МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ СІМЕЙНИМИ ПАРАМИ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Носко Юлія Анатоліївна
Керівник: д. пед. н., професор,
проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи Гура О.І.
Рецензент: к. психол. н., доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Носко Юлії Анатоліївні

1. Тема роботи: Психологічні особливості переживання кризи середини життя сімейними парами у період війни
керівник роботи Гура О. І., доктор пед.н.,професор, проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття та психологічні теорії кризи середини життя; визначити соціально-психологічні чинники впливу на перебіг кризи середини життя у подружніх парах; проаналізувати вікові, гендерні та рольові особливості переживання кризи середини життя у шлюбі; охарактеризувати мотиваційні та емоційні детермінанти переживання кризи середини життя у сімейному контексті під час війни; емпірично дослідити психологічні особливості переживання кризи середини життя у сімейних пар в умовах війни; розробити програму психологічної підтримки подружніх пар у період кризи середини життя в умовах війни.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура О.І., професор		
Розділ 1	Гура О.І., професор		
Розділ 2	Гура О.І., професор		
Розділ 3	Гура О.І., професор		
Висновки	Гура О.І., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ Ю. А. Носко

Керівник роботи _____ О. І. Гура

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 74 сторінки, 6 таблиць, 2 рисунка, 72 джерела.

Об’єкт дослідження – психологічні особливості переживання кризи середини життя.

Предмет дослідження – специфіка переживання кризи середини життя подружніми парами в умовах війни.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості переживання кризи середини життя подружніми парами в умовах воєнного часу, а також розробити рекомендації щодо психологічної підтримки подружжя у зазначених умовах.

Гіпотеза дослідження: припускається, що у сімейних пар, які переживають кризу середини життя в умовах війни, спостерігається підвищений рівень особистісної тривожності та депресивних станів, а також знижений рівень соціально-психологічної адаптації.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що вперше здійснено комплексне дослідження психологічних особливостей переживання кризи середини життя саме у подружньому контексті в умовах війни. Уточнено психологічні чинники, що впливають на перебіг кризи, виявлено парні механізми її переживання та обґрунтовано практичні підходи до психологічної підтримки подружжя.

Галузь використання: практична психологія у сімейному консультуванні, психотерапії у рамках психокорекційних програм, реабілітаційних центрів, а також у роботі з внутрішньо переміщеними сім’ями.

КРИЗА СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, ВОЄННИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Nosko Yu. A. Psychological features of the mid-life crisis experience by married couples during the war.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (72 items, 9 of foreign origin), 5 appendix on 30 pages. The qualifying work volume is 104 pages long, 74 of them – main text. There are 6 tables and 2 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of mid-life crisis experience by married couples during the war. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with different aspect of mid-life crisis experience by married couples during the war.

Object of the research – psychological characteristics of experiencing a midlife crisis.

Subject of the research – specific features of experiencing a midlife crisis by married couples during wartime.

The aim of the research is to identify the psychological characteristics of experiencing a midlife crisis by married couples in wartime conditions, as well as to develop recommendations for their psychological support under these circumstances.

The research tasks are:

1. To analyze scientific approaches to understanding the concept and psychological essence of the midlife crisis.

2. To investigate the peculiarities of the functioning of marital relations during the midlife crisis.

3. To find out the influence of martial law on the psycho-emotional state of the individual and on the nature of marital relations.

4. To develop and implement an empirical study of the peculiarities of experiencing the midlife crisis by married couples in wartime.

5. To conduct a quantitative and qualitative analysis of the results obtained regarding the psychological manifestations of the midlife crisis in married couples.

6. To propose effective psychological means of supporting spouses during the midlife crisis, taking into account the conditions of wartime.

Chapter 1 «Theoretical principles of studying the crisis of the middle life in a family context in war conditions» provides theoretical analysis of the development of psychological features of the mid-life crisis experience by married couples during the war

In the Chapter 2 «Empirical study of surviving the mid-life crisis in couples during the war» explains the design, methods and results of empirical research.

Chapter 3 «Psychological means of supporting a spouse during a mid-life crisis in war conditions» explains the psychological means of supporting a spouse during a mid-life crisis in war conditions.

Key words: midlife crisis, marital relationships, war conditions, psychological support

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У СІМЕЙНОМУ КОНТЕКСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ 12
1.1 Поняття та психологічна суть кризи середини життя 12
1.2 Особливості функціонування подружніх стосунків у період кризи середини життя 21
1.3 Вплив воєнного стану на психоемоційний стан та подружні взаємини 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У СІМЕЙНИХ ПАР В ПЕРІОД ВІЙНИ 34
2.1 Методологія, мета, завдання та організація дослідження 34
2.2 Характеристика вибірки та методики дослідження 35
2.3 Аналіз результатів дослідження переживання кризи середини життя у подружніх пар в умовах війни 40
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ ПОДРУЖЖЯ У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 53
3.1 Психокорекційна робота з подружжям у період кризи середини життя 53
3.2 Рекомендації щодо підтримки стійкості подружніх стосунків в умовах воєнного стану 62
ВИСНОВКИ 72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 75
ДОДАТКИ 81

ВСТУП

Сучасна соціально-психологічна ситуація в Україні, зокрема пов’язана з війною, створює значний тиск на всі верстви населення, але особливо на людей середнього віку, які водночас виконують функції батьків, працівників, партнерів у шлюбі. Період середньої дорослості часто супроводжується так званою кризою середини життя – фазою глибокого внутрішнього переосмислення, яка є складною навіть у стабільні часи. У контексті воєнних дій, внутрішнього переміщення, втрати соціальної стабільності й особистої безпеки, така криза може мати загострений перебіг. Актуальним стає вивчення того, як сімейні пари переживають ці трансформації разом, які мають спільні або відмінні психологічні реакції, як змінюється їхня взаємодія в умовах екзистенційної загрози.

Актуальність теми підтверджується також сучасними науковими дослідженнями, що висвітлюють специфіку протікання кризи середини життя. До феноменології цього явища зверталися як класики (К. Роджерс, Р. Мей, В. Франкл, К. Юнг, І. Ялом), так і сучасні українські дослідники (І. Гаркуша, Н. Петрук, Є. Варбан, Л. Гресь, С. Дмитрієва, К. Матковська, О. Руденко, О. Столярчук, Т. Титаренко, І. Черезова, Г. Чуйко). У своїх працях вони наголошують, що криза середини життя супроводжується переоцінкою життєвих цілей, трансформацією Я-концепції, змінами у професійній і сімейній сферах, а також загостреним переживанням екзистенційних питань. Зокрема, у роботах Л. Гресь, С. Дмитрієвої, К. Матковської акцентується увага на ролі психологічного віку, рівня тривожності, сенсожиттєвих орієнтацій і гендерних відмінностей у переживанні цієї кризи. О. Руденко у співавторстві з колегами підкреслює ефективність психологічного консультування в процесі подолання кризи середнього віку. І. Черезова та Г. Чуйко систематизують теоретичні підходи до розуміння психологічної природи кризових станів у дорослому віці.

Науковий інтерес до цієї теми посилюється також тим, що досі недостатньо вивченими залишаються особливості спільного проходження кризи середини життя у межах шлюбного союзу. Як вказує І. Гриник, особистісні трансформації, пов’язані з кризою, значною мірою впливають на стабільність шлюбу, емоційну близькість і рольову взаємодію партнерів. У період війни до стандартних викликів цього вікового етапу додаються нові: втрата дому, соціального статусу, розлука з близькими, постійна тривога за безпеку. Ці фактори можуть як дестабілізувати відносини, так і посилити відчуття єдності та спільного долання труднощів. Однак психологічна наука ще не достатньо окреслила механізми взаємного впливу особистісних криз обох партнерів на сімейну систему в умовах війни.

Тематика дослідження набуває додаткового значення в контексті реабілітаційних і психокорекційних програм. Згідно з працями С. Дмитрієвої, Т. Титаренко , криза середнього віку може виступати не лише як загрозливий стан, але й як точка особистісного зростання. Особливо, якщо у подружжя з’являється ресурс для спільного осмислення змін, переоцінки пріоритетів та перегляду цінностей. Використання арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік, екзистенційного підходу – усе це може стати основою для позитивного вирішення кризи, формування нової системи взаємної підтримки та партнерської зрілості. Але для цього необхідне ґрунтовне розуміння психологічних особливостей як індивідуального, так і парного переживання кризи.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей переживання кризи середини життя сімейними парами в умовах війни є надзвичайно актуальним як з наукового, так і з практичного погляду. Воно дозволяє глибше осмислити динаміку змін у психологічному стані партнерів, їхні копінг-стратегії, взаємну підтримку або конфліктність, залежно від гендерних, соціальних і особистісних чинників.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості переживання кризи середини життя.

Предмет дослідження – специфіка переживання кризи середини життя подружніми парами в умовах війни.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості переживання кризи середини життя подружніми парами в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження: припускається, що у сімейних пар, які переживають кризу середини життя в умовах війни, спостерігається підвищений рівень особистісної тривожності та депресивних станів, а також знижений рівень соціально-психологічної адаптації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття та психологічної суті кризи середини життя.
2. Дослідити особливості функціонування подружніх стосунків у період кризи середини життя.
3. З’ясувати вплив воєнного стану на психоемоційний стан особистості та на характер подружніх взаємин.
4. Розробити та реалізувати емпіричне дослідження особливостей переживання кризи середини життя сімейними парами в умовах війни.
5. Провести кількісний та якісний аналіз отриманих результатів щодо психологічних проявів кризи середини життя у подружніх пар.
6. Запропонувати ефективні психологічні засоби підтримки подружжя у період кризи середини життя з урахуванням умов воєнного часу.

У дослідженні застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми кризи середини життя та подружніх взаємин. Емпіричні методи охоплювали спостереження, психодіагностичне тестування, анкетування та бесіду. Для обробки результатів використовувались методи кількісного та якісного аналізу, зокрема математико-статистичні методи.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей переживання кризи середини життя саме в контексті подружніх

стосунків в умовах війни, що є малодослідженою сферою в сучасній українській психології. У роботі вперше комплексно поєднано аналіз вікової кризи, сімейної взаємодії та впливу екстремальних соціальних умов. Запропоновано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки подружжя, які враховують як індивідуальні, так і партнерські особливості подолання кризи. Результати можуть бути використані у консультативній, психокорекційній та психопрофілактичній роботі з сім’ями, що переживають складні життєві обставини.

Практичне значення дослідження полягає у розробці психологічних рекомендацій і підходів до підтримки подружніх пар, які переживають кризу середини життя в умовах війни. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами та сімейними консультантами у процесі надання допомоги сім’ям, що перебувають у стані стресу, тривожності та дезадаптації. Запропоновані психодіагностичні інструменти та психокорекційні методи можуть застосовуватись у центрах психологічної допомоги, кризових інтервенцій, а також у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Матеріали дослідження також можуть слугувати основою для подальших наукових розвідок у сфері сімейної психології та вікових криз.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Апробація результатів дослідження «Наука сьогодення: сталий розвиток, технології та інновації» (Дніпро2025).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 106 сторінок комп'ютерного тексту. Основний зміст викладено на 74 сторінках. Список використаних джерел складається з 72 найменувань. Робота містить 6 таблиць і 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У СІМЕЙНОМУ КОНТЕКСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Поняття та психологічна суть кризи середини життя

Криза середини життя – це особливий етап в онтогенезі людини, який охоплює приблизно період від 35 до 50 років і пов'язаний із переоцінкою особистістю свого життєвого досвіду, цінностей, досягнень та нереалізованих прагнень. У цей період особистість часто зіштовхується з екзистенційними питаннями сенсу життя, кінцівки буття та меж власних можливостей. Як вказує І. Черезова, криза середини життя є частиною ширшого феномену життєвих криз, що проявляється в неспроможності реалізувати життєвий задум, коли стара система цінностей втрачає актуальність. Саме у цей період відбувається руйнування старих установок і необхідність формування нових життєвих орієнтирів [61, 44].

Даний етап зазвичай пов’язаний із руйнацією ілюзій юності та наближенням до старіння, що може викликати як депресивні, так і мобілізуючі емоційні реакції. У працях Т. Титаренко зазначається, що криза середини життя – це глибокий внутрішній конфлікт, який виникає у відповідь на втрату ідеалів, смислів та перспектив, що раніше надавали життю цілісності. Особистість постає перед необхідністю переосмислення своїх життєвих досягнень, нерідко з відчуттям незадоволеності або марно витраченого часу. Цей процес супроводжується тривогою, сумнівами у правильності життєвого шляху, а також потребою у переорієнтації [57, 10].

Поняття кризи середини життя стало об'єктом пильної уваги з боку сучасних українських дослідників, зокрема І. Гаркуші [11], Н. Петрук [44] і В. Манукяна [37]. Вони визначають цей феномен як різновид життєвої кризи, що має соціально-психологічну природу. Як зазначалось вище, йдеться про

період, коли особистість стикається з необхідністю переосмислення власного життєвого шляху, досягнень, цінностей і смислів, що раніше були базовими. Криза виникає на тлі глибоких внутрішніх протиріч, які загострюються під впливом зовнішніх обставин, таких як вік, зміни в соціальному статусі, стосунках або професійній сфері [11, 38].

Унікальність цієї кризи полягає в тому, що вона часто виникає у людей, яких оточення вважає повністю реалізованими. Йдеться про тих, хто має стабільну роботу, міцну сім'ю, гарне здоров'я й достатній рівень матеріального добробуту. Проте, всупереч цим об'єктивно сприятливим обставинам, у таких осіб з'являється глибинне відчуття незадоволеності, втрати сенсу та внутрішньої порожнечі. Це доводить, що криза середини життя не завжди має очевидні зовнішні передумови й нерідко розгортається в умовах зовнішнього благополуччя.

За твердженням дослідників, основним детонатором кризи є *розрив між реальністю й очікуваннями, сформованими упродовж попередніх етапів життя.* Коли бажане більше не узгоджується з досягнутим, зростає відчуття нереалізованості та втрати внутрішнього орієнтиру. Людина починає ставити собі екзистенційні питання: «Чи я живу тим життям, про яке мріяв?», «Чи справді я досягнув того, що мав досягти?». У відповідь виникає емоційне напруження, сумніви, депресивні стани або, навпаки, спроби радикально змінити своє життя [15, 89].

Психологічна суть кризи середини життя полягає у *внутрішньому конфлікті між тим, що вже досягнуто, і тим, що залишається нереалізованим.* Людина стикається з необхідністю переосмислення минулого досвіду, цінностей і стратегій, які раніше визначали її життєвий шлях. Колишні установки вже не відповідають новим потребам особистісного розвитку, що викликає внутрішню нестабільність. На цьому етапі з'являється гостре відчуття обмеженості часу, що змушує переглянути пріоритети та усвідомити втрачені можливості.

У своїй концепції Н. Петрук трактує кризу як ситуацію, коли особистість не може реалізувати свій життєвий задум, який раніше сприймався як досяжний. Це породжує стан внутрішньої фрустрації та потребу в переорієнтації – пошуку нових смислів, цілей та напрямів самореалізації. Особа переживає руйнацію колишньої життєвої моделі й опиняється перед необхідністю її перебудови. Саме в цьому полягає головне напруження кризи: у необхідності створити нову систему життєвих орієнтирів, яка відповідатиме зміненим реаліям внутрішнього і зовнішнього світу [44, 128].

Криза середини життя вирізняється *багатовимірністю,* оскільки відбувається під одночасним впливом кількох чинників. До психологічного тиску додається біологічний – пов'язаний зі змінами у тілі, стані здоров'я, енергії. Соціальний фактор проявляється через очікування з боку сім'ї, колег, суспільства загалом. А екзистенційний вимір активізується усвідомленням кінцівки життя, що надає переживанням особливої глибини. Усе це робить кризу середини життя не просто віковим переходом, а складною внутрішньою перебудовою, яка визначає подальший вектор особистісного зростання [15, 90].

У період кризи середини життя особистість усе частіше зіштовхується з *переживанням обмеженості часу.* З'являється відчуття, що значна частина життя вже пройшла, а заплановане ще не реалізовано. Це призводить до глибокого аналізу минулих досягнень і сумнівів у власній ефективності. Поширеним є також відчуття стагнації – внутрішньої зупинки, коли попередні зусилля більше не приносять задоволення, а нові цілі не викликають ентузіазму. Особливо гостро це проявляється в осіб, для яких соціальна реалізація була головним орієнтиром.

На думку Л. Гресь, типовими психологічними проявами цього періоду є підвищена тривожність, дратівливість, зниження самооцінки та розчарування у власних досягненнях. Людина може почати сумніватися у правильності життєвого вибору, відчувати невпевненість у своїх професійних

або сімейних ролях. Часто виникає відчуття, що докладені раніше зусилля були марними або недостатніми. Це погіршує емоційний стан, викликає коливання настрою та знижує здатність до конструктивного мислення [14, 45].

Важливим аспектом цього періоду є *криза смислів.* Людина втрачає внутрішній орієнтир, який раніше давав силу діяти й рухатися вперед. Те, що мотивувало, більше не надихає, а нові джерела сенсу ще не сформувалися. Це створює гостру потребу у психічній реконструкції – перегляді життєвих цінностей, смислів і цілей. Успішне проходження цього етапу можливе лише за умови формування нових внутрішніх опор, які відповідатимуть зрілому етапу розвитку особистості та зміненому світогляду [26, 46].

І. Черезова у своїй праці «Психологія життєвих криз особистості» підкреслює, що криза середини життя належить до категорії нормативних вікових криз. Це означає, що вона є природною, закономірною фазою життєвого циклу, яка виникає у зв’язку зі зміною вікових завдань, соціальних ролей та внутрішніх очікувань. На цьому етапі особистість стикається з потребою переглянути досягнуте, уточнити життєві орієнтири та адаптуватися до нових внутрішніх і зовнішніх умов. Таким чином, ця криза розглядається як важливий етап особистісного зростання [61, 52].

Проте науковець також застерігає, що не всі люди однаково проходять цей період. Якщо індивід не володіє достатніми психологічними ресурсами, зокрема механізмами саморегуляції, стресостійкості, гнучкості мислення та адаптації, криза може перейти в ненормативну форму. Така аномальна криза характеризується затяжним перебігом, глибокими емоційними розладами, руйнівними особистісними змінами та втратою життєвої стабільності. У таких випадках людина часто не може самостійно вийти з кризи й потребує зовнішньої допомоги [61, 53].

Своєчасна психологічна діагностика та підтримка відіграють ключову роль у запобіганні ускладнень цієї кризи. Фахівці можуть допомогти ідентифікувати ранні симптоми деструктивного перебігу, надати

рекомендації щодо адаптивних стратегій подолання та сприяти розвитку внутрішніх ресурсів. Особливо важливим є створення безпечного простору для саморефлексії, переосмислення життєвих цілей і формування нової ідентичності, що дозволяє особистості зберегти цілісність та рухатися до зрілої самореалізації [45, 112].

Криза середини життя є багаторівневим явищем, яке охоплює різні сфери існування особистості. Її не можна зводити лише до психологічного чи емоційного дискомфорту – вона зачіпає глибинні основи сприйняття себе та світу. У структурі цієї кризи умовно виокремлюють кілька рівнів: *екзистенційний, соціальний, особистісний і психофізіологічний.* Кожен із них має власну динаміку, симптоматику та вплив на загальний стан людини.

На екзистенційному рівні особистість стикається з фундаментальними питаннями життя: у чому сенс мого існування, що буде після смерті, чи реалізував я свій потенціал. Людина усвідомлює обмеженість часу і неминучість старіння, що викликає внутрішнє напруження, сумніви й пошуки нових смислів. Вона може втратити віру у колишні цілі та опинитися у стані екзистенційного вакууму, що вимагає глибокого переосмислення життєвої філософії. Цей рівень є основою для подальших змін на інших рівнях.

Соціальний рівень кризи проявляється через втрату або переоцінку свого місця в суспільстві. Людина може відчувати, що її роль більше не актуальна, статус втрачає значення, або досягнутий соціальний успіх не приносить очікуваного задоволення. Виникає розчарування у професійній реалізації, у стосунках з колегами, родиною, суспільством загалом. Це може спричинити відчуття ізольованості, непотрібності чи неповноцінності. У деяких випадках такі переживання стають поштовхом до зміни виду діяльності або соціального середовища [53, 90].

