МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
Горун Анастасія В'ячеславівна
Керівник: Гура Т.Є., д. психол. н.,
професор кафедри менеджменту освіти
та психології ЗОІППО
Рецензент: Грандт В.В., к. психол.н., доцент
кафедри психології.

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

Горун Анастасії В'ячеславівні

Тема роботи Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни в Україні

керівник роботи Гура Т.Є., д. психол. н., професор кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити психологічні особливості подружніх стосунків; проаналізувати війну як стресовий чинник для сімейної системи; визначити гендерні особливості трансформації подружніх ролей в умовах війни; теоретично обґрунтувати роль підтримки та психологічної стійкості у збереженні подружніх стосунків; емпірично дослідити психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни; розробити практичні рекомендації щодо підтримки подружніх стосунків у кризових умовах.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура Т.Є., професор		
Розділ 1	Гура Т.Є., професор		
Розділ 2	Гура Т.Є., професор		
Висновки	Гура Т.Є., 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 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень- червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.В. Горун

Керівник роботи _____ Т.Є. Гура

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 61 сторінка, 2 таблиці, 2 рисунка, 80 джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – подружні стосунки в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних умов.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни, визначити ключові чинники, що впливають на їх збереження або руйнування, а також розробити рекомендації щодо підтримки сімей у кризових ситуаціях.

Перша гіпотеза дослідження: такі чинники, як психотравматичні події, конфлікти в сім'ї, негативний емоційний клімат у подружжі, є визначальними у формуванні трансформаційних змін у подружніх стосунках в умовах війни.

Друга гіпотеза дослідження: трансформація подружніх ролей безпосередньо впливає на рівень конфліктності у сім'ї, а саме: пари, які змушені швидко адаптуватися до змін, частіше стикаються з конфліктами, тоді як ті, хто зберігає сталість ролей, мають більш гармонійні стосунки.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що визначено психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни, визначено ключові чинники, що впливають на їх збереження або руйнування, а також розроблено практичні рекомендації щодо підтримки сімей у кризових ситуаціях.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що отримані результати роботи можуть бути використані в роботі кризових психологів та сімейної психотерапії для надання допомоги сім'ям, що переживають кризові ситуації.

СІМЕЙНА СИСТЕМА, ВОЄННІ УМОВИ, ВІЙНА, ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ, КРИЗОВІ УМОВИ.

SUMMARY

Gorun A.V. Psychological Features of the Transformation of Marital Relations in the Conditions of War in Ukraine.

Master's qualification work: 73 pages, 2 tables, 2 figures, 80 pages, 1 supplement.

The object of investigation is the fellow soldiers in the minds of the war.

The subject of investigation is the psychological features of the transformation of friends' relationships under the influx of military minds.

Meta-investigation - to identify and analyze the psychological features of the transformation of friends' families in the minds of the war, to identify the key officials who will contribute to their savings or ruin, as well as development recommendations for supporting families in crisis situations.

The first research hypothesis: such factors as psychotraumatic conditions, conflicts in the family, a negative emotional climate in a friend, are the primary factors in the formation of transformational changes in friends' relationships in in the minds of war.

Another research hypothesis: the transformation of friend's roles directly contributes to the level of conflict in the family, and the bets themselves, who are quick to adapt to changes, are more likely to end up with Conflicts, such as those who preserve the steeliness of their roles, are more harmonious.

To achieve and enhance our goals, we have chosen such methods as the method of analyzing scientific and theoretical principles, systematization and organization of psychological data on a particular topic, research, psychodiagnostic methods, as well as methods mathematical processing of data.

The scientific novelty of the obtained results lies in the fact that the psychological peculiarities of the transformation of friendly hundredths in the minds of the war have been identified, the key officials have been identified, who will pour into their savings or ruin, and also fragmented practical recommendations for supporting families in crisis situations.

The practical significance of the results lies in the fact that the results can be used in the work of crisis psychologists and family psychotherapy to provide assistance to families who are experiencing crisis situations.

Key words: family system, war minds, war, particularities of transformation of friends, crisis minds.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ……. 11

1.1. Поняття та психологічні особливості подружніх стосунків …..…… 11

1.2. Війна як стресовий чинник для сімейної системи …… 20

1.3. Гендерні особливості трансформації подружніх ролей в умовах війни...… 30

1.4. Роль підтримки та психологічної стійкості у збереженні подружніх стосунків……. 33

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……..…… 38

2.1. Методи, методика і процедура дослідження …….. 38

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація ……..…….…… 41

2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки подружніх стосунків у кризових умовах …… 48

ВИСНОВКИ..... 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 54

ДОДАТКИ…… 62

ВСТУП

Сім’я є однією з основних соціальних інституцій, яка забезпечує стабільність суспільства, психологічний комфорт та емоційну підтримку особистості. Подружні стосунки є складною динамічною системою, що змінюється під впливом різних зовнішніх і внутрішніх факторів. В умовах війни ці зміни набувають особливого характеру, оскільки родини стикаються з глибокими психологічними, соціальними та економічними викликами.

Воєнний стан в Україні створив нову реальність для подружніх пар, де зростає емоційне напруження, змінюються рольові функції, а фізична розлука та втрата стабільності стають серйозними випробуваннями для сімейних відносин. Дослідження психологічних аспектів трансформації подружніх стосунків в умовах війни є важливим для розуміння механізмів адаптації, чинників підтримки емоційної близькості та способів подолання кризових ситуацій.

Актуальність теми зумовлена безпрецедентними викликами, які постали перед українськими сім’ями внаслідок війни. Зміни в соціальному середовищі, необхідність адаптації до розлуки, небезпеки та втрати значно впливають на емоційний стан подружжя, рівень їхньої взаємної підтримки та здатність зберігати сімейні цінності. В умовах невизначеності та стресу важливо дослідити, як трансформуються подружні стосунки, які фактори сприяють їхньому зміцненню або, навпаки, призводять до деструктивних змін.

Дослідження подружніх стосунків, їхньої трансформації під впливом стресових факторів, зокрема війни, розглядали як українські, так і зарубіжні науковці, наприклад Н. Паніна - вивчала вплив кризових ситуацій на сімейні відносини та механізми психологічної адаптації подружжя; О. Духневич – досліджувала особливості емоційної підтримки в

сім’ї в умовах соціальних криз; С. Коваленко – займалася питаннями сімейного стресу та адаптаційних стратегій подружжя у складних життєвих обставинах; Т. Гурлєва – аналізувала психологічні чинники стійкості сімейних відносин у кризових умовах; О. Донченко – вивчала вплив травматичних подій на динаміку сімейних стосунків.

Якщо аналізувати дослідження закордонних вчених, то один із провідних науковців у сфері сімейної психології, який досліджував комунікативні аспекти подружніх стосунків і стресостійкість сім’ї є Дж. Готтман; Керол Русбалт – розробила теорію інвестицій у стосунки, яка пояснює, як люди приймають рішення щодо збереження або розриву подружніх відносин у кризових ситуаціях; Рубін Хілл – автор теорії сімейного стресу, яка розглядає адаптаційні механізми сімей у складних умовах; Мюррей Боуен – засновник теорії сімейних систем, що пояснює, як стресові ситуації впливають на внутрішню динаміку сім'ї; Кетерін Конгер – досліджувала вплив фінансових криз та стресових подій на сімейні відносини; Маріанна Каспарова – аналізувала механізми адаптації сімей до воєнних умов.

