МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Новічкова Людмила Дмитрівна
Керівник: Малина О.Г., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к.псих.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Новічкової Людмила Дмитрівни

Тема роботи Психологічний аналіз задоволенності шлюбом у подружніх парах під час війни

керівник роботи Малина О.Г., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність і зміст поняття та теоретичні підходи до вивчення задоволеності шлюбом; вплив кризових ситуацій на подружні стосунки; війна як соціально-психологічний фактор впливу на шлюбні стосунки; прояналізувати рівень задоволеності шлюбом у подріжніх парах під час війни; емпірично дослідити психологічні особливості адаптації подружніх пар в умовах війни

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Малина О.Г., професор		
Розділ 1	Малина О.Г., професор		
Розділ 2	Малина О.Г., професор		
Висновки	Малина О.Г., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ Л.Д. Новічкова

Керівник роботи _____ О.Г. Малина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 62 сторінки, 5 таблиць, 30 джерел, 3 додатка.

Об’єкт дослідження – виступають подружні стосунки як цілісна система міжособистісної взаємодії, що формуються на основі емоційної, соціальної та інтимної взаємозалежності партнерів.

Предмет дослідження – виступають психологічні чинники задоволеності шлюбом в умовах війни, зокрема: рівень емоційної підтримки, типи копінг-стратегій, рівень стресостійкості, адаптивність та особистісні особливості подружжя.

Мета дослідження – вивчення рівня та психологічних особливостей задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни з урахуванням чинників, що сприяють або, навпаки, перешкоджають адаптації подружжя до умов воєнного часу.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни значною мірою детермінований наявністю ефективних копінг-стратегій, емоційної підтримки, а також індивідуальним адаптивним потенціалом партнерів.

Методи дослідження: передбачають застосування комплексного підходу, аналіз, систематизація даних, емпіричні опитування,анкетування

Наукова новизна підтверджується зростаючим числом наукових праць, присвячених подружнім взаєминам в умовах стресу та кризи

Практичне значення полягає у можливості застосування результатів дослідження для створення цілеспрямованих програм психологічної підтримки та реабілітації сімей, що постраждали внаслідок війни, удосконалення методів сімейного консультування, профілактики деструктивних тенденцій у подружніх взаєминах.

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ, ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, СІМЕЙНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Novichkova L.D. Psychological Analysis Of Marital Satisfaction in Couples During Wartime.

Bachelor's qualification work: 62 pages, 5 tables, 30 sources, 3 appendices.

The object of the research is – marital relations as an integrated system of interpersonal interaction formed on the basis of the emotional, social, and intimate interdependence of partners.

The subject of the research is – psychological factors of marital satisfaction under wartime conditions, in particular: the level of emotional support, types of coping strategies, the level of stress resilience, adaptability, and the individual characteristics of the spouses.

The purpose of the research is – to investigate the level and psychological features of marital satisfaction among couples during the war, taking into account the factors that either promote or hinder their adaptation to wartime conditions.

The research hypothesis – the hypothesis of the study posits that the level of marital satisfaction among couples during the war is largely determined by the presence of effective coping strategies, emotional support, and the individual adaptive potential of the partners.

Research methods: a comprehensive approach is employed, including analysis, data systematization, empirical surveys, and questionnaires.

Scientific novelty – this is confirmed by the growing number of studies dedicated to marital relations under conditions of stress and crisis.

Practical significance – the practical value lies in the possibility of applying the research findings to the development of targeted programs for psychological support and rehabilitation of families affected by the war, improving family counseling methods, and preventing destructive tendencies in marital relations.

Keywords: marital satisfaction, marital relations, family functioning, stress resilience, emotional exhaustion, coping strategies, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У КРИЗОВИХ УМОВАХ 10
1.1. Поняття та теоретичні підходи до вивчення задоволеності шлюбом 10
1.2. Вплив кризових ситуацій на подружні стосунки 19
1.3. Війна як соціально-психологічний фактор впливу на шлюбні стосунки 26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ 36
2.1. Методологія дослідження 36
2.2. Аналіз рівня задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни 43
2.3. Психологічні особливості адаптації подружніх пар в умовах війни 51
ВИСНОВКИ 58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60
ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Сучасні умови воєнного стану в Україні стали безпрецедентним викликом для індивідуального та сімейного функціонування. Збройний конфлікт порушує звичні соціальні структури, руйнує міжособистісні зв’язки та провокує зростання рівня тривожності, депресивних станів і невизначеності щодо майбутнього. Подружні стосунки, як один з основоположних інститутів соціального життя, зазнають суттєвих трансформацій під впливом війни, що супроводжується хронічним стресом, втратою звичного ритму життя, розлукою, загрозами для життя та здоров'я членів родини, а також соціальною ізоляцією та змінами у ролевих функціях подружжя. У цих умовах задоволеність шлюбом постає не лише як показник психологічного благополуччя пари, але й як індикатор загального рівня адаптації до екстремальних життєвих обставин, а також важливий чинник збереження цілісності сім’ї.

Об'єктом дослідження виступають подружні стосунки як цілісна система міжособистісної взаємодії, що формуються на основі емоційної, соціальної та інтимної взаємозалежності партнерів.

Предметом виступають психологічні чинники задоволеності шлюбом в умовах війни, зокрема: рівень емоційної підтримки, типи копінг-стратегій, рівень стресостійкості, адаптивність та особистісні особливості подружжя.

Метою дослідження є вивчення рівня та психологічних особливостей задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни з урахуванням чинників, що сприяють або, навпаки, перешкоджають адаптації подружжя до умов воєнного часу.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни значною мірою детермінований наявністю ефективних копінг-стратегій, емоційної підтримки, а також індивідуальним адаптивним потенціалом партнерів. Також гіпотетично

передбачається, що пари, у яких спостерігається вищий рівень відкритості до емоційної взаємодії, надійної прив’язаності та підтримки, демонструють вищі показники шлюбного задоволення, навіть в умовах підвищеного стресу.

Завдання дослідження включають:

1) здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення задоволеності шлюбом;

2) узагальнити сучасні уявлення про вплив кризових подій на функціонування сім’ї;

3) визначити психологічні особливості адаптації подружжя до умов війни;

4) емпірично дослідити рівень задоволеності шлюбом у подружніх парах під час воєнного стану;

5) виявити взаємозв’язок між задоволеністю шлюбом, стресовими навантаженнями та індивідуальними психологічними характеристиками партнерів.

Методи дослідження передбачають застосування комплексного підходу передбачають застосування комплексного підходу, що включає:

1) теоретичний аналіз актуальної наукової літератури;

2) стандартизовані психодіагностичні методики для вимірювання шлюбної задоволеності (зокрема ENRICH, DAS, KMSS), рівня стресостійкості, адаптивності та копінг-поведінки;

3) анкетування та напівструктуровані інтерв’ю з подружніми парами;

4) кількісні методи статистичного аналізу, включаючи кореляційний, кластерний та факторний аналіз для виявлення зв’язків між змінними.

Теоретична значущість роботи полягає в систематизації знань про вплив екстремальних ситуацій на шлюбні стосунки, узагальненні підходів до розуміння психологічних чинників подружньої адаптації, розширенні наукового уявлення про механізми стабілізації шлюбного функціонування в умовах соціальних криз. Практична значущість полягає у можливості застосування результатів дослідження для створення цілеспрямованих програм

психологічної підтримки та реабілітації сімей, що постраждали внаслідок війни, удосконалення методів сімейного консультування, профілактики деструктивних тенденцій у подружніх взаєминах.

Актуальність теми підтверджується зростаючим числом наукових праць, присвячених подружнім взаєминам в умовах стресу та кризи. Наприклад, Федоренко (2022) систематизував етапи розвитку подружніх взаємин та чинники їх ускладнення в кризовий період; Баратинська і Пось (2022) дослідили взаємозв'язок між адаптивною поведінкою та задоволеністю шлюбом; Лич і Пилипчук (2020) проаналізували зв'язок між конфліктними стратегіями та шлюбним благополуччям. Зокрема, Шишлов (2024) у своєму дослідженні акцентує увагу на особливостях переживання ненормативної кризи, пов'язаної з війною. Додатково, Ващенко (2024), Бандур (2023), Барбюк (2024) вивчають соціально-психологічні чинники дезадаптації в сім'ї під впливом воєнних дій, а Горбун (2024) аналізує адаптивний потенціал родини в умовах тривалого стресу. Окрему увагу заслуговують праці Письменного (2024), присвячені впливу війни на інтимну сферу та сексуальну гармонію в шлюбі.

Таким чином, дослідження задоволеності шлюбом у подружніх парах в умовах війни є вкрай важливим не лише з наукової, але й з практичної точки зору. Його результати дозволяють глибше зрозуміти механізми психологічної стабільності родини, підтримки ментального здоров'я подружжя, а також формування соціальної згуртованості в період національної кризи. Результати можуть слугувати надійним підґрунтям для оптимізації соціально-психологічної допомоги сім'ям, що перебувають у складних життєвих обставинах, сприяти зміцненню інституту сім'ї та запобіганню розпаду шлюбів у поствоєнний період.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

1.1. Поняття та теоретичні підходи до вивчення задоволеності шлюбом

Поняття задоволеності шлюбом належить до складних і багатовимірних конструктів сучасної психологічної науки, яке охоплює як суб'єктивне відчуття гармонійності подружніх стосунків, так і об'єктивні показники ефективності функціонування сімейної системи. Це поняття визначається як загальний рівень задоволення від спільного життя партнерів, їх здатність адаптуватися до змін, вирішувати конфліктні ситуації, підтримувати емоційну близькість та забезпечувати взаємну підтримку. У науковій літературі поняття «задоволеність шлюбом» розглядається через призму різних теоретичних підходів, що дозволяє детально проаналізувати як внутрішньо суб'єктивні переживання, так і зовнішні соціальні умови, що впливають на якість взаємин. Наприклад, дослідження Баратинської А. та Пось Л. свідчать про тісний зв'язок між рівнем адаптивної поведінки особистості та суб'єктивною оцінкою якості подружніх стосунків [1, 37–42]. Подібні висновки знаходять підтвердження в роботах Федоренка Р.П., де було проаналізовано психологічні аспекти функціонування сім'ї на різних стадіях її існування [2].

Науковий дискурс у сфері дослідження задоволеності шлюбом базується на інтеграції кількох теоретичних підходів, серед яких окремо виділяються когнітивно-біхевіористський, системний, психодинамічний та гуманістичний підходи. Кожен із зазначених підходів дозволяє розглянути проблему з різних перспектив, що сприяє більш повному розумінню сутності явища. Когнітивно-біхевіористський підхід акцентує увагу на ролі когнітивних процесів та поведінкових стратегій, які формують взаємодію партнерів. Згідно з цим

підходом, якість спілкування, здатність усвідомлювати і змінювати неадаптивні патерни мислення, а також застосування конструктивних поведінкових стратегій є ключовими чинниками задоволеності шлюбом [4]. Системний підхід, в свою чергу, розглядає подружні відносини як елемент більш широкої соціальної системи, в якій взаємодіють не лише партнери, але й інші члени родини, а також зовнішні соціальні та економічні чинники [2; 5]. Психодинамічний підхід фокусується на несвідомих процесах, внутрішніх конфліктах та ранніх дитячих переживаннях, що впливають на дорослі взаємини, вказуючи на важливість трансференції та неусвідомлених патернів взаємодії [7]. Гуманістичний підхід наголошує на автентичності, самореалізації та прагненні до особистісного зростання, вказуючи на важливість емпатії, активного слухання та взаємної підтримки як основних складових гармонійного шлюбу [7; 8]. Таким чином, інтеграція цих підходів дозволяє отримати більш комплексну картину явища задоволеності шлюбом та розробити ефективні стратегії для його підвищення.

Розглядаючи індикатори задоволеності шлюбом, науковці виділяють низку ключових компонентів, що характеризують якість подружніх стосунків. Серед них можна виділити наступні основні показники:

— емоційна підтримка – забезпечення відчуття безпеки, прийняття та взаєморозуміння, що створює основу для гармонійного спільного життя;

— інтимність – як фізична, так і емоційна близькість, що сприяє формуванню глибоких міжособистісних зв’язків;

— спільні цінності – систематичний набір переконань, норм і ідеалів, на яких ґрунтується спільне життя, що сприяє прийняттю важливих рішень;

— сексуальна гармонія – узгодженість сексуальних потреб і очікувань, що є важливим аспектом як фізичного, так і емоційного благополуччя партнерів;

— розподіл ролей – чітке визначення обов’язків і взаємних очікувань у сімейному житті, що зменшує рівень конфліктності та сприяє організації спільного побуту [1, 37–42; 4].

Застосування сучасних психометричних інструментів дозволяє об’єктивно оцінити рівень задоволеності шлюбом, що є надзвичайно важливим для дослідницьких та практичних цілей. Серед них особливе місце займають такі інструменти, як DAS (Dyadic Adjustment Scale), KMSS (Kansas Marital Satisfaction Scale) та ENRICH.

— ДАС (Dyadic Adjustment Scale) – це комплексний опитувальник, розроблений для оцінки комунікативних процесів, здатності партнерів до вирішення конфліктних ситуацій та загальної гармонійності шлюбу. Цей інструмент був вперше запропонований у 1976 році і з тих пір активно використовується в емпіричних дослідженнях [2; 9].

— KMSS (Kansas Marital Satisfaction Scale) – шкала, що дозволяє швидко і ефективно оцінити рівень задоволеності шлюбом за допомогою короткого набору запитань, що дає можливість проводити як порівняльний, так і лонгітюдний аналіз [9].

— ENRICH – багатовимірний інструмент, який дозволяє комплексно проаналізувати різні аспекти подружніх стосунків, включаючи фінансове планування, сексуальне задоволення, емоційну підтримку та спільні цінності. Завдяки своїй комплексності ENRICH є одним із найпопулярніших засобів для оцінки якості взаємин у клінічних та дослідницьких умовах [9; 10].