Особистісний рівень кризи охоплює зміну самооцінки, критичний перегляд життєвих пріоритетів, трансформацію Я-концепції. Людина починає оцінювати себе не лише з огляду на досягнення, а й із позиції

внутрішньої автентичності: чи жив я у згоді з собою, чи виконував чужі очікування? Часто відбувається переоцінка моральних орієнтирів, життєвих стратегій, перегляд стосунків і цінностей [53, 91].

Психофізіологічний рівень кризи пов'язаний із віковими змінами тіла, зниженням життєвого тонусу, гормональними перебудовами, появою хронічних захворювань або фізичних обмежень. Ці зміни часто стають джерелом тривожності, невпевненості у власних силах, а також знижують рівень енергії, необхідної для активної самореалізації. Зміна зовнішності, втрата колишньої фізичної форми або працездатності також можуть болісно сприйматися. Важливо, щоб у цей період людина мала підтримку й можливість адаптуватися до нових фізичних реалій без втрати самоцінності.

У сучасній психології тема *гендерних відмінностей* у переживанні кризи середини життя набула особливої актуальності, адже чоловіки й жінки мають різні соціальні ролі, очікування й життєві сценарії, що зумовлює різну динаміку внутрішніх переживань. Хоча емоційна напруга та потреба в переосмисленні життєвого шляху є спільними, змістовне наповнення кризи, її прояви та способи подолання часто мають гендерну специфіку. Це потребує глибшого аналізу для забезпечення цільової психологічної підтримки [37, 40].

Для жінок криза середини життя нерідко пов’язана з завершенням репродуктивної функції, що символізує кінець певного природного етапу. Цей період часто супроводжується «синдромом порожнього гнізда» – ситуацією, коли діти покидають дім, і мати втрачає колишню роль турботливої опікунки. Також виникає відчуття зниження фізичної привабливості, що впливає на самооцінку. Жінка може поставити під сумнів свою жіночність, сексуальність і загальну життєву реалізованість. Емоційно це проявляється у формі суму, тривоги, втрати сенсу.

У чоловіків криза середини життя зазвичай фокусується на темі професійної самореалізації. Вони оцінюють свої досягнення в кар’єрі, фінансову стабільність, соціальний статус. Часто з’являється усвідомлення,

що реалізувати всі амбітні цілі не вдалося, або що подальше професійне зростання є обмеженим. Це може викликати почуття розчарування, зниження впевненості у собі, емоційне виснаження. Іноді реакцією стає радикальна зміна професійної діяльності або прагнення до самоствердження через нові стосунки чи ризиковану поведінку [52, 75].

На думку Т. Титаренко, незалежно від статі, у центрі переживання кризи середини життя лежить гостре відчуття внутрішньої обмеженості та потреба в реконструкції образу «Я». Це означає, що людина стикається з необхідністю переглянути своє уявлення про себе, відмовитися від старих ролей або адаптувати їх до нових умов. Успішне подолання кризи можливе лише тоді, коли особистість готова до глибокої рефлексії, трансформації власної ідентичності та прийняття себе у новій якості. Саме ця гнучкість є запорукою внутрішньої стабільності й подальшого розвитку [57, 11].

Криза середини життя нерідко супроводжується *зміною життєвих пріоритетів,* коли зовнішні цілі втрачають свою вагу, а увага зосереджується на внутрішньому світі. Людина починає менше прагнути до соціального схвалення, кар'єрного зростання або матеріального успіху, а більше – до емоційної рівноваги, гармонії у стосунках, душевного спокою. Такий зсув у фокусі цінностей є характерною рисою зрілості, яка відкриває простір для глибшого розуміння себе та світу. Часто саме в цей момент народжується інтерес до психології, духовних практик або творчого самовираження.

Цей внутрішній поворот сприяє формуванню сприятливих умов для особистісного розвитку. Людина починає ставити більш усвідомлені запитання: «Що для мене справді важливо?», «Яким має бути моє життя, аби я почувався автентичним?». Відбувається поступове звільнення від зовнішніх шаблонів і очікувань, які раніше визначали життєвий шлях. Таке переосмислення відкриває нові горизонти: з'являється більше гнучкості у прийнятті рішень, толерантності до невизначеності й поваги до власних потреб [49, 34].

Як підкреслює Н. Петрук, процес глибокої життєвої кризи може стати каталізатором істотних особистісних змін. У цей період індивід не лише переглядає життєві орієнтири, але й змінює ставлення до себе, до інших людей, до цінностей, якими керувався раніше. Ця трансформація часто проходить болісно, але водночас відкриває шлях до нової ідентичності, яка ґрунтується на зрілості, внутрішній свободі та більш глибокому розумінні сенсу життя. Таким чином, навіть у найскладніших обставинах криза може мати розвитковий потенціал [49, 35].

Серед основних маркерів кризи середини життя дослідники називають: відчуття втрати контролю над власним життям, зниження мотивації, часту втомлюваність, зміни в емоційному тлі. Також спостерігається руйнування старих ідентифікацій, що проявляється у зміні самооцінки, сумнівах щодо свого соціального статусу, професійної ідентичності. Особливо критичним є період, коли старі моделі поведінки втрачають ефективність, а нові ще не сформовані.

Криза середини життя має певну динаміку розвитку, що дозволяє умовно виокремити чотири послідовні стадії: передкризовий період, стадію власне кризи, етап адаптації та фазу особистісного зростання. У передкризовий період зазвичай з’являються перші тривожні сигнали: емоційна втома, роздратування, невдоволення собою або навколишнім середовищем. Людина починає помічати, що звичні моделі життя більше не приносять задоволення, хоча ще не усвідомлює причин цього стану. Це фаза, коли накопичення внутрішніх протиріч готує ґрунт для майбутньої трансформації [37, 40].

У власне кризовій стадії спостерігається пік емоційного напруження. Виникає глибоке відчуття фрустрації, з’являються сумніви у власній цінності, цілісності життєвого шляху, правильності минулих рішень. Це період, коли стара система життєвих смислів руйнується, але нова ще не сформована. Людина може відчувати себе дезорієнтованою, втрачає мотивацію, відчуває тривогу, провину або навіть екзистенційну порожнечу.

Саме в цій фазі велике значення має психологічна підтримка, оскільки ризик депресії, деструктивної поведінки або ізоляції істотно зростає.

Наступна стадія – адаптація – починається тоді, коли особистість поступово починає шукати нові смисли, цілі, ресурси та орієнтири. Людина починає розуміти, що стара модель життя більше не працює, і це спонукає до зміни поглядів, цінностей та ставлення до себе. У фінальній фазі – стадії особистісного зростання – відбувається інтеграція нового досвіду, формування оновленої Я-концепції та внутрішньої цілісності. Якщо на кожному з етапів людина отримує належну підтримку – зокрема, через консультування або психотерапію – це істотно підвищує шанси на позитивне завершення кризи та перехід до нового, зрілого рівня особистісного функціонування [37, 41].

Фахівці також звертають увагу на роль соціального контексту, особливо в умовах війни. Переживання війни, втрати, розлука з близькими значно ускладнюють перебіг кризи середини життя, накладаючи на неї додатковий рівень травматизації. Люди стикаються не лише з власною внутрішньою перебудовою, але й із зовнішніми викликами, що знижують відчуття безпеки та прогнозованості. У таких умовах психологічна підтримка стає життєво необхідною.

Становлення нової Я-концепції – один із ключових процесів у подоланні цієї кризи. Людина вчиться приймати себе з новими обмеженнями, але й із новими можливостями. Вона формує нові орієнтири, базовані на реалістичнішому погляді на себе і світ. За словами Т.М. Титаренко, криза може стати точкою відліку нового життєвого етапу, що базується на внутрішній автономії, зрілості та гнучкості [32, 10].

Таким чином, криза середини життя є багатогранним феноменом, який об’єднує емоційні, когнітивні, соціальні та духовні компоненти. Її подолання потребує внутрішніх ресурсів, підтримки з боку оточення та, у разі необхідності, професійної допомоги. Якщо особистість успішно проходить цю кризу, вона отримує змогу перейти на новий рівень самосвідомості,

підвищити стійкість до життєвих труднощів і віднайти глибші сенси існування.

1.2 Особливості функціонування подружніх стосунків у період кризи середини життя

Криза середини життя є критичним етапом у розвитку особистості, коли відбувається переоцінка досягнень, життєвих цілей і цінностей. У цьому періоді особливого значення набуває подружній контекст, адже саме шлюб виступає дзеркалом внутрішніх переживань особистості. Середина життя часто супроводжується депресивними станами, які безпосередньо впливають на емоційний клімат у родині. Важливо враховувати, що партнери по-різному переживають власні внутрішні трансформації, що ускладнює взаєморозумін-ня. У результаті цього періоду шлюб може як зміцнитися через спільне подолання викликів, так і зазнати глибокої кризи [17, 70].

У період кризи середини життя однією з характерних особливостей подружніх стосунків є *зміна ролей і взаємних очікувань.* Кожен із партнерів переживає трансформації внутрішнього світу, що неминуче впливає на динаміку взаємодії у шлюбі. У цей час відбувається переоцінка пріоритетів, функцій і завдань, які раніше сприймалися як усталені. Часто це проявляється у зростанні емоційної дистанції, нерозумінні потреб іншого або зниженні відчуття взаємної підтримки. У результаті навіть тривалі й стабільні союзи можуть опинитися під загрозою.

Значною мірою напруження у стосунках пов’язане з відмінністю у підходах до оцінки життєвого успіху. Чоловіки в цей період здебільшого фокусуються на своїй професійній самореалізації, кар’єрних досягненнях та матеріальному становищі. Для них саме ці параметри часто виступають мірилом ефективності життя. Жінки ж, навпаки, акцентують увагу на емоційній близькості, глибині спілкування, взаєморозумінні та стабільності у родині. Коли один із партнерів починає відчувати розчарування, відсутність

душевного контакту чи визнання, це може призвести до виникнення емоційного вакууму [7, 34].

Такий дисбаланс цінностей і очікувань здатен поглибити кризові прояви у подружжі, якщо не супроводжується відкритою комунікацією. Успішне подолання цієї фази потребує готовності кожного з партнерів слухати, чути і приймати зміни в іншому. Важливою умовою є також переосмислення спільних цілей і пошук нових точок дотику. Лише завдяки емоційній відкритості, взаємній підтримці та гнучкості у розподілі ролей можливо не лише зберегти стосунки, а й вивести їх на якісно новий рівень [12, 38].

У період середньої дорослості в подружніх стосунках часто посилюється *потреба в автономії.* Це природний етап розвитку особистості, коли кожен із партнерів прагне реалізувати власні цілі, інтереси й бажання, які не завжди пов’язані з родинною сферою. У таких випадках один або обидва партнери можуть намагатися створити для себе простір особистої свободи, самостійності у прийнятті рішень або реалізації професійних чи творчих задумів. Цей процес не обов’язково свідчить про зниження рівня любові чи прихильності, однак може змінити характер емоційного контакту в подружжі.

Однак прагнення до самореалізації поза межами сім’ї іноді призводить до емоційного віддалення. У партнера, який не розуміє чи не підтримує такі зміни, можуть виникати ревнощі, образа, відчуття покинутості або непотрібності. Це провокує напругу, непорозуміння і навіть конфлікти, особливо коли автономія одного з подружжя сприймається як загроза для стабільності стосунків. У такій ситуації велике значення має здатність партнерів до відкритого діалогу, взаємної поваги та визнання цінності особистих потреб іншого [15, 89].

Пошук нових сенсів, характерний для середнього віку, може по-різному впливати на шлюб. З одного боку, він здатен збагатити стосунки – додати нових тем для обговорення, створити умови для спільного розвитку. З

іншого – може ускладнити взаємодію, якщо партнери рухаються в різних напрямах або не поділяють цінностей один одного. Гармонійний розвиток подружніх відносин у цей період можливий лише за умови взаємної підтримки, прийняття змін і щирої зацікавленості у внутрішньому зростанні партнера.

Наявність дітей, які досягають підліткового або юнацького віку, також впливає на динаміку подружніх стосунків. В цей час батьки переживають не лише власну кризу, а й кризи своїх дітей, що створює додатковий тиск на сімейну систему. Батьківська роль змінюється, а звична структура взаємодії в родині порушується. У таких умовах подружжя потребує перегляду спільних цілей, адаптації до нових викликів та посилення взаємної підтримки. Інакше напруга може призвести до відчуження та віддалення партнерів одне від одного [21, 18].

Сексуальні стосунки у період середнього віку зазнають трансформацій, які впливають на загальну якість подружнього життя. Чоловіки можуть переживати зниження лібідо, що супроводжується тривогою за власну сексуальність. Жінки, у свою чергу, можуть стикатися з віковими змінами, які впливають на самооцінку та відчуття привабливості. Нерідко в цей період виникає потреба у переосмисленні інтимності не лише як фізичного акту, але й як засобу емоційного зв'язку. Відкрите обговорення проблем інтимної сфери сприяє зміцненню партнерства і відновленню емоційної близькості.

Фінансові труднощі є частим супутником кризи середини життя й виступають одним із головних джерел стресу в подружніх стосунках. У цей період можуть зростати витрати на утримання дітей, допомогу літнім батькам, медичні послуги або житлові потреби. Одночасно нерідко трапляється втрата роботи, професійне вигорання або необхідність зміни роду діяльності, що знижує стабільність доходу. Такі обставини формують тиск на партнерів, підвищують емоційне навантаження та провокують конфлікти [26, 46].

В ситуаціях фінансової нестабільності важливо не шукати винного, а спільно виробляти стратегії подолання труднощів. Звинувачення й претензії лише поглиблюють напруження й руйнують довіру у стосунках. Навпаки, взаємна підтримка, відкритість у розмовах про гроші, спільне планування витрат і бюджетування сприяють зміцненню подружньої єдності. Коли партнери діють як команда, навіть складні фінансові виклики стають подоланими без значних втрат для емоційної близькості.

Здатність до конструктивного вирішення матеріальних питань є важливим показником зрілості подружніх стосунків. Пари, які розвинули вміння домовлятися, враховувати інтереси одне одного і діяти відповідально, демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом. Крім того, спільне подолання фінансових труднощів підвищує відчуття партнерської підтримки, стабільності й довіри [30, 74].

Криза середини життя часто стає періодом, *коли на поверхню виходять раніше приховані чи ігноровані проблеми у подружніх стосунках.* Партнери можуть зіткнутися з усвідомленням того, що багато очікувань, з якими вони вступали у шлюб, залишилися нереалізованими. Накопичені образи, невдоволення, знецінення щоденних зусиль і втрата початкової емоційної та фізичної близькості створюють атмосферу напруги. В таких умовах навіть незначні розбіжності можуть набирати великої ваги й ставати джерелом конфліктів.

Цей період ставить подружжя перед вибором: або поглиблювати дистанцію, уникаючи розмов і емоційної взаємодії, або шукати ресурси для оновлення стосунків. Перший шлях часто веде до охолодження, відчуження та поступового руйнування емоційного зв’язку. Другий шлях – складніший, адже вимагає рефлексії, готовності визнавати власні помилки, переглядати попередні установки й відкрито говорити про свої потреби.

Здатність до самоспостереження, чесного діалогу та емоційної відкритості є ключовими умовами подолання труднощів у шлюбі в період кризи середини життя. Партнери, які вміють проговорювати свої відчуття,

приймати відмінності одне одного й діяти не з позиції обвинувачення, а з бажання зрозуміти, мають більше шансів вийти з цього періоду з оновленими, зміцненими стосунками [22, 35].

Соціальна підтримка є важливим чинником, що впливає на стабільність подружніх взаємин у кризовий період. Участь у сімейному консультуванні, психотерапевтичних групах або звернення до психолога допомагає подружжям краще зрозуміти свої труднощі. Гендерні особливості впливають на готовність звертатися по допомогу: жінки зазвичай відкритіші до пошуку підтримки, тоді як чоловіки можуть сприймати це як прояв слабкості. Подолання стереотипів у ставленні до психологічної допомоги є необхідною умовою зміцнення партнерства [36, 114].

Зміни у спілкуванні між подружжям є ще одним важливим аспектом, який проявляється у період середини життя. Часто спілкування стає формалізованим, зосередженим на побутових питаннях, що знижує емоційну близькість. Втрата довірливих розмов, гумору та взаємної цікавості призводить до емоційного віддалення. Тільки свідоме прагнення до якісної комунікації може допомогти подружжю зберегти теплоту у взаєминах.

Ще одним важливим викликом для подружжя в період кризи середини життя є *необхідність переосмислення спільного життєвого проєкту.* На цьому етапі партнери можуть усвідомити, що їхні цілі, інтереси або цінності змінилися настільки, що більше не перетинаються. Відбувається перегляд уявлень про те, чого вони прагнуть у подальшому житті, яким бачать своє майбутнє разом або окремо. Це може викликати глибоке розчарування, сум, відчуття втрати орієнтирів, особливо якщо раніше спільна картина життя здавалася сталою та безсумнівною [46, 50].

Втім, таке усвідомлення не завжди призводить до розриву чи остаточного віддалення. Для багатьох пар цей момент стає початком нового діалогу про майбутнє – більш свідомого, чесного й орієнтованого на реальні потреби. Партнери починають обговорювати, які спільні мрії залишилися актуальними, які нові можна сформулювати, як адаптуватися до змін, що

відбулися в обох. Відкритість до змін і готовність включити партнера у цей процес стають ключовими факторами подолання внутрішньої кризи у стосунках.

Формування оновленого бачення спільного життя вимагає участі обох партнерів, готовності до компромісів і взаємного прийняття. Такий підхід дозволяє не лише подолати емоційну віддаленість, а й відновити почуття єдності, підтримки й зацікавленості у спільному розвитку. Успішна інтеграція нового життєвого проєкту зміцнює подружній союз, дає йому новий сенс і перспективу [46, 51].

Період середнього віку є *часом загострення екзистенційних питань,* які торкаються і подружніх взаємин. Роздуми про смерть, втрату часу, нездійснені мрії часто проєктуються на партнера. Можуть виникати необґрунтовані звинувачення, пошуки винного у власних життєвих нереалізаціях. Усвідомлення обмеженості життя спонукає до перегляду стосунків, а іноді – до розриву. У таких ситуаціях важливо звертатися до професійної допомоги для збереження психоемоційного балансу.

Роль подружжя у соціальному середовищі також змінюється, що впливає на самосприйняття і задоволення шлюбом. Соціальні очікування, зокрема щодо успішності, привабливості чи статусу, можуть тиснути на партнерів. Порівняння себе з іншими парами іноді провокує додаткові комплекси та невдоволення. Формування зрілого погляду на шлюб як унікальний простір двох людей є запорукою емоційної стабільності. Такий підхід дозволяє зберегти гнучкість і стійкість стосунків [51, 122].

Таким чином, функціонування подружніх стосунків у період кризи середини життя є багатогранним процесом, що охоплює емоційні, соціальні, сексуальні та фінансові аспекти. Цей період вимагає особливої уважності до потреб партнера, здатності до діалогу, рефлексії та адаптації. Шлюб, який базується на довірі, взаємній підтримці та спільному баченні майбутнього, здатний не лише пережити кризу, а й зміцнитися. Тому важливо розглядати кризу не як загрозу, а як можливість глибшого пізнання себе й свого

партнера. Саме в подоланні труднощів формуються нові рівні близькості та зрілості подружніх стосунків.

1.3 Вплив воєнного стану на психоемоційний стан та подружні взаємини

Воєнний стан є надзвичайним викликом для психіки кожної людини, але особливо гостро його вплив проявляється у сфері подружніх взаємин. Постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, розлука з близькими або втрата домівки спричиняють хронічний стрес. У таких умовах психо-емоційний стан партнерів зазнає серйозного навантаження, що безпосередньо впливає на якість спілкування, довіру і взаємопідтримку. Особливої гостроти набувають ті проблеми, які до війни залишалися невираженими або ігнорованими. Підвищується ризик конфліктів, відчуження, емоційного вигорання в сімейних стосунках [59, 87].

