоволеності шлюбом (%)	Кількість респондентів
Високий (понад 70 балів)	75,9	20
Середній (50–69 балів)	63,7	28
Низький (до 49 балів)	55,1	12

Такі результати підтверджують висновки Гліжинської, що емпатія є основою конструктивної комунікації та психологічної підтримки між партнерами в умовах стресу.

У ході аналізу встановлено, що жінки демонстрували вищі показники емоційної включеності та емпатії (середній бал – 66,8), тоді як чоловіки – нижчий (58,2). Проте чоловіки виявили більшу стресостійкість (середній бал – 69,5 проти 63,1 у жінок).

Жінки частіше повідомляли про потребу у словесній підтримці, тоді як чоловіки – про потребу у фізичній присутності та відчутті стабільності. Це свідчить про різні психологічні механізми адаптації, що збігається з висновками Кіта та Дегтярьової.

Таблиця 3.3 – Гендерні відмінності психологічних показників у подружніх пар

Показник	Чоловіки (середній бал)	Жінки (середній бал)	Відмінність (t)
Емпатія	58,2	66,8	2,41
Тривожність	45,7	50,9	2,13
Комунікативність	67,4	70,3	1,22
Стресостійкість	69,5	63,1	2,28
Задоволеність шлюбом	64,1	68,2	1,36

$p < 0.05$ – статистично значущі відмінності

Отже, жінки виявляють більшу емоційну відкритість, тоді як чоловіки демонструють вищу раціональність і самоконтроль, що доповнює один одного в кризових умовах.

Кореляційний аналіз виявив тісні зв’язки між ключовими параметрами подружньої взаємодії:

– емпатія ↔ комунікативність ($r = 0,74$, $p < 0.01$);

– комунікативність ↔ задоволеність шлюбом ($r = 0,62$, $p < 0.01$);

– тривожність ↔ емоційна близькість ($r = –0,58$, $p < 0.01$);

– стресостійкість ↔ задоволеність шлюбом ($r = 0,55$, $p < 0.01$).

Отримані дані свідчать, що найважливішим фактором гармонії у шлюбі є поєднання емоційної емпатії, комунікативних умінь і стресостійкості.

Аналіз результатів підтвердив, що війна істотно вплинула на емоційний фон подружніх пар, спричинивши зниження рівня близькості, підвищення тривожності та появу комунікативних бар’єрів. Водночас у більшості сімей спостерігається прагнення до взаємопідтримки, співпереживання та збереження єдності.

Пари, які мають високий рівень емпатії та відкритої комунікації, демонструють значно кращу адаптацію до стресу, навіть попри фізичну розлуку. Жінки виявили більшу емоційну гнучкість, а чоловіки – більшу внутрішню витривалість, що разом формує збалансований механізм подолання труднощів.

Отримані результати свідчать, що емоційна близькість, комунікативна ефективність та взаємна довіра залишаються ключовими ресурсами подружньої стійкості в умовах війни. Психологічна підтримка, спрямована на розвиток цих якостей, може стати основою програм соціальної реабілітації та стабілізації сімей, які пережили травматичні події.

3.3 Психологічні шляхи оптимізації міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни

У сучасних умовах війни подружні стосунки переживають потужну трансформацію, спричинену не лише зовнішніми обставинами, а й глибокими внутрішніми змінами особистості кожного з партнерів. Страх, невизначеність, розлука, втрати – усе це стає потужним психологічним випробуванням, яке може як послабити, так і зміцнити шлюб. Оптимізація міжособистісних стосунків у подружжі в умовах війни потребує системного підходу, який поєднує психологічну підтримку, емоційне навчання, розвиток комунікативної компетентності та відновлення базової довіри між партнерами. Завдання полягає не лише у зменшенні напруги чи запобіганні конфліктам, а й у формуванні нового рівня партнерства, заснованого на зрілості, співпереживанні та взаємній повазі [3].

Одним із ключових напрямів оптимізації є психологічна стабілізація емоційного стану подружжя. Після тривалого впливу воєнних подій більшість пар перебувають у стані підвищеної тривожності, внутрішньої втоми й емоційного виснаження. Важливо допомогти їм відновити відчуття безпеки та довіри, які є базовими умовами для емоційної близькості.