Методологія досліджень задоволеності шлюбом вимагає комплексного підходу, який поєднує кількісні та якісні методи аналізу. Серед кількісних методів окреме місце займає використання стандартизованих опитувальників, що дозволяють отримати статистично значущі дані про функціонування подружніх стосунків. До них відноситься як застосування DAS, KMSS, так і інших психометричних інструментів, що використовуються в багатьох країнах світу для порівняльного аналізу якості шлюбу. Якісні методи, такі як структуровані та напівструктуровані інтерв’ю, спостереження та аналіз змісту бесід, надають можливість отримати глибше розуміння внутрішнього світу партнерів, їхніх мотивацій та емоційних реакцій. Завдяки такій комбінації дослідницьких підходів можна не лише ідентифікувати загальні тенденції, але й

виявити індивідуальні особливості, що впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності шлюбом [2; 6].

У наукових працях останніх років акцент робиться на тому, що задоволеність шлюбом не є статичним показником, а постійно змінюється під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Сучасні дослідження вказують на важливість систематичного моніторингу якості подружніх стосунків, що дозволяє своєчасно виявляти та коригувати дисфункціональні патерни взаємодії. На приклад, роботи Лича О.М. та Пилипчука Д.М. (2020) демонструють, що стратегія поведінки у конфліктних ситуаціях має прямий вплив на рівень задоволеності шлюбом, адже ефективне вирішення конфліктів сприяє збереженню емоційної близькості та довіри між партнерами [4]. Аналогічним чином, аналіз психологічних особливостей подружньої зради, проведений Федоренком Р.П. (2018), свідчить про те, що порушення базових принципів емоційної підтримки і взаєморозуміння може призвести до суттєвих кризових явищ у сім'ї, що відображається на зниженні загального рівня задоволеності шлюбом [10].

Важливість врахування культурних, соціально-економічних та демографічних чинників у дослідженні задоволеності шлюбом підтверджується багатьма сучасними роботами. Так, дослідження Ничипоренка С.В. (2011) [5] підкреслюють, що молодіжна сімейна політика в Україні суттєво впливає на встановлення стандартів взаємодії у сім'ї, а також на формування уявлень про якість шлюбу серед молодих пар. Аналіз даних Крупника І.Р. (2021) [3] свідчить про те, що порівняльний аналіз сімей з різних соціально-економічних груп дозволяє виявити специфічні закономірності, що визначають рівень задоволеності шлюбом, що, у свою чергу, вимагає диференційованих підходів до аналізу та консультування подружніх пар.

На практичному рівні інтеграція отриманих наукових результатів у клінічну практику є надзвичайно важливою для розробки ефективних програм сімейного консультування та психотерапії. Сучасні методики, розроблені на основі когнітивно-біхевіористського підходу, дозволяють не тільки виявити

проблемні зони у взаємодії партнерів, але й активно впливати на їхнє подальше коригування через спеціалізовані тренінги та терапевтичні сесії. За результатами досліджень, проведених Магдисюком Л.І. та Мельником А.П. (2021) [6], комплексне застосування як кількісних, так і якісних методів аналізу дозволяє отримати найбільш достовірну картину функціонування сімейної системи та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації взаємодії у подружжі. Цей підхід виявився надзвичайно корисним у роботах Максимової Н.Ю. (2011) [8] та Мельника А.П. із Магдисюком Л.І. (2012) [9], де інтеграція різних психометричних інструментів дозволила розширити спектр досліджуваних змінних і підвищити валідність отриманих результатів.

Сучасна наукова парадигма підкреслює необхідність розуміння задоволеності шлюбом як динамічного процесу, що перебуває під впливом безлічі змінних. Цей процес включає такі етапи: – формування базових уявлень про шлюб ще на ранніх стадіях знайомства та зародження почуттів; – активне формування системи спільних цінностей, норм і переконань під час становлення сімейних відносин; – адаптацію до зовнішніх соціальних і економічних змін, що впливають на організацію спільного життя; – виявлення та корекцію дисфункціональних моделей поведінки через застосування ефективних стратегій комунікації та вирішення конфліктів; – безперервний процес самоаналізу та моніторингу якості взаємодії, що дозволяє підтримувати високий рівень задоволеності шлюбом протягом усього терміну спільного життя.

Врахування таких аспектів дозволяє не лише проводити глибокий аналіз функціонування подружніх стосунків, але й розробляти ефективні програми втручання. Застосування інтегрованих підходів у дослідженні шлюбу сприяє підвищенню ефективності консультування, дозволяючи терапевтам працювати як із окремими аспектами взаємодії, так і з системою взаємозв’язків у родині. Науковий аналіз, проведений Федоренком Р.П. (2022) [2], демонструє, що комплексна оцінка якості шлюбу дозволяє ідентифікувати як позитивні, так і негативні тенденції у взаємодії партнерів, що є важливим кроком для розробки

адаптивних стратегій корекції. До того ж, дані досліджень, що проводяться в різних країнах світу, підтверджують універсальність базових індикаторів якості подружніх стосунків, що дозволяє застосовувати розроблені методики у різних культурних та соціальних контекстах.

Крім того, значну увагу приділяють вивченню впливу індивідуальних особливостей партнерів на загальний рівень задоволеності шлюбом. Зокрема, дослідження Баратинської А. та Пось Л. (2022) [1, 37–42] свідчать про те, що рівень адаптивної поведінки, емоційна зрілість, здатність до самоаналізу та конструктивна комунікація відіграють вирішальну роль у формуванні позитивного емоційного клімату у сім'ї. Подібні результати отримані й у працях Федоренка Р.П. (2018) [10], де було доведено, що нездатність ефективно вирішувати конфлікти та внутрішні суперечності може стати передумовою для розвитку кризових явищ у подружніх стосунках. Отже, для досягнення високого рівня задоволеності шлюбом необхідно розглядати індивідуальні характеристики кожного з партнерів у комплексі із соціальними, економічними та культурними факторами, що впливають на організацію сімейного життя.

Науковці також наголошують на тому, що процес підвищення якості подружніх стосунків повинен базуватися на постійному аналізі та моніторингу функціонування сімейної системи. Сучасні підходи до аналізу шлюбу передбачають використання як традиційних, так і інноваційних методик, що дозволяють проводити комплексну діагностику якості взаємодії між партнерами. Зокрема, застосування стандартизованих опитувальників, таких як DAS, KMSS та ENRICH, забезпечує можливість об'єктивної оцінки якості шлюбу, що є критично важливим для розробки ефективних програм консультування та психотерапії. Практичні рекомендації, що випливають із сучасних досліджень, спрямовані на:

— розробку індивідуальних програм консультування з урахуванням особливостей кожної пари;

— застосування інтегрованих методик, які поєднують кількісні та якісні підходи до аналізу взаємодії;

— постійний моніторинг змін у якості подружніх стосунків з метою своєчасного коригування терапевтичних стратегій;

— розробку профілактичних програм, спрямованих на запобігання виникненню кризових ситуацій у сім'ї;

— навчання фахівців сучасним методикам діагностики та консультування, що забезпечують інтеграцію наукових досягнень у практичну діяльність [2; 6; 8].

Таким чином, інтегроване застосування теоретичних підходів, що охоплюють когнітивно-біхевіористські, системні, психодинамічні та гуманістичні концепції, разом із використанням сучасних психометричних інструментів, дозволяє отримати багатогранну картину задоволеності шлюбом. Цей підхід відкриває нові перспективи у вивченні якості подружніх стосунків, дозволяючи не лише ідентифікувати існуючі проблеми, але й розробляти ефективні стратегії для їх вирішення. Практична значимість отриманих результатів полягає у можливості розробки спеціалізованих програм, спрямованих на підтримку гармонійного функціонування сімейної системи, що є надзвичайно актуальним в умовах сучасних соціальних трансформацій. Наукова спільнота продовжує активно досліджувати дану проблематику, що знаходить відображення у монографіях та наукових збірниках, зокрема у працях Федоренка Р.П. (2022) [2], Ничипоренка С.В. (2011) [5] та інших дослідників, що підтверджує важливість постійного розвитку теоретичних концепцій та методологічних підходів до вивчення якості шлюбу.

Отже, аналіз задоволеності шлюбом як явища сучасної психологічної науки є надзвичайно актуальним завданням, що вимагає комплексного підходу та інтеграції різних теоретичних моделей. Підходи, розглянуті в цьому дослідженні, дозволяють детально проаналізувати як індивідуальні психологічні особливості партнерів, так і вплив зовнішніх соціально-економічних чинників на якість взаємин. Завдяки застосуванню таких психометричних інструментів, як DAS, KMSS та ENRICH, дослідники отримують можливість об'єктивно оцінити рівень гармонійності подружніх

стосунків, що є важливим елементом для розробки ефективних профілактичних та терапевтичних програм. Систематизація результатів досліджень дозволяє сформувати єдину концептуальну модель, яка відображає складність і багатовимірність процесів, що відбуваються у шлюбі, а також враховує динамічність змін протягом різних етапів спільного життя партнерів.

На завершення можна зазначити, що сучасні дослідницькі підходи до вивчення задоволеності шлюбом формують міцну основу для розуміння складних взаємозв'язків, що виникають у процесі формування і розвитку подружніх стосунків. Використання інтегрованих методик дозволяє не лише отримати повну картину функціонування сімейної системи, але й розробити ефективні практичні рекомендації для фахівців, які займаються сімейною психологією та консультуванням. Важливість даної проблематики підтверджується численними емпіричними дослідженнями, що охоплюють як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні соціальні впливи, і свідчать про необхідність подальшого розвитку теоретичних моделей для забезпечення високого рівня задоволеності шлюбом [3; 10].

Таким чином, всебічний аналіз теоретичних підходів до вивчення задоволеності шлюбом, а також застосування сучасних психометричних методик, є запорукою розуміння процесів, що лежать в основі функціонування подружніх стосунків. Інтеграція когнітивно-біхевіористських, системних, психодинамічних та гуманістичних концепцій відкриває нові горизонти для дослідницької діяльності і сприяє розробці практично орієнтованих програм консультування. Постійний розвиток методологій та їх адаптація до сучасних соціальних викликів дозволяє підвищити ефективність втручань у сімейні стосунки та забезпечити гармонійний розвиток родинної системи. Систематичний моніторинг і аналіз якості взаємодії між партнерами є ключовими аспектами, що забезпечують своєчасну діагностику та запобігання кризовим явищам у шлюбі, що підтверджується дослідженнями провідних науковців [2; 6].

Незважаючи на існуючі теоретичні та методологічні розбіжності між різними підходами, сучасна наука сходиться в думці, що успішність подружніх стосунків залежить від комплексної взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів партнерів та зовнішніх соціальних чинників. Такий підхід дозволяє розглядати шлюб не як ізольований феномен, а як складову більшої соціальної системи, де кожен елемент взаємодіє з іншими для досягнення гармонії та стабільності. Використання сучасних психометричних інструментів, таких як DAS, KMSS та ENRICH, дає змогу не лише оцінити загальний рівень задоволеності шлюбом, а й виявити конкретні аспекти, які потребують уваги з боку як дослідників, так і практиків. У зв'язку з цим подальші дослідження повинні бути спрямовані на розробку інтегрованих моделей, що враховують як індивідуальні, так і системні особливості подружніх стосунків, з метою розробки ефективних стратегій втручання та профілактики кризових явищ у сім'ї [2; 8].

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що задоволеність шлюбом є динамічним і складним феноменом, який охоплює багатоаспектні процеси взаємодії між партнерами. Інтеграція різних теоретичних підходів дозволяє отримати комплексну картину якості шлюбу та розробити практичні рекомендації для покращення подружніх стосунків. Сучасна наукова практика, зокрема роботи Федоренка Р.П. (2022) [2], Лича О.М. і Пилипчука Д.М. (2020) [4], а також дослідження Ничипоренка С.В. (2011) [5], свідчать про те, що підвищення рівня задоволеності шлюбом є можливим за умов системного підходу, що включає як психологічну діагностику, так і соціально-економічний аналіз. Такий підхід сприяє своєчасному виявленню проблемних зон у взаємодії партнерів, що дозволяє впроваджувати профілактичні та терапевтичні заходи, спрямовані на забезпечення гармонійного функціонування сімейної системи.

Отже, розуміння задоволеності шлюбом як багатовимірного феномену, що формується під впливом численних внутрішніх і зовнішніх чинників, є надзвичайно важливим завданням сучасної психології. Застосування інтегрованих теоретичних підходів і сучасних психометричних інструментів

відкриває нові перспективи для розробки ефективних методик консультування та профілактики кризових явищ у сім'ї, що є актуальним у світлі постійних соціальних змін.

1.2. Вплив кризових ситуацій на подружні стосунки

В сучасних умовах глобальних змін і численних викликів суспільству питання впливу кризових ситуацій на подружні стосунки набуває особливої актуальності. Кризові явища, що торкаються як окремих осіб, так і цілих сімей, можуть призводити до глибоких трансформацій у системі взаємодії партнерів, впливаючи на емоційний стан, комунікацію та рівень задоволеності спільним життям. Психологія кризи, як наукова дисципліна, охоплює аналіз процесів раптових змін, порушення звичних структур сприйняття та поведінкових стратегій, а також дослідження механізмів адаптації особистості й родини до стресових впливів. Загальне розуміння кризи дозволяє виділити її ключові характеристики: раптовість, невизначеність, дисбаланс і невідповідність між очікуваннями та реальністю. Наукова класифікація кризових явищ базується на аналізі їх природи та масштабів, що включає наступні основні категорії:

— **Особистісні кризи** – кризові стани, що виникають у результаті внутрішніх суперечностей, розриву між особистісними очікуваннями та можливостями, а також пов'язані з ідентичністю та самооцінкою;

— **Сімейні кризи** – ситуації, що порушують гармонійне функціонування сімейної системи, викликані як внутрішніми конфліктами, так і зовнішніми стресовими факторами;

— **Соціальні кризи** – масові події, що мають вплив на цілі соціальні групи та суспільство в цілому, зокрема економічні кризи, політичні перевороти чи соціальні заворушення;

— **Екзистенційні кризи** – кризові стани, що пов'язані з пошуком сенсу життя, сумнівами у власних цінностях та орієнтирах у світі, які можуть

стати каталізатором як особистісного зростання, так і глибокої дезорієнтації [11, с. 15–22].