Психологічні наслідки війни суттєво впливають як на військових, так і на цивільне населення, проявляючись у формі *тривожних розладів, депресій, посттравматичного стресового розладу (ПТСР).* Особливо вразливими до цих явищ є подружні пари, які змушені переживати евакуацію, вимушену розлуку або адаптацію до нових життєвих обставин. У таких випадках часто втрачається емоційний контакт між партнерами, зникає відчуття близькості та підтримки. Це сприяє охолодженню почуттів, формуванню емоційної відстороненості, а іноді – поступовому руйнуванню зв’язку. Тривала неможливість бути поруч фізично або мати відкриту розмову про свої страхи і переживання призводить до зростання внутрішньої ізоляції [24, 60].

В подібних умовах надзвичайно важливою стає здатність партнерів підтримувати емоційний зв’язок, навіть на відстані. Це передбачає не лише обмін новинами чи організаційними питаннями, а й справжню емоційну присутність – вміння слухати, проявляти турботу, ділитися переживаннями. Пари, в яких один або обидва партнери володіють розвиненою емпатією,

краще справляються з наслідками зовнішніх криз. Здатність розуміти почуття іншого, навіть якщо вони не висловлюються прямо, знижує рівень конфліктності, посилює довіру та допомагає зберегти психологічну близькість. Саме ці ресурси дозволяють подружжям не лише пережити складні часи, а й вийти з них із міцнішим зв'язком [30, 74].

Формування почуття безпеки – одна з найважливіших психологічних потреб у подружжі під час війни. Проте саме вона найчастіше порушується в умовах воєнного стану. Відчуття тривалої нестабільності змінює поведінкові стратегії партнерів: знижується рівень толерантності, зростає дратівливість, частішають імпульсивні реакції. Це може призвести до емоційної ворожості, уникання спілкування або навіть фізичного дистанціювання. Шлюб втрачає функцію емоційного ресурсу й перетворюється на ще одне джерело стресу.

В умовах війни подружні стосунки часто *зазнають суттєвих трансформацій, зумовлених зміною традиційних гендерних ролей.* Одним із поширених сценаріїв є мобілізація чоловіка, внаслідок чого жінка змушена брати на себе не лише повсякденні домашні обов'язки, а й повну відповідальність за економічне забезпечення, виховання дітей та емоційну підтримку родини. Це створює надмірне навантаження, що може призвести до хронічної втоми, емоційного вигорання, зниження ресурсності. Така ситуація формує нову структуру сімейного функціонування, до якої жінка поступово адаптується.

Після повернення чоловіка зі служби виникає складна ситуація повторної адаптації до спільного життя. Теперішній баланс обов'язків, до якого звикла сім'я, може вступати в конфлікт із очікуваннями чоловіка щодо своєї ролі у родині. Зіткнення старих і нових моделей поведінки часто спричиняє напруження, непорозуміння або навіть боротьбу за «місце» у родинній системі. У таких випадках один із партнерів – часто саме той, хто тривалий час був у тилу чи на службі – може переживати почуття непотрібності, виключення або знецінення власного внеску [35, 16].

Уникнути подібного конфлікту можливо завдяки налагодженню конструктивного діалогу та взаємному визнанню зусиль. Важливо, щоб обидва партнери мали можливість висловити свої переживання, потреби й очікування без страху бути осудженими. Спільне обговорення змін у сімейній динаміці та готовність до гнучкого перерозподілу ролей сприяють поступовому відновленню взаєморозуміння. У таких умовах повернення до рівноваги в родинному житті стає не лише можливим, а й таким, що зміцнює союз через пережитий досвід і взаємну підтримку [20, 65].

Додатковим складним чинником у подружніх стосунках у період кризи середини життя, особливо в умовах війни, є *різниця у способах переживання втрат.* Такі втрати можуть стосуватися не лише фізичної загибелі близьких, а й втрати дому, соціального статусу, роботи чи звичного способу життя. При цьому кожен із партнерів реагує на втрату по-своєму: один може шукати емоційної підтримки, прагнути говорити, ділитися болем, тоді як інший – навпаки – закривається, уникає теми, намагаючись впоратись із переживаннями самостійно. Така несинхронність може стати джерелом нерозуміння.

В подібних ситуаціях один із партнерів може сприймати мовчання або емоційне дистанціювання іншого як відсутність співпереживання чи навіть байдужість. Це породжує почуття самотності, незахищеності, а подекуди – образу. Водночас особистісні стратегії подолання втрати часто формуються ще в дитинстві й можуть значно відрізнятись у кожної людини. Один партнер може потребувати слів і фізичної присутності, тоді як інший – тиші та часу для внутрішнього процесу горювання. Невизнання цієї відмінності лише поглиблює емоційну прірву між подружжям [14, 46].

У своїх працях Т. Титаренко підкреслює важливість прийняття індивідуальних способів реагування на травму та втрату. Розуміння, що горювання не має єдиного сценарію і кожен має право на власний ритм проживання болю, дозволяє уникнути взаємних обвинувачень. Визнання унікальності переживань партнера, навіть якщо вони не збігаються з власними, є запорукою збереження поваги, емпатії та емоційного зв’язку.

Саме така чутливість до потреб іншого допомагає не лише уникнути відчуження, а й глибше зблизитися в умовах спільного болю [58, 121].

Криза, викликана війною, *значно ускладнює виконання звичних подружніх функцій, зокрема ролі батьків.* У таких умовах сім'я стикається з численними викликами: евакуація, втрата стабільного середовища для дітей, переривання навчального процесу, побутова невизначеність. Ці труднощі створюють постійне емоційне й фізичне навантаження, яке змушує батьків діяти в умовах стресу, часто без достатнього ресурсу для турботи не лише про дітей, а й про самих себе. Звичні механізми виховання, дисципліни й організації щоденного життя часто стають неефективними, що спричиняє додаткову напругу [63, 45].

Часто подружжя має різні погляди на те, як організувати життя в кризових умовах – один партнер прагне зберегти звичний порядок, інший пропонує нові, іноді радикальні рішення. В таких ситуаціях навіть незначні розбіжності можуть переростати у серйозні конфлікти. Особливо важким є поєднання батьківських обов'язків із хронічною втомою, підвищеним рівнем тривожності та емоційною нестабільністю. Психоемоційний стан батьків напряму впливає на атмосферу в родині та емоційне благополуччя дитини, що ще більше загострює відповідальність кожного з партнерів.

В таких умовах родина потребує зовнішньої підтримки, яка дозволяє знизити рівень напруги й запобігти руйнуванню сімейних стосунків. Допомога психологів, педагогів, соціальних працівників є важливим ресурсом, здатним посприяти емоційній стабілізації та покращенню комунікації в родині. Професійне втручання дає змогу партнерам не лише розвантажити себе, а й отримати нові інструменти взаємодії – як у подружжі, так і у спілкуванні з дітьми [56, 12].

Попри всі складнощі, пов'язані з війною, спільне проживання кризового періоду може мати і позитивні наслідки для подружніх стосунків. Пари, які проходять через травматичні події разом, часто виявляють нові ресурси в своїх взаєминах. Спільне подолання труднощів – евакуація, втрата

домівки, невизначеність щодо майбутнього – вимагає взаємної підтримки, гнучкості й здатності до спільного прийняття рішень. Це формує відчуття команди, що об’єднана не лише побутом, а й глибокою психологічною взаємодією.

В контексті воєнної травми подружжя може глибше переосмислити свої життєві цінності. Те, що раніше здавалося рутинним або неважливим, у нових умовах набуває іншого змісту. Партнери починають більше цінувати моменти близькості, прояви турботи, щирість у спілкуванні. Зростає довіра, посилюється здатність до емпатії, з’являється більше готовності підтримувати одне одного не лише в словах, а й у щоденних діях. У такий спосіб криза може стати поштовхом до поглиблення емоційного зв’язку між подружжям [49, 34].

Особливо важливим стає відчуття спільної мети й відповідальності за добробут одне одного та сім’ї загалом. Це не лише стабілізує емоційний фон, а й формує нову якість взаємин – зрілу, витривалу, здатну до подальшого розвитку. Таким чином, війна, попри свою руйнівну силу, може виступати й чинником психологічної єдності. Подружжя, яке проходить цей етап разом, не лише зберігає, а й зміцнює свій союз, перетворюючи травматичний досвід на фундамент для нової глибини стосунків [61, 44].

Отже, вплив воєнного стану на психоемоційний стан і подружні взаємини є багатогранним та амбівалентним. З одного боку, він спричиняє численні виклики, що загрожують стабільності шлюбу, з іншого – створює умови для емоційного зростання та переоцінки цінностей. Ключовими факторами подолання таких криз є відкритість до діалогу, емоційна підтримка, гнучкість і здатність до адаптації. Увага до психологічного стану партнерів, готовність приймати індивідуальні способи реагування на стрес, а також залучення фахової допомоги – все це сприяє збереженню та зміцненню подружніх взаємин у часи війни. Тому вивчення цієї теми є надзвичайно актуальним для сучасної психологічної науки та практики.

Узагальнюючи наукові підходи до розуміння кризи середини життя, можна зробити висновок, що вона є складним, багатовимірним психологічним явищем, яке охоплює вікові, особистісні та екзистенційні аспекти. Цей період супроводжується глибокими внутрішніми трансформаціями, переоцінкою життєвих цінностей, переглядом досягнень та внутрішніх очікувань. Попри ризик деструктивних наслідків, цей період несе потенціал особистісного зростання за умови ефективного подолання кризи.

Значну увагу у психологічній науці приділено вивченню індивідуальних та гендерних особливостей переживання кризи середини життя. Встановлено, що жінки частіше переживають емоційні труднощі, пов’язані з фізіологічними змінами та трансформацією ролей у родині, тоді як чоловіки більше зосереджені на питаннях професійної реалізації та статусу. Гендерно-рольова специфіка визначає вибір копінг-стратегій, глибину емоційного реагування, а також динаміку змін у подружніх взаєминах. Важливу роль у стабілізації психоемоційного стану відіграють такі особистісні риси, як емоційна стійкість, рефлексивність і здатність до саморегуляції.

Функціонування подружніх стосунків у період кризи середини життя зазнає серйозних змін, оскільки саме шлюб виступає середовищем, у якому проявляються внутрішні переживання особистості. У цей період загострюються конфлікти, пов’язані з невиправданими очікуваннями, зміною ролей, незадоволеністю інтимним і емоційним життям. Водночас подружжя має значний ресурс для адаптації до нових викликів шляхом відкритої комунікації, спільного планування та переоцінки цінностей. У дослідженнях українських науковців зазначається, що шлюб у цей період може як зруйнуватися, так і зміцнитися – залежно від рівня зрілості партнерів і їхньої готовності до взаємопідтримки.

Особливу увагу в дослідженні приділено впливу воєнного стану на динаміку психоемоційного стану особистості та її подружніх взаємин. Постійна загроза, втрати, розлука, зміна умов життя та невизначеність

майбутнього призводять до хронічного стресу, що посилює симптоматику кризи середини життя. Психоемоційне напруження впливає на здатність до співпереживання, знижує толерантність і провокує конфлікти. У таких умовах особливої актуальності набуває вміння партнерів зберігати емоційний контакт, будувати діалог та підтримувати психологічну безпеку одне одного.

Встановлено, що одним із центральних аспектів впливу війни на подружні стосунки є зміна звичних гендерних ролей і функцій. Наприклад, мобілізація одного з партнерів, необхідність евакуації або повна зміна соціального статусу впливають на баланс у стосунках. Часто це супроводжується переоцінкою значущості ролей, розчаруванням або посиленням напруження. Однак конструктивний діалог, взаємне визнання внеску й адаптація до нових умов можуть стати ресурсом оновлення взаємин.

Аналіз літератури засвідчив, що спільне проживання кризи середнього віку в умовах війни не тільки ускладнює перебіг цього періоду, а й відкриває нові можливості для подружнього розвитку. Загальні виклики сприяють згуртованості, активізують потребу в підтримці та спільному подоланні труднощів. Такий досвід, хоча й болючий, може сприяти формуванню нового рівня близькості, довіри та партнерства у шлюбі. Успішне подолання цих викликів значною мірою залежить від наявності психологічної допомоги, відкритості до змін та ресурсного оточення.

Отже, криза середини життя в сімейному контексті є складним психологічним феноменом, який потребує комплексного підходу до вивчення. Особливе значення має аналіз впливу екстремальних соціальних факторів, зокрема війни, на перебіг цієї кризи. Актуальність проблеми обумовлюється як загальними тенденціями вікової динаміки, так і унікальними обставинами, в яких опинилися українські родини в умовах збройного конфлікту. Теоретичне осмислення цих аспектів створює підґрунтя для розробки ефективних психокорекційних програм підтримки подружжя.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У СІМЕЙНИХ ПАР В ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1 Методологія, мета, завдання та організація дослідження

Згідно з метою та гіпотезою нашого дослідження нами було проведене емпіричне дослідження щодо вивчення особливостей переживання кризи середини життя у подружніх парах в умовах воєнного стану. Основна увага приділялася аналізу психоемоційного стану партнерів, рівня їхньої тривожності, депресивних проявів та соціально-психологічної адаптації, що є ключовими чинниками функціонування подружніх стосунків у кризовий період. Дослідження здійснювалося з використанням валідних психо-діагностичних методик, адаптованих до українського контексту.

Опитування проводилося на умовах добровільності, анонімності та конфіденційності. Дослідження організовувалося за підтримки місцевих центрів психологічної допомоги та волонтерських ініціатив, які сприяли налагодженню контакту з респондентами. Респонденти отримали детальну інструкцію щодо заповнення анкет, а в разі потреби – індивідуальну консультацію психолога. Весь процес збору даних відбувався протягом травня-червня 2025 року з дотриманням етичних норм психологічного дослідження.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати рівень ситуативної та особистісної тривожності у подружніх партнерів у період кризи середини життя.
2. Визначити ступінь вираженості депресивних проявів серед респондентів.

3. Оцінити рівень соціально-психологічної адаптації у подружніх пар, які перебувають у складних життєвих обставинах, зумовлених війною.

4. Встановити взаємозв'язки між емоційним станом, адаптивними можливостями особистості та якістю подружніх стосунків у період кризи середини життя.

Таким чином, дослідження дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми функціонування подружніх взаємин у період подвійної кризи – вікової (середина життя) та соціальної (війна). Це, своєю чергою, відкриває перспективи для розробки психологічних програм підтримки сімей у кризових умовах.

2.2 Характеристика вибірки та методики дослідження

У дослідженні брали участь 40 осіб (20 подружніх пар), віком від 35 до 50 років, які проживають у регіонах України, що зазнали значного впливу воєнних дій.

До вибірки увійшли респонденти, які мали різні досвіди життя під час війни: 55% пар були внутрішньо переміщеними особами, 25% – мешканцями деокупованих територій або регіонів із високим рівнем загрози, а 20% – сім'ями, що проживають у відносно безпечних регіонах, однак мають родичів на фронті чи втратили житло. Освітній рівень учасників: 60% мали вищу освіту, 30% – середню спеціальну, 10% – загальну середню. За типом зайнятості: 35% респондентів працювали дистанційно, 40% були тимчасово безробітними, а 25% – брали участь у волонтерській діяльності чи працювали в системі соціального захисту.

Критеріями включення до вибірки були: вік 35–50 років, перебування в офіційному шлюбі (або цивільному шлюбі тривалістю не менше 5 років), проживання на території України під час воєнного стану, а також відсутність клінічно діагностованих психічних розладів. Участь у дослідженні була добровільною та конфіденційною. Опитування проводилося за підтримки

місцевих психологічних центрів, волонтерських ініціатив та онлайн-платформ із дотриманням етичних норм.

В межах нашого теоретико-емпіричного дослідження ми висунули припущення, що у сімейних пар, які переживають кризу середини життя в умовах війни, спостерігається підвищений рівень особистісної тривожності та депресивних станів, а також знижений рівень соціально-психологічної адаптації. Для вивчення зазначених психологічних характеристик ми обрали комплекс методик, що дозволяють оцінити рівень тривожності, депресивності та адаптаційного потенціалу особистості, а також визначити загальну якість психоемоційного стану в контексті подружніх взаємин.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. Методика визначення рівня тривожності Спілбергера – Ханіна (у модифікації для дорослих), яка дозволяє диференційовано оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Дана методика є надійним та широко вживаним психодіагностичним інструментом для вимірювання рівня тривожності. Її розробив Чарльз Спілбергер, а адаптував для україномовного середовища Юрій Ханін. Вона дозволяє розрізнити два важливих види тривожності: ситуативну (реактивну) – як тимчасовий психоемоційний стан, викликаний конкретною ситуацією, та особистісну – як стійку властивість характеру людини. Це особливо важливо в контексті вивчення кризових етапів життя, таких як середній вік, особливо в умовах зовнішнього стресу, наприклад, війни.

Методика складається з двох шкал по 20 тверджень кожна. Перша – шкала ситуативної тривожності – оцінює поточний емоційний стан людини, тобто її самопочуття «тут і тепер». Друга – шкала особистісної тривожності – виявляє загальну схильність до занепокоєння, яка притаманна респонденту в повсякденному житті. Учасникам пропонується оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою – від «ні, це не так» (1 бал) до «цілком вірно» (4 бали), не роздумуючи занадто довго над відповідями. Такий підхід забезпечує природну, емоційно чесну самооцінку.

Результати обробляються окремо для кожної шкали. Для ситуативної тривожності сума балів за певними позиціями, що відображають тривожність, коригується з урахуванням «позитивних» тверджень, після чого до результату додається константа 50. Для особистісної тривожності використовується аналогічна формула, але з іншими пунктами шкали й додаванням 35. У підсумку, за обома шкалами можна отримати оцінку в межах від 20 до 80 балів. Рівень до 30 балів інтерпретується як низький, від 31 до 45 – як помірний, а понад 45 – як високий.

Дана методика вважається однією з найнадійніших у сучасній практичній психології завдяки простоті застосування, високій чутливості до змін емоційного стану та чіткості інтерпретації. Вона надзвичайно корисна для діагностики тривожності у періоди життєвих криз, у тому числі при вивченні подружніх стосунків у складних соціально-політичних умовах. Методика дозволяє виявити як негайні реакції на стрес, так і глибинні риси тривожної особистості, що сприяє ефективному підбору психокорекційних заходів (додаток А).

2. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова.

Дана методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова призначена для виявлення наявності та ступеня вираженості депресії у респондентів. Вона дозволяє оцінити суб'єктивні переживання особи, пов’язані з пригніченим настроєм, тривожністю, безнадією, емоційною виснаженістю, відчуттям провини, зниженням самооцінки, а також соматичними проявами депресії. Методика широко використовується у психологічній практиці для скринінгового обстеження дорослого населення, зокрема в умовах хронічного або гострого стресу. Її застосування є доцільним у контексті дослідження кризи середини життя, коли психоемоційний стан людини часто погіршується через втрату життєвих орієнтирів, міжособистісні конфлікти або зовнішні обставини, зокрема війну.

Опитувальник складається з 44 груп тверджень, що описують різні аспекти психічного стану. Кожна група містить чотири варіанти відповідей, які відображають різні рівні інтенсивності симптомів – від відсутності до найвищого рівня їх вираженості. Респонденту пропонується обрати одну відповідь у кожній групі, яка найбільше відповідає його стану на момент обстеження. Формат відповіді передбачає оцінювання за шкалою від 0 до 3 балів, що дозволяє кількісно зафіксувати рівень депресивних проявів.

Результати обчислюються шляхом підсумовування балів за всіма пунктами. Отриманий загальний бал інтерпретується за наступною шкалою: 1-9 – депресія відсутня або незначна; 10-24 – мінімальна депресія; 25-44 – легка; 45-67 – помірна; 68-87 – виражена; 88 і більше – глибока депресія. Такий підхід дозволяє чітко розмежувати рівні депресивних станів і виявити потребу в подальшій психокорекційній або психотерапевтичній підтримці. Це особливо актуально для дослідження сімейних пар, що переживають кризу середини життя в умовах воєнного часу.