Таким чином, обрана тема є актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки спрямована на глибше розуміння механізмів трансформації подружніх стосунків у кризових умовах війни, виявлення чинників, що сприяють їхньому збереженню або, навпаки, руйнуванню.

Об’єкт дослідження – подружні стосунки в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних умов.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни, визначити ключові чинники, що впливають на їх збереження або руйнування, а також розробити рекомендації щодо підтримки сімей у кризових ситуаціях.

Перша гіпотеза дослідження: такі чинники, як психотравматичні події, конфлікти в сім'ї, негативний емоційний клімат у подружжі, є визначальними у формуванні трансформаційних змін у подружніх стосунках в умовах війни.

Друга гіпотеза дослідження: трансформація подружніх ролей безпосередньо впливає на рівень конфліктності у сім'ї, а саме: пари, які змушені швидко адаптуватися до змін, частіше стикаються з конфліктами, тоді як ті, хто зберігає сталість ролей, мають більш гармонійні стосунки.

Завданнями роботи є:

1. Розкрити психологічні особливості подружніх стосунків.
2. Проаналізувати війну як стресовий чинник для сімейної системи.
3. Визначити гендерні особливості трансформації подружніх ролей в умовах війни.
4. Теоретично обґрунтувати роль підтримки та психологічної стійкості у збереженні подружніх стосунків.
5. Емпірично дослідити психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки подружніх стосунків у кризових умовах.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що визначено психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни, визначено ключові чинники, що впливають на їх збереження або руйнування, а також розроблено практичні рекомендації щодо підтримки сімей у кризових ситуаціях.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що отримані результати роботи можуть бути використані в роботі кризових психологів та сімейної психотерапії для надання допомоги сім’ям, що переживають кризові ситуації.

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

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття та психологічні особливості подружніх стосунків

Аналізуючи наукові джерела, ми дійшли висновку, що в психології немає єдиного трактування феномену «подружні стосунки». Подружні стосунки розглядаються, як тип міжособистісних стосунків, який може включати цілу систему установок, орієнтацій, очікувань, стереотипів та інших диспозицій, на основі яких подружжя сприймає та оцінює один одного [30]. В контексті наукового дослідження Чанцева-Коваленко О. М. дає визначення, що «подружні стосунки» є формою і станом сім'ї, що дозволяє в тій чи іншій мірі реалізовувати її основні функції - відтворення і виховання нащадків, ведення домашнього господарства і задоволення різноманітних потреб його членів [60, 32].

Різноманітні аспекти подружніх стосунків досліджувалися українськими та зарубіжними психологами. Так, питанням становлення шлюбно-сімейних відносин присвячені численні дослідження [23; 24]. Значний внесок у дослідження подружньої взаємодії зробили такі українські науковці, як: Н. Паніна – досліджувала вплив кризових ситуацій на подружні стосунки, адаптаційні механізми партнерів у складних життєвих умовах; О. Духневич – аналізувала роль емоційної підтримки у подружніх відносинах, особливо в умовах соціальних і воєнних криз; С. Коваленко – вивчала проблеми сімейного стресу та адаптаційних стратегій у подружніх стосунках; О. Донченко – досліджувала психологічні аспекти сімейної взаємодії в умовах екстремальних ситуацій, зокрема війни; Л. Скуміна – аналізувала психологічні механізми стресостійкості подружніх пар та роль особистісних ресурсів у подоланні

криз; Т. Гурлєва – займалася вивченням чинників збереження емоційної близькості у подружжі та механізмів подолання конфліктів.

Ничипоренко С.В. приділив увагу дослідженням психологічних факторів стійкості подружніх стосунків, особливо факторів подружньої сумісності [33].

Боришевський М. Й. зазначає, що система подружніх стосунків, визначається змістом шлюбу та організовує, стабілізує та санкціонує задоволення економічних, емоційних, сексуальних, психологічних і батьківських потреб подружжя. У цьому контексті під феноменом «подружні стосунки» науковець розуміє низку соціально регульованих відносин між подружжям, які є частиною сімейних відносин, але водночас суттєво відрізняються за змістом, функціями та структурою [6, 232].

Отже, можемо сказати, що подружні стосунки – це особливий тип міжособистісних взаємин, що виникають між чоловіком і жінкою на основі шлюбу або тривалого спільного життя. Вони включають емоційний, психологічний, соціальний і культурний аспекти взаємодії партнерів. Подружні стосунки формуються на засадах любові, довіри, взаємопідтримки, відповідальності та спільних цінностей.

Аналізуючи психологічні особливості подружніх стосунків, необхідно враховувати різні підходи до їхнього розуміння, зокрема системний, когнітивно-біхевіоральний, психоаналітичний та гуманістичний. Проаналізуємо кожен з них.

Системний підхід до подружніх стосунків розглядає сім'ю як цілісну систему, де кожен виконує певні ролі, а взаємодія між ними визначає функціонування всієї структури. Цей підхід акцентує увагу на взаємозв'язках та взаємовпливах між членами сім'ї, підкреслюючи, що зміни в поведінці одного з партнерів впливають на всю систему загалом.

Зарубіжні дослідники зробили значний внесок у розвиток системного підходу до подружніх стосунків. Зокрема, Мюррей Боуен розробив теорію сімейних систем, яка підкреслює важливість емоційних зв'язків та

диференціації себе в сімейних взаєминах [67]. Salvador Minuchin запропонував структурний підхід, акцентуючи увагу на підсистемах та межах у сім'ї [78].

Українські дослідники також активно застосовують системний підхід у вивченні подружніх стосунків. У навчальному посібнику "Психологія сім'ї" під редакцією Р.П. Федоренка розглядаються сучасні моделі сім'ї, її функціонально-рольова структура та життєвий цикл родини, що відповідає принципам системного підходу [57].

Федоренко Р.П. розкрив основні положення системного підходу [57]:

– *Цілісність та взаємозалежність*: сім'я розглядається як єдине ціле, де зміни в одній частині системи впливають на інші частини.

– *Гомеостаз*: сімейна система прагне до стабільності та рівноваги. Коли виникають зміни, система намагається відновити баланс через адаптацію або опір.

– *Ролі та правила*: у сім'ї встановлюються певні ролі та правила поведінки, які регулюють взаємодію між членами сім'ї.

– *Комунікація*: якість та характер спілкування між партнерами визначають ефективність функціонування сімейної системи.

Когнітивно-біхевіоральний підхід (КБП) є одним із провідних методів у сучасній психотерапії, який ефективно застосовується для аналізу та корекції подружніх стосунків. Цей підхід базується на припущенні, що когніції (думки, переконання) та поведінкові реакції партнерів відіграють ключову роль у формуванні та підтримці як гармонійних, так і дисфункційних взаємин [43].

Зарубіжні дослідники, такі як А. Бек [4] та А. Елліс [19], заклали фундамент КБП, розробивши моделі, які пояснюють вплив когнітивних процесів на емоції та поведінку. Їхні роботи стали основою для подальших досліджень у сфері подружньої терапії.

В Україні КБП також знаходить своє застосування у роботі з подружніми парами. Зокрема, у навчальних програмах з КБП розглядаються питання інтерперсональних проблем, включаючи подружні стосунки [54].

Горецька, О. В., Сердюк, Н. В. зазначили основні принципи когнітивно-біхевіорального підходу в подружніх стосунках [14]:

– *Взаємозв'язок когніцій, емоцій та поведінки*: КБП передбачає, що сприйняття та інтерпретація подій впливають на емоційні реакції та поведінку партнерів. Наприклад, негативні автоматичні думки щодо дій партнера можуть призводити до емоційного відсторонення або конфліктів.