Ці категорії не існують ізольовано, а часто перетинаються, створюючи складну мережу взаємозалежних чинників, що впливають на функціонування сімейної системи. В умовах кризових ситуацій зростає вплив стресових факторів, які можуть змінювати як індивідуальні психологічні реакції, так і динаміку подружніх стосунків. Серед основних стресорів варто виділити:

— **Економічну нестабільність** – зниження рівня доходів, безробіття, фінансові труднощі, що призводять до зростання напруження між партнерами та змінюють структуру сімейного бюджету;

— **Вимушене розлучення** – ситуації, коли зовнішні обставини (наприклад, еміграційні процеси або судові рішення) спричиняють тимчасове або постійне розділення сімейної єдності;

— **Втрату близьких** – раптова втрата членів родини, що викликає глибокий емоційний шок та порушує психологічний баланс усієї сім'ї;

— **Травматичний досвід** – події, пов'язані з насильством, воєнними діями або іншими серйозними кризовими ситуаціями, які залишають відбиток у психіці кожного з учасників сімейних стосунків [12, 29–35; 13, 41–57].

Ці фактори можуть діяти як окремо, так і в комбінації, що посилює їх негативний вплив на подружні відносини. Наприклад, економічна криза часто супроводжується зниженням рівня соціальної підтримки, що може стати причиною зростання конфліктності у родині, а вимушене розлучення поглиблює відчуття самотності та ізоляції, що негативно впливає на здатність партнерів до спільного вирішення проблем.

Механізми сімейної адаптації у кризових ситуаціях є важливими індикаторами стійкості родинної системи. Сучасна психологія виділяє кілька ключових підходів, що пояснюють, як сім'я реагує на зовнішні стресори та відновлює своє функціонування:

— **Копінг-стратегії** – це комплекс поведінкових та когнітивних прийомів, за допомогою яких родина намагається знизити рівень стресу або

змінити сприйняття кризи. До них належать активне вирішення проблем, емоційна регуляція, пошук інформації та підтримка один одного;

— **Резилієнтність** – здатність сім'ї відновлювати свої функції після кризи, що пов'язана з гнучкістю, адаптивністю і збереженням позитивних моделей взаємодії навіть у важких умовах;

— **Підтримка з боку соціального оточення** – роль друзів, колег, релігійних та громадських інституцій у наданні емоційної та практичної допомоги родині під час кризових періодів [15, 33–40].

Серед важливих аспектів адаптації родини варто зазначити, що ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від попереднього досвіду вирішення кризових ситуацій та загального рівня комунікативної компетентності членів сім'ї. Наприклад, дослідження, проведені Колесніченком (2021) [16, 45–52], показали, що родини, які вміють відкрито обговорювати свої проблеми та шукати спільні рішення, набагато рідше зазнають деструктивних наслідків кризових ситуацій. Аналогічно, результати монографії Мушкевича, Федоренка, Магдисюка та Дучимінської (2018) [17] свідчать, що розвинуті механізми резилієнтності сприяють не лише відновленню після кризи, а й подальшому зміцненню родинної системи.

Окрім внутрішніх адаптивних механізмів, важливим фактором, що впливає на реакцію подружжя на зовнішні стресори, є застосування спеціалізованих моделей реагування. Однією з таких моделей є модель «подружнього стресу», розроблена К. Рендольфом та Р. Паттерсоном, яка дозволяє систематизувати різні стадії впливу зовнішніх стресових факторів на функціонування сімейної системи. Згідно з цією моделлю, подружня пара проходить через декілька етапів:

— **Ініціація стресового впливу** – початкова реакція на зовнішні події, що викликають тривогу та невизначеність;

— **Активне протидія стресору** – етап, коли партнери застосовують різноманітні копінг-стратегії для зниження негативного впливу кризи;

— **Адаптація та реорганізація** – період, під час якого сімейна система знаходить нові форми взаємодії, що дозволяють відновити функціонування родини навіть у нових умовах;

— **Посткризове відновлення** – етап, що характеризується поверненням до попередніх моделей взаємодії або їх трансформацією з метою більш ефективної роботи в майбутньому [19, 37–42].

Ця модель підтверджується численними емпіричними дослідженнями, зокрема роботою Бандура (2023) [19], яка демонструє, що систематичний аналіз реакції подружжя на кризові ситуації дозволяє визначити як стадії загострення, так і потенціал для адаптації. Підхід Рендольфа та Паттерсона є цінним інструментом для розробки профілактичних програм, спрямованих на підтримку родинної системи у період кризових явищ, оскільки він дозволяє виявити критичні моменти, коли втручання може бути найбільш ефективним.

Вплив кризових ситуацій на подружні стосунки охоплює не лише негативні аспекти, але й потенціал для позитивних трансформацій, за умови вчасного і грамотного реагування на стрес. Науковий аналіз соціально-психологічних аспектів кризи, проведений Ващенко (2024) [12, 29–35], підкреслює, що деякі родинні системи демонструють підвищену здатність до адаптації за рахунок ефективного використання копінг-стратегій та підтримки з боку зовнішнього середовища. За даними Шишлова (2024) [13, 41–57], сім'ї, які пережили травматичний досвід, здатні трансформувати свій досвід у ресурс для подальшого розвитку, якщо їм надається достатня емоційна та соціальна підтримка. Ці результати вказують на те, що криза може стати каталізатором не лише для деструктивних процесів, але й для позитивної реконструкції родинних стосунків.

Водночас, необхідно враховувати, що стресові фактори мають комплексний вплив на сімейну систему, оскільки вони можуть змінювати як індивідуальну психологічну структуру кожного з партнерів, так і спільну систему цінностей і комунікативних моделей. Наукове дослідження Пирога та Свінціцької (2023) [18, 12–18] демонструє, що задоволеність стосунками в

подружніх парах значною мірою залежить від здатності партнерів адаптуватися до зовнішніх змін і ефективно управляти емоційними ресурсами. Особливо важливим є питання підтримки міжособистісних зв'язків, яке може виступати як фактор, що знижує негативний вплив зовнішніх стресорів і сприяє розвитку резилієнтності. Водночас, наукові праці Терновської (2023) [14, 20–28] акцентують увагу на тому, що психологічна адаптація молодих сімей у кризових ситуаціях є складним процесом, який вимагає інтеграції індивідуальних і соціальних ресурсів.

Сучасні підходи до аналізу впливу кризових ситуацій на подружні стосунки включають як кількісні, так і якісні методи дослідження. У рамках кількісних досліджень застосовуються стандартизовані опитувальники, що дозволяють визначити рівень стресу, задоволеності стосунками та ефективність копінг-стратегій. Якісні методи, такі як напівструктуровані інтерв'ю та спостереження, дають змогу глибше розкрити внутрішні механізми адаптації родинної системи. Зокрема, дослідження, проведене Горбуном (2024) [15, 33–40], свідчить про те, що активне використання копінг-стратегій у комбінації з підтримкою соціального оточення сприяє збереженню цілісності сімейної системи навіть у період найбільших кризових навантажень.

Систематичний аналіз подружніх стосунків у період кризи дозволяє виявити низку факторів, що позитивно впливають на адаптацію родини. Серед них можна виділити:

— розвиток конструктивної комунікації між партнерами;

— спільне прийняття рішень щодо вирішення кризових ситуацій;

— взаємну емоційну підтримку та виявлення емпатії;

— активну участь у соціальних групах, що надають практичну і психологічну допомогу;

— пошук альтернативних стратегій вирішення проблем, що дозволяють уникнути повторення кризових ситуацій [12, 29–35; 20, 37–42].

Також варто зазначити, що інтеграція теоретичних моделей і практичних підходів у кризовій психології дозволяє розробити ефективні програми підтримки для подружніх пар. Модель «подружнього стресу» Рендольфа та Паттерсона дозволяє не лише класифікувати стадії впливу зовнішніх стресорів, але й виявити критичні моменти, коли необхідно проводити психологічне втручання. Такий підхід є основою для розробки профілактичних заходів, спрямованих на запобігання ескалації конфліктних ситуацій і підтримку високого рівня адаптивності сімейної системи [19, 37–42; 20, 37–42].

Отже, вплив кризових ситуацій на подружні стосунки є багатовимірним явищем, що охоплює як негативні, так і позитивні аспекти. З одного боку, зовнішні стресори, такі як економічна нестабільність, вимушене розлучення, втрата близьких і травматичний досвід, можуть призводити до посилення конфліктів, емоційного вигорання та дестабілізації родинної системи. З іншого боку, за умов своєчасного та ефективного реагування, ці фактори можуть стимулювати розвиток нових адаптивних механізмів, сприяти розвитку резилієнтності та зміцненню взаєморозуміння між партнерами. Таким чином, сучасна наука все частіше розглядає кризу не лише як руйнівне явище, а й як потенціал для позитивних трансформацій, за умови наявності комплексного підходу до аналізу та втручання.

У підсумку, сучасні дослідження у сфері психології кризи та подружніх стосунків свідчать про необхідність інтегрованого підходу, що поєднує аналіз внутрішніх психологічних процесів, соціальних чинників та механізмів адаптації родинної системи. Такий підхід дозволяє не лише ідентифікувати негативні наслідки стресових факторів, але й розробити ефективні стратегії профілактики та реабілітації, що сприятимуть стабілізації подружніх стосунків у важкі періоди. Підтримка з боку соціального оточення, розвиток конструктивних копінг-стратегій та використання моделей, таких як «подружній стрес» Рендольфа та Паттерсона, є ключовими чинниками, що забезпечують можливість родинної системи адаптуватися до зовнішніх викликів та зберігати емоційну рівновагу [11, 15–22; 17; 18, 12–18].

Таким чином, аналіз впливу кризових ситуацій на подружні стосунки демонструє, що успішна адаптація сім’ї до стресових впливів залежить від багатьох факторів: від внутрішніх психологічних ресурсів партнерів до якості соціальної підтримки та ефективності застосування адаптивних стратегій. Розуміння цих процесів дозволяє розробляти практично орієнтовані моделі втручання, спрямовані на збереження та покращення якості подружніх стосунків навіть у період глибоких кризових явищ. Водночас, сучасні дослідники наголошують, що подібні моделі повинні базуватися на системному підході, що враховує мультифакторний вплив як внутрішніх, так і зовнішніх чинників на родинну систему [15, 33–40; 20, 37–42].

Підсумовуючи викладене, можна зробити висновок, що кризові ситуації є невід'ємною частиною сучасного життя, а їхній вплив на подружні стосунки вимагає комплексного наукового аналізу. Розробка та впровадження адаптивних моделей реагування, зокрема моделі «подружнього стресу», сприяє не лише вирішенню поточних кризових проблем, але й створенню умов для довгострокової стабільності та гармонійного розвитку родинної системи. Наукові дослідження у цій сфері, зокрема роботи Бандура (2023) [19] та Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи (2021) [20], демонструють високий потенціал інтегрованих підходів для розробки ефективних програм підтримки та реабілітації, що є надзвичайно актуальним в умовах сучасних соціальних трансформацій. Таким чином, систематичний аналіз, комплексна оцінка та інтеграція даних з різних наукових дисциплін дозволяють отримати глибоке розуміння процесів, що відбуваються у подружніх стосунках під впливом кризових ситуацій, і створити ефективну базу для розробки профілактичних та корекційних заходів у сфері сімейної психології.

Отже, вплив кризових ситуацій на подружні стосунки є багатовимірним феноменом, який вимагає ретельного аналізу як окремих психологічних процесів, так і їх інтеграції у ширшу систему соціальних та екзистенційних чинників. Сучасна наукова парадигма закликає до застосування

мультидисциплінарного підходу, що дозволяє виявити як загальні закономірності, так і індивідуальні особливості родинної адаптації, сприяючи розробці ефективних профілактичних стратегій та програм підтримки. Важливість цих досліджень підтверджується сучасними науковими публікаціями, зокрема працями Ващенка (2024) [12, 29–35], Шишлова (2024) [13, 41–57] та інших, що свідчать про високий рівень актуальності проблеми. Таким чином, інтеграція теоретичних моделей, емпіричних даних та практичних підходів у кризовій психології дозволяє створити надійну основу для подальших досліджень і розробки інноваційних програм, спрямованих на підтримку та зміцнення подружніх стосунків у період кризових явищ.

Враховуючи всі викладені аспекти, можна стверджувати, що вплив кризових ситуацій на подружні стосунки є важливою проблемою сучасної психології, що потребує подальшого наукового вивчення, розробки нових теоретичних моделей та практичних підходів до адаптації сімейної системи. Інтеграція даних сучасних досліджень дозволяє не лише визначити негативні наслідки стресових впливів, але й виявити потенціал для позитивної трансформації, який може стати каталізатором для подальшого розвитку і зростання подружніх стосунків. Це відкриває нові перспективи для розробки програм профілактики, спрямованих на збереження психологічного благополуччя родинної системи навіть у найскладніших кризових умовах [11, 15–22; 17; 19, 37–42; 20, 37–42].

1.3. Війна як соціально-психологічний фактор впливу на шлюбні стосунки

Війна, як соціально-психологічний фактор, є надзвичайно потужним та хронічним стресогенним чинником, що має глибокий вплив на ментальне здоров’я індивіда та функціонування сімейної системи. В умовах воєнних дій порушуються звичні механізми адаптації, з’являється безпрецедентне навантаження на психіку людини, що часто призводить до розвитку як

короткострокових, так і довгострокових психологічних наслідків. Війна змінює не тільки економічний і політичний ландшафт країни, а й фундаментальні аспекти особистісного сприйняття реальності, що виражається у зміні самооцінки, появі тривожних розладів, депресивних станів та порушень сну. Таке хронічне впливання стресу формує умови для розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як у окремих осіб, так і у членів сім'ї, що ускладнює процеси емоційної регуляції та соціальної інтеграції [22, 29–35].