Психологічна стабілізація може здійснюватися через техніки саморегуляції – глибоке дихання, тілесну релаксацію, усвідомлену присутність. Практика майндфулнесу (усвідомленості) є особливо ефективною, адже вона допомагає зменшити рівень тривожності, заспокоїти тіло й повернути здатність до м'якого, безоціночного спілкування. Подружжя, що опановує такі методи, починає взаємодіяти спокійніше, без емоційних вибухів і звинувачень, що стає основою відновлення гармонії [5].

Не менш важливим є формування культури емоційного діалогу. У кризових умовах більшість конфліктів у родині виникають не через відсутність любові, а через невміння відверто висловлювати почуття. Часто партнери мовчать, приховуючи біль, щоб не обтяжувати одне одного, але це лише посилює дистанцію. Тому психологічна допомога має включати навчання емпатійній комунікації – вмінню слухати без оцінки, говорити про власні емоції від першої особи («я відчуваю…», «мені боляче, коли…») і приймати почуття партнера без осуду. Розвиток емоційної грамотності дозволяє подружжю переводити конфлікт із рівня взаємних звинувачень на рівень пошуку розуміння [10].

Важливо також розвивати у подружніх пар навички ненасильницького спілкування (Nonviolent Communication), запропоновані М. Розенбергом. Цей підхід базується на чотирьох елементах: спостереження без оцінки, вираження почуттів, усвідомлення потреб і формування конкретного прохання. У практиці воєнного часу такі навички допомагають мінімізувати агресію та зберігати гідність навіть у стані емоційного перевантаження. Психологи, які працюють із сім'ями військових або переселенців, відзначають, що опанування технік ненасильницької комунікації суттєво знижує рівень побутових конфліктів і повертає відчуття партнерства [10].

Іншим напрямом оптимізації є підтримка емпатійної взаємодії між партнерами. У воєнних умовах емпатія набуває не лише емоційного, а й морального виміру – здатність відчути біль іншого стає актом співчуття й людяності. Психологічні програми підтримки мають включати вправи,

спрямовані на відновлення емоційної чутливості: обмін щоденними «листами вдячності», техніки «дзеркального слухання», де один партнер повторює почуте від іншого для кращого розуміння. Такі практики сприяють поглибленню взаєморозуміння та зменшують відчуття самотності, що особливо важливо в періоди тривалої розлуки.

Значний потенціал має психоосвітня робота з подружжям, яка допомагає їм усвідомити закономірності стресу, вплив війни на емоційні реакції та типові прояви травматизації. Коли людина розуміє, що дратівливість чи замкнутість партнера – це не байдужість, а наслідок психічного перевантаження, рівень конфліктності різко знижується. Такі знання формують терпимість і співчуття, а також знижують ризик розвитку вторинної травматизації в обох партнерів.

Особливу увагу необхідно приділяти психологічній підтримці чоловіків, які пережили бойові дії або мають симптоми ПТСР. Часто вони не звертаються по допомогу через страх виглядати слабкими, проте саме їхній емоційний стан визначає загальний клімат у сім'ї. Психологи рекомендують використовувати непрямі форми терапії – арт–терапію, залучення до волонтерських ініціатив, групи ветеранів, де чоловіки можуть висловлювати переживання без тиску. Поступове повернення до довірливого спілкування з дружиною є ключовим кроком до стабілізації сімейних стосунків [16].

Водночас необхідно посилювати емоційні ресурси жінки, яка у багатьох родинах стає головною опорою. Вона бере на себе функції матері, лідера, психолога, іноді й годувальниці, що призводить до емоційного вигорання. Для запобігання цьому важливо впроваджувати програми психологічного відновлення для жінок – групові зустрічі, консультації, тренінги з релаксації. Ефективними є практики тілесної терапії, дихальних вправ, арт–терапії, а також створення жіночих спільнот взаємопідтримки, де можна поділитися досвідом і отримати емоційне підкріплення.