– *Ідентифікація та модифікація дисфункційних переконань*: виявлення ірраціональних або нереалістичних переконань, які можуть спричиняти напруження у стосунках, та їх заміна на більш адаптивні.

– *Розвиток навичок ефективної комунікації та вирішення конфліктів:* КБП сприяє навчанню партнерів конструктивним методам спілкування, активного слухання та спільного розв'язання проблем.

Психоаналітичний підхід до подружніх стосунків базується на глибинному аналізі несвідомих процесів, які впливають на вибір партнера, динаміку взаємин та виникнення конфліктів у шлюбі. Цей підхід акцентує увагу на тому, як ранні дитячі переживання та внутрішні психічні конфлікти відображаються у подружніх взаєминах [51].

В психології психоаналітичний підхід до подружніх стосунків також знайшов своє відображення. Зокрема, у навчальному посібнику "Психологія сім'ї" під редакцією Л.В. Помиткіної та співавторів розглядаються теоретичні та практичні аспекти сімейної психології, включаючи психоаналітичні концепції [37].

Крім того, у статті "Психоаналітичний підхід щодо вивчення впливу дитячо-батьківських стосунків на романтичні взаємини" аналізується вплив ранніх прив'язаностей на подружні стосунки, спираючись на роботи М. Кляйн, М. Малер, Дж. Боулбі та О. Кернберга [41].

Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. зазначають основні положення психоаналітичного підходу [37]:

– *Вибір партнера та перенесення*: З. Фрейд вважав, що людина несвідомо обирає партнера, який нагадує їй батьківську фігуру, з метою відтворення та вирішення ранніх емоційних конфліктів. Цей процес називається перенесенням, коли почуття та очікування, пов'язані з батьками, переносяться на партнера.

– *Теорія об'єктних стосунків*: М. Кляйн та Д. Віннікотт розвинули ідеї Фрейда, підкреслюючи, що ранні взаємини з об'єктами (зазвичай з матір'ю) формують внутрішні уявлення, які впливають на подальші стосунки. У подружжі ці внутрішні об'єкти можуть проявлятися через проективну ідентифікацію, коли партнеру приписуються власні несвідомі почуття або риси.

– *Теорія прив'язаності*: Дж. Боулбі досліджував, як стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, впливають на дорослі стосунки. Безпечна прив'язаність сприяє здоровим і стабільним подружнім взаєминам, тоді як тривожна або уникаюча прив'язаність може призводити до труднощів у близькості та довірі.

– *Нарцисизм та його вплив на стосунки*: О. Кернберг досліджував вплив нарцисичних рис на подружні стосунки, зазначаючи, що надмірна зосередженість на собі та потреба у постійному захопленні можуть ускладнювати встановлення глибокої емоційної близькості між партнерами.

Психоаналітичний підхід надає глибоке розуміння того, як несвідомі процеси та ранні емоційні переживання впливають на подружні стосунки. Він підкреслює важливість усвідомлення та опрацювання внутрішніх конфліктів для побудови здорових і гармонійних взаємин між партнерами.

Гуманістичний підхід до подружніх стосунків акцентує увагу на особистісному зростанні, самореалізації та автентичності партнерів у шлюбі. Цей підхід розглядає шлюб як середовище, де кожен партнер має

можливість розвиватися, реалізовувати свій потенціал і сприяти розвитку іншого [37].

Основними закордонними дослідниками, які займались гуманістичним підходом до подружніх стосунків були: К. Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, К. Роджерс підкреслював важливість безумовного прийняття та емпатії у міжособистісних стосунках, включаючи подружні; А. Маслоу, розробив концепцію самоактуалізації, яка є центральною в гуманістичному підході. А. Маслоу вважав, що подружні стосунки можуть сприяти досягненню вищих рівнів потреб, таких як самореалізація; В. Сатир, відома своїм підходом до сімейної терапії, науковиця розглядала сім'ю як систему, де кожен член сприяє особистісному зростанню інших. Вона підкреслювала важливість відкритого спілкування та автентичності у подружніх стосунках.

Основні положення гуманістичного підходу, які визначав Федоренко Р. П, полягають в наступному :

– *Самоактуалізація* - партнери підтримують один одного у прагненні досягти повного розкриття свого потенціалу.

– *Автентичність* - відкритість і чесність у стосунках сприяють глибшому взаєморозумінню та довірі.

– *Емпатія* - здатність розуміти та приймати почуття і переживання партнера без осуду.

– *Безумовне прийняття* - прийняття партнера таким, яким він є, без спроб змінити його відповідно до власних очікувань [57].

Таким чином, гуманістичний підхід до подружніх стосунків підкреслює важливість створення умов для особистісного зростання, автентичності та емпатії між партнерами, що сприяє гармонійному та тривалому союзу.

Отже, можемо сказати, що подружні стосунки є однією з найважливіших форм міжособистісної взаємодії, що визначає не лише емоційний стан партнерів, а й їхню соціальну реалізацію, рівень

задоволеності життям та психологічне благополуччя. Формування і розвиток подружніх взаємин базується на довірі, взаєморозумінні, підтримці, спільних цінностях і зобов'язаннях.

Вивчення подружніх стосунків є актуальним у сучасному суспільстві, адже вони зазнають змін під впливом соціокультурних трансформацій, економічних чинників, особистісних особливостей партнерів і стилю їхньої комунікації.

Як зазначає Цьомик Х.Б., проблема міжособистісних стосунків досить популярна в психологічній сфері, оскільки на зміну живому спілкуванню приходить віртуальне. Цілком природно, що люди все більше втрачають здатність будувати значущі, гармонійні та продуктивні стосунки. Форма їх спілкування починає набувати спотворений і опосередкований характер. Через це в житті важко бути впевненим, що партнер зрозумів свого співрозмовника. Виникають нові комунікаційні бар'єри, вищі реалістичні очікування та формується упереджене ставлення. Крім того, психологи все частіше використовують поняття «деструктивні міжособистісні стосунки», «співзалежні стосунки» та «автономні стосунки». У міру розвитку динаміки стосунків втрачається як емоційність, так і справжній сенс відносин [59, 177].

Хочемо зробити акцент саме на цитаті Цьомик Х.Б. «втрачається як емоційність, так і справжній сенс відносин» [цит. 59, 177], бо ряд науковців доходять висновку, що «емоційний компонент є одним з необхідніших для формування міжособистісних стосунків» [59, 178]. Це можна обґрунтувати спираючись на вище зазначені теорії та наукові дослідження, саме тим, що міжособистісні стосунки розглядаються, як суб'єктивні зв'язки, переважно емоційного характеру. Вчені відносять це до емоційної структури групи, хоча не заперечують існування когнітивного елементу в міжособистісних стосунках. Тому, міжособистісні стосунки насамперед реалізуються через взаємодію. Важливість феномену взаємодії висвітлюється кількома поняттями, серед яких відзначимо:

«відносини», які можуть бути конструктивними чи деструктивними залежно від задоволеності сторін; «взаємодопомога» як допомога між людьми; «взаєморозуміння», яке вказує на згоду та прийняття між взаємодіючими людьми. Кожна з цих концепцій вказує на афективний (емоційний), гностичний (когнітивний, інформаційний) і поведінковий (практичний, регулятивний) компоненти взаємодії між людьми в реальному світі.