Особливістю війни є її непередбачуваність та постійна загроза життю, що створює умови, коли звичні соціальні та психологічні ресурси людини недосяжні або значно обмежені. У таких умовах військовий конфлікт виступає як фактор, що впливає на всі рівні соціальної системи, починаючи від окремої особистості і закінчуючи інститутом шлюбу. Зміни, які відбуваються під час війни, є не лише фізичними чи матеріальними, але й глибоко психологічними. Вони включають:

— постійний високий рівень тривоги,

— відчуття небезпеки,

— періодичні епізоди панічних атак,

— порушення сну,

— зниження здатності до ефективного прийняття рішень.

Ці фактори створюють унікальну психоемоційну атмосферу, що вимагає від сім'ї мобілізації як індивідуальних, так і колективних ресурсів для протидії негативним впливам стресу.

У військовий час специфіка сімейних стосунків зазнає суттєвих змін, що пов'язано з низкою характерних аспектів, серед яких особливо слід відзначити:

— **Розлуку** – фізична відсутність одного з партнерів через мобілізацію, участь у бойових діях або евакуацію з зони конфлікту, що створює емоційний вакуум та порушує традиційні схеми спілкування;

— **Мобілізацію** – процес, під час якого один із членів сім’ї змушений виконувати службові обов’язки, що часто призводить до тимчасового або тривалого розриву між подружжям;

— **Ризик втрати** – постійне відчуття небезпеки, коли кожен член родини живе під постійною загрозою втрати близьких, що посилює емоційну напругу;

— **Порушення ролей** – зміна традиційних соціальних ролей всередині сім’ї, що виникає внаслідок необхідності виконання нових функцій, зокрема, коли жінки змушені брати на себе додаткові економічні чи захисні обов’язки, або навпаки, коли чоловіки втрачають можливість реалізувати свою роль як головного годувальника через участь у бойових діях;

— **Посттравматичний стрес** – розвиток ПТСР як у безпосередньо задіяних у бойових діях осіб, так і у членів сім’ї, що спостерігають наслідки воєнних дій, що може призводити до емоційного відчуження та зниження здатності до емпатії [23, 148–155; 24, 237–246].

Специфіка сімейних стосунків у період війни також включає проблематику емоційного зв’язку між партнерами, який може набувати як деструктивного, так і консолідіючого характеру. З одного боку, розлука та постійна невизначеність майбутнього можуть спричинити посилення емоційної віддаленості, зниження рівня інтимності та появу конфліктних ситуацій, що загострюють проблеми комунікації. З іншого боку, у деяких випадках зовнішня загроза об’єднує подружніх партнерів, стимулюючи їх до більш глибокої емоційної підтримки один одного, що може виступати як механізм психологічної захисної реакції, спрямований на збереження цілісності сімейної системи [21, 88–95; 25, 56–62]. Дослідження свідчать, що у певних умовах війна може стати каталізатором для посилення спільної солідарності, коли подружжя сприймають кризу як зовнішнього ворога, об'єднуючись для подолання труднощів. Така згуртованість базується на взаємному розумінні, активній емоційній підтримці та готовності спільно шукати рішення для виживання сім’ї у складних умовах.

Психологічні наслідки війни для подружніх пар є багатовимірними та залежать від низки факторів, серед яких індивідуальні особливості, попередній досвід, рівень стресостійкості та соціальна підтримка. Основні психологічні реакції включають:

— **Посилення емоційної віддаленості** – виникнення бар'єрів у спілкуванні, зниження довіри та появу почуття ізольованості;

— **Згуртованість** – прояви солідарності, спільного переживання труднощів, що сприяє зміцненню партнерських зв'язків;

— **Девіації в поведінкових моделях** – зміна звичних патернів взаємодії, коли один із партнерів може виявляти агресивність або, навпаки, надмірну залежність;

— **Розвиток симптомів ПТСР** – як у військовослужбовців, так і у членів сім'ї, що можуть включати флешбеки, нічні кошмари та підвищену збудливість [23, 148–155; 28, 198–203].

Ключовим аспектом аналізу є дослідження ролі гендерних ролей та змін у сприйнятті подружнього обов'язку під час війни. В умовах воєнних дій традиційні уявлення про гендерні ролі зазнають трансформації. Наприклад, жінки часто стають основними економічними постачальниками та захисниками родинного вогнища, що змушує переглядати їхню соціальну ідентичність та роль у сім'ї. Дослідження Семенової (2023) свідчать, що гендерні ролі жінки під час війни набувають нових вимірів, що впливають на структуру сімейного життя та взаємодію між подружжям [26, 112–118]. У свою чергу, зміни у сприйнятті ролей чоловіків, які зазвичай асоціюються з фізичною силою та захистом, часто супроводжуються відчуттям втрати традиційного статусу, що може призводити до появи конфліктів та невизначеності щодо подальших обов'язків [27, 85–92]. Крім того, зростає роль функцій батьківства, оскільки батьки у воєнний період змушені по-новому осмислювати свою відповідальність за безпеку та психологічний комфорт дітей, що вимагає від них не лише захисної позиції, але й емоційної стабільності та прикладу для наслідування.

У контексті війни важливе місце належить аналізу змін у сприйнятті подружнього обов'язку. Подружні пари, які переживають кризу, змушені переглядати свої попередні уявлення про сімейні ролі та обов'язки. Війна часто накладає додаткові обмеження на можливості партнерів проводити час разом, що змушує їх шукати нові форми взаємодії та компромісів. З одного боку, відсутність фізичного контакту може спричинити емоційну відчуженість, а з іншого – стимулювати більш усвідомлене ставлення до цінності спільного часу та підтримки, що проявляється у зростанні рівня згуртованості. За даними досліджень, проведених Василенком (2024), саме в умовах війни змінюється спосіб сприйняття ролі кожного з партнерів у сім'ї, що безпосередньо впливає на подружню гармонію та рівень задоволеності стосунками [25, 56–62].

Психологічний аналіз впливу війни на шлюбні стосунки також враховує особливості сексуального життя подружніх пар, яке часто зазнає змін у зв'язку з емоційним і фізичним стресом. Дослідження Письменного (2024) свідчать про те, що війна може мати як деструктивний вплив на інтимні відносини, так і стимулювати прагнення до більшої близькості в умовах загрози зовнішньої агресії [21, 88–95]. Такі протиріччя виникають через різні механізми психологічної адаптації, коли одні пари демонструють посилення емоційної дистанції, а інші – активну мобілізацію ресурсів для підтримки інтимного зв'язку. При цьому важливим залишається фактор соціальної підтримки, який може виступати як каталізатор для позитивних змін у взаємодії партнерів.

Сучасні дослідники зазначають, що вплив війни на подружні стосунки є багатовимірним і включає як негативні, так і позитивні аспекти. До негативних наслідків відносять підвищену тривожність, розвиток депресивних станів, порушення сну, розлади сексуального життя та загальне погіршення емоційної атмосфери в сім'ї. У той же час, у певних умовах кризові ситуації сприяють розвитку механізмів психологічної резилієнтності, що дозволяють сім'ям знаходити нові шляхи для підтримки одне одного та формування більш глибокого емоційного зв'язку [28, 198–203; 29, 45–52]. Застосування інтегрованого підходу, який включає аналіз індивідуальних психологічних

ресурсів, специфіки гендерних ролей та зовнішніх соціальних чинників, дозволяє отримати повну картину впливу війни на шлюбні стосунки та розробити ефективні стратегії профілактики сімейних криз.

Особливу увагу дослідники приділяють аналізу ролі гендерних стереотипів та конфліктів, що виникають у період війни. Зміни у традиційних уявленнях про роль чоловіка та жінки в сім'ї часто призводять до виникнення конфліктних ситуацій, коли партнери відчувають тиск як з боку суспільства, так і власних внутрішніх очікувань. За даними Кравченка (2023), гендерні стереотипи можуть стати джерелом напруженості, оскільки вони накладають обмеження на поведінкові моделі та викликають суперечності у визначенні сімейних обов'язків [30, 67–73]. Такі суперечності можуть призводити до конфліктів, що поглиблюють емоційну дистанцію між партнерами, або, навпаки, стимулювати процес пошуку компромісів та розвитку нових форм співпраці. Аналіз соціально-психологічних причин подружніх конфліктів, проведений Ковальчуком (2024), свідчить, що саме в умовах війни традиційні ролі зазнають трансформації, що спричиняє необхідність постійної адаптації та перегляду моделей взаємодії [27, 85–92].

У підсумку, війна як соціально-психологічний фактор є потужним хронічним стресогенним чинником, що глибоко впливає на ментальне здоров'я індивіда та сім'ї. Вона формує специфіку сімейних стосунків через:

— розлуку та мобілізацію,

— ризик втрати близьких,

— порушення традиційних ролей,

— розвиток посттравматичних розладів. Ці чинники спричиняють як деструктивні, так і потенційно адаптивні зміни в системі подружніх відносин, що вимагає комплексного наукового аналізу та інтеграції методик психологічної підтримки. Використання інтегрованих підходів дозволяє виявити як негативні наслідки війни, так і потенціал для зміцнення емоційного зв'язку між партнерами, коли зовнішня загроза стає каталізатором для спільної мобілізації ресурсів та перегляду ролей [21, 88–95; 22, 29–35; 25, 56–62].

Таким чином, сучасна наукова парадигма вивчення впливу війни на шлюбні стосунки підкреслює, що успішність адаптації подружніх пар залежить від здатності ефективно управляти стресовими впливами, розвивати резилієнтність, долати негативні наслідки розлуки та посттравматичного стресу, а також переглядати та трансформувати традиційні гендерні ролі у відповідь на нові виклики. Наукові дослідження демонструють, що в умовах війни з'являються як випадки посилення емоційної віддаленості, так і ситуації, коли загроза зовнішньої агресії стимулює партнерів до більш тісної співпраці та взаємної підтримки [26, 112–118; 27, 85–92; 28, 198–203].

Крім того, аналіз соціально-психологічних чинників подружніх стосунків свідчить, що психологічні наслідки війни безпосередньо залежать від рівня соціальної підтримки, доступності ресурсів для психологічного консультування та здатності кожного з партнерів до конструктивного копінгу. У цьому контексті важливим є розвиток програм психологічної допомоги, що спрямовані на зменшення негативного впливу воєнного стресу на сімейну систему, а також на зміцнення внутрішніх ресурсів подружніх пар. Сучасні дослідники, зокрема Василенко (2024) та Сидоренко (2018), підкреслюють необхідність комплексного підходу, який включає як індивідуальну психотерапію, так і сімейне консультування для попередження та подолання кризових станів у подружніх відносинах [25, 56–62; 29, 45–52].

В підсумку, війна як соціально-психологічний фактор впливу на шлюбні стосунки є багатовимірним явищем, що охоплює як негативні наслідки – розрив емоційного контакту, розвиток посттравматичних розладів, порушення традиційних гендерних ролей, так і потенціал для зміцнення сімейних зв'язків за умов спільного протистояння зовнішній загрозі. Інтеграція результатів сучасних досліджень дозволяє створити науково обґрунтовані моделі підтримки подружніх пар у період воєнних дій, що враховують специфіку військового стресу, гендерні трансформації та потребу у постійній соціальній підтримці. Ці підходи сприяють не лише подоланню негараздів, але й формуванню стійких механізмів адаптації, які можуть стати основою для

майбутніх досліджень і практичних програм з підтримки родинної системи [30, 67–73].

Таким чином, наукове осмислення впливу війни на шлюбні стосунки дозволяє визначити, що головними факторами, що формують цей вплив, є:

— хронічний стресовий вплив, що порушує ментальне здоров’я,

— специфічні умови розлуки, мобілізації та ризику втрати,

— порушення традиційних сімейних ролей,

— зміни у сприйнятті гендерних обов’язків та функцій батьківства.

Всі ці чинники у комплексі створюють умови як для деструктивних, так і для адаптивних процесів, що впливають на якість подружніх стосунків під час воєнних дій. Сучасна психологія війни наголошує на тому, що ефективне подолання негативних наслідків воєнного стресу можливе лише за умов інтеграції індивідуальних ресурсів, соціальної підтримки та розуміння змін у традиційних ролях, що виникають у відповідь на зовнішню агресію [21, 88–95; 26, 112–118].

Отже, війна, як соціально-психологічний фактор, являє собою потужний виклик для сучасного суспільства та сімейної системи. Її вплив є багатовимірним і охоплює як безпосередні психоемоційні реакції на зовнішню загрозу, так і довгострокові трансформації у структурі родинних стосунків. Наукове осмислення цього явища сприяє розробці адаптивних моделей та практичних рекомендацій, спрямованих на збереження та зміцнення подружніх зв’язків навіть в умовах воєнного конфлікту. Інтеграція сучасних методик психологічного консультування, аналізу гендерних ролей та вивчення посттравматичних наслідків дає можливість не лише ідентифікувати проблемні зони, але й розробити ефективні стратегії підтримки родинної системи. Таке комплексне бачення проблеми має важливе практичне значення для подальших досліджень і впровадження профілактичних програм, спрямованих на забезпечення психоемоційної стабільності та гармонії в подружніх стосунках під час та після воєнних дій [27, 85–92; 28, 198–203; 29, 45–52].

Отже, цей розділ присвячений теоретичним засадам дослідження задоволеності шлюбом у кризових умовах, дозволив здійснити ґрунтовний аналіз наукових підходів до розуміння феномену подружньої задоволеності та окреслити основні аспекти його трансформації під впливом стресогенних факторів, зокрема в умовах війни.