Оптимізація міжособистісних стосунків неможлива без підвищення стресостійкості подружжя. Як показало дослідження, рівень стресостійкості

прямо впливає на задоволеність шлюбом. Розвиток цієї якості передбачає навчання партнерів методам емоційного самоконтролю, позитивного мислення, планування майбутнього. Корисними є вправи з побудови «дерева життєвих цінностей», коли подружжя визначає спільні цілі та пріоритети, навіть у найважчі часи. Такі завдання допомагають зменшити хаос у сприйнятті подій і повертають відчуття контролю над життям [11].

Важливим аспектом є робота з довірою у подружжі. Війна часто породжує відчуття небезпеки не лише зовні, а й у внутрішньому світі людини. Партнери можуть втратити відчуття надійності один одного через ревнощі, недовіру або інформаційні прогалини. Відновлення довіри починається з відкритості – регулярних щирих розмов, у яких кожен може говорити про свої страхи. Психологічні тренінги, спрямовані на зміцнення довіри, включають техніку «чесного діалогу», де обговорюються не лише позитивні, а й болючі теми без покарання. Довіра не виникає миттєво, але її системне відновлення є запорукою стабільності шлюбу після війни [23].

Значну роль відіграє спільна діяльність подружжя, спрямована на допомогу іншим. Волонтерство, участь у громадських проєктах або допомога переселенцям зміцнюють почуття спільної мети та єдності. Коли подружжя відчуває, що їхні дії мають сенс, з’являється почуття значущості та взаємної гордості. За словами Кривогуза, спільна діяльність є одним із найефективніших механізмів посттравматичного зростання, коли страждання перетворюється на джерело сили.

Одним із перспективних напрямів оптимізації є використання сімейної арт-терапії та наративних методів. Малюнок, колаж, спільне написання історії свого життя або листа в майбутнє допомагають партнерам усвідомити власні емоції, знайти сенс пережитого й відновити віру в майбутнє. Такі методи особливо ефективні для пар, які втратили членів сім’ї чи житло, адже вони дозволяють не лише виразити біль, а й побачити перспективу нового життя [25].

Важливо, щоб оптимізаційна робота мала етапність. На першому етапі відбувається зниження напруження, стабілізація емоційного стану, формування довіри. Другий етап присвячений розвитку навичок комунікації, емпатії та спільного вирішення проблем. Третій етап – це інтеграція нового досвіду у спільне життя, пошук сенсу у пережитому та планування майбутнього. Саме така структура дозволяє уникнути поверхневих ефектів і забезпечити глибоке психологічне відновлення [29].

Оптимізація подружніх стосунків має не лише індивідуальне, а й соціальне значення. Сім’я є базовою ланкою суспільства, а її стійкість визначає психологічну стабільність нації в цілому. Тому підтримка подружжя в умовах війни має бути складовою державної політики. Доцільно розробляти програми психологічної реабілітації сімей військових, надавати безкоштовні консультації, створювати сімейні кризові центри. Це сприятиме не лише збереженню шлюбів, а й формуванню нової культури сімейних взаємин, заснованої на повазі, співчутті та взаємній турботі [30].

Отже, оптимізація міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни полягає у створенні багаторівневої системи психологічної підтримки, яка включає індивідуальну й сімейну терапію, розвиток емоційної грамотності, формування навичок ефективної комунікації та підтримку духовних цінностей. Подружжя, яке проходить через війну разом, може не лише зберегти, а й поглибити свої стосунки, якщо навчиться приймати одне одного, спілкуватися з любов’ю й бачити сенс навіть у випробуваннях. Психологічна зрілість, емпатія та довіра стають тими опорами, які дозволяють сім’ї вистояти перед обличчям будь-якої кризи та вийти з неї сильнішою.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати психологічні особливості міжособистісних стосунків подружніх пар в умовах війни, визначити основні чинники, що впливають на їх динаміку, а також розробити практичні рекомендації щодо оптимізації подружніх взаємин у кризових ситуаціях. Усі поставлені завдання були послідовно реалізовані в трьох розділах, що дало змогу охопити як теоретичні, так і емпіричні аспекти проблеми.