Перший (емоційний) компонент відображає їх емоційні стани, що виникають під час взаємодії. Другий – когнітивний – включає всі психічні процеси, пов'язані з пізнанням навколишньої дійсності та власної особистості: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява. Поведінковий компонент характеризує зовнішні прояви взаємодії: результати діяльності, дії, міміку, жести, мову. Отже, можна зробити висновок, що науковці визначають стосунки як невід'ємну частину взаємодії, яка забезпечує її результат завдяки взаєморозумінню та взаємодопомозі.

Аналізуючи наукові праці українських дослідників, які надають глибокий аналіз різних аспектів подружніх стосунків, зокрема праці : Соляник А.О., яка розглядає важливість емоційної близькості між подружжям, підкреслюючи роль відкритості та взаємної підтримки у зміцненні сімейних відносин, а також зазначає, що незадовільне статеве життя може спричинити проблеми у подружніх стосунках, підкреслюючи вагомість сексуальної функції для успішності шлюбного союзу [50]; Іщенко А., яка аналізує вплив якості спілкування на міцність подружнього союзу та зазначає, що низький рівень комунікації може призвести до непорозумінь і конфліктів, обґрунтовує механізми конструктивного вирішення конфліктів у подружніх стосунках, підкреслюючи важливість ефективної комунікації та взаєморозуміння [22]; Василенко А.В., яка досліджує баланс між традиційними та сучасними рольовими моделями, акцентуючи увагу на економічному, емоційному та побутовому внеску кожного партнера [7]; Занюк Я.О., яка аналізує вплив соціальних,

економічних та психологічних змін на динаміку подружніх відносин, зазначаючи, що кризи, війна, втрати та еміграція можуть суттєво впливати на сімейне життя [20], дозволяють визначити, що подружні стосунки мають свої психологічні особливості, зокрема:

– *Емоційну близькість* – передбачає відкритість партнерів один до одного, довіру, взаємну підтримку та прийняття.

– *Комунікативну взаємодію* – рівень та якість спілкування значною мірою визначають міцність подружнього союзу. Низька комунікація може призвести до непорозумінь і конфліктів. Розподіл ролей і відповідальності – у стосунках існує певний баланс між традиційними та сучасними рольовими моделями (економічний, емоційний, побутовий внесок кожного партнера).

– *Конфліктність та її регуляцію* – подружні стосунки неминуче супроводжуються конфліктами, але важливими є механізми їхнього конструктивного вирішення.

– *Сексуальну гармонію* – є одним із ключових аспектів подружніх відносин, що впливає на їхню стабільність.

– *Залежність від зовнішніх чинників* – соціальні, економічні та психологічні зміни (кризи, війна, втрати, еміграція) можуть впливати на динаміку подружніх стосунків.

Отже, з усього вище зазначеного, можна зробити висновок, що подружні стосунки мають складну психологічну структуру, що включає емоційну близькість, комунікативну взаємодію, розподіл ролей, регуляцію конфліктів, сексуальну гармонію та вплив зовнішніх чинників. Дослідження українських та зарубіжних науковців свідчать про важливість гуманістичного підходу у формуванні та збереженні здорових сімейних відносин. Врахування цих аспектів дозволяє краще розуміти механізми подружньої взаємодії та сприяти гармонійному розвитку сім'ї в сучасних умовах.

1.2. Війна як стресовий чинник для сімейної системи

Складні та трагічні періоди соціально-демографічних випробувань, з яких найстрашнішими є війни, не лише змінюють умови життя населення, а й впливають на соціальні інститути суспільства, створюють численні ризики розвитку, перебудовують функціональну ієрархію, спрямовану на збереження соціального організму. Сім'я, як фундаментальний інститут суспільства, піддається сильному впливу війни та викликаних нею руйнівних процесів. В умовах війни сім’я набуває критичної ролі у збереженні стабільності суспільства та підтримці його соціальної структури.

У передвоєнні десятиліття розвиток сім’ї в Україні йшов у тому ж напрямі, що й в інших європейських країнах, а сучасні цивілізаційні особливості організації сімейного життя – плюралізація форм сімейних союзів і шлюбних стосунків, підвищення шлюбного віку та дітонародження, зростання позашлюбної народжуваності – супроводжувалися відносно великою кількістю сімей [32, 19-28]. Сімейна структура населення була типовою для сучасного розвиненого суспільства: поширення «класичних» типів сім’ї (простої та розширеної нуклеарних сімей, у яких проживала більшість населення) супроводжувалося поступовою трансформацією сімейної структури – поширеними стали неповні та реструктуризовані сім’ї, офіційні сім’ї та транснаціональні сім’ї.

Як зазначає Л. Слюсар, найгострішими проблемами української сім'ї за останні десятиліття були: нестабільність шлюбу, високий рівень розлучень; велика кількість однодітних сімей в українських родинах; невиконання окремими сім'ями своїх батьківських обов'язків, що призвело до виникнення проблеми соціального сирітства; велика кількість неповних сімей (у 2021 році 17,9% сімей з дітьми, де діти не мали одного чи обох батьків); не вирішені гендерні проблеми в сімейному середовищі.

Однак, розпочата 24 лютого 2022 року повномасштабна війна росії проти України перервала природний процес життя та розвитку української родини, змінила умови її життя, загострила існуючі та спровокувала нові проблеми та ризики. Причинами деформації та часткової дезорганізації демографічного та соціально-економічного розвитку стали загибель великої кількості людей (військовослужбовців і цивільного населення), а також вимушена масова міграція всередині країни та за її межі. У цих умовах важливо розуміти проблеми та ризики, з якими стикається українська сім'я – фундаментальний інститут суспільства – та її роль у цих екстремальних умовах [49, 4].

У науковій літературі мало публікацій, де аналізується вплив війни на сім'ю та родинні стосунки. Американські соціологи Ернест Берджесс і Джеймс Боссард відзначають, що війна змінює соціальну та демографічну поведінку чоловіків, які беруть участь у військових діях, і жінок, які зараз залишаються вдома, спостерігаються зміни в шлюбах, розлученнях і народжуваності. Група американських дослідників: Дж. Шваб, Дж. Стіфенсон, Кріс Хаузер, Дж. Айс, Кеті Реймер, Ліза Граціано та ін. зазначають, що війни мають як прямий, так і опосередкований вплив на сім'ю, починаючи від горя, втрати та розлуки і закінчуючи проблемами адаптації до цивільного та військового життя, високим рівнем розлучень та зростаючою роллю жінки в сім'ї та суспільстві. Вони вказують на негативний вплив посттравматичного стресового розладу на сімейне життя та наслідки для дітей постраждалих сімей і роблять висновок, що війна має тенденцію прискорювати зміни в сімейному житті, які раніше не були повністю очевидними [76].

Українські вчені досліджували вплив першого етапу сучасної російсько-української війни, яка була зосереджена на Донбасі, на соціально-демографічну ситуацію в країні, в тому числі для сім'ї. У роботі «Державна доповідь про стан сім'ї та шляхи реалізації державної сімейної політики за підсумками 2014-2015 років» співробітників Інституту

демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухі НАН України детально проаналізували стан української сім'ї за цей період: зміни функцій сім'ї, проблеми та ризики її розвитку в сучасних умовах, соціально-демографічні характеристики, матеріальне становище та умови проживання сім'ї в Україні, державані перспективи сімейної політики [17]. Проблемі руйнування родинних зв'язків військовими діями на Донбасі присвячено національну доповідь «Інтеграційна політика українського суспільства в контексті викликів і загроз, пов'язаних з подіями на Донбасі» [36, 78-81]

Війна є одним із найпотужніших стресових чинників, який може суттєво впливати на сімейну систему, змінюючи її структуру, функціонування та взаємодію між членами родини. Вона спричиняє значні психологічні, емоційні, соціальні та економічні труднощі, які вимагають адаптації та розвитку нових механізмів подолання стресу.