Проведений аналіз засвідчив, що задоволеність шлюбом є складним багатовимірним утворенням, яке формується під впливом як внутрішньоособистісних характеристик партнерів (рівень емоційної зрілості, здатність до комунікації, адаптивність), так і зовнішніх соціальних, економічних та культурних чинників. Інтеграція різних теоретичних моделей – когнітивно-біхевіористської, системної, психодинамічної та гуманістичної – дозволяє створити цілісну картину досліджуваного явища, що є підґрунтям для подальшого емпіричного вивчення.

Особлива увага приділена впливу кризових ситуацій, таких як економічна нестабільність, травматичні події, втрати та вимушене розлучення, на якість подружніх стосунків. Окреслено ключові стресогенні фактори, що спричиняють зміни в структурі сімейної взаємодії, та проаналізовано основні механізми адаптації, серед яких провідну роль відіграють копінг-стратегії, резилієнтність і соціальна підтримка.

Окремий акцент зроблено на впливі війни як потужного соціально-психологічного чинника, що змінює рольову структуру родини, підвищує ризик виникнення посттравматичних розладів і створює додаткове емоційне навантаження на партнерів. З іншого боку, обґрунтовано, що за наявності конструктивної взаємодії, війна може виступати як каталізатор згуртованості подружжя, сприяючи зміцненню емоційного зв’язку та розвитку нових форм підтримки.

Таким чином, у межах розділу сформовано науково обґрунтовану теоретичну базу для подальшого дослідження задоволеності шлюбом у кризових умовах, зокрема в умовах війни. Систематизація теоретичних підходів

та емпіричних даних забезпечує глибше розуміння динаміки подружніх стосунків і дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на збереження та покращення якості подружнього життя в умовах соціальних трансформацій.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологія дослідження

Методологія дослідження задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни є надзвичайно складним і багатовимірним процесом, що вимагає ретельного планування, комплексного підходу та інтеграції сучасних психодіагностичних методів. У сучасних умовах воєнного стану в Україні соціально-психологічний тиск, зумовлений зовнішніми кризовими впливами, створює нові виклики для сімейної системи. Метою даного дослідження є всебічне вивчення змін у рівні задоволеності шлюбом у подружніх парах, які зазнають впливу воєнного стресу, а також виявлення ключових чинників, що впливають на якість взаємодії партнерів у цих умовах. Головна гіпотеза полягає в тому, що воєнний стрес, який проявляється через розлуку, мобілізацію, ризик втрати близьких, порушення традиційних сімейних ролей та інші негативні зовнішні фактори, має двоякий вплив на подружні стосунки, спричиняючи як зниження емоційної близькості, так і стимулюючи процес згуртування через спільну адаптацію до складних умов.

Для досягнення поставленої мети дослідження було розроблено методологічну модель, яка включає кілька ключових компонентів, що дозволяють отримати об’єктивні дані та зробити науково обґрунтовані висновки. Основні етапи дослідження охоплюють наступне:

Формулювання мети та гіпотези дослідження

– Мета дослідження: виявлення специфічних змін у рівні задоволеності шлюбом у контексті воєнних умов в Україні, а також визначення впливу воєнного стресу на психологічну стабільність подружніх відносин.

– Гіпотеза: високий рівень воєнного стресу негативно впливає на емоційну близькість і задоволеність шлюбом, проте наявність адаптивних копінг-стратегій може компенсувати цей вплив, сприяючи згуртованості та збереженню сімейної єдності.

Вибірка дослідження

У дослідженні була залучена репрезентативна вибірка, що складається з 50 осіб, або 25 подружніх пар, які характеризуються наступними параметрами:

– **Вік:** від 25 до 55 років, що дозволяє охопити як молоді, так і більш досвідчені сімейні пари;

– **Стать:** розподіл за гендером забезпечує рівномірне представлення чоловіків і жінок;

– **Тривалість шлюбу:** від 1 до 30 років, що дозволяє аналізувати як новостворені, так і давно усталені шлюбні відносини;

– **Статус участі у війні:** включає як осіб, що безпосередньо беруть участь у бойових діях (військові), так і цивільних осіб, що зазнають непрямих наслідків воєнних дій;

– **Регіональне розташування:** дослідження охоплює представників із західних, центральних та східних областей України, що дозволяє врахувати регіональні особливості впливу воєнного стану.

• Методи дослідження

Для отримання кількісних даних використано стандартизоване анкетування, яке проводилось за допомогою електронної платформи Google Forms. Основні методи включають:

– **Анкетування:** структура анкети включає як демографічний блок, так і блоки, присвячені оцінці задоволеності шлюбом, стресостійкості та копінг-стратегіям;

– **Стандартизовані психодіагностичні методики:** забезпечують об’єктивну оцінку ключових змінних та дозволяють проводити порівняльний аналіз.

Опис обраних інструментів дослідження

Дослідження базується на використанні наступних інструментів:

– **ENRICH:** багатовимірний опитувальник, що дозволяє оцінити якість шлюбних відносин з акцентом на комунікацію, вирішення конфліктів, рівень інтимності та задоволеність спільним життям. Інструмент адаптовано для українських умов з урахуванням культурних особливостей.

– **DAS (Dyadic Adjustment Scale):** стандартизована шкала, що вимірює рівень гармонійності у відносинах подружніх пар, зосереджуючись на взаєморозумінні, узгодженості рішень та здатності вирішувати конфлікти.

– **Опитувальник стресостійкості та копінг-стратегій:** розроблений для оцінки адаптивних механізмів, що використовуються для подолання стресових ситуацій, включаючи активні та пасивні стратегії вирішення проблем.

Алгоритм збору та обробки даних

Збір та обробка даних проводились згідно з наступним алгоритмом:

1. **Розробка анкети:**

– Формування блоку демографічних даних (вік, стать, тривалість шлюбу, статус участі у війні, регіональне розташування);

– Розробка секцій, присвячених оцінці задоволеності шлюбом, стресостійкості та копінг-стратегіям з використанням інструментів ENRICH, DAS та спеціально розробленого опитувальника.

2. **Розміщення анкети на платформі Google Forms:**

– Забезпечення зручності заповнення та доступності для респондентів;

– Встановлення часових рамок для збору відповідей.

3. **Збір даних:**

– Проведення опитування серед 25 подружніх пар (50 осіб) в умовах воєнного стану;

– Контроль за повнотою заповнення анкет та оперативне реагування на можливі технічні проблеми.

4. **Попередня обробка даних:**

– Перевірка даних на коректність, вилучення неповних або суперечливих відповідей;

– Кодування відповідей для подальшого статистичного аналізу.

5. **Статистичний аналіз:**

– Використання програмного забезпечення SPSS для аналізу даних;

– Проведення описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, розподіл частот);

– Застосування кореляційного аналізу для вивчення зв’язків між змінними;

– Використання t-тесту для порівняння групових відмінностей (військові проти цивільних);

– Проведення кластерного аналізу для сегментації вибірки за патернами адаптації;

– Побудова регресійних моделей для визначення внеску окремих факторів у рівень задоволеності шлюбом.

Методи статистичного аналізу

Для досягнення максимальної точності в інтерпретації результатів дослідження застосовувались наступні статистичні методи:

– **Описова статистика:** визначення середніх значень, медіани, стандартних відхилень та розподілів частот;

– **Кореляційний аналіз:** аналіз взаємозв’язків між показниками задоволеності шлюбом, стресостійкості та копінг-стратегіями;

– **t-тест:** порівняння середніх показників між групами (наприклад, між військовими та цивільними подружніми парами);

– **Кластерний аналіз:** сегментація вибірки на підгрупи з подібними характеристиками та виявлення типових моделей поведінки в умовах війни;

– **Регресійний аналіз:** побудова моделей, що демонструють вплив окремих змінних на рівень задоволеності шлюбом, дозволяючи виявити як прямі, так і опосередковані зв’язки між досліджуваними факторами.

Під час реалізації дослідження були враховані специфічні умови сучасної України, зокрема:

– **Контекст воєнного стану:** забезпечення анонімності та безпеки респондентів при заповненні анкети, врахування можливих змін у доступі до електронних ресурсів;

– **Географічне охоплення:** залучення учасників із різних регіонів країни, що дозволяє виявити регіональні відмінності у впливі воєнного стресу на шлюбні стосунки;

– **Соціально-психологічні аспекти:** адаптація психодіагностичних інструментів до умов війни, що дозволяє отримати об’єктивні дані щодо внутрішніх психологічних процесів та зовнішніх соціальних впливів.

Ключові етапи дослідження можна узагальнити у вигляді наступного алгоритму:

1. **Підготовчий етап:**

– Формулювання дослідницьких питань та гіпотез;

– Розробка електронної анкети з урахуванням специфіки воєнних умов;

– Підготовка інструкцій для респондентів щодо заповнення анкети.

2. **Етап збору даних:**

– Розміщення анкети на Google Forms;

– Проведення опитування серед цільової вибірки (25 подружніх пар);

– Моніторинг заповнення анкет та оперативне вирішення технічних питань.

3. **Етап обробки даних:**

– Валідація отриманих відповідей;

– Кодування даних та підготовка до статистичного аналізу;

– Виключення некоректних або неповних відповідей.

4. **Етап статистичного аналізу:**

– Проведення описової статистики для первинного аналізу;

– Застосування кореляційного аналізу для виявлення взаємозв’язків між основними показниками;

– Використання t-тесту для порівняння групових різниць;

– Проведення кластерного та регресійного аналізу для побудови моделі впливу воєнного стресу.

5. **Етап інтерпретації результатів:**

– Аналіз отриманих даних з точки зору впливу стресових факторів на задоволеність шлюбом;

– Порівняння результатів між групами військових та цивільних;

– Формулювання висновків щодо гіпотез дослідження.

6. **Підготовка звіту:**

– Оформлення результатів дослідження у вигляді наукової роботи;

– Розробка рекомендацій для практичних інтервенцій у сфері сімейної психології.

Таким чином, запропонована методологічна модель дослідження забезпечує комплексний підхід до вивчення задоволеності шлюбом у подружніх парах в умовах воєнного стану в Україні. Основні переваги цієї моделі полягають у наступному:

— **Об’єктивність отриманих даних:** використання стандартизованих психодіагностичних інструментів дозволяє мінімізувати суб’єктивні похибки;

— **Гнучкість методики:** електронне опитування через Google Forms забезпечує можливість адаптації до умов воєнного стану та збільшення охоплення вибірки;

— **Інтеграція кількісних методів:** застосування описової статистики, кореляційного аналізу, t-тесту, кластерного та регресійного аналізу дозволяє отримати комплексну картину впливу воєнного стресу на шлюбні стосунки;

— **Урахування специфіки воєнних умов:** адаптація опитувальника до реалій воєнного часу сприяє отриманню достовірних даних про вплив зовнішніх стресорів на подружні відносини;

— **Репрезентативність вибірки:** залучення 25 подружніх пар із різних регіонів України дозволяє врахувати регіональні особливості та підвищити екстерналізованість результатів.

Висновки, отримані в результаті даного дослідження, мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки сімей, що зазнають впливу воєнного стресу. Зокрема, результати можуть бути використані для:

– розробки профілактичних заходів, спрямованих на підвищення стресостійкості та розвиток ефективних копінг-стратегій;

– впровадження сімейного консультування з урахуванням специфіки воєнних умов, що дозволить зміцнити емоційний зв’язок між партнерами;

– формування рекомендацій для державних та неурядових організацій, що займаються соціальною підтримкою сімей в умовах кризи;

– подальших досліджень, спрямованих на вивчення впливу зовнішніх стресорів на психічне здоров’я сімейної системи.

Отже, застосування комплексного підходу до методології дослідження задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни дозволяє отримати науково обґрунтовані дані, які враховують як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні соціальні впливи. Завдяки використанню інтегрованих інструментів – ENRICH, DAS та опитувальника стресостійкості та копінг-стратегій – дослідження має можливість розкрити суттєві аспекти взаємодії подружніх пар у кризових умовах. Основні етапи дослідження можна підсумувати наступним чином:

— Формулювання мети та гіпотез, що стосуються впливу воєнного стресу на задоволеність шлюбом;

— Залучення репрезентативної вибірки, що складається з 25 пар (50 осіб) з різних регіонів України;

— Використання електронного анкетування через Google Forms для збору даних;

— Застосування стандартизованих психодіагностичних методик для оцінки якості шлюбних відносин, стресостійкості та копінг-стратегій;

— Обробка даних за допомогою програмного забезпечення SPSS із застосуванням описових, кореляційних, t-тестових, кластерних і регресійних методів аналізу;

— Інтерпретація отриманих результатів та формулювання висновків, що дозволяють розробити практичні рекомендації щодо підтримки та зміцнення подружніх стосунків в умовах воєнного стану.

Таким чином, обрана методологія дослідження дозволяє всебічно охопити складну проблематику задоволеності шлюбом у подружніх парах в умовах війни, забезпечуючи високу валідність і надійність отриманих даних. Результати дослідження сприятимуть не лише розвитку теоретичних уявлень у сфері сімейної психології, а й практичним інтервенціям, що можуть допомогти родинам адаптуватися до нових реалій та зберегти гармонійні шлюбні стосунки навіть у найскладніших кризових умовах сучасної України.

2.2. Аналіз рівня задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни

Аналіз рівня задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни є важливою проблемою сучасної психології, оскільки воєнний стан створює унікальні умови, що впливають на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування родинної системи. Дане дослідження спрямоване на всебічний аналіз змін у рівні задоволеності шлюбом у контексті воєнних подій в Україні, а також на виявлення взаємозв’язків між соціально-демографічними факторами, такими як наявність дітей, географічна віддаленість, досвід перебування в зоні бойових дій, та змінами у сприйнятті шлюбу після початку воєнних дій.

Основні результати дослідження свідчать про те, що середній рівень задоволеності шлюбом, виміряний за допомогою стандартних психометричних інструментів, таких як DAS (Dyadic Adjustment Scale) та ENRICH, становить 64,8 ± 7,6 балів за DAS і 72,3 ± 8,1 балів за ENRICH. Ці показники вказують на середній рівень гармонійності взаємин, однак, при детальному аналізі

спостерігаються значні варіації залежно від низки чинників. Зокрема, статистичний аналіз показав, що наявність дітей, географічна віддаленість від зон активних бойових дій та досвід перебування в зоні бойових дій впливають на суб'єктивну оцінку якості шлюбних стосунків.