У першому розділі було розкрито сутність подружніх стосунків як соціально-психологічного феномена. З'ясовано, що шлюб є не лише соціальним інститутом, а й простором реалізації особистісних потреб у любові, підтримці, спільності та визнанні. Виявлено, що на формування подружніх відносин впливають соціокультурні традиції, родинні сценарії, виховання та індивідуальні риси партнерів. Підкреслено значення комунікативної культури, психологічної зрілості, емоційної компетентності та особистісних якостей, таких як емпатія, толерантність, доброзичливість, у забезпеченні стабільності шлюбу. Розглянуто соціально-психологічні чинники гармонійних стосунків, серед яких провідну роль відіграють взаємоповага, довіра та спільні цінності.

У підрозділі, присвяченому кризовим умовам, визначено типи подружніх криз – адаптаційна, рольова, ціннісна та життєва – та описано їхній вплив на емоційну і поведінкову сферу партнерів. Встановлено, що війна, як надзвичайна ситуація, загострює всі наявні суперечності, підвищує рівень тривожності, викликає відчуття емоційної ізоляції та може призвести до деструктивних форм взаємодії. Проте водночас кризові обставини створюють умови для розвитку нових форм підтримки, глибшого розуміння й переосмислення ролей у шлюбі.

Другий розділ присвячено аналізу психологічних особливостей подружніх стосунків у реаліях війни. Визначено, що основними психологічними наслідками воєнних подій для сім'ї є зниження емоційної близькості, збільшення рівня тривожності, поява почуття нестабільності та страху втрати партнера. З'ясовано, що у таких умовах подружжя переживає трансформацію ціннісних орієнтацій – на перший план виходять не матеріальні блага, а підтримка, розуміння та безпека. Психологічна дистанція, викликана розлукою, змінює стиль спілкування, знижує частоту емоційних контактів і може стати причиною охолодження почуттів. Водночас встановлено, що пари, які зберігають активну комунікацію, демонструють більшу стійкість до стресу.

Особливу увагу приділено гендерним і рольовим аспектам адаптації подружжя у воєнний час. Показано, що жінки проявляють більшу емоційну гнучкість, емпатійність і турботу, тоді як чоловіки – вищу стресостійкість і схильність до раціонального вирішення проблем. Внаслідок мобілізації, евакуації чи втрати роботи відбувається переосмислення традиційних ролей: жінки часто стають головними утримувачами сім'ї, що потребує адаптації до нових умов. Серед типових проблем, які посилюються у воєнний час, виявлено психологічну ізоляцію, конфлікти через різний рівень травматизації, економічну нестабільність, ревнощі, агресію та зниження довіри. Зазначено, що системна психологічна підтримка, сімейна медіація та розвиток емоційної компетентності є дієвими засобами подолання таких криз.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, яке дозволило підтвердити гіпотезу про наявність тісного взаємозв'язку між рівнем емоційної близькості, комунікативними навичками, емпатією, стресостійкістю та задоволеністю шлюбом. Емпіричні дані показали, що пари, які підтримують активну взаємодію, мають значно вищі показники емоційної стабільності та адаптації до умов війни. Встановлено негативну кореляцію між тривожністю і задоволеністю стосунками, а також позитивний

зв’язок між емпатією та комунікативною ефективністю. Гендерний аналіз підтвердив, що жінки схильні до більш емоційного реагування, тоді як чоловіки частіше демонструють зовнішню стриманість при внутрішній напрузі.

У підрозділі, присвяченому психологічним шляхам оптимізації міжособистісних стосунків подружніх пар, обґрунтовано необхідність комплексного підходу до підтримки сімей у воєнний період. Серед ефективних методів виокремлено психоосвітні програми, сімейну терапію, тренінги з емоційної грамотності, розвиток навичок ненасильницької комунікації, арт-терапію та техніки майндфулнесу. Підкреслено значення відновлення довіри, формування культури діалогу, підвищення стресостійкості та залучення подружжя до спільної діяльності як засобів зміцнення подружнього союзу.

Узагальнюючи результати теоретичного й емпіричного аналізу, можна зробити висновок, що війна є потужним випробуванням для інституту сім’ї, однак водночас відкриває потенціал для особистісного зростання, переосмислення цінностей і зміцнення духовних зв’язків між партнерами. Подружні пари, які зберігають довіру, емоційну підтримку та готовність до взаємної адаптації, демонструють значно вищий рівень психологічної стійкості.