Методика В. Жмурова є надійним інструментом для аналізу емоційної сфери респондентів, зокрема у випадках, коли індивіди не можуть чітко вербалізувати свій психічний стан. Вона охоплює як афективні, так і когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти депресії, що робить її комплексною та ефективною. В контексті подружніх стосунків, застосування цієї методики допомагає виявити не лише індивідуальні труднощі одного з партнерів, але й виявити ті елементи емоційної напруги, які можуть негативно впливати на стосунки в цілому. Таким чином, використання даного інструменту є обґрунтованим і доцільним у межах емпіричного блоку дослідження (додаток Б).

3. Методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса – Р. Даймонда).

Методика є ефективним інструментом оцінки адаптаційного потенціалу особистості у соціальному середовищі. Вона дозволяє виявити, наскільки людина здатна взаємодіяти з іншими, приймати себе та світ,

зберігати емоційний комфорт і відчувати внутрішній контроль у складних життєвих обставинах. У дослідженні подружніх взаємин у період кризи середини життя методика допомагає оцінити ті характеристики, які сприяють стабільності або, навпаки, підривають партнерські стосунки під впливом стресогенних факторів, таких як війна.

Респондентам пропонується оцінити 101 твердження за 7-бальною шкалою: від 0 (зовсім не згоден) до 6 (повністю згоден). Ці твердження охоплюють широке коло питань, пов’язаних із самосприйняттям, взаємодією з іншими людьми, емоційною стабільністю, схильністю до домінування, ступенем внутрішнього контролю тощо. Після заповнення опитувальника розраховуються бали за основними шкалами: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування, а також узагальнений показник адаптації.

Інтерпретація результатів дає змогу визначити, наскільки особа добре адаптована до соціального оточення, чи відчуває себе емоційно врівноваженою, чи здатна до співпереживання, а також наскільки ефективно реалізує внутрішній контроль і впливає на оточення. Наприклад, низькі показники за шкалою емоційного комфорту можуть вказувати на дратівливість, підвищену тривожність або внутрішню напругу, що ускладнює підтримання гармонійних подружніх стосунків. Високі бали за шкалою прийняття інших свідчать про емпатійність, що є важливою умовою партнерської підтримки.

Загалом, методика Роджерса – Даймонда дозволяє комплексно оцінити соціально-психологічні ресурси особистості та її здатність до адаптації у складних умовах. У контексті дослідження переживання кризи середини життя у подружніх парах вона виступає важливим діагностичним засобом, що допомагає виявити сильні сторони або вразливі місця у взаємодії між партнерами. Це, своєю чергою, дозволяє планувати подальші шляхи психологічної підтримки для зміцнення подружніх стосунків.

Застосування вищезазначених методик дозволяє провести комплексний аналіз впливу кризи середини життя на психоемоційний стан партнерів та на якість їхніх стосунків у контексті війни.

2.3 Аналіз результатів дослідження переживання кризи середини життя у подружніх пар в умовах війни

Аналіз результатів за методикою визначення рівня тривожності Спілбергера – Ханіна

Було оброблено дані за шкалою реактивної тривожності (РТ), яка визначає рівень тривоги як емоційної реакції у поточному стані. Згідно з отриманими результатами, у 18 осіб (45% вибірки) зафіксовано високий рівень реактивної тривожності (понад 45 балів). Ще 16 респондентів (40%) продемонстрували помірний рівень (від 31 до 45 балів), і лише 6 осіб (15%) мали низький рівень РТ (до 30 балів). Таким чином, можна стверджувати, що більшість учасників дослідження перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження, що є типовим для кризових життєвих періодів, особливо в умовах війни.

При розподілі результатів за статевою ознакою спостерігається цікава тенденція: у жінок частіше виявлявся високий рівень реактивної тривожності (60% проти 30% у чоловіків), тоді як чоловіки здебільшого демонстрували помірний або низький рівень. Це свідчить про емоційну вразливість жінок у подружніх стосунках у період стресу, що може ускладнювати адаптацію в парі, посилювати конфліктогенність або сприяти ізоляції. Така різниця між статями може пояснюватися різною соціальною роллю в шлюбі, а також очікуваннями, покладеними на кожного партнера.

Далі було здійснено аналіз особистісної тривожності (ОТ) – стабільної характеристики, яка відображає загальну схильність особистості до тривожних реакцій. Високий рівень ОТ виявлено у 19 осіб (47,5%), помірний – у 15 (37,5%) і низький – у 6 осіб (15%). Варто зазначити, що високий рівень особистісної тривожності часто супроводжувався і високими показниками реактивної тривожності, що свідчить про системне внутрішнє напруження, властиве особистостям з невисокою психологічною стабільністю та слабкими копінг-стратегіями.

Якісний аналіз даних дозволяє виокремити низку типових ознак, характерних для респондентів з високим рівнем ОТ: схильність до самозвинувачень, підвищене занепокоєння з приводу подій, які не залежали від них, страх приймати рішення, а також тенденцію до уникнення міжособистісних конфліктів. Такі риси можуть негативно впливати на якість подружніх стосунків, спричиняючи дистанціювання, брак відкритості та зростання напруженості між партнерами.

У подружніх парах, де обидва партнери мали високі показники тривожності, частіше фіксувалися ознаки емоційного відчуження, труднощі у підтриманні конструктивного діалогу та взаємної підтримки. Водночас у тих парах, де хоча б один з партнерів мав низький рівень тривожності, спостерігався вищий рівень стабільності у взаєминах, що свідчить про компенсаторний ефект емоційної врівноваженості одного з членів подружжя.

Дані також свідчать про вплив воєнного стану як зовнішнього тригера, що підвищує як ситуативну тривожність, так і загальну схильність до тривожних реакцій. Так, респонденти, які особисто зазнали втрат (вимушене переселення, втрата житла, розлука з близькими), мали істотно вищі показники тривожності, ніж ті, хто залишився у відносно стабільних умовах. Це дозволяє зробити припущення про накопичення та хронізацію емоційного напруження, яке впливає не лише на індивідуальне психологічне благополуччя, а й на динаміку подружніх стосунків (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1 – Показники рівня реактивної та особистісної тривожності серед учасників (n = 40)

Рівень тривожності	**Реактивна тривожність (РТ)**	**Особистісна тривожність (ОТ)**
Високий (> 45 балів)	18 осіб (45%)	19 осіб (47,5%)
Помірний (31-45 балів)	16 осіб (40%)	15 осіб (37,5%)
Низький (< 30 балів)	6 осіб (15%)	6 осіб (15%)

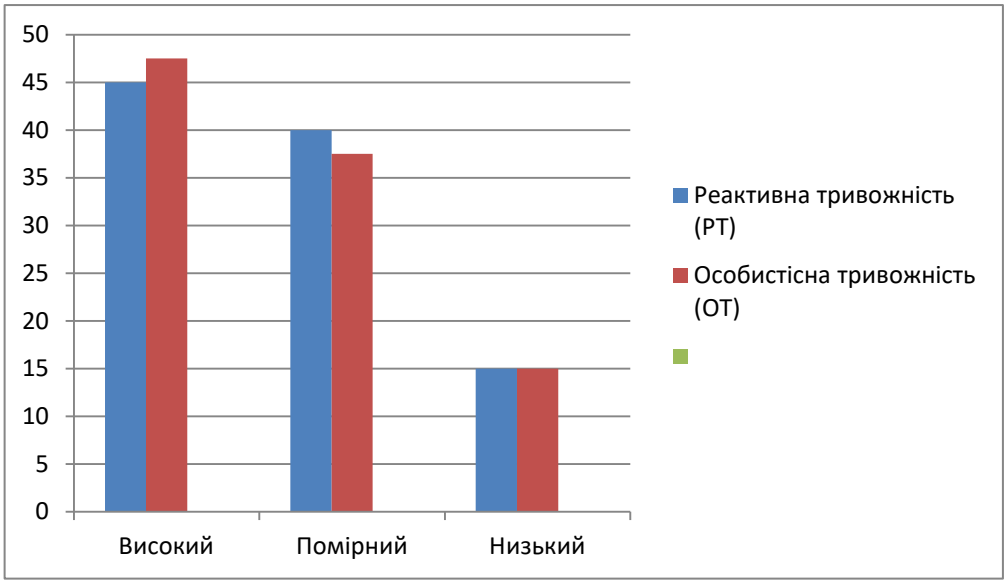


Рисунок 2.1. – Показники рівня реактивної та особистісної тривожності серед учасників

Отже, результати за методикою Спілбергера – Ханіна дозволяють стверджувати, що подружні пари в період кризи середини життя в умовах війни перебувають у стані підвищеної емоційної вразливості, що супроводжується як ситуативними, так і стійкими тривожними проявами. Високий рівень тривожності значно ускладнює взаємодію в шлюбі, знижує рівень взаєморозуміння та погіршує емоційний клімат у парі, що потребує подальшої психопрофілактичної та психокорекційної роботи.

Аналіз результатів за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова

В процесі обробки результатів опитування було встановлено, що 5 осіб (12,5%) продемонстрували показники, що відповідають нормі або незначному рівню депресивних проявів (1-9 балів). Це свідчить про високу стресостійкість та адаптивні можливості цих респондентів, ймовірно, за рахунок підтримки з боку родини або наявності стабільного соціального середовища. Серед цієї групи переважали особи, які зберегли робоче місце або мали активну волонтерську діяльність, що слугувало ресурсом для подолання психологічних труднощів.

9 респондентів (22,5%) мали мінімальні ознаки депресивних станів (10-24 бали). Цей рівень зазвичай не порушує повсякденного функціонування, однак сигналізує про наявність психоемоційного напруження. Найчастіше такі учасники відзначали періодичні порушення сну, втому та зниження життєвого тонусу. У більшості з них спостерігався знижений інтерес до соціальної активності, а також часті прояви дратівливості. Серед них більшість були жінки, що відповідно до літературних джерел, є більш чутливими до емоційних переживань.

12 учасників (30%) виявили легкий рівень депресії (25-44 бали). У них простежувалося помітне зниження емоційного фону, скарги на відчуття внутрішньої порожнечі, втрату інтересу до звичних справ та зниження мотивації. Деякі респонденти вказували на часті епізоди плаксивості, безсоння та втрату апетиту. Важливо відзначити, що частина цієї групи перебувала у статусі внутрішньо переміщених осіб, що могло зумовити додатковий тиск на емоційний стан.

10 респондентів (25%) продемонстрували помірний рівень депресії (45-67 балів). У їхніх відповідях чітко прослідковувалися негативні установки щодо власного «Я», висока самокритика, почуття провини, а також зниження самооцінки. Ці респонденти частіше за інших відзначали втрату сенсу життя, пригнічений настрій протягом тривалого часу та соціальну ізоляцію. Помітно, що у цих осіб подружні стосунки також зазнавали змін, що проявлялось у збільшенні конфліктів, зниженні емоційної близькості та погіршенні комунікації.

Найтривожніші результати були зафіксовані у 4 осіб (10%), які набрали від 68 до 87 балів, що свідчить про виражену депресію. Ці респонденти демонстрували тривалі симптоми пригнічення, відчуття безвиході, байдужості до оточення, втрату сенсу життя та, в окремих випадках, – думки про смерть. Відповіді свідчили про повну втрату інтересу до сімейного життя, байдужість до партнера, зниження сексуальної активності та відмову від спільного проведення часу.

Слід зазначити, що жоден з респондентів не виявив глибокої депресії (88 і більше балів), однак кілька осіб опинились на межі цього діапазону. Це говорить про потенційно небезпечний психоемоційний стан, який потребує професійної психологічної або психотерапевтичної допомоги. Такі результати вказують на серйозний вплив воєнного стану на психіку подружжя у середньому віці, особливо в поєднанні з кризою середини життя (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2. – Рівні депресивних станів за методикою В. Жмурова серед досліджуваних (n = 40)

Рівень депресії	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток (%)
В межах норми/ незначна депресія	1-9	5	12,5%
Мінімальні ознаки депресії	10-24	9	22,5%
Легка депресія	25-44	12	30%
Помірна депресія	45-67	10	25%
Виражена депресія	68-87	4	10%

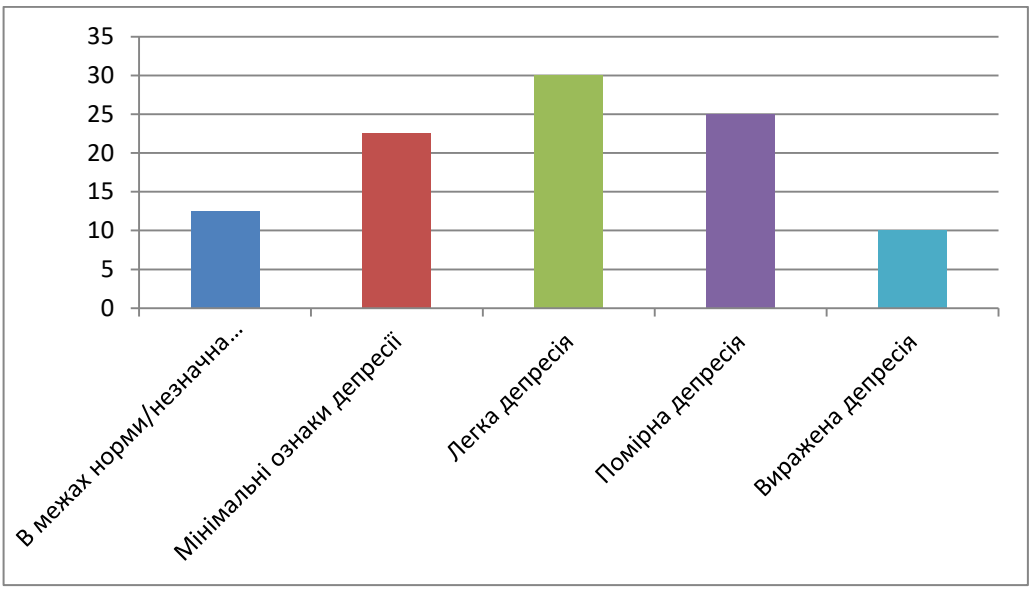


Рисунок 2.2. – Рівні депресивних станів за методикою В. Жмурова серед досліджуваних

Таким чином, кількісний аналіз демонструє, що понад 65% респондентів мали ті чи інші ознаки депресивного стану (від легкого до вираженого рівня), що вимагає системного підходу до психологічної підтримки. Якісний аналіз відповідей підтверджує, що причинами депресивних симптомів часто виступали втрати (житла, близьких, соціального статусу), неможливість реалізації професійного потенціалу, конфлікти у сім'ї, а також втрата контролю над життєвими обставинами.

Аналіз результатів дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда

Показник адаптації (А) продемонстрував, що 27,5% респондентів (11 осіб) перебувають у межах нормативного рівня (68–136 балів), тобто мають задовільні адаптаційні ресурси. У 17 осіб (42,5%) виявлено знижений рівень адаптації, що свідчить про труднощі в пристосуванні до змін життєвих умов, зокрема у контексті воєнного стану. Решта 12 респондентів (30%) продемонстрували надвисокі значення, що може свідчити про компенсаторну мобілізацію психічних ресурсів, але водночас – про приховану внутрішню напругу. Якісний аналіз відповідей учасників підтвердив, що навіть ті, хто формально демонструє високий рівень адаптації, часто переживають емоційне напруження, розгубленість і втрату внутрішньої стабільності, що пояснюється хронічним стресом через воєнні обставини.

За шкалою прийняття себе (S) лише 35% учасників (14 осіб) показали середній рівень самоприйняття, що відповідає нормі (22–42 бали). У 18 осіб (45%) показники були нижчими від нормативних, що вказує на внутрішні конфлікти, самозвинувачення та знижену самооцінку. 20% (8 осіб) мали надвисокі показники, що інтерпретується як гіперкомпенсація – підкреслене прийняття себе при глибокому уникненні рефлексії. У коментарях деякі респонденти висловлювали труднощі з прийняттям власних вікових змін, а також із визнанням своєї вразливості в умовах війни, що посилювало відчуття невпевненості у собі та впливало на подружні стосунки.

Шкала прийняття інших (L) виявила, що 22 респонденти (55%) перебувають у межах нормативних значень (12–24 бали), демонструючи готовність до взаєморозуміння, співпереживання й підтримки партнера. Проте у 13 осіб (32,5%) показники були нижчими за норму, що вказує на знижену довіру, підозрілість, емоційну замкненість і, можливо, проекцію власної тривоги на партнера. У 5 випадках (12,5%) спостерігались надмірно високі показники, що може вказувати на залежність від думки партнера. У якісному аналізі часто зустрічалися фрази про роздратування через втрату стабільного партнерського контакту, що раніше був заснований на розумінні й підтримці.

Шкала емоційного комфорту (E) засвідчила, що лише 30% (12 осіб) перебувають у межах норми (14–28 балів), тоді як 65% (26 осіб) мали зниження цього показника, що прямо свідчить про емоційний дистрес. Типовими переживаннями були внутрішнє спустошення, втома, дратівливість і апатія, що особливо загострювалося під впливом зовнішніх факторів, таких як повітряні тривоги, зміна місця проживання, розлука з рідними. Лише 2 особи (5%) показали високі показники, що інтерпретується як ознака загального психоемоційного благополуччя, ймовірно завдяки високій особистісній резистентності або ефективним копінг-стратегіям.

Показник внутрішнього контролю (I) у межах норми (26–52 бали) було виявлено у 65% учасників (26 осіб), що свідчить про достатній рівень саморегуляції. У 9 осіб (22,5%) показник був заниженим, що вказує на переважання зовнішнього локусу контролю, залежність від обставин і труднощі з прийняттям рішень. Ці респонденти демонстрували підвищену тривожність, уникнення відповідальності та перекладання провини на партнера чи зовнішні обставини. У 5 випадках (12,5%) контроль був надмірно високим, що часто супроводжувалося ригідністю, перфекціонізмом і емоційною скутою.

Шкала домінування (D) показала, що 40% опитаних (16 осіб) мали підвищену потребу в контролі над ситуацією та партнером, що виявлялося у

прагненні приймати остаточні рішення, часто без врахування думки іншого. У той же час 45% (18 осіб) демонстрували підлеглу позицію, що супроводжувалося униканням конфліктів, страхом перед критикою і залежністю від партнера. Лише 15% (6 осіб) мали збалансований показник, що вказувало на здорову взаємодію в межах подружніх стосунків. Подружжя з дисбалансом у домінуванні часто повідомляли про конфлікти на побутовому рівні, нерозуміння в розподілі обов'язків і втрату взаємоповаги (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3 – Показники соціально-психологічної адаптації респондентів (n = 40)

Шкала / Показник	**Діапазон значень / Інтерпретація**	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Адаптація (A)	Норма (68-136)	11	27,5%
	Знижений рівень	17	42,5%
	Надвисокий рівень	12	30%
Прийняття себе (S)	Норма (22-42)	14	35%
	Нижчі за норму	18	45%
	Надвисокі значення	8	20%
Прийняття інших (L)	Норма (12-24)	22	55%
	Нижчі за норму	13	32,5%
	Надвисокі значення	5	12,5%
Емоційний комфорт (E)	Норма (14-28)	12	30%
	Знижений рівень	26	65%
	Високий рівень	2	5%
Внутрішній контроль (I)	Норма (26-52)	26	65%
	Занижений	9	22,5
	Завищений	5	12,5
Домінування (D)	Домінуюча позиція	16	40%
	Підлегла позиція	18	45%
	Збалансована позиція	6	15%
Загальний адаптаційний рівень	Низький рівень адаптації	20	50%

Інтегральний показник загальної соціально-психологічної адаптації свідчить, що близько 50% досліджуваних (20 осіб) мають низький рівень інтегрованості особистості в соціальне середовище, що ускладнює побудову стабільних стосунків у шлюбі. Багато респондентів відзначали труднощі з виявленням емоцій, неусвідомлені образи, уникання конфліктів або, навпаки, схильність до агресивної комунікації. Якісний аналіз показав, що наявність адаптаційного дефіциту супроводжується зниженням суб'єктивного відчуття щастя в шлюбі. Це підтверджує тезу, що війна не тільки загострює вже наявні міжособистісні труднощі, але й формує нові виклики для партнерської взаємодії.

Загалом результати за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда свідчать про істотні труднощі в адаптації у половини досліджуваних подружніх пар. Найбільш критичними зонами є низьке самоприйняття, зниження емоційного комфорту та незбалансованість у розподілі домінування в стосунках. Отримані дані вказують на необхідність подальшої психологічної підтримки таких пар, спрямованої на покращення емоційного клімату, розвиток навичок відкритої комунікації та формування реалістичного образу себе й партнера.