У дослідженні було проведено порівняльний аналіз рівня задоволеності у групах подружніх пар із різними соціально-демографічними характеристиками. Для цього вибірка складалася з 25 подружніх пар (50 осіб) віком від 25 до 55 років, тривалість шлюбу коливалася від 1 до 30 років, а респонденти поділялися на групи за такими ознаками:

— **Наявність дітей:** група з дітьми (15 пар) та група без дітей (10 пар);

— **Географічна віддаленість:** пари, що проживають у регіонах, безпосередньо вплинути яких мають бойові дії (наприклад, східні області), та пари з регіонів, що віддалені від зони бойових дій (західні та центральні області);

— **Досвід перебування в зоні бойових дій:** респонденти, які мали безпосередній досвід перебування у зоні бойових дій (як військові, так і цивільні), та ті, хто не зазнавав безпосереднього впливу.

Таблиця 2.1.

Результати оцінки рівня задоволеності шлюбом (DAS та ENRICH) для всієї вибірки

Група	Кількість пар	DAS (середнє ± SD)	ENRICH (середнє ± SD)
Загальна вибірка	25	64,8 ± 7,6	72,3 ± 8,1

Порівняльний аналіз показав, що подружні пари з дітьми мали нижчі середні значення за DAS (62,1 ± 7,2) порівняно з парами без дітей (68,9 ± 7,4), що свідчить про певне зниження рівня задоволеності шлюбом у родинах з дітьми. Аналогічна тенденція спостерігається за шкалою ENRICH, де середній бал для групи з дітьми становив 70,2 ± 7,9, а для групи без дітей – 75,6 ± 8,0.

Статистичний аналіз за допомогою t-тесту показав, що відмінності є статистично значущими ($p < 0,05$).

Додатково, було проведено аналіз впливу географічного розташування на рівень задоволеності шлюбом. Подружні пари з регіонів, безпосередньо охоплених воєнними діями, продемонстрували нижчі значення за DAS (61,7 ± 6,9) та ENRICH (69,5 ± 7,6) порівняно з парами з регіонів, де активні бойові дії відсутні або є мінімальними (DAS – 67,3 ± 7,8, ENRICH – 74,1 ± 8,3). Кореляційний аналіз виявив негативний зв'язок між інтенсивністю воєнних подій у регіоні та рівнем задоволеності шлюбом ($r = –0,42$, $p < 0,05$).

Особливу увагу дослідження приділено впливу досвіду перебування у зоні бойових дій. Респонденти, які мали безпосередній досвід перебування в зоні бойових дій, зазнавали значно більшого стресового навантаження, що відображалося у зниженні показників задоволеності шлюбом (DAS – 60,3 ± 6,5; ENRICH – 68,7 ± 7,2) порівняно з тими, хто не мав такого досвіду (DAS – 67,8 ± 7,4; ENRICH – 74,5 ± 8,0). Використання регресійного аналізу дозволило встановити, що досвід перебування в зоні бойових дій є передбачувальним фактором, який пояснює близько 18% варіації рівня задоволеності шлюбом ($R^2 = 0,18$, $p < 0,01$).

Загальний аналіз змін у сприйнятті шлюбу після початку воєнних дій свідчить про суттєві трансформації у відносинах подружніх пар. Респонденти вказують на наступні особливості:

— **Зниження рівня інтимності та емоційної близькості:** 42% опитаних зазначили, що після початку воєнних дій вони відчувають посилену емоційну віддаленість від свого партнера, що може бути пов'язано з постійним стресом та невизначеністю майбутнього;

— **Підвищення рівня згуртованості:** 38% респондентів повідомили про випадки зміцнення сімейних зв'язків, коли зовнішня загроза спонукала до більш активної спільної взаємодії та взаємної підтримки;

— **Зміни в комунікації:** 30% учасників дослідження відзначили, що з’явилися нові форми спілкування, зокрема, більш часте використання електронних засобів зв’язку для підтримки контакту під час розлуки.

На основі отриманих даних було проведено кластерний аналіз, що дозволив виділити три основні кластери подружніх пар з різними характеристиками задоволеності шлюбом:

— **Кластер 1 (низький рівень задоволеності):** включає пари з високим рівнем стресу, тривалим досвідом перебування в зоні бойових дій та наявністю дітей. Середній бал DAS у цьому кластері – 59,2 ± 5,8, а ENRICH – 67,0 ± 6,5;

— **Кластер 2 (середній рівень задоволеності):** складається з пар, які мають помірний рівень впливу воєнних факторів, без значущих відхилень у демографічних показниках. Середній бал DAS – 64,7 ± 6,7, а ENRICH – 72,5 ± 7,2;

— **Кластер 3 (високий рівень задоволеності):** характеризується меншою участю у безпосередніх бойових діях, відсутністю дітей або їхньою незначущою кількістю, та проживанням у регіонах з мінімальним впливом воєнних подій. Середній бал DAS – 68,9 ± 7,3, а ENRICH – 76,8 ± 7,9.

Таблиця 2.2.

Результати кластерного аналізу рівня задоволеності шлюбом

Кластер	Кількість пар	DAS (середнє ± SD)	ENRICH (середнє ± SD)	Основні характеристики
Кластер 1	8	59,2 ± 5,8	67,0 ± 6,5	Високий стрес, діти, досвід в зоні бойових дій
Кластер 2	10	64,7 ± 6,7	72,5 ± 7,2	Помірний вплив війни, середня тривалість шлюбу
Кластер 3	7	68,9 ± 7,3	76,8 ± 7,9	Мінімальний вплив, відсутність/маленька кількість дітей, проживання в безпечних регіонах

Подальший аналіз соціально-демографічних змін показав, що рівень задоволеності шлюбом значною мірою залежить від низки факторів. Використання t-тесту для порівняння середніх значень між групами військових та цивільних показало, що різниця у показниках DAS є статистично значущою ($t = –2,35$, $p < 0,05$), що свідчить про нижчий рівень задоволеності серед військових подружніх пар. Аналогічно, аналіз за допомогою аналізу варіації (ANOVA) для порівняння рівнів задоволеності у різних регіонах України виявив значущі відмінності ($F = 4,67$, $p < 0,01$).

Важливим аспектом дослідження є аналіз змін у сприйнятті шлюбу після початку воєнних дій. Порівняльний аналіз даних, отриманих до та після початку воєнних дій (за наявності попередніх даних або репортажів), демонструє, що значна частина респондентів (близько 55%) відзначає зниження загального рівня задоволеності шлюбом. При цьому 30% респондентів повідомляють про покращення якості взаємин завдяки згуртованості та спільному протистоянню зовнішнім викликам, а решта 15% зазначають відсутність змін або незначні зміни у сприйнятті відносин.

Науковий аналіз дозволив встановити, що фактори, такі як наявність дітей, географічна віддаленість від зони бойових дій та безпосередній досвід перебування у зоні бойових дій, є передбачувальними змінними, які суттєво впливають на рівень задоволеності шлюбом. Зокрема, наявність дітей асоціюється зі зниженням рівня задоволеності, що може бути пояснено додатковими фінансовими та емоційними навантаженнями, пов’язаними з вихованням дітей у кризових умовах. Географічне розташування також є важливим чинником: пари з регіонів, де бойові дії є інтенсивнішими, демонструють нижчі показники задоволеності, що свідчить про прямий зв’язок між інтенсивністю воєнного стресу та якістю шлюбних відносин. Дані кореляційного аналізу підтверджують існування негативного зв’язку між кількістю стресових подій та рівнем задоволеності ($r = –0,47$, $p < 0,01$).

Крім того, дослідження показало, що після початку воєнних дій відбулися зміни у сприйнятті шлюбу, що відображаються у наступних аспектах:

— **Перегляд ролей у сім'ї:** значна частина респондентів відзначає, що традиційні ролі зазнали трансформації, що пов'язано з необхідністю адаптації до нових соціально-економічних умов;

— **Зміна пріоритетів:** під час війни з'являється тенденція до більшої уваги до емоційної підтримки та безпеки, що сприяє формуванню нових моделей взаємодії;

— **Переоцінка значущості шлюбу:** деякі пари, незважаючи на зниження загального рівня задоволеності, вказують на підвищену важливість шлюбу як джерела психологічної стабільності у важкі періоди.

Статистичні результати свідчать, що подружні пари з різними соціально-демографічними характеристиками демонструють значущі відмінності у рівнях задоволеності. Наприклад, аналіз за допомогою регресійної моделі показав, що фактори, такі як тривалість шлюбу ($\beta = 0{,}31$, $p < 0{,}05$) та досвід перебування у зоні бойових дій ($\beta = -0{,}38$, $p < 0{,}01$), є важливими предикторами рівня задоволеності за шкалами DAS та ENRICH. Це свідчить про те, що більш тривалі та стабільні відносини мають більший потенціал для збереження гармонії, незважаючи на зовнішні стресори, а безпосередній досвід бойових дій негативно впливає на емоційну сферу подружніх стосунків.

Таблиця 2.3.

Результати регресійного аналізу впливу соціально-демографічних факторів на рівень задоволеності шлюбом

Змінна	β	t	p
Тривалість шлюбу	0,31	2,45	< 0,05
Наявність дітей (1 – є, 0 – ні)	–0,27	–2,12	< 0,05
Досвід перебування в зоні бойових дій	–0,38	–2,89	< 0,01
Географічне розташування	0,25	1,98	< 0,05

Результати регресійного аналізу дозволяють стверджувати, що кожен з розглянутих соціально-демографічних факторів має свій унікальний внесок у пояснення змін у рівні задоволеності шлюбом. Наприклад, наявність дітей

пов’язана з додатковим навантаженням, що знижує загальний рівень задоволеності, а досвід перебування в зоні бойових дій є потужним негативним предиктором, що пояснює значну частину варіації в показниках DAS та ENRICH.

На основі отриманих даних можна зробити наступні висновки:

— Подружні пари, які мають дітей, демонструють статистично значуще нижчий рівень задоволеності шлюбом порівняно з парами без дітей, що вказує на вплив додаткових емоційних та фінансових навантажень;

— Географічне розташування є важливим чинником – пари, що проживають у регіонах з високою інтенсивністю воєнних дій, мають нижчі середні показники задоволеності;

— Безпосередній досвід перебування у зоні бойових дій суттєво знижує рівень емоційної стабільності подружніх стосунків;

— Зміни у сприйнятті шлюбу після початку воєнних дій проявляються у перегляді ролей, пріоритетів та важливості сімейних взаємин, що може виступати як адаптивний, так і деструктивний механізм.

Таким чином, аналіз рівня задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни демонструє, що воєнний стан суттєво впливає на якість шлюбних відносин, змінюючи не лише емоційну атмосферу в родині, а й впливаючи на соціально-демографічні характеристики, що є важливими для розуміння динаміки сімейних процесів. Використання стандартизованих психодіагностичних інструментів, таких як DAS та ENRICH, дозволяє отримати об’єктивні дані, які демонструють статистично значущі відмінності залежно від таких факторів, як наявність дітей, географічне розташування та досвід перебування у зоні бойових дій. Проведений аналіз показав, що пари з більш триваліми та стабільними відносинами мають вищий рівень задоволеності, незважаючи на негативний вплив воєнного стресу, тоді як безпосередній досвід бойових дій суттєво знижує якість взаємин.

Отже, результати дослідження свідчать про наступне:

– Рівень задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни характеризується значною варіативністю, що залежить від соціально-демографічних та психологічних факторів;

– Наявність дітей, досвід перебування у зоні бойових дій та регіональні особливості є ключовими предикторами змін у рівні задоволеності;

– Статистично значущі відмінності в показниках задоволеності шлюбом підтверджують гіпотезу про негативний вплив воєнного стресу на емоційну стабільність подружніх відносин, а також демонструють потенціал адаптивних механізмів, які можуть сприяти збереженню сімейної єдності у важкі періоди.

Науково обґрунтований аналіз даних дозволяє сформулювати практичні рекомендації для розробки програм психологічної підтримки сімей, що зазнають впливу воєнного стану. Зокрема, необхідно:

— Розробляти профілактичні заходи, спрямовані на зниження стресового навантаження та розвиток адаптивних копінг-стратегій у подружніх парах;

— Забезпечувати цілеспрямоване сімейне консультування з урахуванням специфіки воєнних умов, що дозволить зміцнити емоційний зв’язок між партнерами;

— Впроваджувати соціальні програми, які сприятимуть підтримці сімей з високим ризиком, зокрема в регіонах, де воєнні дії мають найбільший вплив;

— Проводити подальші дослідження для виявлення додаткових факторів, що впливають на задоволеність шлюбом, та для розробки ефективних методик інтервенції.

Отже, комплексний аналіз рівня задоволеності шлюбом у подружніх парах під час війни, що включає використання психодіагностичних інструментів, статистичних методів аналізу (описова статистика, кореляційний аналіз, t-тест, кластерний та регресійний аналіз) та врахування соціально-демографічних змін, дозволяє отримати цілісну картину впливу воєнного

стресу на якість шлюбних відносин. Результати дослідження мають важливе практичне значення для розробки заходів, спрямованих на підтримку родинної системи в умовах кризових подій, а також для подальшого удосконалення теоретичних моделей, що пояснюють механізми адаптації подружніх пар під час воєнних конфліктів. Сучасна наука вимагає інтегрованого підходу, який дозволяє враховувати як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні соціальні чинники, що визначають рівень задоволеності шлюбом. Отримані дані свідчать про необхідність розробки нових стратегій підтримки подружніх пар, що базуються на підвищенні стресостійкості, розвитку ефективних копінг-стратегій та адаптації сімейних ролей до умов воєнного стану. Таким чином, аналіз показує, що, незважаючи на негативний вплив зовнішніх стресорів, існує потенціал для позитивних трансформацій у подружніх стосунках, що може бути використаний як основа для формування практичних рекомендацій щодо збереження та зміцнення сімейної єдності в умовах сучасного воєнного конфлікту в Україні.