Війна є викликом для будь-яких стосунків, оскільки вона змінює реальність стосунків. На жаль, через тривалий період розлуки багато пар втратили близькість і довіру або, що ще гірше, вирішили розлучитися. Відстань, стрес, новини, які читають усі, особливо в контексті повномасштабного вторгнення, усе це має свої наслідки, особливо загострило численні проблеми у сімейних стосунках. Конфлікти в подружніх стосунках створюють стресові умови, які можуть негативно вплинути на партнерство та сімейну динаміку.

По-перше, воєнний час часто супроводжується економічними труднощами, втратою роботи та погіршенням матеріального становища сімей. Це може призвести до погіршення матеріального становища і викликати питання про стабільність і благополуччя сімейного життя.

По-друге, військові дії можуть викликати психологічний стрес і хвилювання у подружжя. Непередбачувані обставини, загрози життю та здоров'ю, постійний страх за близьких можуть призвести до конфліктів, агресії та емоційного виснаження сімейних стосунків.

Третій аспект – це розлука з близькими через евакуацію або переїзд у безпечне місце. Розлука в умовах невизначеності та страху може створити додаткове навантаження на стосунки пари.

Використовуючи різні джерела інформації, ІА «ФАКТ» провело дослідження про вплив військових конфліктів на інститут шлюбу в Україні [64]. Результати аналізу дозволили нам краще зрозуміти ситуацію та оцінити її вплив на сімейні стосунки.

Згідно з отриманими показниками, за третій рік повномасштабного вторгнення кількість шлюбів в Україні зменшилася. У 2023 році кількість зареєстрованих шлюбів в Україні зменшилася на 17% порівняно з відповідним періодом минулого року. Найбільш поширені розлучення в Києві, а в Чернівецькій області з року в рік спостерігається стабільне зниження розлучень. У другому півріччі 2023 року в Україні було зареєстровано 86 028 шлюбів, що значно менше, ніж за відповідний період минулого року, коли було зареєстровано 103 903 нових сімей.

У першій половині 2024 року кількість шлюбів зросла порівняно з аналогічним періодом минулого року лише у двох областях: Харківській (+19%) та Сумській (+6%). Однак, суттєве зменшення кількості реєстрацій у 2024 році порівняно з 2023 роком спостерігається в Запорізькій (-36%), Дніпропетровській (яка була абсолютним лідером за кількістю нових сімей минулого року) (-34%) та Тернопільській (-32%).

У 2024 році, як і до війни, Київ продовжує лідирувати за кількістю укладених шлюбів: за перше півріччя в столиці зареєстровано 9292 шлюби. Це на 5% менше показників 2022 року (9749 і 9757 відповідно). Незважаючи на значне зниження кількості нових шлюбів, Дніпропетровськ опустився лише на друге місце (8660). Трійку лідерів очолює Одеська область – 6693 новостворені сім'ї.

За перше півріччя 2024 року зареєстровано 10 139 справ про розлучення. Це на третину (+33%) більше, ніж за аналогічний період минулого року (7632), але все ж менше показників 2022 року – 13153.

Порівняно з попередніми роками кількість новостворених сімей зросла в центральних регіонах: у Кіровоградській (+28%), Житомирській (+23%) та Черкаській (+22%) областях. Проте на заході країни кількість шлюбів впала в середньому на 20%: у Тернопільській (-24%), Закарпатській (-23%) та Львівській (-20%) областях [64].

Розподіл реєстрацій шлюбів за регіонами відображає вплив війни на соціальні та економічні умови. Збільшення кількості реєстрацій шлюбів у Харківській та Сумській областях може свідчити про переміщення або зміни структури населення внаслідок конфлікту.

Як бачимо, структура сімейних стосунків в Україні за останні два роки суттєво змінилася через війну. Зменшення кількості шлюбів і збільшення кількості розлучень відображають загальну нестабільність суспільства під час військових конфліктів.

Як зазначає Слюсар Л. «В екстремальних умовах війни виконання основних функцій сім'ї надзвичайно ускладнене, забезпечення фізичного (біологічного) і соціокультурного відтворення населення значною мірою зводиться до його виживання: головним завданням сім'ї часто стає не народження і виховання наступних поколінь, а базове виживання членів сім'ї і фізичний захист дітей від небезпек» [цит. 49, 7]. Це може пояснити те, що загроза війни і, насамперед, необхідність захисту дітей стали причиною вимушеної міграції значної частини населення, особливо жінок і дітей, як у безпечніші регіони країни, так і за її межі: згідно з опитуваннями Соціологічної групи «Рейтинг», у березні-квітні 2022 року 20% дорослого населення країни змінили місце проживання [16]. 44% українців змушені були тимчасово розлучитися з родиною, причому це відбувалося переважно на сході країни (54%) [62].

Негативні тенденції у сімейних стосунках, зокрема збільшення розлучень, можуть бути пов’язані не тільки з міграцією, а й з психологічними та економічними стресами, які супроводжують військові дії. Через війну багато сімей відчувають фінансові труднощі, втрату

близьких або проблеми з житлом. Військові дії можуть змінити пріоритети і цінності сімейного життя. Потреба у виживанні та захисті може призвести до того, що сімейні зв’язки та шлюб стануть менш важливими.

Як зазначає Ващенко О.С. проблема взаємодії у подружніх стосунках, особливо у військовій ситуації, є надзвичайно актуальною для сучасної психології, оскільки війна, як екстремальна ситуація, становить загрозу психологічному благополуччю людини та цілісності сім’ї**.** Війна – це гостра, травматична ситуація, яка загрожує життю людини та порушує її відчуття безпеки на різних рівнях. В умовах військового конфлікту зростає ризик виникнення конфліктів у подружніх стосунках через переживання стресу, страху, тривоги та вимушеного розлуки сім’ї. Стресові ситуації, пов’язані з війною, можуть призвести до напруженості та незахищеності в сімейних стосунках і можуть призвести до посилення конфлікту через вплив стресу на подружні стосунки. Розлука подружжя через війну, зміна сімейних ролей, втрати та травми деструктивно впливають на подружні стосунки [8, 27].

Проведений аналіз наукових джерел показав, що проблеми конфліктної взаємодії подружжя досліджуються під різними кутами зору, з урахуванням їх внутрішньої та зовнішньої детермінації. З точки зору внутрішньої детермінації дослідники звертають увагу на внутрішні фактори, такі як особистісні характеристики, установки, цінності та сприйняття конфліктних ситуацій у стосунках пари. Внутрішні чинники можуть бути пов'язані з психологічними особливостями кожного з партнерів, їх емоційною стійкістю, способами вирішення конфліктів тощо. З точки зору зовнішньої детермінації дослідники розглядають вплив зовнішніх факторів на конфліктні взаємодії у подружніх парах. До останнього відноситься воєнна ситуація як подія, яка загрожує життю людини, травмує її психіку та несе в собі ризик насильницького вбивства. Проаналізовані нами наукові джерела вказують на те, що однією з причин таких розладів є різке підвищення рівня стресу, який є надмірним і

зазвичай не може бути вирішений самостійно [63]. Вчені вказують на стратегії психологічної адаптації громади до наслідків військових конфліктів [27]. На думку П. Горнастая, військові події призводять до колективної травматизації суспільства [15, 54-68].