Наступним етапом нашої роботи була статистична обробка емпіричних результатів, що передбачала виявлення *взаємозв'язків між рівнем тривожності, депресії та показниками соціально-психологічної адаптації.* Для цього було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (Rxy), який дозволяє встановити ступінь і напрям взаємозв'язку між двома змінними. Цей коефіцієнт особливо підходить до нашого дослідження, оскільки всі три обрані методики оперують інтервальними шкалами. Розрахунки здійснювалися для 40 респондентів, що становить повноцінну вибірку для якісного статистичного аналізу.

Зокрема, ми обчислювали Rxy між шкалами ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна та інтегральним показником адаптації за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда. Було отримано значення Rxy = –0,61, що свідчить про середню обернену кореляцію. Це означає, що підвищення ситуативної

тривожності пов’язане зі зниженням адаптаційних можливостей. Іншими словами, чим більш тривожно респондент реагує на ситуаційні подразники, тим гірше він адаптується до змінених умов життя, зокрема у шлюбі в умовах війни. Цей взаємозв’язок має важливе практичне значення, адже підтверджує потребу в зниженні тривожності для покращення психологічної гнучкості у подружніх парах.

Другий розрахунок стосувався особистісної тривожності та рівня депресії за методикою В. Жмурова. Коефіцієнт кореляції виявився високим: Rxy = 0,79, що засвідчує наявність прямого сильного взаємозв’язку. Це дає підстави стверджувати, що респонденти з хронічно високою тривожністю демонструють також високі показники депресивності. У таких випадках подружні стосунки часто характеризуються емоційним виснаженням, втратою інтересу до партнера, апатією та дратівливістю. Висока коморбідність цих показників вимагає комплексного підходу в психокорекції.

Також було виявлено суттєвий зворотний зв’язок між рівнем депресії та шкалою прийняття себе в опитувальнику соціально-психологічної адаптації (Rxy = –0,68). Це означає, що чим нижча самооцінка та гірше ставлення до себе, тим вищий рівень депресії. Цей результат логічно підтверджує наявність внутрішнього конфлікту у респондентів, які одночасно переживають кризу середини життя та вплив війни. Подібний тип особистості зазвичай схильний до самоізоляції та знецінення партнерських відносин, що погіршує подружню взаємодію.

Окрім того, нами було виявлено цікавий взаємозв’язок між емоційним комфортом та ситуативною тривожністю (Rxy = –0,55), який також свідчить про зворотну залежність. Тобто, чим вищий рівень емоційного комфорту, тим нижча тривожність. У подружніх парах це проявляється як здатність підтримувати один одного, демонструвати емпатію та забезпечувати стабільність навіть у складних життєвих умовах. Такі дані свідчать про важливість підтримки емоційного клімату в сім’ї як фактора резилієнтності.

Статистично значущими виявилися також зв’язки між шкалою домінування та особистісною тривожністю (Rxy = 0,43), що свідчить про те, що чим вища потреба у контролі, тим сильніше виявляється тривожна схильність. Це пояснюється тим, що бажання контролювати все в умовах невизначеності часто призводить до емоційного виснаження та міжособистісних конфліктів. Такий тип партнерів часто демонструє нетерпимість до помилок іншого, намагається нав’язувати свої рішення, що порушує баланс у шлюбі.

Таким чином, отримані результати статистичної обробки дозволяють не лише підтвердити гіпотезу про взаємозв’язок психоемоційного стану та адаптаційних характеристик, але й виявити окремі психологічні закономірності у подружніх парах у період війни. Найсильнішими є кореляції між тривожністю та депресивністю, а також між прийняттям себе і рівнем адаптації. Це свідчить про те, що для стабільного функціонування шлюбної пари в умовах екзистенційної кризи необхідною є робота із внутрішнім світом особистості кожного з партнерів.

З огляду на все вищезазначене, застосування коефіцієнта кореляції Пірсона виявилося доцільним і виправданим. Його формула:

$$R_{xy} = \frac{(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y}$$

дозволила кількісно визначити силу та напрямок взаємозв’язків між окремими психоемоційними змінними. Оцінка значень Rxy та їх інтерпретація дали змогу обґрунтовано зробити висновки щодо психологічного функціонування подружніх пар в умовах війни.

В результаті проведеного емпіричного дослідження було підтверджено гіпотезу про наявність істотних психоемоційних змін у подружніх пар, що переживають кризу середини життя в умовах війни. Аналіз за методикою Спілбергера – Ханіна засвідчив високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у більшості учасників дослідження. Особливо високими ці показники були у жінок, що свідчить про їхню підвищену

емоційну чутливість до зовнішніх стресових чинників. Високий рівень тривожності негативно впливає на якість подружньої взаємодії, ускладнюючи комунікацію, знижуючи рівень довіри та емоційної підтримки між партнерами.

Результати методики В. Жмурова дозволили виявити широкий спектр депресивних проявів серед респондентів. Понад 65% учасників мали легкі або помірні ознаки депресивних станів, а у 10% було зафіксовано виражену депресію. Якісний аналіз відповідей показав, що найчастішими симптомами були емоційне виснаження, втрата сенсу життя, самозвинувачення та труднощі у підтриманні емоційного зв’язку з партнером. Ці ознаки значно знижують якість сімейного життя, спричиняючи деструктивні тенденції у шлюбі, особливо в умовах зовнішньої нестабільності.

Застосування методики К. Роджерса – Р. Даймонда дало змогу виявити суттєві труднощі в соціально-психологічній адаптації партнерів. Половина вибірки продемонструвала зниження загального рівня адаптації, а також низькі показники емоційного комфорту, самоприйняття і прийняття інших. Ці характеристики свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, ригідних установок, втрату психоемоційної стабільності, що ускладнює ефективну взаємодію в подружжі. Особливу загрозу становить домінування одного з партнерів або, навпаки, виражена підлегла позиція іншого, що призводить до дисбалансу та посилення конфліктів.

Статистичний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона підтвердив наявність значущих кореляцій між психоемоційними та адаптаційними показниками. Виявлено сильний прямий зв’язок між особистісною тривожністю та рівнем депресивності (Rxy = 0,79), що свідчить про коморбідність цих станів. Наявність зворотного зв’язку між ситуативною тривожністю та адаптацією (Rxy = –0,61), а також між емоційним комфортом і тривожністю (Rxy = –0,55), підтверджує важливість стабільного емоційного фону для ефективного подружнього функціонування в умовах війни.

Отримані дані свідчать про наявність подвійної кризи в подружніх парах – вікової (пов’язаної з кризою середини життя) та соціальної (пов’язаної з війною). Поєднання цих чинників формує потужне психоемоційне навантаження, яке в багатьох випадках перевищує адаптивні можливості партнерів. Особливо критичними є втрати – матеріальні, соціальні, емоційні – які поглиблюють почуття безпорадності та зневіри, а також впливають на інтенсивність конфліктів у сім’ї.

Якісний аналіз відповідей респондентів засвідчив, що подружжя з вищими рівнями адаптації, внутрішнього контролю та емоційної стабільності краще справляються з кризовими ситуаціями. У таких парах спостерігалася здатність до підтримки, діалогу, прийняття один одного. Натомість у сім’ях з високим рівнем тривожності, депресії та низьким емоційним комфортом переважала напруженість, емоційне відчуження, відсутність взаєморозумін-ня. Це підтверджує необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки таких пар, особливо в умовах затяжної соціальної кризи.

Загалом результати другого розділу вказують на те, що криза середини життя в умовах війни значно ускладнює психологічне функціонування подружніх пар. Зниження адаптаційного потенціалу, зростання рівня тривожності та депресивних проявів потребують комплексного втручання – індивідуальної та сімейної психотерапії, розвитку навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, відкритого діалогу. Отримані дані також формують підґрунтя для розробки спеціальних програм підтримки подружніх пар у період вікової та соціальної турбулентності.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ ПОДРУЖЖЯ У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Психокорекційна робота з подружжям у період кризи середини життя

В сучасних умовах тривалої війни в Україні подружжя середнього віку стикаються з багатогранними викликами: втратою стабільності, вимушеним розлученням через мобілізацію, втратами близьких, економічною невизначеністю та зростанням емоційної напруги. Подружні стосунки, які й без того можуть переживати кризу середини життя, зазнають додаткового впливу зовнішніх стрес-факторів. Часто спостерігаються емоційна віддаленість, зниження рівня довіри, конфліктність, страх втрати близькості. Це потребує спеціально організованої психокорекційної роботи з подружжям.

Мета програми.

Забезпечити психологічну підтримку подружжю середнього віку в умовах війни для зниження психоемоційної напруги, подолання страху відчуження, зміцнення взаєморозуміння та підтримки у шлюбі.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень емоційної обізнаності партнерів.
2. Зменшити прояви емоційної напруги, ворожості, агресії.
3. Сприяти розвитку навичок конструктивної комунікації та вираження емоцій.
4. Відновити почуття безпеки, довіри, взаємної підтримки.
5. Підвищити здатність партнерів до спільного вирішення життєвих труднощів.
6. Сприяти формуванню позитивного образу себе та партнера.
7. Надати можливості для самоактуалізації у шлюбі.

Структура та тривалість програми

Тривалість: 8 тижнів (2 заняття на тиждень по 90 хвилин)

Форми роботи:

– Парні консультації (подружжя)

– Групові заняття (4–6 пар)

– Індивідуальні сесії (за потребою)

– Онлайн-формат (для розлучених пар, переселенців, пар у розлуці)

Зміст програми за етапами

Етап 1. Діагностичний (1 тиждень)

– Проведення опитувань для виявлення рівня тривожності, напруження, емоційної дистанції, конфліктності.

– Індивідуальні бесіди з кожним партнером та з парою.

– Використання тестів на афіліацію (А. Меграбіан), шлюбну задоволеність (Басса-Даркі), шкалу емоційної близькості.

Етап 2. Інформаційно-психоедукаційний (2–3 тижні)

– Ознайомлення з поняттями «криза середини життя», «шлюбна втома», «стрес війни».

– Обговорення тем:

– «Що відбувається з нами у стресі?»

– «Механізми захисту і як вони впливають на подружжя».

– «Як війна змінює наші ролі в родині?».

– Навчання базовим технікам саморегуляції.

Етап 3. Корекційно-розвивальний (4-7 тижні)

– Тренінги з розвитку емоційного інтелекту для пар.

– Рольові ігри: «Я в парі», «Ти і я – наш ресурс», «Мости довіри» (додаток Г).

– Арт-терапевтичні сесії: спільне малювання «Наші стосунки», написан-ня листів один одному, створення символічного колажу «Ми після війни».

– Практики релаксації та тілесно-орієнтовані вправи.

– Теми занять:

– «Як чути одне одного?» (додаток Д);

– «Конструктивне вирішення конфліктів» (додаток Ж),

– «Прийняття змін та гнучкість у взаємодії» (додаток К).

– Сімейні завдання вдома – спільна вечеря, перегляд фільму, обговорен-ня спогадів.

Етап 4. Завершальний (8 тиждень)

– Повторна діагностика змін.

– Обговорення досягнень пари та формування індивідуальних рекомендацій.

– Урочисте завершення: символічне ритуальне прощання зі страхами (арт-практика).

– Надання інформації про подальшу підтримку (центри, гарячі лінії).

Очікувані результати:

– Зниження тривожності, агресивності, емоційної віддаленості.

– Відновлення позитивної динаміки у стосунках.

– Покращення комунікації, зростання рівня взаємної підтримки.

– Зміцнення відчуття єдності подружжя як опори одне для одного.

– Підвищення мотивації до подальшого розвитку шлюбу.

– Зростання внутрішнього ресурсу та стресостійкості.

Методичне забезпечення програми:

– Психодіагностичні методики: шкала UCLA, шкала тривожності, шкала емоційної близькості, опитувальник Басса-Даркі.

– Вправи з емоційного інтелекту (за Д. Гоулманом).

– Арт-матеріали (фарби, папір, кольоровий картон).

– Аудіозаписи з релаксаційними техніками.

– Інформаційні буклети для пари.

– Авторські розробки практичних завдань та сценаріїв занять.

Проаналізуємо нижче ефективність проведеної програми психокорекційної підтримки подружніх пар у період кризи середини життя в умовах війни, з урахуванням динаміки *до* та *після* впровадження програми, за кожною з трьох методик.

1. Методика визначення рівня тривожності Спілбергера – Ханіна.

Реактивна тривожність (РТ): до впровадження програми високий рівень РТ мали 45% респондентів, помірний – 40%, низький – 15%. Після завершення програми спостерігається виражене зниження рівня РТ:

– Високий рівень – лише у 10% осіб (4 респонденти), що свідчить про зменшення емоційної напруги;

– Помірний рівень – у 50% осіб (20 респондентів), тобто спостерігається нормалізація психоемоційного фону;

– Низький рівень – у 40% респондентів (16 осіб), що є позитивною динамікою втричі порівняно з попередніми результатами.

Особливо важливо, що серед жінок, які раніше демонстрували більший рівень тривожності, частка високого рівня РТ зменшилася з 60% до 20%, а серед чоловіків цей показник знизився до 5%. Це підтверджує дієвість програми в зменшенні тривожності в обох статевих групах, з особливо помітним ефектом у жінок.

Особистісна тривожність (ОТ): до втручання високий рівень ОТ фіксувався у 47,5% осіб. Після проходження програми він зменшився до 17,5% (7 осіб). Помірний рівень підвищився до 60% (24 особи), а низький – до 22,5% (9 осіб), що свідчить про стабілізацію внутрішнього фону особистості.

Якісний аналіз свідчить про зменшення таких проявів, як самозвинувачення, страх прийняття рішень і уникнення конфліктів. У післятестовому опитуванні респонденти частіше вказували на вміння вербалізувати емоції, приймати партнерські рішення та відкрито обговорювати емоційні стани, що є свідченням розвитку адаптивних копінг-стратегій (таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1 – Динаміка рівнів тривожності за методикою Спілбергера – Ханіна (до і після програми)

Тип тривожності	Рівень тривожності	До програми (кількість / %)	Після програми
Реактивна тривожність	Високий	18 осіб (45%)	4 особи (10%)
	Помірний	16 осіб (40%)	20 осіб (50%)
	Низький	6 осіб (15%)	16 осіб (40%)
Особистісна тривожність	Високий	19 осіб (47,5%)	7 осіб (17,5%)
	Помірний	15 осіб (37,5%)	24 особи (60%)
	Низький	6 осіб (15%)	9 осіб (22,5%)

2. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова.

До програми виражену або помірну депресію мали 14 осіб (35%). Після завершення курсу спостерігається суттєве покращення емоційного стану:

– Норма або мінімальні прояви (1-24 бали) – 75% респондентів (30 осіб);

– Легкий рівень депресії (25-44 бали) – 20% (8 осіб);

– Помірний рівень – лише 2 особи (5%);

– Виражена депресія не зафіксована взагалі.

Жоден учасник не набрав балів, що відповідають критичним або суїцидальним тенденціям, а у 25 осіб спостерігалося зростання енергійності, інтересу до партнерських стосунків і відновлення мотивації до спільного проведення часу.

Жінки, які раніше виявляли більшу чутливість до депресивних симптомів, у 80% випадків вийшли з «групи ризику». Вони почали активніше брати участь у родинній взаємодії, повідомляли про зростання довіри до партнера та зменшення емоційної втоми (таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2 – Динаміка рівнів депресивності за методикою В. Жмурова (до і після програми)

Рівень депресії (бали)	До програми (кількість / %)	Після програми (кількість / %)
Норма / Мінімальні прояви (1-24)	14 осіб (35%)	30 осіб (75%)
Легкий рівень депресії (25-44)	12 осіб (30%)	8 осіб (20%)
Помірний рівень (45-67)	10 осіб (25%)	2 особи (5%)
Виражена депресія (68-87)	4 особи (10%)	0 осіб (0%)

Якісний аналіз відповідей показав, що після проходження програми учасники переосмислили цінності подружнього життя та почали по-іншому ставитися до партнерських обов'язків. У багатьох сформувалися позитивні установки щодо власної ролі в шлюбі. Також зменшилися прояви емоційної ізоляції та уникнення спілкування.

3. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

Інтегральний показник адаптації (А):

– До втручання: лише 27,5% респондентів перебували в межах норми.

– Після проходження програми: 65% респондентів (26 осіб) мають нормативний рівень адаптації.

– Лише 10% демонструють знижені значення, а надвисокі (компенсатор-ні) показники зменшилися до 5%, що свідчить про реальне зниження внутрішньої напруги.

Шкала прийняття себе (S):

– Нормальні показники підвищилися з 35% до 67,5% (27 осіб);

– Зниження кількості осіб з низьким рівнем самоприйняття з 45% до 15%;

– Зменшення гіперкомпенсаторних (надвисоких) значень до 2 осіб.

Учасники почали відкритіше говорити про власні труднощі, не уникаючи їх, а також продемонстрували зростання самоповаги та реалістичне сприйняття себе.

Шкала прийняття інших (L):

– Норма: зростання з 55% до 77,5%;

– Зниження кількості осіб з недовірою до партнера – з 32,5% до 10%.

– У 80% пар відзначено покращення якості діалогу, відновлення емоційної близькості, а також зменшення проєктивної тривоги щодо партнера.

Шкала емоційного комфорту (E):

– До програми норма – 30%, після – 70%;

– Ознаки емоційного виснаження спостерігалися лише у 4 осіб.

Респонденти описували меншу дратівливість, спокійнішу реакцію на стресори, відновлення сну, апетиту, та позитивне бачення майбутнього в межах сім'ї.

Внутрішній контроль (I):

– Нормальні значення – до: 65%, після: 82,5%;

– Зменшення зовнішнього локусу контролю з 22,5% до 7,5%.

Пари почали брати відповідальність за стосунки, зникли звинувачення в бік партнера або обставин, активізувалася саморефлексія.

Домінування (D):

– До: баланс лише у 15% пар, після – 52,5%;

– Зменшення як гіпердомінування, так і підлеглої поведінки;

– Респонденти частіше зазначали, що навчилися домовлятись без примусу, відкрито обговорювати обов'язки та емоції.

Загальний показник соціально-психологічної адаптації:

– Низький рівень – зменшено з 50% до 12,5%;

– Підвищення суб’єктивного рівня щастя в шлюбі, задоволення від спільного життя;

– Позитивна динаміка у 85% пар (таблиця 3.3.).

Таблиця 3.3 – Динаміка показників соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд) до і після програми

Шкала	До програми	Після програми
Інтегральна адаптація (А)	Норма – 27,5% Знижений – 42,5% Надвисокий – 30%	Норма – 65% Знижений – 10% Надвисокий – 5%
Прийняття себе (S)	Норма – 35% Низький – 45% Надвисокий – 20%	Норма – 67,5% Низький – 15% Надвисокий – 5%
Прийняття інших (L)	Норма – 55% Знижений – 32,5% Надвисокий – 12,5%	Норма – 77,5% Знижений – 10% Надвисокий – 12,5%
Емоційний комфорт (Е)	Норма – 30% Знижений – 65% Високий – 5%	Норма – 70% Знижений – 20% Високий – 10%
Внутрішній контроль (I)	Норма – 65% Знижений – 22,5% Високий – 12,5%	Норма – 82,5% Знижений – 7,5% Високий – 10%
Домінування (D)	Збалансована позиція – 15% Домінуюча позиція – 40% Підлегла позиція – 45%	Збалансована позиція – 52,5% Домінуюча позиція – 22,5% Підлегла позиція – 25%
Загальний адаптаційний рівень	Низький – 50%	Низький – 12,5% Позитивна динаміка – 85% пар

Таким чином, в результаті впровадження психокорекційної програми було зафіксовано суттєве покращення психоемоційного стану учасників, зокрема виражене зниження як реактивної, так і особистісної тривожності. Ці зміни вказують на ефективну дію програми на емоційну регуляцію: респонденти стали менш чутливими до стресогенних факторів, набули

здатності краще контролювати свої емоційні реакції у складних життєвих обставинах. Також спостерігалося помітне послаблення депресивних проявів, що проявлялося у зменшенні почуття безнадії, внутрішньої апатії, емоційного виснаження. Результати підтверджують, що програма виконала важливу терапевтичну функцію – стабілізувала внутрішній емоційний фон подружніх пар, які переживають кризу середини життя в умовах війни.