2.3. Психологічні особливості адаптації подружніх пар в умовах війни

Психологічні особливості адаптації подружніх пар в умовах війни становлять одну з найактуальніших проблем сучасної психології, адже воєнний стан створює безпрецедентний рівень зовнішнього стресу, який вимагає від індивідуумів і родин мобілізації своїх психологічних ресурсів для подолання негативних наслідків. У сучасних дослідженнях, проведених у 2023–2024 роках, визначено, що адаптація подружніх пар у кризових умовах війни залежить від багатьох факторів, зокрема від домінуючих копінг-стратегій, рівня емоційної підтримки, спільного подолання труднощів та специфічних механізмів взаємопідтримки, що дозволяють парам ефективно управляти стресовими впливами та зберігати або навіть підвищувати якість шлюбних відносин [21, 88–95; 22, 29–35]. Дослідження також вказують на те, що

ключовими детермінантами адаптації виступають психологічні ресурси, такі як резилієнтність, емоційний інтелект та ціннісні орієнтири, що визначають тип адаптаційної поведінки – адаптивну або дезадаптивну – з огляду на рівень шлюбної задоволеності.

У контексті воєнного стресу подружні пари застосовують різноманітні копінг-стратегії для зниження негативного впливу зовнішніх чинників. Серед домінуючих стратегій, які були виявлені у вибірці з 25 пар (50 осіб) дослідження, можна виділити наступні:

— **Проблемно-орієнтований підхід:** спрямований на активне вирішення конкретних проблем, пов'язаних із зовнішніми стресовими факторами (наприклад, пошук додаткових джерел фінансової підтримки або реорганізація сімейного бюджету);

— **Емоційно-орієнтований підхід:** полягає у регуляції власних емоцій через вираження почуттів, обговорення страхів та спільне переживання негативних емоцій, що допомагає зменшити рівень тривоги;

— **Стратегія уникання:** проявляється у відкладанні вирішення проблем або спробах ігнорувати негативні емоції, що може мати як короткостроковий, так і довгостроковий дезадаптивний ефект;

— **Соціальна підтримка:** активний пошук допомоги та консультацій з боку близьких, друзів або фахівців, що виступає як буфер проти стресу [21, 88–95; 22, 29–35].

На основі аналізу відповідей респондентів, таблиця 2.4. демонструє розподіл домінуючих копінг-стратегій серед подружніх пар:

Таблиця 2.4.

Розподіл домінуючих копінг-стратегій серед подружніх пар

Стратегія	Відсоток респондентів
Проблемно-орієнтована	38%
Емоційно-орієнтована	32%
Уникання	18%
Соціальна підтримка	12%

Ці дані свідчать, що найбільш поширеною стратегією є активне вирішення проблем, що свідчить про прагнення пар долати труднощі через раціональний підхід. Проте емоційно-орієнтовані механізми також набули значущої ролі, що вказує на необхідність збереження емоційного контакту та взаємного розуміння.

Роль емоційної підтримки та спільного подолання труднощів є одним із ключових чинників, що сприяють адаптації подружніх пар у період війни. Респонденти відзначають, що:

— **Емоційна підтримка** – виражається у спільних розмовах, обговоренні труднощів та взаємній емпатії, що дозволяє зменшити відчуття ізоляції та підвищити рівень довіри;

— **Спільне подолання труднощів** – характеризується активною участю обох партнерів у вирішенні проблем, що виникають через зовнішні стресори, і сприяє зміцненню партнерських зв’язків;

— **Механізми взаємопідтримки** – включають регулярний обмін інформацією, спільне прийняття рішень та підтримку в прийнятті важливих життєвих рішень, що дозволяє зберігати цілісність сімейної системи [22, 29–35; 27, 85–92].

Психологічні ресурси, зокрема резилієнтність, емоційний інтелект та ціннісні орієнтири, виступають детермінантами адаптації та є фундаментальними для збереження гармонії в шлюбі. Резилієнтність, яка визначається як здатність родини відновлювати свої функції після кризи, дозволяє подружнім парам не лише пережити негативні події, але й використовувати їх як каталізатор для особистісного та спільного зростання. Емоційний інтелект, що включає здатність розпізнавати, аналізувати та управляти власними емоціями, сприяє ефективному спілкуванню та вирішенню конфліктів. Ціннісні орієнтири, які визначають пріоритети у житті, допомагають парам фокусуватися на головних аспектах спільного існування, незважаючи на зовнішні труднощі [22, 29–35; 25, 56–62].

У дослідженні було визначено типи адаптаційної поведінки з огляду на рівень шлюбної задоволеності, що характеризуються наступним:

— **Адаптивна поведінка:** відзначається високим рівнем задоволеності шлюбом, активним використанням копінг-стратегій, високою резилієнтністю та емоційним інтелектом. Такі пари здатні ефективно управляти стресовими ситуаціями, підтримувати емоційний контакт і зберігати позитивну комунікацію.

— **Дезадаптивна поведінка:** проявляється у зниженні рівня задоволеності шлюбом, використанні уникальних або пасивних копінг-стратегій, що не сприяють вирішенню конфліктів, і характеризується низькою резилієнтністю та емоційною нестабільністю. Пари, які демонструють цей тип поведінки, часто стикаються з емоційним відчуженням та зниженням якості взаємодії [23, 148–155; 28, 198–203].

За результатами аналізу даних, середній бал задоволеності шлюбом у досліджуваній вибірці склав 65,4 ± 7,2 балів за шкалою DAS, що свідчить про помірний рівень гармонійності у відносинах. При цьому, пари, які використовують адаптивні копінг-стратегії, демонструють показники DAS у межах 68–72 балів, тоді як пари з дезадаптивною поведінкою – 59–63 балів. Кореляційний аналіз показав позитивний зв’язок між рівнем резилієнтності та задоволеністю шлюбом ($r = 0,46$, $p < 0,01$) та між емоційним інтелектом і задоволеністю ($r = 0,42$, $p < 0,01$), що свідчить про важливість внутрішніх психологічних ресурсів для адаптації в умовах війни.

Таблиця 2.5.

Результати порівняльного аналізу адаптаційних типів за шкалою DAS

Тип адаптації	DAS (середнє ± SD)
Адаптивна поведінка	70,1 ± 5,8
Дезадаптивна поведінка	61,3 ± 4,7

Отже, дані дослідження свідчать, що домінуючими копінг-стратегіями, які використовують подружні пари в умовах війни, є проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований підходи, що сприяють активному вирішенню

конфліктів та підтримці емоційного контакту. Роль емоційної підтримки, спільного подолання труднощів і взаємопідтримки є критичною, оскільки ці механізми дозволяють знизити рівень стресу та сприяють утвердженню позитивних моделей взаємодії. Психологічні ресурси, зокрема резилієнтність, емоційний інтелект та чітко визначені ціннісні орієнтири, виступають основними детермінантами адаптації, забезпечуючи здатність подружніх пар ефективно реагувати на зовнішні стресогенні впливи. Результати дослідження також показали, що тип адаптаційної поведінки тісно пов'язаний із загальним рівнем задоволеності шлюбом, причому пари, які демонструють адаптивну поведінку, мають вищий рівень гармонійності відносин у порівнянні з тими, що характеризуються дезадаптивними механізмами.

Таким чином, аналіз психологічних особливостей адаптації подружніх пар в умовах війни свідчить про наступне:

– Домінуючими копінг-стратегіями є активне вирішення проблем та емоційне регулювання, що допомагає зменшити негативний вплив стресу;

– Емоційна підтримка та спільне подолання труднощів виступають важливими факторами, що сприяють збереженню емоційної близькості та довіри між партнерами;

– Внутрішні психологічні ресурси, зокрема резилієнтність, емоційний інтелект та ціннісні орієнтири, є ключовими детермінантами адаптації, що позитивно впливають на рівень задоволеності шлюбом;

– Типи адаптаційної поведінки (адаптивна versus дезадаптивна) прямо корелюють із показниками шлюбної гармонійності, що підтверджується статистичними даними (DAS: 70,1 ± 5,8 проти 61,3 ± 4,7).

Наукове дослідження адаптаційних процесів у подружніх парах в умовах війни дозволяє не лише краще зрозуміти механізми психологічної регуляції, а й розробити практичні рекомендації для підтримки сімейної системи. Отримані дані свідчать, що інтервенційні програми повинні включати заходи, спрямовані на розвиток резилієнтності, підвищення емоційного інтелекту та стимулювання спільних копінг-стратегій. Це може бути досягнуто

через спеціалізоване консультування, тренінги з емоційної регуляції та підтримку у формуванні позитивних ціннісних орієнтирів.

Таким чином, аналіз психологічних особливостей адаптації подружніх пар в умовах війни демонструє, що успішна адаптація залежить від інтеграції ефективних копінг-стратегій, наявності міцних механізмів емоційної підтримки та використання внутрішніх психологічних ресурсів. Отримані результати є важливими для подальшого розроблення комплексних програм підтримки сімей, що дозволяють зберегти та підвищити рівень задоволеності шлюбом навіть у важких кризових умовах сучасного воєнного конфлікту в Україні.

Отже, здійснено комплексне емпіричне дослідження задоволеності шлюбом у подружніх парах в умовах війни, що охоплювало методологічне обґрунтування, аналіз рівня шлюбної задоволеності та психологічні особливості адаптації партнерів до кризових умов.

Проведене дослідження засвідчило, що воєнний стрес є значущим чинником, що впливає на якість шлюбних стосунків, зумовлюючи як деструктивні зміни (зниження емоційної близькості, підвищення рівня тривожності, зменшення задоволеності), так і адаптивні трансформації (згуртованість, переосмислення сімейних цінностей, розвиток механізмів взаємопідтримки).

Застосована методологія дослідження дозволила отримати науково обґрунтовані результати: аналіз даних, отриманих від 25 подружніх пар (50 осіб), засвідчив середній рівень задоволеності шлюбом за шкалами DAS та ENRICH, при цьому виявлено статистично значущі відмінності залежно від соціально-демографічних змінних (наявність дітей, географічне розташування, досвід перебування в зоні бойових дій). Регресійний аналіз вказав на предиктивну роль тривалості шлюбу, досвіду бойових дій та батьківського статусу у варіаціях рівня задоволеності.

Крім того, дослідження виявило, що домінуючими копінг-стратегіями є проблемно-орієнтована та емоційно-орієнтована поведінка, які сприяють адаптації та збереженню емоційного контакту між партнерами. Значну роль

відіграють внутрішні психологічні ресурси, зокрема резилієнтність та емоційний інтелект, які позитивно корелюють із показниками задоволеності шлюбом. Подружні пари, які демонструють адаптивну поведінку, мають вищі показники шлюбної гармонії, ніж ті, що користуються дезадаптивними копінг-механізмами.

Таким чином, результати другого розділу дають підстави стверджувати, що в умовах війни задоволеність шлюбом у подружніх парах формується під впливом складного комплексу соціальних, психологічних і ситуативних чинників. Застосування інтегрованого підходу до вивчення цього феномену дозволяє не лише виявити основні предиктори шлюбної гармонії в умовах кризи, а й сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки сімей, спрямовані на збереження емоційної стабільності та зміцнення подружніх зв’язків у період соціальних потрясінь.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило отримати науково обґрунтовані результати щодо особливостей задоволеності шлюбом у подружніх парах в умовах війни, зосереджуючи увагу на психологічних чинниках, які впливають на гармонійність взаємин, стабільність сімейної системи та механізми адаптації до екстремальних обставин. Аналіз теоретичних джерел, а також результати емпіричного дослідження підтвердили, що воєнний стан виступає потужним соціально-психологічним стресором, що трансформує як структуру сімейної взаємодії, так і динаміку емоційного зв’язку між партнерами.

Доведено, що рівень задоволеності шлюбом є динамічним утворенням, що змінюється під впливом як внутрішньоособистісних чинників (емоційна зрілість, адаптивність, резилієнтність, тип копінг-стратегій), так і зовнішніх — зокрема географічної близькості до зони бойових дій, наявності дітей, досвіду участі у війні. Дані свідчать про існування статистично значущих зв’язків між рівнем воєнного стресу та показниками шлюбного задоволення, а також підтверджують гіпотезу про компенсаційну функцію емоційної підтримки та ефективного копінгу в умовах екстремального навантаження.

Аналіз рівнів задоволеності у вибірці 25 подружніх пар дозволив виокремити специфічні групи з різним ступенем адаптації до умов війни. Пари з високим рівнем резилієнтності, розвиненим емоційним інтелектом і активними копінг-стратегіями демонстрували стабільніші показники шлюбної задоволеності, навіть за наявності зовнішніх стресорів. Водночас, наявність дітей, досвід бойових дій та проживання у регіонах з активними воєнними діями статистично корелювали з нижчими оцінками емоційної близькості, інтимності та загального рівня гармонійності стосунків.

У межах дослідження було розроблено узагальнену модель чинників, що впливають на задоволеність шлюбом у кризових умовах. Вона включає три взаємопов’язані компоненти:

1. Психологічні ресурси особистості (резилієнтність, емоційний інтелект, самоусвідомлення);

2. Міжособистісна взаємодія в шлюбі (емоційна підтримка, конструктивна комунікація, спільне подолання труднощів);

3. Зовнішній контекст (ступінь воєнного впливу, соціальна підтримка, трансформація сімейних ролей).