Отримані результати мають не лише наукове, а й практичне значення. Вони можуть бути використані у роботі сімейних психологів, соціальних працівників, консультантів, а також у розробці державних програм підтримки сімей військовослужбовців і внутрішньо переміщених осіб. Реалізація цих напрямів сприятиме збереженню сімей, формуванню культури взаємної підтримки та відновленню емоційного добробуту українських родин у післявоєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. Медіація як засіб гармонізації міжособистісних взаємин у молодій сім'ї. *Комунікація як чинник транспарентності соціальної взаємодії: психологічний, історичний, правовий, економічний та політичний виміри* : матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 9-10 трав. 2024 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т. 1. С. 44-47. URL : https://surl.li/dafofh

2. Андрусів Л. З. Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану. *CXLII Міжнародна інтернет – конференція «Перспективні напрямки наукових досліджень»* (Чернівці, 31 травня 2024). Чернівці, 2024. С. 241-249.

3. Гліжинська О. В. Соціально-психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї : кваліфік. роб. магістра. Умань : Уманський ДПУ імені Павла Тичини, 2024, 73 с. URL : https://surl.li/qercgp

4. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с. URL : https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0058838.pdf

5. Гошовська Д., Жуковська Т. Психологічна готовність студентів до створення сім'ї в контексті аналізу сучасних вітчизняних психологів. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства : пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності.* 2024. С. 122. URL : https://www.inforum.in.ua/docs/202212150212307.pdf#page=122

6. Дегтярьова Н.Е., Сингаївська І.В. Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : збірник матеріалів V Міжнародної конференції (7 грудня 2023 р., м. Київ): в 2-х част. Частина 1. Київ : Університет "КРОК", 2023. С. 428-430

7. Енгельс О. Особливості діадного копінгу подружніх стосунків в умовах ненормативної кризи (воєнного стану) : кваліфік. роб. магістра. Львів : УКУ, 2023, 61с. URL : https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/4870860b–f1f7–4c67–bdd4–9d84bf53611e/download

8. Кіт В. Психологічні особливості ґендерних стосунків у родинах учасників збройного конфлікту. *Сучасні стратегії ґендерної освіти в умовах євроінтеграції* : зб. матеріалів Міжнар. наук.–практ. конф. 2020. С. 156. URL : https://surl.li/toxrdh

9. Ковальчук З., Заверуха О. Психологічні аспекти готовності здобувачів вищої освіти до створення сім'ї в умовах воєнного часу. *Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми психології в умовах війни»* (Львів, 2024). Львів : ЛДУВС, 2024. С. 122–128. URL : https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7624/3/Ходак_кваліфікаційна%20робота.pdf

10. Косьянова О. Ю., Омельченко П. І. Психологічні та соціальні аспекти функціонування сім'ї в умовах кризи. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2025. Вип. 9. URL : http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2025/4_2025.pdf#page=17

11. Котлова Л. О., Бутузова Л. П., Максимець С. М. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : зб. наук. пр. за матеріалами III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 3 квіт. 2025 р.). Житомир, 2025. URL: http://eprints.zu.edu.ua/43893/1/1.pdf

12. Кривогуз К. В. Вплив психологічних наслідків участі у бойових діях на побудову військовослужбовцями взаємовідносин у сім'ї. Мукачево : Мукачівський держ. ун-т, 2024. 72 с. URL : https://surl.li/bvmsel

13. Крук А. С. Вплив кризових ситуацій у сім'ї на формування особистості дитини. Дніпро : Дніпровський гуманітарний університет. 2024. 76 с. URL : http://dgu.com.ua/bitstream/123456789/141 B0.pdf

14. Малицька І. А. Конфліктні ситуації в сім'ї та засоби їх вирішення. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили. 2022. 72 с. URL : https://surl.lt/vtuuyb

15. Павлова О. В. Особливості взаємостосунків у психосоматогенних сім’ях. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили. 2023. 80 с. URL : https://surl.lt/nqehcg