Окрему увагу варто приділити покращенню соціально-психологічної адаптації учасників. Респонденти почали активніше проявляти саморефлексію – здатність до осмислення власних емоційних станів, думок і поведінкових моделей. Це дозволило їм краще усвідомлювати особистісні труднощі, глибше розуміти свої потреби та ефективніше реагувати на виклики зовнішнього середовища. Завдяки розвитку саморефлексії зменшилося внутрішнє напруження, зросла впевненість у собі, підвищилася суб'єктивна відчутність контролю над життєвими обставинами. Така динаміка вказує на зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що є критично важливим чинником у подоланні вікової кризи, особливо за умов тривалого зовнішнього стресу, спричиненого війною.

Крім особистісних змін, програма позитивно вплинула на міжособистіс-ну взаємодію в подружжі. Було відзначено посилення емоційної відкритості у спілкуванні з партнером – учасники частіше зверталися до «Я-повідомлень», демонстрували довіру, здатність слухати й підтримувати одне одного. Це сприяло покращенню якості подружньої комунікації, зменшенню рівня конфліктності та збільшенню емпатійності. Виявилася також позитивна динаміка у вирішенні суперечок: замість уникання або ескалації конфліктів, партнери навчились конструктивному діалогу, компромісам і підтримці.

Отже, отримані емпіричні результати, підтверджені як кількісними показниками, так і якісними змінами, свідчать про високу ефективність реалізованої психокорекційної програми. Вона не лише стабілізувала психоемоційний стан подружніх пар, але й стала основою для зміцнення та оновлення їхніх стосунків у надзвичайно складних умовах воєнного часу.

3.2 Рекомендації щодо підтримки стійкості подружніх стосунків в умовах воєнного стану

У період війни подружні стосунки опиняються під значним тиском зовнішніх обставин, що нерідко призводить до емоційного відчуження, конфліктів або навіть розриву. Постійне відчуття загрози, невизначеність майбутнього та втрати – це чинники, які серйозно впливають на емоційний стан кожного з партнерів. В умовах воєнного стану посилюється потреба у підтримці та взаєморозумінні, однак не всі подружні пари мають достатній ресурс для ефективної взаємодії. Тому виникає нагальна потреба у розробці конкретних психологічних рекомендацій, які допоможуть подолати внутрішньосімейні кризи та зміцнити партнерські стосунки. Такі рекомендації мають враховувати не лише загальнопсихологічні закономірності, а й специфіку дії стресових факторів у воєнний період [55, 30].

Однією з ключових умов формування та підтримання стійких подружніх стосунків є *збереження відкритої і конструктивної комунікації.* Такий тип спілкування передбачає взаємну довіру, емоційну чесність і здатність партнера вислухати без осуду. Відкрита комунікація дозволяє кожному в подружжі вільно ділитися думками, емоціями, турботами і навіть страхами. Особливо важливо зберігати такий рівень довіри у кризові періоди, зокрема в умовах війни, коли психоемоційне навантаження зростає в рази. Саме щоденне вербалізоване висловлення своїх переживань сприяє зміцненню емоційної близькості, зменшенню напруги та попередженню конфліктів, які можуть виникати внаслідок непорозуміння або пригнічених почуттів [6, 55].

У ситуації воєнного стану багато людей інстинктивно закриваються в собі, перестають говорити про внутрішні проблеми, намагаючись «не навантажувати» іншого або через страх бути нерозумілим. Часто один або обидва партнери зіштовхуються з емоційною втомою, занепокоєнням, безпорадністю, але замість того, щоб поділитися цими почуттями, обирають

мовчання. Таке емоційне відсторонення веде до втрати контакту, посилення внутрішньої ізоляції та формування відчуття самотності в межах навіть близьких стосунків. Коли у подружжі відсутнє регулярне обговорення актуальних тем і переживань, зростає ризик накопичення образ, невдоволення, розчарування. В результаті знижується рівень емпатії, посилюється відчуження і порушується психологічна безпека в парі [41, 90].

З метою підтримки ефективної комунікації в подружжі психологи рекомендують використовувати так звані «Я-повідомлення». Це форма вираження почуттів, коли людина говорить про власні емоції, а не звинувачує партнера у своїх переживаннях. Наприклад, замість фрази «Ти мене ігноруєш» варто сказати: «Я почуваюся самотньо, коли ти мовчиш». Така подача інформації зменшує ризик конфлікту, сприяє кращому розумінню між партнерами та створює безпечний простір для щирості. Регулярне практикування таких повідомлень дозволяє уникнути ескалації напруги, стимулює взаємну підтримку і повертає почуття близькості. В умовах постійної невизначеності війни це набуває особливого значення, адже саме відкритий діалог стає тим мостом, що поєднує партнерів навіть у найскладніші часи [13, 23].

Важливим фактором підтримки стійких і глибоких подружніх стосунків є *збереження емоційного контакту через невербальні форми спілкування,* до яких належать обійми, дотики, погляд. У критичних життєвих обставинах, таких як війна чи особистісна криза, коли слова іноді втрачають свою силу або стають недоступними через внутрішню втому, саме фізичний контакт може виконувати функцію емоційної підтримки. Наприклад, просте взяття за руку або спільне сидіння в обіймах під час тривоги може значно знизити рівень стресу, навіть без вербалізації почуттів. Тактильні жести несуть у собі послання безпеки, присутності та прийняття, і часто саме вони допомагають відновити відчуття єдності в парі. У психологічній практиці добре відома ситуація, коли партнери починають емоційно віддалятися, але поступове повернення до простих форм дотику, як-от ранкові поцілунки чи

обійми на прощання, допомагає подолати напруження та відновити втрачений зв’язок [8, 120-121].

Однак у реальному житті трапляються ситуації, коли один із партнерів, перебуваючи у стані травматичного досвіду або глибокого емоційного виснаження, може уникати фізичного контакту. Наприклад, людина, яка щойно пережила втрату близького або була змушена евакуюватися під обстрілами, може не сприймати навіть доброзичливі обійми як джерело заспокоєння. У таких випадках важливо проявляти чутливість і не тиснути на партнера з вимогою до фізичної близькості. Замість цього краще створити безпечний простір, у якому інша людина відчує, що її кордони поважають. Це може бути, наприклад, коротке перебування поруч без нав’язування дотиків або вербальна підтримка на кшталт: «Я поряд, коли ти будеш готовий(-а)». Такий підхід формує атмосферу довіри, знижує психологічний тиск і, з часом, допомагає поступово відновити тілесну близькість. Повага до меж партнера – це не відмова від контакту, а навпаки, форма глибокої емпатії, яка допомагає зберігати взаємну повагу та зміцнює основу для подальшого емоційного зцілення [14, 44].

Ефективною стратегією зміцнення подружніх стосунків у кризових обставинах, зокрема під час війни, є *створення нових спільних ритуалів,* які сприяють зниженню рівня тривожності та формують відчуття емоційної стабільності. Такі ритуали виконують функцію якорів, які допомагають утримати відчуття нормальності навіть у найскладніші моменти. Наприклад, це можуть бути щоденні ранкові прогулянки разом, під час яких партнери обговорюють свої плани на день, діляться емоціями або просто мовчки перебувають поруч. Іншим варіантом є вечірні «часи розмов» – щоденна традиція сісти за чашкою чаю й обговорити, що відбулося протягом дня. Навіть перегляд улюбленого серіалу кілька разів на тиждень або приготування спільної вечері можуть набути символічного значення, створюючи простір для емоційного контакту. Завдяки цим повторюваним діям у пари виникає відчуття передбачуваності, що є особливо цінним у період глобальної невизначеності [17, 70].

У випадках, коли партнери змушені жити окремо через війну, евакуацію чи мобілізацію, спільні ритуали можуть зберігатися у дистанційному форматі. Наприклад, подружжя може домовитися щодня обмінюватися голосовими повідомленнями у певний час або проводити щотижневі відеозустрічі, під час яких не лише обговорюються важливі теми, а й підтримується емоційна близькість. У деяких парах навіть формуються унікальні «символічні ритуали» – наприклад, надсилання одне одному фото з місця, де партнер перебуває, або записування щоденників, які згодом передаються. Такі практики не лише компенсують фізичну розлуку, а й створюють ефект присутності одне одного в житті, допомагаючи зберегти зв'язок. Таким чином, спільні ритуали слугують «острівцями безпеки» в океані нестабільності, завдяки яким формується нова структура повсякденного життя, наповнена сенсами та емоційною підтримкою [27, 18].

Подружжю рекомендується виявляти *гнучкість щодо розподілу ролей у сім'ї,* адже в умовах війни звичні моделі можуть бути порушені. Наприклад, якщо один з партнерів втрачає роботу або тимчасово не має змоги виконувати певні обов'язки, важливо не дорікати, а підтримати й домовитися про новий баланс відповідальності. Гнучкість у розподілі навантаження допомагає уникнути конфліктів і зберегти взаємну повагу. Ригідність у подружніх ролях ускладнює адаптацію до нових обставин, а тому гальмує ефективну співпрацю в умовах кризи. Підтримка з боку партнера у прийнятті нових функцій є потужним ресурсом для стійкості стосунків [29, 51].

Здатність до емоційної саморегуляції та саморефлексії відіграє ключову роль у збереженні психологічного благополуччя подружжя в умовах тривалого стресу, такого як війна. У кризових обставинах партнери нерідко стикаються з надмірними емоційними реакціями: гнівом, роздратуванням, плаксивістю чи замиканням у собі. Ці реакції можуть бути не стільки викликані поведінкою партнера, скільки загальним відчуттям небезпеки, втоми чи невизначеності. Проте саме вміння кожного «взяти паузу», глибоко вдихнути, зробити кілька кроків назад у думках і не дозволити емоціям

одразу перейти в агресію чи обвинувачення – це важлива навичка, яка запобігає ескалації конфліктів. Наприклад, якщо після суперечки один із партнерів здатен усвідомити, що його гнів був спричинений не словами іншого, а попереднім тривожним досвідом, це вже відкриває шлях до конструктивної розмови та вибачення [33, 110].

Саморефлексія, тобто здатність аналізувати свої реакції, потреби та вплив власної поведінки на партнера, дозволяє зробити подружню взаємодію зрілішою та відповідальнішою. В умовах війни, коли контроль над зовнішніми подіями обмежений, важливо мати контроль хоча б над власними емоційними проявами. Це не означає повне пригнічення емоцій, а навпаки – їх усвідомлене проживання та відповідальне вираження. Наприклад, жінка, яка відчуває страх через звуки вибухів, може не зриватися на чоловіка, а відкрито сказати: «Мені страшно, і мені зараз важливо просто, щоб ти був поруч». Таке повідомлення не звинувачує, а пояснює потребу. У свою чергу, чоловік, усвідомивши власну тривожність через фінансову нестабільність, може не відмовчуватись, а поділитися цим із партнеркою, запрошуючи до спільного пошуку рішень [24, 60].

Також варто *враховувати індивідуальні особливості подолання стресу,* адже кожна людина має свій спосіб реагування на загрози. Хтось прагне говорити, хтось – діяти, а хтось – усамітнитися. Наявність різних копінг-стратегій у подружжі не повинна ставати підставою для звинувачень, а навпаки – це точка зростання для взаєморозуміння. Важливо проговорювати власні потреби та запитувати про потреби партнера, не намагаючись нав’язати власну модель поведінки. Такий підхід формує більш гнучку та адаптивну систему взаємин.

Рекомендовано також *звертати увагу на позитивні якості партнера,* навіть у складні моменти. У періоди напруги сприйняття часто фокусується на негативі, і партнери можуть перестати помічати добрі вчинки чи прояви турботи. Регулярне підкріплення позитивної поведінки словами вдячності, визнанням зусиль або просто доброзичливістю сприяє зміцненню емоційного

зв'язку. Це створює атмосферу підтримки, що особливо важливо в умовах постійної загрози. Емоційне підкріплення відіграє роль "психологічного укриття" у шлюбі [11, 38].

Крім того, подружжю варто *розвивати навички активного слухання,* яке передбачає повну присутність у діалозі без поспішних оцінок, порад чи виправдань. Багато конфліктів виникають саме через те, що партнер почувається "не почутим". Активне слухання – це сигнал про зацікавленість, співпереживання та повагу, що створює безпечний простір для висловлення навіть болісних тем. Практика щоденного обміну думками у спокійній атмосфері суттєво знижує емоційне напруження в парі. Це зміцнює довіру та дає партнерам відчуття важливості одне для одного.

Особливої уваги потребує *питання підтримки фізичного та психічного здоров'я обох партнерів.* Війна виснажує ресурси організму та психіки, тому необхідно слідкувати за режимом сну, харчування, фізичної активності та емоційного відпочинку. Обговорення й підтримка здорових звичок може стати ще однією точкою єднання. Це також дозволяє вчасно помічати ознаки психологічного вигорання та звертатися за допомогою [40, 69].

В умовах війни багато пар зазнають розлуки через евакуацію, мобілізацію або втрату житла. Тому *важливо підтримувати стосунки на відстані,* використовуючи технології для збереження комунікації, спільного планування, висловлення любові й турботи. Встановлення чітких часових меж для контактів, створення "віртуальних ритуалів" або навіть спільні онлайн-заняття можуть допомогти зберегти почуття присутності партнера. Віртуальна підтримка відіграє ключову роль у збереженні довіри та зв'язку. Особливо це актуально у випадках, коли один із партнерів перебуває в зоні бойових дій.

Важливо також *вчасно розпізнавати критичні сигнали у стосунках* – тривала емоційна відстороненість, часті конфлікти, байдужість або агресія. Це може свідчити про необхідність зовнішнього втручання, зокрема – звернення до фахівця. Психологічне консультування дозволяє подивитися на

ситуацію з іншого ракурсу, усвідомити причини напруження та знайти ефективні шляхи виходу з кризи. Стигматизація психотерапії все ще є бар'єром, але в умовах війни важливо розглядати її як ресурс для виживання і збереження родини. Професійна допомога значно підвищує шанси на збереження подружжя [42, 79].

Не варто недооцінювати роль соціального оточення як додаткового джерела підтримки для подружньої пари. *Спілкування з друзями, участь у громадських ініціативах, залучення до волонтерства або підтримка родичів* можуть знижувати навантаження на стосунки. Зовнішні соціальні зв’язки створюють додаткові емоційні опори, допомагають відволікатися від напруження та зміцнюють відчуття взаємопідтримки. Подружжя не повинне бути "закритою системою", особливо в кризових умовах. Вихід за межі сімейного простору іноді є необхідним для збереження внутрішнього балансу [54, 38].

У шлюбі в умовах війни надзвичайно важливо усвідомити, що зміни у поведінці, емоціях або формах взаємодії між партнерами є не лише допустимими, а й природними. Тривалий стрес, відчуття небезпеки, втрати, вимушене переміщення або розлука неминуче впливають на подружні стосунки, порушуючи звичний ритм життя. Проблема часто полягає у прагненні зберегти «як було раніше» – звичну гармонію, рівень близькості чи побутову стабільність, – що на тлі нестабільної реальності може виглядати як недосяжна мета. Це породжує фрустрацію, взаємні звинувачення або емоційне дистанціювання. Якщо ж подружжя приймає нову ситуацію як тимчасову кризу, у якій допустима емоційна втома, роздратування чи навіть певна нестабільність у стосунках, це стає першим кроком до зменшення напруження та формування реалістичних очікувань одне від одного.

Гнучкість мислення і поведінки, готовність до адаптації – це не прояв слабкості, а показник зрілості стосунків. Війна порушує не лише зовнішній порядок, а й внутрішню систему опор кожної особистості. Тому підтримка партнера у змінах, які з ним відбуваються, – наприклад, у нових емоційних

потребах, зниженій активності, зміні ролей чи форм спілкування – надзвичайно цінна. Прийняття кризи як фази, а не катастрофи, дозволяє парі не зламатися, а трансформувати стосунки, поглибити взаєморозуміння і вийти з випробування сильнішими [62, 41].

Загалом, подружжя, яке зберігає відкритість, взаємну підтримку, готовність до змін і здатність до саморефлексії, має більше шансів не лише вистояти у воєнний період, але й зміцнити стосунки. Саме в умовах надзвичайного стресу партнерство може перерости у глибше розуміння, більшу вдячність і глибоку емоційну близькість.

Таким чином, психоемоційне навантаження, спричинене зовнішніми стрес-факторами, значно ускладнює функціонування подружжя середнього віку, посилює емоційну віддаленість, конфліктність та знижує рівень довіри. Водночас, саме в такий період важливо забезпечити належну психологічну підтримку пар, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов, зберегти близькість і взаєморозуміння. Проведене дослідження підтвердило доцільність впровадження спеціально розробленої програми психокорекційної допомоги.

Розроблена психокорекційна програма передбачала комплексний підхід до підтримки подружніх пар у кризовий період. Її структура охоплювала діагностичний, інформаційно-психоедукаційний, корекційно-розвивальний та завершальний етапи, що дозволило поступово впливати на ключові психоемоційні характеристики партнерів. Застосування методик індивідуального, парного та групового формату, включаючи елементи арт-терапії, тренінги з розвитку емоційного інтелекту та техніки саморегуляції, сприяло зниженню рівня напруження, покращенню комунікації та підвищенню якості подружніх стосунків.

Результати кількісного аналізу продемонстрували позитивну динаміку змін у психоемоційному стані учасників після проходження програми. Спостерігалося виражене зниження як реактивної, так і особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна. Значна частина респондентів

перейшла до рівня емоційного балансу, зменшився прояв страхів, агресії, емоційної замкненості. Це свідчить про відновлення внутрішніх ресурсів, здатності до адаптації та конструктивного подолання стресу, викликаного війною.

Не менш вагомим є і зниження рівня депресивних станів, підтверджене за методикою В. Жмурова. Після завершення програми не було зафіксовано жодного випадку глибокої депресії, а більшість учасників мали показники в межах норми. Особливо позитивна динаміка простежувалась серед жінок, які до того демонстрували вищу емоційну чутливість. Респонденти повідомляли про відновлення мотивації до спільного життя, зростання довіри до партнера, підвищення рівня залученості у шлюбну взаємодію, що є свідченням емоційного зцілення.

Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда також виявило суттєве покращення. Зросли показники самоприйняття, прийняття партнера, емоційного комфорту та внутрішнього контролю, що є ознаками зміцнення особистісної та партнерської зрілості. Пари почали частіше використовувати навички конструктивного діалогу, демонстрували гнучкість у розподілі ролей і здатність до взаємного прийняття. Це дозволило їм зменшити проєктивну тривогу та вибудувати більш стійку модель шлюбної взаємодії.

Крім аналізу емпіричних результатів, у розділі були запропоновані практичні рекомендації щодо підтримки подружніх стосунків в умовах воєнного стану. Зокрема, наголошено на важливості збереження відкритої комунікації, емоційної близькості, формування ритуалів єднання, турботи про здоров’я, активного слухання, гнучкості у ролях та здатності до саморефлексії. Врахування індивідуальних стратегій подолання стресу, підтримка з боку соціального оточення та готовність звертатися до фахівців з психічного здоров’я також розглядаються як необхідні умови для стійкості шлюбу.

Таким чином, результати реалізованої психокорекційної програми та напрацьовані психологічні рекомендації доводять, що навіть у складних обставинах воєнного часу подружні пари можуть зберігати стосунки, розвивати взаємну підтримку та відкритість, відновлювати довіру та емоційну близькість. Важливо не лише своєчасне надання професійної допомоги, а й внутрішня готовність партнерів працювати над стосунками.

ВИСНОВКИ

В процесі дослідження було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «криза середини життя» як важливого етапу психічного розвитку дорослої особистості. Визначено, що ця криза є не лише кризою віковою, але й екзистенційною, оскільки супроводжується переосмисленням життєвих орієнтирів, особистісних досягнень, стосунків і цінностей. Наукові джерела вказують, що вона проявляється у формі емоційного напруження, зниження задоволеності життям, почуття розчарування, тривоги та депресії.