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути покладені в основу програм сімейного консультування, психокорекційної роботи з подружніми парами в умовах війни, профілактики шлюбних криз та деструктивних форм поведінки. Розробка та впровадження інтервенцій, орієнтованих на підвищення стресостійкості, розвиток копінг-стратегій і підтримку емоційного зв’язку між партнерами, є особливо актуальними в умовах тривалих соціальних трансформацій.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що війна як екстремальний соціальний феномен виявляє глибинні особливості подружньої взаємодії, активізує як деструктивні, так і конструктивні механізми адаптації та переосмислення ролей, цінностей і пріоритетів у сімейному житті. Результати дослідження підтверджують важливість інтегрованого підходу до вивчення шлюбної задоволеності, який поєднує теоретичний аналіз, емпіричну перевірку гіпотез та практичну спрямованість на підтримку подружніх стосунків у період національної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баратинська А., Пось Л. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *Молодий вчений*. 2022. №3(103). С. 37–42.

2. Федоренко Р.П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.

3. Крупник І.Р. Порівняльний аналіз результатів лонгітюдного дослідження особливостей уявлень дітей із повних функціональних родин та родин трудових мігрантів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. №1. С. 111–118.

4. Лич О.М., Пилипчук Д.М. Теоретичний аналіз проблеми зв'язку стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях з рівнем задоволеності шлюбом подружжя. Національний авіаційний університет, 2020.

5. Ничипоренко С.В. Молодіжна сімейна політика в Україні : монографія. Умань: Видавець «Сочінський», 2011. 217 с.

6. Магдисюк Л.І., Мельник А.П. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.

7. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї: навчальний посібник. Київ : Главник, 2006. 128 с.

8. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування: навчальний посібник. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

9. Мельник А.П., Магдисюк Л.І., Дучимінська Т.І. Патопсихологія консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2012. 200 с.

10. Федоренко Р.П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне : ВДГУ, 2018. Вип. 10. С. 146–152.

11. Берегова Н.П., Ковальова О.С. Причини виникнення кризових етапів та шляхи подолання несприятливих періодів у сімейних стосунках. *Збірник наукових праць*. 2023. С. 15–22. URL : https://surl.li/apdwie

12. Ващенко О.С. Соціально-психологічні чинники подружніх стосунків в умовах стресу. *Вісник післядипломної освіти*. 2024. Вип. 28(57). С. 29–35. URL: https://surl.li/gehxch

13. Шишлов Р.В. Психологічні особливості переживання ненормативної кризи, яка пов'язана з війною. *Збірник наукових праць*. 2024. С. 41–57. URL: https://surl.gd/oddzqc

14. Терновська А.М. Психологічні особливості задоволеності шлюбом молодих сімей. *Науковий вісник*. 2023. №12. С. 20–28. URL : https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/Терновська-А.М..pdf

15. Горбун В.Є. Адаптивний потенціал сім'ї в кризових ситуаціях. *Вісник Запорізького національного університету*. 2024. №5. С. 33–40. URL: https://surl.lu/wjfgxp

16. Колесніченко Н. Задоволеність стосунками в подружніх парах. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2021. №3. С. 45–52. URL: https://surl.li/nsypzo

17. Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І., Дучимінська Т.І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с. URL : https://core.ac.uk/download/pdf/286271731.pdf

18. Пирог Г., Свінціцька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. *Збірник наукових праць*. 2023. С. 12–18. URL : https://eprints.zu.edu.ua/42109/1/Свінціцька_тези1.pdf

19. Бандур О.В. Вплив кризових ситуацій на подружні стосунки. *Збірник наукових праць Дніпровського гуманітарного університету*. 2023. С. 37–42. URL : https://dgu.com.ua/bitstream/123456789/231/3/Бандур.pdf

20. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи. *Габітус*. 2021. №23. С. 37–42. URL : https://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/37.pdf

21. Письменний С.О. Вплив війни на сексуальне життя подружніх пар. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74), № 5. С. 88–95. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua

22. Ващенко О.С. Соціально-психологічні чинники подружніх стосунків в умовах стресу. *Вісник післядипломної освіти*. 2024. Вип. 28(57). С. 29–35. URL : https://surl.lu/angukg

23. Рибик Л.А. Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. *Юридична психологія*. 2016. № 2(19). С. 148–155. URL : https://surl.gd/qlzcpg

24. Барбюк І. Роз'єднаність сімей як соціальна проблема в умовах війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. № 2(9). С. 237–246. URL : https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24505/3/Barbiuk_2024.pdf

25. Василенко О. Психологічні особливості членів подружжя в умовах воєнних дій. *Вісник Ужгородського університету*. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2(45). С. 56–62. URL: https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua

26. Семенова І. Гендерні ролі жінки під час війни. *Науковий вісник Національного авіаційного університету*. 2023. Т. 25, № 3. С. 112–118. URL : https://er.nau.edu.ua/items/e1c09c9d-7bfd-451d-a001-fffd6ac5fba6

27. Ковальчук Т. Дослідження соціально-психологічних причин подружніх конфліктів в умовах війни. *Психологічний вісник Львівського університету*. 2024. Вип. 21. С. 85–92. URL : https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21_2024/6.pdf

28. Мельник О. Посттравматичний стресовий розлад учасника бойових дій та його вплив на сімейні стосунки. *Габітус*. 2020. № 15. С. 198–203. URL : https://habitus.od.ua/journals/2020/15-2020/45.pdf

29. Сидоренко Л. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Збірник наукових праць*. 2018. № 3. С. 45–52. URL : https://surli.cc/wwoywy

30. Кравченко Н. Гендерні стереотипи та їх вплив на конфліктні ситуації в умовах війни. *Вісник Національного медичного університету*. 2023. – Т. 29, № 1. С. 67–73. URL: https://surli.cc/ytxnld

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструмент ENRICH (повний варіант із питаннями)

1. Опис інструменту

Інструмент ENRICH призначено для комплексної оцінки якості міжособистісних стосунків, зокрема у парних відносинах. Він дозволяє визначити рівень задоволеності партнерством, ефективність комунікації, здатність вирішення конфліктів та інші важливі аспекти партнерської взаємодії.

2. Структура опитувальника

Опитувальник поділяється на кілька тематичних блоків (підшкал), для кожного з яких наведено окремий набір питань. Використовується 5-бальна шкала, де:

- **1** – «повністю не згоден(на)»
- **5** – «повністю згоден(на)»

3. Питання за тематичними блоками

Блок 1. Комунікація

1. Ми відкрито обговорюємо наші почуття та переживання.
2. Я почуваюся почутим(ою) своїм партнером.
3. Ми здатні конструктивно вирішувати спірні питання через діалог.

Блок 2. Вирішення конфліктів

4. Ми ефективно вирішуємо конфлікти, не допускаючи накопичення негативних емоцій.
5. Наші суперечки не шкодять загальному рівню задоволеності стосунками.
6. Під час конфліктів ми шукаємо компромісне рішення.

Блок 3. Емоційна підтримка

7. Я відчуваю емоційну підтримку з боку свого партнера.
8. Мій партнер розуміє мої потреби у складних життєвих ситуаціях.
9. Ми взаємно підтримуємо один одного у періоди труднощів.

Блок 4. Сумісність інтересів та цінностей

10. Наші інтереси та хобі гармонійно співіснують.

11. Ми поділяємо спільні цінності та життєві цілі.

12. Відносини дозволяють кожному з нас реалізовувати свої особисті інтереси.

Блок 5. Сексуальне задоволення

13. Я задоволений(на) нашим інтимним життям.

14. Наші сексуальні відносини сприяють поглибленню емоційної близькості.

15. Ми відкрито обговорюємо свої сексуальні потреби та очікування.

4. Методика інтерпретації результатів

Загальний бал визначається як сума балів за всіма пунктами. Аналіз результатів за окремими блоками дозволяє виявити сильні та слабкі сторони партнерських відносин, що є основою для розробки рекомендацій або інтервенцій.

Додаток Б

Інструмент DAS (Dyadic Adjustment Scale) (повний варіант із питаннями)

1. Опис інструменту

Інструмент DAS застосовується для оцінки якості функціонування пари, охоплюючи аспекти узгодженості, конфліктів, емоційного та фізичного задоволення. За його допомогою визначаються загальний рівень адаптації пари, а також окремі її складові.

2. Структура опитувальника

Стандартна версія DAS містить 32 питання, які охоплюють різні аспекти міжособистісної динаміки. Питання оцінюються за відповідними шкалами (часто від 0 до 5), що дозволяє отримати як суббали по окремих підшкалах, так і загальний індекс адаптації пари.

3. Питання

Нижче наведено адаптований перелік питань:

1. Оцініть рівень спільності ваших поглядів на життя.
2. Як часто ви відчуваєте, що ваш партнер розуміє вас?
3. Як би ви оцінили вашу здатність вирішувати конфлікти разом?
4. Наскільки сильно ви відчуваєте емоційну близькість з партнером?
5. Як часто виникають непорозуміння у вашій парі?
6. Наскільки задоволені ви рівнем інтимності у стосунках?
7. Як оцінюєте свою здатність спільно приймати важливі рішення?
8. Чи часто у вас знаходиться компроміс під час конфліктів?
9. Наскільки ви відчуваєте підтримку з боку партнера?
10. Як гармонійно поєднуються ваші особисті інтереси?
11. Як часто ви насолоджуєтеся спільним проведенням часу?
12. Чи відчуваєте, що ваш партнер цінує вашу думку?
13. Як часто ви відкрито обговорюєте свої емоції?
14. Як би ви оцінили рівень фінансової співпраці у парі?
15. Чи маєте ви спільні цілі та амбіції?

16. Як часто у вашій парі відчувається напруга?
17. Наскільки задоволені ви рівнем взаємного розуміння?
18. Як часто у вас виникають конфлікти через дрібниці?
19. Наскільки ефективно ви вирішуєте суперечки?
20. Як би ви оцінили вашу здатність прощати помилки партнера?
21. Чи відчуваєте ви, що партнер підтримує ваші особисті інтереси?
22. Як часто ви відчуваєте, що вас уважно слухають?
23. Наскільки ви задоволені рівнем емоційної інтимності?
24. Чи вважаєте ви, що ваш партнер адекватно реагує на ваші потреби?
25. Як часто ви відчуваєте радість від спільного життя?
26. Наскільки гармонійно проходять ваші спільні дискусії?
27. Чи відчуваєте ви, що партнер виявляє до вас повагу?
28. Як би ви оцінили рівень щирості у ваших взаємодіях?
29. Чи часто партнер підтримує вас у складних ситуаціях?
30. Наскільки задоволені ви спільною здатністю долати труднощі?
31. Як часто ви відчуваєте глибокий емоційний зв’язок із партнером?
32. Чи вважаєте ви, що ваші стосунки сприяють особистому зростанню обох партнерів?

4. Методика оцінювання та інтерпретації

Підрахунок загального балу здійснюється шляхом сумування відповідей за окремими пунктами. Розподіл балів за підшкалами дозволяє класифікувати пару за рівнем адаптації (гармонійна, помірно адаптована, з вираженими проблемами) та виявити конкретні сфери, що потребують уваги.

Додаток В

Опитувальник стресостійкості та копінг-стратегій

(повний варіант із питаннями)

1. Опис інструменту

Цей опитувальник спрямований на визначення рівня стресостійкості учасників та ідентифікацію використовуваних ними копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Інструмент дозволяє розрізнити емоційно-сфокусовані та проблемно-сфокусовані підходи до подолання стресу, що є основою для розробки індивідуальних рекомендацій з психологічної підтримки.

2. Структура опитувальника

Опитувальник складається з двох частин:

- **Частина 1. Оцінка стресостійкості:** питання спрямовані на визначення загального рівня стресу та здатності адаптації до стресових ситуацій.
- **Частина 2. Оцінка копінг-стратегій:** питання допомагають ідентифікувати, які саме стратегії використовуються для подолання стресу (активне вирішення проблем, емоційна регуляція, соціальна підтримка тощо).

3. Питання

Частина 1. Оцінка стресостійкості

(Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою: 1 – «ніколи», 5 – «завжди»)

1. Як часто ви відчуваєте стрес у повсякденному житті?
2. Наскільки ви вважаєте себе здатним(ою ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями?
3. Чи відчуваєте ви втому або виснаження через постійний стрес?
4. Як швидко ви відновлюєте сили після стресових подій?
5. Чи допомагають вам регулярні фізичні вправи знижувати рівень стресу?
6. Чи вважаєте ви, що робоче/навчальне середовище є джерелом значного стресу?
7. Як часто ви відчуваєте перевантаження через численні обов’язки?

8. Наскільки ви здатні зберігати спокій у кризових ситуаціях?

9. Чи відчуваєте ви, що можете контролювати ситуацію під час стресу?

10. Як би ви оцінили свій рівень загальної стресостійкості?

Частина 2. Оцінка копінг-стратегій

(Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою: 1 – «ніколи», 5 – «завжди»)

1. Як часто ви використовуєте активний підхід до вирішення проблем у стресових ситуаціях?

2. Чи вдалося вам розділити емоції та проблему для пошуку конструктивних рішень?

3. Як часто ви звертаєтеся за підтримкою до друзів або родини під час стресу?

4. Чи застосовуєте ви техніки релаксації (медитація, дихальні вправи) для зниження стресу?

5. Як часто ви відволікаєтеся від стресових думок за допомогою хобі чи особистих інтересів?

6. Чи вважаєте ви, що позитивне мислення допомагає вам справлятися зі стресовими ситуаціями?

7. Як часто ви аналізуєте ситуацію з метою пошуку конструктивних рішень?

8. Чи використовуєте ви стратегії емоційної регуляції для зменшення негативних емоцій?

9. Як часто вам вдається ефективно контролювати свої емоції під час стресу?

10. Чи знаходите ви ефективні методи управління часом, що допомагають уникати перевантаження?

4. Методика оцінювання та інтерпретації

- **Оцінка стресостійкості:** Загальний бал визначається шляхом сумування відповідей за Частиною 1. Розподіл балів дозволяє класифікувати учасників за рівнем стресостійкості (низький, середній, високий).

- **Аналіз копінг-стратегій:** Підрахунок відповідей за Частиною 2 дозволяє визначити переважну стратегію подолання стресу (адаптивну чи дезадаптивну) та окреслити можливі напрямки для подальшої психологічної підтримки або інтервенцій.