16. Письменний С. О. Вплив війни на сексуальне життя подружніх пар. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2024. Вип. 88. С. 84 URL : https://surl.li/gjdmkk

17. Письменний С. О. Чинники задоволеності шлюбом в умовах війни. *Current challenges of science and education* : Proceedings of the 9th International scientific and practical conference (May 6–8, 2024). Berlin : MDPC Publishing, 2024. P. 331. URL : https://surl.li/naskgf

18. Підкамінецька Ю. Л. Вплив ситуації війни в Україні на емоційні зв’язки в системі сімейних стосунків. 2024. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 74 с. URL : https://surl.li/ztwewd

19. Пільгук Н., Ніконова Ю. Psychological aspects of interpersonal interaction in family systems during crisis conditions. *Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*. 2024. Vol. 7. Issue 1. P. 15–22. URL : https://surl.li/marbfq

20. Осіченко А. Д. Стратегії вирішення конфліктів у подружніх стосунках з різним рівнем задоволеності шлюбом. Рекомендовано до друку Вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025 р.). 2025. 187 с. URL : https://surl.li/xdbemw

21. Проданюк А., Калька Н., Вавринів О., Карпенко Є. Психологічний аналіз співзалежних стосунків в умовах воєнного стану. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія : Психологічні науки. 2023. № 2. С. 112–118. URL : https://surli.cc/ryxlqk

22. Прозорова А. М. Психологічні особливості конфліктів у подружніх парах : кваліфікац. робота бакалавра за спец. 053 «Практична психологія» Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2025. 68 с. URL : https://surl.li/qbwkwf

23. Редчиць О. Особливості партнерських стосунків ветеранів АТО/ООС із різним рівнем посттравматичного зростання. Львів : Український католицький університет, 2020. 75 с. URL : https://surl.li/oixawm

24. Рокоча Д. Б. Вплив типів прив'язаності дорослих на якість подружніх стосунків : кваліфікаційна робота бакалавра. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет імені І. Пулюя, 2025. URL : https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/49614

25. Самсонюк М., Вавринів О., Яремко Р., Ковальчук З. Соціально-психологічні чинники формування довіри у шлюбних відносинах : кваліфікаційна робота. 2025. URL : https://surl.li/hnstoa

26. Сироєд О. Динаміка подружніх взаємин у контексті воєнного часу : рекомендовано до друку Вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № _ від _.08.2024 р.). 2024. 229 с. URL : http://eprints.zu.edu.ua/40899/1/zbirnyk_2024.pdf#page=228

27. Хараджи М. В., Кириленко К. Дослідження соціально–психологічних особливостей сімейного благополуччя в умовах воєнного часу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 4. С. 30–35. URL : https://eprints.zu.edu.ua/42143/1/7.pdf

28. Шатірішвілі Д. Я., Сингаївська І. Психологічні особливості комунікативних проблем у родинах українських переселенців в умовах війни : рекомендовано до друку Вченою радою ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» (протокол № 4 від 21 грудня 2023 р.). 2023. 449 с. URL : https://surl.li/fzwisd

29. Ширяєва Т. М. Психологічні механізми сімейної адаптації в подружжях переселенців. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2024. 72 с. URL : https://surl.li/ygzjdh

30. Собків А. І. Психологічні особливості профілактики та способи вирішення конфліктів в молодих подружніх парах : дис. ... д–ра філософії : 053.Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2024. URL : http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/51270/1/Собків_ПСз–41.pdf

31. Матвіїв Т. П., Калька Н., Угрин О. Психологічні проблеми у спілкуванні у молодих подружжях. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія : Психологічні науки. 2024. № 1. С. 101–107. URL : https://surl.li/xfzzoq

32. Чорна Д. В. Соціально-психологічні чинники формування довіри в шлюбних відносинах : дис. Д-ра філософії : 053. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. URL : https://surl.li/vjvrdr

33. Середа К. О. Особливості психологічної корекції конфліктів у сімейних парах. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2023. 70 с. URL : https://surl.lu/patalm

34. Іващенко А. С. Особливості психокорекційної роботи із сімейною системою в межах клієнт-центрованої терапії. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2015. № 1. С. 58–61. URL : https://surl.lu/awuaug