В роботі досліджено специфіку функціонування подружніх стосунків у період кризи середини життя. Встановлено, що цей етап часто супроводжується емоційним охолодженням, послабленням романтичних почуттів, конфліктами через невдоволення партнерською взаємодією, зміною ролей у шлюбі. При цьому подружні стосунки в середньому віці можуть виступати як фактором стабілізації психоемоційного стану, так і джерелом додаткового стресу. З’ясовано, що подружжя, здатне до відкритої комунікації, емпатії та підтримки, легше долає кризу, ніж пари з недостатнім рівнем довіри, невирішеними конфліктами та зниженим рівнем емоційної взаємодії.

Окремий розділ присвячено вивченню впливу воєнного стану на психоемоційний стан особистості та динаміку подружніх взаємин. Проаналізовано, що війна виступає як потужний стресогенний чинник, який актуалізує страхи, тривогу, втрату почуття безпеки, а також призводить до соціальних і побутових обмежень. У такій ситуації подружні стосунки зазнають подвійного тиску: з одного боку – тиску внутрішніх вікових змін, а з іншого – зовнішніх травматичних впливів війни. Результати теоретичного аналізу показали, що у період воєнного стану зростає ризик конфліктів, емоційного віддалення, ізоляції партнерів один від одного, що вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки сімей.

Відповідно до мети роботи було реалізовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей переживання кризи середини життя подружніми парами в умовах війни. До вибірки увійшли 40 осіб (20 подружніх пар) віком 35–50 років, які проживають у регіонах України, що зазнали значного впливу воєнних дій. В процесі дослідження було застосовано комплекс методик: опитувальник Спілбергера – Ханіна для визначення рівня тривожності, методику В. Жмурова для оцінки депресивних станів та опитувальник К. Роджерса – Р. Даймонда для діагностики рівня соціально-психологічної адаптації.

Отримані емпіричні дані дозволили здійснити як кількісний, так і якісний аналіз психологічного стану учасників. Було виявлено, що до початку реалізації психокорекційної програми значна частина респондентів мала високий рівень тривожності, депресивні симптоми та низький рівень адаптації. Якісний аналіз відповідей засвідчив, що кризові явища проявлялися у формі емоційного виснаження, порушень комунікації, втрати близькості, конфліктності та зниження суб’єктивної задоволеності шлюбом. Ці прояви були однаково актуальні як у чоловіків, так і у жінок, але жінки частіше повідомляли про внутрішню тривогу та емоційну самотність.

На основі результатів дослідження була розроблена та впроваджена психокорекційна програма підтримки подружжя в період кризи середини життя, адаптована до умов воєнного стану. Програма тривала 8 тижнів і включала діагностичний, психоедукаційний, корекційно-розвивальний та завершальний етапи. В її основу було покладено принципи емоційної підтримки, розвитку емпатії, конструктивної комунікації, релаксації, арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик. Формат роботи включав як парні, так і групові заняття, а також можливість онлайн-консультацій для розлучених або тимчасово евакуйованих пар.

Аналіз динаміки до і після реалізації програми виявив її високу ефективність. Було зафіксовано зниження рівня тривожності (як реактивної, так і особистісної), ослаблення депресивних симптомів, покращення

показників адаптації, самоприйняття, емоційного комфорту та внутрішнього контролю. Позитивні зміни також проявилися в комунікативних навичках партнерів: зросла відкритість у висловленні почуттів, здатність до співпереживання, зменшення звинувачень у конфліктах. Респонденти повідомляли про покращення взаєморозуміння, зростання довіри та відновлення почуття єдності у шлюбі.

Особливу увагу було приділено розробці рекомендацій щодо підтримки стійкості подружніх стосунків в умовах війни. Було запропоновано низку практичних порад: збереження відкритої комунікації, активне слухання, створення спільних ритуалів, гнучкий розподіл ролей, турбота про психічне та фізичне здоров'я, підтримка на відстані та вчасне звернення по професійну допомогу.

Таким чином, результати дослідження підтвердили актуальність та доцільність системної психологічної підтримки подружніх пар, що перебувають у кризовому віковому періоді в умовах війни. Своєчасне втручання, орієнтоване на розвиток емоційного інтелекту, комунікаційних навичок та партнерської взаємодії, дозволяє не лише стабілізувати психоемоційний стан подружжя, а й закласти підґрунтя для подальшого зміцнення стосунків. Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблена програма може бути адаптована для роботи з парами, які перебувають у кризі, як в умовах надзвичайної ситуації, так і в мирний час.

У перспективі доцільно поглибити дослідження з урахуванням тривалого ефекту реалізованих психокорекційних втручань, а також вивчити вплив соціально-економічних змін на подружні стосунки під час тривалих криз. Подальші наукові розвідки можуть охоплювати теми травматичного досвіду, змін гендерних ролей та ресурсів посттравматичного зростання в подружжі. Водночас, розроблені методичні матеріали та результати емпіричного дослідження можуть бути використані психологами, психотерапевтами та фахівцями соціальних служб для підтримки подружжя в різних кризових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонович О.В. Емоційна стійкість особистості в умовах кризових ситуацій. *Психологія і суспільство.* 2020. №3. С. 15–21.
2. Бандура А. Психологія людини: теорії і дослідження. Київ : Вища школа, 2000. 164 с.
3. Барабаш Т.Г. Посттравматичний стресовий розлад у жінок. *Актуальні проблеми психології.* 2019. №2. С. 25-30.
4. Берегова Н.П., Ковальова О.С. Психологічні особливості кризових етапів в сімейних стосунках. *Український психолого‑педагогічний науковий збірник.* 2019. № 16. С. 9‑13.
5. Березюк Т.П. Психологічні особливості переживання криз в умовах війни. *Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів : зб. наук.-практ. матеріалів.* 2023. №6. С. 45-47.
6. Бойчук М.П. Емоційний стан у кризових ситуаціях: досвід психотерапії. Харків : Психологічна наука, 2020. 290 с.
7. Бондаренко І.І. Підходи до подолання екзистенціальної кризи середнього віку. *Український журнал психології.* 2020. № 1. С. 34–42.
8. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 8, С. 120–133.
9. Волкова С.М. Емоції в контексті стресових ситуацій: механізми адаптації. *Науковий вісник соціальної психології.* 2020. С. 112-118.
10. Гаврилюк Л.П. Вплив травматичних подій на емоційний стан жінок у період війни. *Психологія і суспільство.* 2021. №5. С. 40–45.
11. Гаркуша І.В. Психологічні особливості переживання кризи середини життя особистістю. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. 2016. Вип. 2. С. 37–41.
12. Голубєва Л.В. Особистісна криза як психологічна умова розвитку самосвідомості. *Проблеми сучасної психології.* 2022. Вип. 57. С. 37–52.

13. Гончарова О.В. Психологічні фактори емоційного стану жінок, що пережили конфлікти та війни. *Науковий вісник психотерапії.* 2019. №3. С. 23-30.

14. Гресь Л.О. Криза середини життя як чинник особистісного розвитку. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2020. Т. 14. Вип. 24. С. 44–50.

15. Гресь Л.О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи.* 2014. Вип. 23. С. 89–93.

16. Гриник І.Я. Подружні стосунки у кризові періоди життєвого шляху: психологічний аспект. *Психологічний часопис.* 2020. №1(29). С. 23–30.

17. Грищук О.Ф. Особливості внутрішньої перебудови особистості в кризу середнього віку. *Науковий вісник Львівського університету.* Серія «Психологія». 2018. Вип. 45. С. 70–78.

18. Гріневич І.І. Жінки в умовах конфлікту: адаптація та психосоціальні стратегії. *Соціальна психологія.* 2020. № 5. С. 45-52.

19. Грінченко М.М. Основи психології емоцій та стресу. Харків : Основа, 2019. 310 с.

20. Дмитрієва С.М., Косарєва З.П. Долання кризи середнього віку за допомогою арт-терапії як чинник особистісного зростання. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи* : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.

21. Дуброва Н.С. Тривожність і депресивні стани у жінок: причини та наслідки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2018. №7. С. 18–23

22. Дьяків В.І. Психологічні особливості адаптації жінок у кризових умовах. *Науковий вісник Харківського університету.* 2019. №1. С.34-40.

23. Жадан А.В. Гендерні аспекти стресових переживань у контексті воєнних конфліктів. *Вісник психології.* 2022. №1. С. 12–17.

24. Завгородня Л.М. Вікові кризи в дорослому віці: особливості, труднощі, ресурси. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2021. Вип. 70. С. 60–66.

25. Іванова Н.В. Психологія емоцій. Київ : Лібра, 2017. 240 с.

26. Іванова Н.В. Теорія стресу та психологічні методи допомоги: застосування в реабілітації жінок, які пережили втрату. *Журнал клінічної психології та психіатрії.* 2020. № 3. С. 46-52.

27. Ковальчук О.Б. Вплив стресу на психічне здоров'я. *Психологія і здоров'я.* 2021. №7. С. 18-22.

28. Ковальчук О.Б. Емоційний інтелект у психотерапії: методи та стратегії. Київ : Ніка-Центр, 2019. 160 с.

29. Козловська В.В. Техніки та методи психотерапії в кризових ситуаціях. Львів : Світ, 2020. 210 с.

30. Корчук В.І., Манік О.Т. Психологічні аспекти кризи середнього віку у жінок. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини.* 2025. № 1. С. 74–79.

31. Кравченко О.П. Особливості переживання кризи середнього віку жінками в умовах невизначеності. *Український психологічний альманах.* 2020. № 2 (31). С. 99–107.

32. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник ХДУ.* Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 10-12.

33. Кузьменко Т.С. Психологічні аспекти адаптації в умовах емоційного стресу. Львів : Літера, 2022. 250 с.

34. Лиманкіна А. Психологічні риси співзалежності жінок у період кризи середнього віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету.* Серія «Педагогіка та психологія». 2023. Т. 9, № 1. С. 80-86.

35. Литвиненко І.Ю. Психологія стресу та тривожності. *Психологія і суспільство.* 2020. №2. С.16-17.

36. Малик ЛВ. Вплив вікових криз на сімейні взаємини: аналіз кризового періоду середнього віку. *Психологія і суспільство.* 2022. № 3. С. 114–123.

37. Манукян В.Р. Психологічна допомога особистості в період середньовікової кризи. *Практична психологія та соціальна робота.* 2021. №4. С. 40–45.

38. Мартиненко Л.П. Клінічна психологія. Підручник. Київ : ТОВ "Центр учбової літератури", 2018. 145 с.

39. Матковська К. А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2023. Вип. 13. С. 69–71.

40. Матковська К.А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2023. Вип. 13. С. 69–71.

41. Микитенко Т.О. Психологія стресу та емоційного стану людини. Одеса : Остром, 2020. 350 с.

42. Морозова Н.С. Особливості особистісного розвитку у середній дорослості. *Психологія і суспільство.* 2017. №1. С. 79–84.

43. Панченко І.Л. Психологічні стратегії подолання стресу: теорія та практика. *Клінічна психологія та психотерапія.* 2019. С. 45-50.

44. Петрук Н.Ю. Життєві кризи особистості: психологічний супровід. *Психологія і особистість*. 2018. №1 (13). С. 128–137.

45. Пономаренко С. В. Психологія емоцій в умовах кризи. Київ : Академія, 2019. 220 с.

46. Радько О.В., Ушакова І.М. Партнерські відносини в сімейній парі в період кризи середнього віку. *Габітус.* 2025. № 7. С. 50-52.

47. Рибалко В.Є. Емоційна саморегуляція і її роль у підтримці емоційної стабільності. *Теорії психологічного здоров'я*. 2015. С. 55-56.

48. Руденко О.В., Ніколаєв Л.О., Мігальчан І.О. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи.* 2023. № 11(41). С. 45–47.

49. Савченко І.В. Жінки на межі: емоційний стан та адаптація до нових реалій. *Соціальна робота та психологія.* 2018. №1. С.34-35.

50. Семенчук В.М. Стрес та його вплив на психологічне здоров'я особистості в умовах війни. *Психологія і соціальні технології.* 2018. № 6. С. 78-84.

51. Сікорська Н.І. Психологічні методи корекції стресових розладів: дослід-ження емоційної саморегуляції. *Соціальна психологія та психотерапія.* 2021. С. 122-128.

52. Сікорська Н.І. Психологія стресу. *Психологічна наука та практика.* 2021. С. 75-82.

53. Столярчук О.А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2018. 210 с.

54. Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П., Власенко І.А. Особливості переживання українцями сімейних криз в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* Серія «Психологія». 2025. № 52 (6). С. 38‑39.

55. Таран О.В. Психологічні механізми емоційної стабільності жінок у кризових ситуаціях. *Психологічний журнал.* 2020. №8. С. 30-38.

56. Тарасова В.М. Вплив стресових подій на емоційний стан жінок під час війни: досвід України. *Психологічний часопис.* 2020. №3. С. 12-18.

57. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування : програма навч. курсу. Київ : Міленіум, 2009. 64 с.

58. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у кризових ситуаціях і життєвих викликах. Київ : Либідь, 2003. 278 с.

59. Філатова О.Ю. Диференціація життєвих стратегій у кризовому середовищі вікового розвитку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2019. Вип. 26. С. 87–95.

60. Хоменко Т.М. Сучасні психологічні підходи до вивчення кризи особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 2. Т. 1. С. 74–79.

61. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навч. посібник. Бердянськ: БДПУ, 2021. 110 с.

62. Чуйко Г.В., Комісарик М. І. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний часопис.* 2019, № 1 (21), С. 41–56.

63. Щербина І.В. Психологічні кризи як типові етапи розвитку особистості. *Праці Інституту психології ім. Г. С. Костюка.* 2018. Вип. 24. С. 45–52.

64. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 112 p.

65. Frankl V.E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 1959. 140 p.

66. Jung C.G. Man and His Symbols. New York : Dell Publishing, 1964. 95 p.

67. Levinson D. J. The Seasons of a Man's Life. New York : Alfred A. Knopf, 1978. 60 p.

68. May R. The Meaning of Anxiety. New York : W.W. Norton & Company, 1950. 125 p.

69. Neugarten B. L. (ed.) Middle Age and Aging: A Reader in Social Psychology. Chicago: University of Chicago Press, 1968. 121 p.

70. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 80 p.

71. Vaillant G. E. Adaptation to Life: How Our Personality Grows from Cradle to Career. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1977. 154 p.

72. Yalom I.D. Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death. San Francisco : Jossey-Bass, 2008. 210 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Текст методики

А. Шкала самооцінки ситуативної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4

13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4

30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1. РТ = Σ1–Σ2+ 50,

Де Σ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2 – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток Б

Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова

Методика розроблена з метою виявлення депресивного стану. Вона дає можливість встановити тяжкість (рівень) депресивного стану на момент дослідження.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. *(повністю)*

_____

Дата обстеження _____ Вік_____ Стать_____

Інструкція: "Виберіть найбільш прийнятний варіант відповіді (0, 1, 2 або 3) у кожній з 44 груп суджень про психічний стан. Обраний варіант відповіді обведіть кружечком в реєстраційному бланку напроти номера відповідної групи".

№ групи	Варіанти відповідей			
	0	1	2	3
1	0	1	2	3
2	0	1	2	3
3	0	1	2	3
4	0	1	2	3
5	0	1	2	3
6	0	1	2	3
7	0	1	2	3
8	0	1	2	3
9	0	1	2	3
10	0	1	2	3
11	0	1	2	3
12	0	1	2	3
13	0	1	2	3
14	0	1	2	3
15	0	1	2	3
16	0	1	2	3
17	0	1	2	3

18	0	1	2	3
19	0	1	2	3
20	0	1	2	3
21	0	1	2	3
22	0	1	2	3
23	0	1	2	3
24	0	1	2	3
25	0	1	2	3
26	0	1	2	3
27	0	1	2	3
28	0	1	2	3
29	0	1	2	3
30	0	1	2	3
31	0	1	2	3
32	0	1	2	3
33	0	1	2	3
34	0	1	2	3
35	0	1	2	3
36	0	1	2	3
37	0	1	2	3
38	0	1	2	3
39	0	1	2	3
40	0	1	2	3
41	0	1	2	3
42	0	1	2	3
43	0	1	2	3
44	0	1	2	3

Текст опитувальника

1 0 Мій настрій зараз не більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.
1 Мабуть, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
2 Так, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
3 Мій настрій набагато більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.

2 0 Я відчуваю, що у мене немає тужливого (жалобного) настрою.
1 У мене іноді буває такий настрій.
2 У мене часто буває такий настрій.
3 Такий настрій буває у мене постійно.

3 0 Я не відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.
1 У мене іноді буває таке відчуття.
2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.

4 0 У мене не буває відчуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
1 У мене іноді буває таке відчуття.
2 У мене часто буває таке відчуття.
3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя зайшло в глухий кут.

5 0 У мене не буває відчуття, ніби я постарів (ла).
1 У мене іноді буває таке відчуття.
2 У мене часто буває таке відчуття.
3 Я постійно відчуваю, ніби я постарів (ла).

6 0 У мене не буває станів, коли на душі дуже важко.
1 У мене іноді буває такий стан.
2 У мене часто буває такий стан.
3 Я постійно перебуваю в такому стані.

7 0 Я відчуваю себе спокійно за своє майбутнє, як звичайно.
1 Мабуть, майбутнє турбує мене дещо більше, ніж зазвичай.
2 Майбутнє турбує мене значно більше, ніж зазвичай.
3 Майбутнє турбує мене набагато більше, ніж зазвичай.

8 0 У своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж зазвичай.
1 У своєму минулому я бачу поганого дещо більше, ніж зазвичай.
2 У своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж зазвичай.
3 У своєму минулому я бачу набагато більше поганого, ніж зазвичай.

9 0 Надій на краще у мене не менше, ніж зазвичай.
1 Таких надій у мене трохи менше, ніж зазвичай.
2 Таких надій у мене значно менше, ніж зазвичай.
3 Надій на краще у мене набагато менше, ніж зазвичай.

10 0 Я боязкий (ка) не більше звичайного.
1 Я боязкий (ка) дещо більше звичайного.
2 Я боязкий (ка) значно більше звичайного.
3 Я боязкий (ка) набагато більше звичайного.

11 0 Хороше мене радує, як і раніше.
1 Я відчуваю, що воно радує мене дещо менше чим раніше.
2 Воно радує мене значно менше чим раніше.
3 Я відчуваю, що воно радує мене набагато менше чим раніше.

12 0 У мене немає відчуття, що моє життя не має сенсу.
1 У мене іноді буває таке відчуття.
2 У мене часто буває таке відчуття.
3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя не має сенсу.

13 0 Я образливий (а) не більше, ніж зазвичай.
1 Мабуть, я трохи більш образливий (а), ніж звичайно.
2 Я образливий (а) значно більше, ніж зазвичай.
3 Я образливий (а) набагато більше, ніж зазвичай.

14 0 Я отримую задоволення від приємного, як і раніше.
1 Я отримую таке задоволення дещо менше, ніж раніше.
2 Я отримую таке задоволення значно менше, ніж раніше.
3 Я не отримую тепер задоволення від приємного.

15 0 Зазвичай я не відчуваю провини, якщо немає на це причини.
1 Іноді я відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (на)
2 Я часто відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (на).
3 Я постійно відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (на).

16 0 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе не більше звичайного.
1 Я звинувачую себе за це дещо більше звичайного.
2 Я звинувачую себе за це значно більше звичайного.
3 Якщо щось в мене не так, я звинувачую себе набагато більше звичайного.

17 0 Зазвичай у мене не буває ненависті до себе.
1 Іноді буває, що я ненавиджу себе.
2 Часто буває так, що я себе ненавиджу.
3 Я постійно відчуваю, що я ненавиджу себе.

18 0 У мене не буває почуття, ніби я загруз (ла) в гріхах.
1 У мене іноді тепер буває це почуття.
2 У мене часто буває тепер це почуття.
3 Це почуття у мене тепер не проходить.

19 0 Я звинувачую себе за провини інших не більше звичайного.
1 Я звинувачую себе за них дещо більше звичайного.
2 Я звинувачую себе за них значно більше звичайного.
3 За проступки інших я звинувачую себе набагато більше звичайного.

20 0 Стан, коли все здається безглуздим, у мене зазвичай не буває.
1 Іноді у мене буває такий стан.
2 У мене часто буває тепер такий стан.
3 Цей стан у мене тепер не проходить.