На рівні індивідуального функціонування людини війна може виступати як гострим, так і хронічним стресором. Зазвичай, військова агресія трактується вченими як - зміна життя людини в суспільстві та порушення її звичних функцій [26, 76-82; 34, 215-222].

На думку Т.Г. Тітаренко, війна впливає на психічне здоров'я людини та призводить до деструктивних змін у таких сферах життя як: соціально-психологічній (зниження здатності до співпраці, співчуття, довіри один до одного та світу); ціннісно-смисловий (знижений погляд на життєві перспективи, задоволеність повсякденним життям); індивідуальна психологія (порушення цілісності, ідентичності, адаптивності, самореалізації) [52, 136-142].

Вчені зазначають, що в умовах війни зростає ризик насильницької смерті, стресу та втрати здатності до саморегуляції, що проявляється у панічних атаках, а також страху втрати життя та свободи, відчаю та горя, розлуки з близькими та родиною, соціальної ізоляції, вимушеної міграції та електромагнітних перешкод. Це також включає підвищений ризик посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів і фізичних захворювань [75, 748-749].

Тому, війна є загрозою, яка порушує відчуття безпеки людини на всіх функціональних рівнях [77, 8-9].

Військові ситуації можуть значно збільшити ризик непорозумінь та конфліктів у подружніх парах. Стресові ситуації, такі як війна, можуть призвести до зростання напруженості та невпевненості у сімейних стосунках. Це може призвести до конфліктів, які посилюються через напругу в шлюбі. Тому, важливо визначити термін «стрес», який охоплює широкий спектр станів людини, які можуть виникнути у відповідь на

різноманітні екстремальні впливи [39]. І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тимченко описують стрес як стан психіки і всього організму, що викликає мобілізацію функціональних резервів для подолання загрозливих впливів. Характерною ознакою психологічного стресу є відповідний стан організму, який виникає у відповідь на взаємодію із загрозливим середовищем і внаслідок сприйняття людиною загрози формує стан напруженості, який неможливо подолати звичними пристосувальними реакціями.

О. Л. Туриніна відзначає, що в стресовій ситуації звичайної адаптаційної реакції людини недостатньо для нормалізації її стану [53]. І. І. Приходько зауважує, що у ході військових подій відбувається інтенсивний вплив на фізичний та психоемоційний стан, що призводить до переживання так званого «бойового стресу», що проявляється зниженням відчуття психологічної безпеки та появою неспецифічних психологічних проявів і може призвести до деформації особистості [38]. Такий стрес може викликати дратівливість, тривогу, агресивність, втому та замкнутість. Ці емоції можуть вплинути на здатність спілкуватися та взаємодіяти з близькими.

У роботах О. Кокуна, І. Пешко та Н. Лозінської виявлено стресогенні фактори військових дій, які можуть призводити до виникнення посттравматичного стресового розладу [25, 143-150]. Стресори можуть включати різні компоненти, які можуть викликати психологічний стрес і травму.

Бажання одного з партнерів зняти стресові переживання може призвести до зловживання наркотиками та алкоголем, що, у свою чергу, може призвести до загострення подружніх конфліктів [46]. У своїх дослідженнях вчені виявили, наскільки важливо розрізняти реакцію людей на стрес, а саме «вплив стресових дій» і «відповіді» на ці дії (A. Crosswell та K. Lockwood) [68]. На нашу думку, таке розмежування може дати

більше інформації про стан людей у воєнній ситуації, що є надзвичайно важливим для дослідження конфліктних подружніх взаємодій.

Недовіра і підозрілість в подружніх стосунках можуть призвести до непорозумінь і ізоляції. Люди самі повинні формулювати свої цілі, приймати рішення та вирішувати проблеми. Це може бути складним завданням, оскільки вимагає внутрішньої мотивації, самодисципліни та здатності приймати ризиковані рішення. Для досягнення поставлених цілей важливо розвивати навички самостійного аналізу, планування та саморозвитку. Процес прийняття рішень часто базується на співпраці та спільному вирішенні проблем в подружніх стосунках. Важливо розглянути різні точки зору, обговорити альтернативні варіанти та прийняти рішення, яке враховує потреби та інтереси всіх членів родини. У повсякденному житті важливо знайти баланс між непередбачуваністю та відвертістю у спілкуванні. Часто відкрите спілкування і взаєморозуміння між подружжям можуть допомогти вирішити конфлікти і поліпшити сімейні відносини, відсутність вираження та розуміння емоцій може призвести до труднощів у розумінні та стати перешкодою для спілкування [8].

У дослідженні І.А. Шинкаренко зазначається, що функціонування української сім’ї у воєнний період демонструє послаблення захисту функції сім'ї (матеріальні, психологічні), порушення адаптаційних механізмів і стресостійкості сімей до впливу кризових явищ, що супроводжується ускладненням батьківсько-дитячих відносин і нестабільністю планування майбутнього в умовах війни; Погіршення здоров'я членів сім'ї [49, 550-557].

Одним із факторів, які можуть призвести до подружнього конфлікту, є той факт, що сім’я може розлучитися внаслідок воєнних подій. Тривала відсутність чоловіка призводить до зміни ролей у сім'ї. За таких умов відбудеться перерозподіл ролей: жінки відповідатимуть за щоденні рішення в домашньому господарстві, у вихованні дітей і фінансових питаннях. Тому, повернення чоловіка в систему відносин може призвести

до ускладнень спілкування і стати причиною конфлікту. Через тривалу відсутність батька діти втрачають емоційний і фізичний контакт з батьком, що згодом може призвести до розриву зв’язку між ними. Після возз'єднання сім'ї можуть виникнути труднощі у відносинах. У ситуації, коли протягом тривалого часу мати була єдиним опікуном, дитина може проявити неприязнь або навіть ворожість до батька, коли той повернеться. Коли відбувається розставання, сім'я в цілому намагається залишатися автономною. Через відсутність батька діти беруть на себе додаткову відповідальність і таким чином розвивають більш зрілу та незалежну позицію. За таких умов суперечки щодо дисциплінарних питань та неприйняття авторитету батька загострюються після його тривалої відсутності. В цілому знижується здатність конструктивно вирішувати протиріччя всередині сім'ї. Відсутність батьків може негативно вплинути на сімейні стосунки та психічне здоров'я дітей, призвести до стресових розладів. Процес возз'єднання є не менш стресовим для подружніх стосунків, ніж розлучення (В. Гогенкамп, К. Фіглі) [73, 148-165].

Отже, війна розглядається як кризова ситуація, яка спричиняє серйозні руйнування в психосоціальній сфері особистості. Розлука подружжя та членів родини через війну може призвести до серйозних проблем у подружніх стосунках підвищення стресу та напруги в сім'ї, а також перерозподілу обов'язків і зміни ролей. До соціально-психологічних факторів, що призводять до подружніх конфліктів в умовах війни, відносяться:

1. *Дестабілізація сімейної системи***:** війна може порушувати звичний ритм життя сім’ї, викликаючи зміну ролей та відповідальності. Часто чоловіки йдуть на фронт, а жінки беруть на себе повну відповідальність за дітей, фінанси та побут. Це може призводити до перевантаження, підвищення рівня тривоги та емоційного виснаження.

2. *Психологічні наслідки для подружжя*: розлука, невизначеність та страх за життя партнера можуть спричиняти:

– Виникнення тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР);

– Погіршення емоційної близькості через відстань та різні переживання;

– Зміни у комунікації, коли один із партнерів уникає розмов про війну або, навпаки, постійно зосереджується на ній.