35. Кузнецова С. К. Динаміка взаємодії між чоловіком і дружиною та їх задоволеність від подружнього життя: психологічний аналіз. Дніпро : Дніпровський гуманітарний університет, 2024. 82 с. URL : http://www.dgu.com.ua/bitstream/123456789/1520/1/Кузнецова%20Софія%20Костянтинівна.pdf

36. Сіменчук А., Брюховецька О. Психологічні особливості подружніх конфліктів у новостворених сім'ях. У зб.: *Збірник тез студентської конференції.* Київ : ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. С. 357. URL : https://surl.lt/ttobjo

37. Крекін М. Д. Психологічні якості подружніх партнерів з різною задоволеністю подружніми взаєминами : дис. ... д–ра філософії : Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2023. URL : http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/50283/1/Крекін_Михайло_ПСм–21_original_26042024_084850.pdf

38. Сосницька Т. І. Психологічні причини виникнення подружніх конфліктів у сім'ї. Дніпро : Дніпровський гуманітарний університет, 2025. 74 с. URL : URL : https://surl.lu/dkjccw

39. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді : дис. ... д–ра філософії : Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2021. URL : https://nauka.khmnu.edu.ua/wp–content/uploads/11–14–21.pdf

40. Кашпур Ю. М., Письменний С. О. Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 150. URL : http://eprints.zu.edu.ua/id/document/228525#page=150

41. Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах соціальної кризи (війни). Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2023. 78 с. URL : http://eprints.zu.edu.ua/42110/1/Svincitska.pdf

42. Зуєв І. О., Покутня Ю. В. Проблематизація досліджень сімейного благополуччя в умовах воєнного стану. У зб.: *The XXV International Scientific and Practical Conference «Problems with distance learning and ways to solve them»*, June 24–26, 2024, Prague, Czech Republic. Prague : European Conference, 2024. С. 231–232. URL : https://surl.li/kwutax

43. Доценко Л. В., Каряка І. В. Психологічні особливості подружніх відносин українців у період переживання кризи, пов'язаної з війною. У зб.: *Психологія особистості – історія, сучасність та перспективи* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, (22 листопада 2022 р.). Київ : ІІТЗН НАПН України, 2022. С. 32. URL : https://surl.lt/fvanvj

44. Логвіна О. А., Руденок А. І., Росолович А. В. Емоційний дистрес як чинник трансформації подружніх взаємин. *Вчені записки.* 2025. № 3. С. 23–31. URL : https://surl.li/cpzbuj

45. Zamir O., Gewirtz A. H., Cheng C. H., Zhang N., Lavee Y. Psychological distress and communication quality in military couples after deployment to war. *Journal of Family Psychology*. 2020. Vol. 34, No 4, P. 383-391.

46. Miller M. W., Wolf E. J., Reardon A. F., Harrington K. M., Ryabchenko K., Castillo D., Freund R., Heyman R. PTSD and conflict behavior between veterans and their intimate partners. *Journal of Anxiety Disorders*. 2013. Vol. 27, No 2, P. 240-251.

47. Wick S., Goff B. S. A qualitative analysis of military couples with high and low trauma symptoms and relationship distress levels. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2014. Vol. 13, pp. 63-88.

48. Knobloch L. K., Basinger E. D., Wehrman E. C., Ebata A. T., McGlaughlin P. C. Communication of military couples during deployment and reunion: Changes, challenges, benefits, and advice. *Journal of Family Communication*. 2016. Vol. 16, No 2, pp. 160-179.

49. Stallone K. Love in war? The strategic use of intimacy in armed conflict. *Conflict, Security & Development*. 2024. Vol. 45, pp. 870-887.

50. Ataei Ara H., Talebzadeh Shoushtari M., Johari Fard R. Influence of Olson’s Circumplex Model on marital intimacy and communication beliefs of war veterans and their spouses. *Journal of Archives in Military Medicine*. 2025. Vol. 13, No 2.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження подружніх стосунків в умовах війни

Інструкція: Просимо вас відповісти на запитання чесно та відверто. Отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді. Дослідження анонімне.