21 0 Почуття, що я заслужив (ла) на кару, у мене не буває.
1 Тепер іноді буває.
2 Воно часто буває у мене.
3 Це почуття у мене тепер практично не проходить.

22 0 Я бачу в собі не менше хорошого, ніж раніше.
1 Я бачу в собі дещо менше хорошого, ніж раніше.
2 Я бачу в собі значно менше хорошого, ніж раніше.
3 Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніше.

23 0 Зазвичай я думаю, що в мені поганого не більше, ніж в інших.
1 Іноді я думаю, що в мені поганого більше, ніж в інших.
2 Я часто так думаю.
3 Я постійно думаю, що поганого в мені більше, ніж в інших.

24. 0 Бажання померти у мене не буває.
1 Це бажання у мене іноді буває.
2 Це бажання у мене буває тепер часто.
3 Це тепер постійне моє бажання.

25. 0 Я не плачу.
1 Я іноді плачу.
2 Я плачу часто.

3 Я хочу плакати, але сліз у мене вже немає.

26. 0 Я не відчуваю, що я дратівливий (ва).
1 Я дратівливий (ва) дещо більше звичайного.
2 Я дратівливий (ва) значно більше звичайного.
3 Я дратівливий (ва) набагато більше звичайного.

27. 0 У мене не буває станів, коли я не відчуваю своїх емоцій.
1 Іноді у мене буває такий стан.
2 У мене часто буває такий стан.
3 Цей стан у мене тепер не проходить.

28. 0 Моя розумова активність ніяк не змінилася.
1 Я відчуваю тепер якусь "неясність" у своїх думках.
2 Я відчуваю тепер, що я сильно "отупів (ла)", ("у голові мало думок").
3 Я зовсім ні про що тепер не думаю ("голова пуста").

29 0 Я не втратив (ла) інтерес до інших людей.
1 Я відчуваю, що колишній інтерес до людей дещо зменшився.
2 Я відчуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився.
3 У мене зовсім пропав інтерес до людей ("я нікого не хочу бачити").

30 0 Я приймаю рішення, як і зазвичай.
1 Мені важче приймати рішення, ніж зазвичай.
2 Мені набагато важче приймати рішення, ніж зазвичай.
3 Я вже не можу сам (а) ухвалити ніяких рішень.

31 0 Я не менш привабливий (а), ніж звичайно.
1 Мабуть, я дещо менш привабливий (а), ніж зазвичай.
2 Я значно менш привабливий (а), ніж зазвичай.
3 Я відчуваю, що я виглядаю тепер просто потворно.

32 0 Я можу працювати, як звичайно.
1 Мені дещо важче працювати, ніж зазвичай
2 Мені значно важче працювати, ніж зазвичай.
3 Я зовсім не можу тепер працювати ("все валиться з рук").

33 0 Я сплю не гірше, ніж зазвичай.
1 Я сплю дещо гірше, ніж зазвичай.
2 Я сплю значно гірше, ніж зазвичай.
3 Тепер я майже зовсім не сплю.

34 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай.
1 Я втомлююся дещо більше, ніж зазвичай.
2 Я втомлююся значно більше, ніж зазвичай.
3 У мене вже немає ніяких сил щось робити.

35 0 Мій апетит не гірше звичайного.
1 Мій апетит дещо гірше звичайного.
2 Мій апетит значно гірше звичайного.
3 Апетиту у мене тепер зовсім немає.

36 0 Моя вага залишається незмінною.
1 Я трохи схуд (ла) останнім часом.
2 Я помітно схуд (ла) останнім часом.

3 Останнім часом я дуже схуд (ла).

37 0 Я дорожу своїм здоров'ям, як і зазвичай.
1 Я дорожу своїм здоров'ям менше, ніж зазвичай
2 Я дорожу своїм здоров'ям значно менше, ніж зазвичай.
3 Я зовсім не дорожу тепер своїм здоров'ям.

38 0 Я цікавлюся сексом, як і раніше.
1 Я дещо менше цікавлюся сексом, ніж раніше.
2 Я цікавлюся сексом значно менше, ніж раніше.
3 Я повністю втратив (ла) інтерес до сексу.

39 0 Я не відчуваю, що моє "Я" якось змінилося.
1 Тепер я відчуваю, що моє "Я" дещо змінилося.
2 Тепер я відчуваю, що моє "Я" значно змінилося.
3 Моє "Я" так змінилося, що тепер я не впізнаю себе сам (а).

40 0 Я відчуваю біль, як і зазвичай.
1 Я відчуваю біль сильніше, ніж зазвичай.
2 Я відчуваю біль слабше, ніж зазвичай.
3 Я майже не відчуваю тепер болю.

41 0 Деякі розлади (сухість у роті, серцебиття, закрепи, задуха) у мене бувають не частіше, ніж зазвичай.
1 Ці розлади бувають у мене дещо частіше, ніж звичайно.
2 Деякі з цих розладів бувають у мене значно частіше, ніж звичайно.
3 Ці розлади бувають у мене набагато частіше, ніж звичайно.

42 0 Вранці мій настрій зазвичай не гірше, ніж ближче до ночі.
1 Вранці він в мене трохи гірший, ніж ближче до ночі.
2 Вранці він в мене значно гірший, ніж ближче до ночі.
3 Вранці мій настрій набагато гірший, ніж ближче до ночі.

43 0 У мене не буває спадів настрою навесні (восени).
1 Таке якось зі мною було.
2 Зі мною таке було два або три рази.
3 Зі мною було таке багато разів.

44 0 Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго.
1 Пригнічений настрій у мене може тривати по тижню, до місяця
2 Пригнічений настрій у мене може тривати місяцями.
3 Пригнічений настрій у мене може тривати до року і більше.

Обробка результатів

Визначається сума відзначених номерів відповідей (вони одночасно є балами).

Інтерпретація результатів

1-9 – депресія відсутня, або незначна;
10-24 – депресія мінімальна;
25-44 – легка депресія;
45-67 – помірна депресія;
68-87 – виражена депресія;
88 і більше – глибока депресія.

Додаток В

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда

Процедура дослідження. Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 – це мене зовсім не стосується;
1 – це мене не стосується;
2 – мабуть, це мене не стосується;
3 – не знаю, чи це мене стосується;
4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
5 – це схоже на мене;
6 – це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима інших.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі – оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці – думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

адаптація (А), самоприйняття (S), емоційна комфортність (Е):

$$A, S, E = (a/ (a+b)) \bullet 100\%;$$

сприйняття інших:

$$L = (1,2a/(1,2a + b)) \bullet 100\%;$$

інтегральність:

$$I = (a / (a + 1,4b)) \bullet 100\%;$$

прагнення до домінування:

$$D – (2a / (2a + b)) \bullet 100\%.$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

№ п/п	Показники		Номери висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80,88,91,94, 96, 97, 98	68-136
	в	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95,99, 100	68-136
2	Неправда -		34, 45, 48,81,89	18-36
	Неправда +		8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24

	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14-28
E	а	Емоційний комфорт	23, 29, 30,41,44, 47, 78	14-28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26-52
	б	Зовнішній контроль	13,25, 36, 52,57, 70,71,73, 77	18-36
D	а	Домінування	58,61,66	6-12
	б	Підлеглість	16, 32,38, 69, 84, 87	12-24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54,64, 86	10-20

Додаток Г

Арт-терапевтичне завдання

Тема: «Мости довіри»

Мета заняття: сприяти відновленню емоційної близькості, розвитку взаєморозуміння та зміцненню довіри між партнерами через метафоричну візуалізацію та подальше осмислення внутрішніх бар'єрів, що перешкоджають налагодженню глибокого контакту в парі.

Хід виконання завдання

1. Арт-частина: створення символічного образу мосту

Кожному учаснику пропонується аркуш формату А3, кольорові олівці, фарби або фломастери. Завдання полягає у створенні метафоричного малюнка, в якому відображено:

— Два береги, які символізують двох партнерів – «Я» і «Ти»;

— Міст, який з'єднує ці береги й уособлює довіру, взаєморозуміння, емоційний контакт;

— Елементи навколишнього середовища, які можуть підсилювати чи ускладнювати побудову мосту (бурі, хвилі, сонце, світло, темрява тощо);

— Бар'єри або перешкоди, які заважають мосту бути цілісним, стійким або завершеним.

Учасники малюють індивідуально або спільно в парі. На виконання відводиться 25-30 хвилин. У процесі створення роботи не обмежується техніка – можливе використання змішаних медіа, аплікацій, символів.

2. Письмова рефлексія до малюнку

Після завершення арт-частини кожен з партнерів окремо (або разом) у письмовій формі відповідає на запитання:

— Що для мене символізує міст у нашій парі?

— Які труднощі, страхи, недовіра чи переживання не дозволяють мені будувати цей міст або підтримувати його?

— Що, навпаки, допомагає йому триматися або розширюватися?

— Які внутрішні ресурси я можу активізувати для зміцнення цього мосту?

— Яку роль у побудові мосту відіграє мій партнер і які кроки я очікую від нього?

Рефлексія виконується протягом 1-20 хвилин. При цьому учасники не критикують партнера, а зосереджуються на власних почуттях та усвідомленнях.

3. Обговорення в парі

Після завершення письмового етапу партнери обмінюються своїми враженнями:

— демонструють одне одному малюнки;

— зачитують частини рефлексії (за бажанням);

— діляться, які моменти виявилися найважчими/ найнеочікуванішими;

— обговорюють, що кожен може зробити, щоб їхній "міст" був міцнішим.

Це обговорення проводиться в довірливій атмосфері. Психолог модерує процес лише у разі конфліктного чи емоційно складного діалогу.

4. Груповий обмін рефлексіями

На завершення заняття всі пари збираються в загальному колі. За бажанням учасники презентують:

— свій малюнок (або його фрагмент);

— коротке міркування, що стало головним відкриттям заняття;

— метафору, яка символізує їхній «міст» на даний момент.

Психолог підсумовує заняття, звертаючи увагу на унікальність кожного образу, важливість прийняття та визнання труднощів, а також на силу символічного мислення як інструменту відновлення зв’язку.

Додаток Д

Арт-терапевтичне завдання

Тема заняття: «Як чути одне одного?»

Мета заняття: сприяти розвитку навичок активного слухання, формуванню емпатійного ставлення до партнера та підвищенню здатності до відкритого, безоцінного діалогу. Заняття має допомогти подружжю краще розуміти внутрішній світ одне одного, знижувати рівень конфліктності й підвищувати рівень емоційної близькості.

Хід заняття

1. Вступна частина (15 хвилин)

Психолог вітає учасників і коротко озвучує мету заняття. Важливо підкреслити, що «чути» – це не просто сприймати слова партнера, а й намагатися зрозуміти його емоції, мотиви, потреби. Учасникам пропонується поділитися в колі:

— Чи було у вас відчуття, що вас не чують?

— Як ви зазвичай реагуєте, коли вас не розуміють?

Ця вправа створює атмосферу довіри та відкритості.

2. Міні-лекція: «Активне слухання як навичка зрілих стосунків» (10–15 хвилин)

Психолог коротко розповідає про базові принципи активного слухання:

— Повна присутність у розмові (без телефону, телевізора, відволікань);

— Використання невербальних сигналів: зоровий контакт, кивання, розгорнута поза;

— Перефразування та уточнення: «Я правильно розумію, що…?»;

— Визнання почуттів партнера: «Тобі було страшно/боляче/самотньо»;

— Утримання від оцінювання, порад, моралізування.

3. Вправа «Діалог без переривання» (20 хвилин)

Учасники розділяються по парах. Один партнер протягом 5 хвилин розповідає про те, що його турбує, що йому важливо. Завдання другого партнера – не перебивати, уважно слухати, не коментуючи. Після цього слухач коротко перефразовує сказане, намагаючись передати суть та емоції партнера. Потім ролі змінюються.

Після завершення: обговорення у загальному колі:

— Що було найскладніше?

— Як ви себе почували в ролі слухача?

— Як вам було, коли вас слухали мовчки?

4. Вправа «Третій голос» (15 хвилин)

Кожна пара обирає одну складну або болісну тему, яку вони часто уникають. Обговорення відбувається за участі третьої сторони – психолога або партнера, який тимчасово виконує роль «дзеркала»: він перефразовує почуте, пояснюючи це іншим словам. Мета – зняти напругу та побачити конфлікт з іншого боку.

5. Арт-вправа «Мій внутрішній слухач» (15 хвилин)

Учасникам пропонується намалювати або схематично зобразити, як виглядає їхній внутрішній «слухач»: той, хто чує себе, свої потреби та внутрішній голос. Потім – коротка письмова рефлексія:

— Що мій слухач мені сказав?

— Чи чую я себе так, як хотів(ла) б чути партнера?

6. Завершальне обговорення та рефлексія (15 хвилин)

Психолог пропонує учасникам відповісти на кілька запитань:

— Що нового я дізнався про свого партнера сьогодні?

— Яку навичку я хотів би тренувати частіше?

— Що я можу зробити вже завтра, щоб бути уважнішим слухачем?

Обговорення завершується короткою медитацією або практикою усвідомленого дихання для емоційного завершення процесу.

Додаток Ж

Арт-терапевтичне завдання

Тема заняття: «Конструктивне вирішення конфліктів»

Мета заняття: сформувати в учасників розуміння природи конфліктів у подружніх стосунках, навчити навичкам конструктивного вирішення суперечок без ескалації агресії, поглибити вміння до саморегуляції, активного слухання, компромісу та «спільного виграшу» у конфліктній ситуації.

Хід заняття

1. Вступне коло. Обговорення теми (10 хвилин)

Психолог пропонує учасникам коротко поділитися досвідом:

— З чим у вас найчастіше виникають конфлікти в парі?

— Як зазвичай кожен із вас реагує в конфлікті?

Це дозволяє виявити типові сценарії, з якими працюватимемо далі. Підкреслюється, що конфлікт – це не ознака проблеми, а природна форма взаємодії, яка може вести до зростання – за умови правильного вирішення.

2. Міні-лекція: «Типи конфліктів і шляхи їх вирішення» (15 хвилин)

Психолог ознайомлює групу з основною теорією:

— Причини виникнення конфліктів у шлюбі: незадоволені потреби, нереалістичні очікування, відсутність емпатії, рольові зміни.

— Типові стилі поведінки в конфлікті (за К. Томасом): уникнення, пристосування, конкуренція, компроміс, співпраця.

— Принципи конструктивного вирішення:

- уникати узагальнень ("ти завжди", "ти ніколи"),
- говорити про себе, а не звинувачувати партнера,
- визнавати свій внесок у проблему,
- шукати не винного, а рішення.

3. Вправа «Конфлікт з іншого боку» (20 хвилин)

Пари згадують останній конфлікт, який викликав сильні емоції. Завдання: переказати конфлікт з позиції партнера. Наприклад: "Я – твій чоловік. Мене обурило, що ти не порадилася зі мною…"

Це допомагає розвивати емпатію та бачити ситуацію не лише зі своєї позиції.

Обговорення у парі після вправи:

— Що було найважче в цьому завданні?

— Що нового я зрозумів(ла) про точку зору партнера?

4. Вправа «Точка рівноваги» (15 хвилин)

Кожна пара обирає гіпотетичну конфліктну ситуацію (наприклад, розподіл обов'язків, витрати бюджету, час із родичами). Завдання – знайти третій варіант вирішення, який враховує інтереси обох.

Формулювання домовленості має звучати у форматі: «Ми обидва готові...», «Ми домовились, що...».

Ця вправа допомагає вчитися спільного пошуку рішень, замість боротьби «хто правий».

5. Арт-вправа «Наш конфлікт – наш ресурс» (15 хвилин)

Учасникам пропонується разом намалювати конфлікт у вигляді символу (наприклад: вузол, прірва, стіна, гроза). Потім – зобразити, як він перетворюється на ресурс (міст, вогонь, дерево, драбина).

Письмово відповідають на запитання:

— Чому конфлікт був для нас складним?

— Що ми винесли з нього корисного?

— Як ми можемо змінити сценарій наступного разу?

6. Релаксаційна вправа «Дихання перед словом» (5–7 хвилин)

Психолог проводить коротке дихальне тренування для стабілізації емоційного стану. Пояснюється, що пауза перед відповіддю в конфлікті може зменшити ескалацію.

Учасникам пропонується тренуватись перед відповіддю – зробити вдих, видих, і лише потім говорити.

7. Завершальна рефлексія (10 хвилин)

Обговорення у групі:

— Що було найбільш корисним на занятті?

— Яку нову реакцію я хочу спробувати в реальному конфлікті?

— Як партнер підтримав мене сьогодні?

Психолог підкреслює важливість регулярного обговорення проблем у «спокійний час», коли партнери не в стані афекту, а готові до співпраці.

Додаток К

Арт-терапевтичне завдання

Тема заняття: «Прийняття змін та гнучкість у взаємодії»

Мета заняття: сприяти розвитку психологічної гнучкості у партнерів у подружжі, навчити сприймати зміни як неминучий процес, підвищити толерантність до невизначеності, сформувати навички адаптивної взаємодії в умовах нестабільності, спричиненої війною.

Хід заняття

1. Вступне обговорення «Моє ставлення до змін» (10 хвилин)

Учасники по черзі відповідають на запитання:

— Як я зазвичай реагую на зміни у житті?

— Чи легко мені адаптуватися до нового?

— Які зміни останнього часу були для мене найскладнішими?

Ведучий підкреслює, що зміни є неминучими, особливо в умовах війни, і стійкість пари залежить від готовності приймати нову реальність разом.

2. Міні-лекція: «Психологічна гнучкість як ресурс у кризі» (10 хвилин)

Психолог знайомить учасників із поняттями:

— Психологічна гнучкість – здатність адаптувати свою поведінку відповідно до нових обставин без втрати внутрішньої цілісності;

— Опір змінам – природна реакція психіки, що базується на страху втрати контролю;

— Прийняття змін – не пасивне змирення, а активне входження у нові обставини з реалістичними очікуваннями.

Обговорюється вплив гнучкості на якість подружньої взаємодії.

3. Вправа «Картина змін» (15 хвилин)

Кожна пара отримує аркуш паперу та малює «Дерево змін»:

— коріння – що було до війни;

— стовбур – що залишилось стабільним;

— гілки – що змінилось у житті кожного з партнерів;

— листя – які нові можливості з'явилися.

Обговорення в парі:

— Які зміни ми змогли прийняти?

— Що допомогло адаптуватися?

— Де ще потрібна гнучкість?

4. Рольова вправа «Якби я був(ла) тобою…» (15 хвилин)

Один партнер намагається уявити себе на місці іншого в ситуації змін (втрата роботи, переїзд, мобілізація тощо) й озвучує:

— Що я б відчував(ла)?

— Які труднощі переживав(ла) б?

— Якої підтримки очікував(ла) б від партнера?

Потім ролі змінюються.

Мета – розвиток емпатії, розуміння внутрішнього світу партнера під час змін.

5. Вправа «Контроль / Прийняття» (10 хвилин)

Учасникам пропонується розподілити події та ситуації на дві групи:

— Ті, на які я можу впливати (контроль);

— Ті, які я не можу змінити (прийняття).

Обговорення:

— Яку енергію я витрачаю на те, що поза моїм контролем?

— Як я можу фокусуватись на тому, що в моїх силах?

Висновок: прийняття неминучого звільняє ресурси для підтримки стосунків і самодопомоги.

6. Арт-техніка «Моя гнучкість» (10 хвилин)

Кожен учасник отримує картку з фразою «Моя гнучкість – це…» і завершує її в малюнку або словесному образі. Наприклад: «це очерет, що гнеться, але не ламається», «це вода, яка знаходить шлях».

У парах відбувається обмін ідеями та спостереженнями.

Завдання допомагає створити особистий символ гнучкості, який можна використовувати в складні моменти.

7. Завершальна рефлексія (10 хвилин)

Психолог проводить обговорення:

— Що я сьогодні дізнав(ла) нового про себе і партнера?

— У чому мені потрібно стати гнучкішим(ою)?

— Що я можу зробити вже сьогодні, щоб легше приймати зміни?

Пропонується скласти спільну «формулу гнучкості пари» – коротке гасло або правило, яке підтримуватиме їх у майбутньому.