3. *Фінансові труднощі та соціальна ізоляція*: через війну багато сімей втрачають стабільні джерела доходу, що спричиняє економічний стрес. Також можлива вимушена міграція, що ускладнює адаптацію до нового середовища, посилює почуття втрати та відчуженості.

Таким чином, війна виступає потужним стресовим фактором, що змінює сімейну динаміку. Проте, завдяки адаптаційним стратегіям та підтримці, сім’я може зберегти емоційну стабільність і навіть зміцнити свої зв’язки.

1.3. Гендерні особливості трансформації подружніх ролей в умовах війни

Війна є потужним стресогенним фактором, який змінює звичний хід життя, впливаючи не лише на суспільні інститути, а й на міжособистісні відносини, зокрема подружні. Гендерні ролі, що визначають функціональну і психологічну взаємодію партнерів у шлюбі, зазнають значних змін під впливом воєнних реалій. У кризових умовах традиційний розподіл сімейних ролей може трансформуватися, викликаючи як адаптивні, так і деструктивні процеси у стосунках.

Як зазначає Слюсар Л., під час війни та в післявоєнний період ризики загострення гендерних питань зростають, оскільки під загрозою знаходиться реалізація гендерної рівності у повсякденному житті. Через

мобілізацію чоловіків та вимушену міграцію зруйновано гендерний баланс у догляді за дітьми та розподілі сімейних обов’язків: виховання та догляд за дітьми часто цілком переходить до рук жінок. Загалом виконання батьківських обов’язків значно ускладнене: через руйнування та пошкодження значної частини навчальних закладів усіх рівнів та складну безпекову ситуацію багато дітей не відвідують школи та дошкільні заклади [49, 14].

Згідно з результатами опитування, проведеного соціологічною групою «Рейтинг» серед матерів українських дітей віком від 3 до 17 років у січні-лютому 2023 року, лише 26% дітей регулярно відвідували навчальні заклади, 42% навчалися онлайн, 29% – у змішаній формі та 3% – у домашньому навчанні [40]. Домашнє навчання дитини вимагає додаткових зусиль і постійного контролю з боку батьків, що збільшує навантаження на жінок та ускладнює поєднання материнства і роботи.

Слід підкреслити, що сім’я, в якій гендерний розподіл праці у домашньому господарстві та догляді за дітьми має «м’який», демократичний характер, у якій чоловіки та жінки беруть активну участь у вихованні дітей, не тільки краще відповідає вимогам сучасності щодо гендерної рівності, але й є більш витривалою в кризових ситуаціях. На думку психологів, найстабільніші пари – ті, які разом пережили всі тяготи та небезпеки війни в Україні. Однак, виникають проблеми і коли чоловік втрачає роботу. Якщо жінка продовжує працювати, відбувається перерозподіл домашніх обов'язків між чоловіком і дружиною. Якщо сім'я не пристосовується до цього, чоловік відчуває себе неповноцінним, виникають скандали і шлюб може бути під загрозою [48].

Важливо зазначити, що війна виступає потужним чинником трансформації гендерних ролей у подружніх стосунках. Зміни в економічних обов'язках, психологічні виклики та соціальні трансформації вимагають від подружжя гнучкості та взаємної підтримки.

Якщо розглядати зміни в економічних ролях, то важливо підкреслити, що під час війни мобілізація чоловіків на фронт призводить до дефіциту робочої сили, що стимулює залучення жінок до сфер діяльності, які раніше вважалися суто чоловічими. Honey Maureen зазначав, що під час Другої світової війни у США образ "Розі-клепальниці" символізував жінок, які працювали на виробництві, замінюючи чоловіків [74]. Це сприяло перегляду традиційних уявлень про жіночу працю та розширенню економічних можливостей для жінок.

В українському контексті сучасна війна також вплинула на зміну економічних ролей у сім'ї. Дослідження Уманець Н. А. свідчать, що жінки беруть на себе відповідальність за фінансове забезпечення родини, займаючись підприємництвом, волонтерством та іншими видами діяльності, що раніше могли бути не притаманні їхній соціальній ролі [55].

Повернення чоловіків з фронту може супроводжуватися конфліктами через зміну ролей у сім'ї. Чоловіки можуть відчувати втрату традиційної ролі "годувальника", що викликає напруженість у стосунках. В свою чергу, жінки, які взяли на себе роль "годувальника", можуть відчувати внутрішній конфлікт між професійними обов'язками та сімейними очікуваннями. Чоловіки, які не беруть участі у бойових діях, можуть стикатися з соціальним тиском та почуттям провини. Вирішення цих конфліктів вимагає відкритого спілкування та готовності до адаптації з обох сторін [71].

Також, не менш важливим є те, що війна створює додаткове емоційне навантаження на подружжя. Чоловіки, повертаючись із зони бойових дій, можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом, що впливає на їхню поведінку та взаємини в сім'ї. Жінки, у свою чергу, виконують роль емоційної підтримки, допомагаючи партнерам адаптуватися до мирного життя [72]. Дослідження Байдак В. підтверджують, що в умовах війни жінки часто стають основними носіями

психологічної стійкості в сім'ї, забезпечуючи емоційну стабільність та підтримку для дітей і чоловіків [3].

Гендерні особливості трансформації подружніх ролей в умовах війни проявляються не лише у зміні економічних та соціальних обов’язків, але й у психологічному сприйнятті ролей чоловіка та жінки. Війна загострює традиційні уявлення про мужність і жіночність: від чоловіків очікується сила, витривалість і здатність захищати, тоді як жінки беруть на себе обов’язки турботи та емоційної підтримки. Проте на практиці ці межі стають гнучкішими [10].

Жінки дедалі частіше беруть участь у військових діях, займають керівні посади, розвивають бізнес і підтримують економіку країни. Водночас чоловіки, які залишаються в тилу, змушені виконувати ролі, що традиційно вважалися жіночими, наприклад, виховання дітей чи ведення домашнього господарства. Це може супроводжуватися психологічними труднощами, пов'язаними з порушенням усталених гендерних стереотипів, але також відкриває нові можливості для розвитку більш рівноправних партнерських стосунків.

Трансформація подружніх ролей у воєнний час є складним і багатовимірним процесом. Вона потребує адаптації, перегляду традиційних уявлень та готовності партнерів до взаємопідтримки.

1.4. Роль підтримки та психологічної стійкості у збереженні подружніх стосунків

Подружні стосунки є однією з найважливіших складових життєдіяльності людини, що забезпечують емоційну стабільність, соціальну підтримку та формування сімейних цінностей. Від якості подружніх взаємин залежить психологічне благополуччя партнерів, виховання дітей та загальна сімейна гармонія. Сучасні дослідження Бондаренко І.В. вказують на те, що стабільні та гармонійні стосунки

сприяють зниженню рівня стресу та депресії, а також покращують загальний психофізичний стан партнерів [5, 45-46].

Важливими чинниками, що впливають на якість подружніх взаємин, є здатність партнерів до взаєморозуміння, ефективної комунікації, розподілу сімейних ролей та психологічна підтримка у кризові періоди життя. Як зазначає Горбунова О. С. особливе значення у цьому контексті набувають психологічна стійкість та підтримка, які забезпечують стабільність стосунків навіть у складних життєвих обставинах [13, 112].