1. Ваш вік: ___
2. Стать: □ чоловіча □ жіноча
3. Стаж шлюбу: ___ років
4. Чи проживаєте ви з партнером зараз? □ так □ ні (у розлуці через війну)
5. Скільки часу триває розлука (якщо є)? _____
6. Як ви оцінюєте рівень близькості з партнером за 10–бальною шкалою? ___
7. Як часто ви спілкуєтеся з партнером (дзвінки, листування)? □ щодня □ кілька разів на тиждень □ рідше
8. Які почуття найчастіше виникають у вашому спілкуванні? (позначте до 3 варіантів):

□ любов □ тривога □ злість □ байдужість □ сум □ підтримка □ вдячність □ провина

9. Що допомагає вам підтримувати стосунки в умовах війни?
10. Які труднощі ви відчуваєте у спілкуванні з партнером?

Додаток Б

Методика дослідження рівня емпатії (адаптація опитувальника Мехрабіана – Епштейна)

Інструкція: Прочитайте твердження та оберіть, наскільки вони вам властиві.

1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден.

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я легко помічаю, коли людині сумно, навіть якщо вона це не показує.					
2	Мені складно співпереживати чужим проблемам.					
3	Мене глибоко зворушує, коли я бачу страждання інших людей.					
4	Я часто намагаюся підтримати людину, яка перебуває у стресі.					
5	Я рідко помічаю емоційний стан інших людей.					

Обробка: Підраховується сума балів (з урахуванням реверсивних пунктів 2 і 5).

- 70–100 балів – високий рівень емпатії;
- 50–69 – середній;
- < 49 – низький.

Додаток В

Методика визначення рівня тривожності (шкала Спілбергера – Ханіна)

Приклад тверджень:

1. Я відчуваю напруження.
2. Мене турбує можливість невдачі.
3. Я спокійний, врівноважений.
4. Я легко дратуюсь.
5. Я впевнений у собі.

Обробка: Вираховується окремо реактивна (поточна) і особистісна тривожність.

— 20–30 балів – низький рівень;

— 31–45 – середній;

— 46 і більше – високий.

Висновок приклад: Середній рівень реактивної тривожності у вибірці становить 47,8 бала, що свідчить про підвищену емоційну напругу, пов’язану з воєнною ситуацією.

Додаток Г

Результати первинного кількісного аналізу (загальна вибірка, N = 60)

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Емоційна близькість (%)	63,4	11,5	41	84
Комунікативна ефективність (бал)	68,9	8,7	49	83
Рівень емпатії (бал)	62,7	10,3	42	86
Реактивна тривожність (бал)	47,8	6,5	32	61
Задоволеність шлюбом (%)	65,1	9,4	46	82

Додаток Д

Кореляційна матриця взаємозв’язків між психологічними показниками

Показник	Емпатія	Комунікація	Тривожність	Задоволеність шлюбом	Стресостійкість
Емпатія	–	0,74**	–0,49*	0,68**	0,45*
Комунікація	0,74**	–	–0,51*	0,62**	0,53*
Тривожність	–0,49*	–0,51*	–	–0,58**	–0,55**
Задоволеність шлюбом	0,68**	0,62**	–0,58**	–	0,55**
Стресостійкість	0,45*	0,53*	–0,55**	0,55**	–

*p < 0.05, **p < 0.01

Інтерпретація: Отримані дані підтверджують, що емпатія та комунікативна компетентність мають найвищий позитивний вплив на стабільність подружніх взаємин.

Додаток Ж

Рекомендації для практичної психологічної роботи з подружжям у воєнний період

1. Проводити тренінги емоційної грамотності, що навчають навичкам усвідомлення та вираження емоцій.
2. Запроваджувати сімейні консультації, спрямовані на відновлення комунікації після розлуки.
3. Використовувати методи арт–терапії та психодрами для вираження емоційних переживань.
4. Розвивати практику групової підтримки для дружин військовослужбовців та ветеранів.
5. Створювати мобільні онлайн–програми психологічної допомоги, які дозволяють консультувати пари дистанційно.
6. Включати психоосвітні семінари про вплив стресу та травматизації на подружні взаємини.
7. Підтримувати цінності спільності й взаємної турботи через соціальні ініціативи та волонтерські рухи.