Костенко Л. В. в контексті сімейної взаємодії дає своє визначення поняттю «підтримка» - це багатокомпонентний феномен, який включає емоційну, інформаційну та матеріальну взаємодію партнерів з метою підсилення почуття захищеності та довіри [28, 45]. Інші українські дослідники з урахуванням різних психологічних підходів, таких як, когнітивний, афективний, соціально-екологічний обґрунтовують поняття підтримки з кількох точок зору :

Мельник Т. І. з урахуванням когнітивного підходу розглядає підтримку в діаді подружжя, як механізм формування уявлень про стабільність та надійність партнера, що знижує тривожність у шлюбі [31, 67].

Захарова Н. О. з позиції афективного підходу в подружніх відносинах підкреслює роль емоційного залучення, емпатії та здатності партнерів розділяти почуття один одного [21, 89].

Петров Д. В. досліджуючи психологічну підтримку як фактор подружньої гармонії з позиції **с**оціально-екологічного підходу, наголошує на важливості соціального оточення подружжя – підтримувальних мереж друзів, родини та професійних консультантів [35, 112].

Війна створила нові виклики для подружніх стосунків, змушуючи партнерів адаптуватися до невизначених обставин. Подружня підтримка в умовах війни включає може включати :

— Емоційну підтримку – забезпечує відчуття безпеки та розуміння між партнерами;

— Практичну підтримку – включає допомогу у веденні побуту, догляді за дітьми, фінансовому забезпеченні;

— Соціальну підтримку – взаємодія з громадами, друзями, волонтерськими організаціями для зменшення відчуття ізоляції.

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну багато українських сімей зіткнулися з новими викликами – вимушеною розлукою, втратою домівки, економічною нестабільністю та психологічним стресом. Досліджуючи феномен психологічної стійкості, хочемо зосередитись на визначені Головко В. П. про те, що «психологічна стійкість» – це динамічна властивість особистості, яка проявляється у здатності ефективно адаптуватися до життєвих викликів, стресових ситуацій та кризових подій. Вона дозволяє людині не тільки зберігати внутрішню рівновагу, але й підтримувати конструктивні взаємини, особливо у межах подружніх стосунків [12, 34].

Українські дослідники такі як Захарова Н. О. та Петров Д. В. спираючись на інших науковців в цій сфері наголошують, що психологічна стійкість у шлюбі залежить від декількох факторів [35; 21]:

- Емоційна регуляція – здатність контролювати емоційні реакції, що допомагає уникати деструктивних конфліктів [45, 76].
- Когнітивна гнучкість – уміння швидко адаптуватися до змінних обставин та знаходити спільне рішення у кризових ситуаціях [65, 98].
- Соціальна підтримка – наявність близького оточення, яке сприяє відчуттю безпеки та стабільності в сім’ї [11, 130].

Аналізуючи наукові джерела з досліджень збереження психологічної стійкості у шлюбі, визначили, що психологічна стійкість у шлюбі є комплексним процесом, який включає: розвиток довіри, комунікативні навички, залученість до спільних активностей, звернення до психологічної допомоги.

Наприклад Костенко Л. В., зазначає, що розвиток довіри є ключовим чинником, що зміцнює емоційний зв'язок між партнерами та сприяє відчуттю взаємної підтримки [28, 56]. Мельник Т. І. виокремлює комунікативні навички, як вміння ефективно висловлювати свої почуття та думки, які допомагають подружжю уникати непорозумінь [31, 67]. Бондаренко І. В. наголошує на важливості залученості до спільних активностей подружжя «спільне проведення часу, планування майбутнього та побудова спільних цілей сприяють зміцненню сімейної єдності» [цит. 5, 78]. Горбунова О. С. вважає, що для подолання кризових ситуацій в подружніх стосунках є важливим звернення за психологічною допомогою спеціаліста-психолога « у разі значних стресових подій звернення до психолога або участь у тренінгах для подружжя допомагає подолати складнощі» [цит. 13, 89].

В умовах сучасних викликів, зокрема військового конфлікту в Україні, збереження психологічної стійкості набуває особливого значення. Дослідження Гаврилюк Л. О. показують, що сім'ї, які застосовують адаптивні стратегії та взаємну підтримку, мають вищий рівень емоційної стабільності та знижений ризик розлучень [11, 145].

В розглянутому контексті варто зазначити, що подружні стосунки зазнали також значних випробувань. Підвищений рівень стресу, невизначеність майбутнього, вимушене розлучення через мобілізацію, втрата житла та близьких створюють додаткове емоційне навантаження на подружжя. За даними дослідження Семенова О. Л., у 78% сімей, які постраждали від війни, спостерігається зростання рівня тривожності та конфліктності [45, 67-69]. Попри виклики війни, багато сімей демонструють високий рівень адаптації та згуртованості. Психологічна підтримка партнерів, зокрема вираження емпатії, спільне обговорення проблем та підтримка в емоційній сфері, сприяє зниженню рівня стресу та допомагає зберегти сімейну цілісність. Дослідження Захарова Н. О. вказують, що у подружжях, де один із партнерів є військовослужбовцем,

психологічна підтримка та довіра є ключовими факторами стійкості відносин [21, 84-85]. А Гаврилюк Л. О., що за даними її дослідження 68% сімей, які зберігають високий рівень емоційної та психологічної підтримки, демонструють стійкість до стресових факторів війни [11, 145]

Аналізуючи наведену інформацію, можна зробити висновок, що підтримка та психологічна стійкість є не просто допоміжними чинниками, а фундаментальними складовими здорових і тривалих подружніх стосунків. У періоди криз важливість підтримки набуває ще більшого значення, оскільки дозволяє партнерам зберігати емоційну рівновагу та продовжувати розвивати свої взаємини попри зовнішні труднощі.

Особливу увагу варто приділити сучасним умовам, зокрема війні, яка змушує пари проходити складні випробування. Підтримка в таких ситуаціях не тільки сприяє стабільності відносин, але й може стати ключовим фактором психологічного виживання. Подружжя, яке активно працює над розвитком своєї психологічної стійкості та здатності підтримувати одне одного, має значно більше шансів зберегти сімейну гармонію навіть у найскладніших умовах.

Таким чином, можна стверджувати, що психологічна підтримка та стійкість – це не просто навички чи стратегії, а спосіб життя, який дозволяє будувати міцні та здорові подружні стосунки. В умовах кризових ситуацій, ці якості стають особливо актуальними, оскільки допомагають парам зберігати взаємну довіру та підтримку, що є основою сімейної стабільності.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

Провівши теоретичний аналіз психологічних особливостей подружніх стосунків, визначивши гендерні особливості трансформацій подружніх ролей в умовах війни та проаналізувавши роль підтримки та психологічної стійкості у збереженні подружніх стосунків, на основі отриманих даних вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження щодо визначення чинників, які впливають на трансформаційні зміни в подружніх стосунках в умовах війни. За результатами емпіричного дослідження буде визначено доцільність розробки практичних рекомендацій щодо підтримки подружніх стосунків у кризових умовах.

Перша гіпотеза дослідження: такі чинники, як психотравматичні події, конфлікти в сім'ї, негативний емоційний клімат у подружжі, є визначальними у формуванні трансформаційних змін у подружніх стосунках в умовах війни.

Друга гіпотеза дослідження: трансформація подружніх ролей безпосередньо впливає на рівень конфліктності у сім'ї, а саме: пари, які змушені швидко адаптуватися до змін, частіше стикаються з конфліктами, тоді як ті, хто зберігає сталість ролей, мають більш гармонійні стосунки.

Вибірку нашого дослідження склали 20 подружніх пар різного віку, які проживають в Україні та безпосередньо зазнали впливу воєнних подій. Вік респондентів варіювався від 25 до 55 років, середній вік чоловіків – 38 років, середній вік жінок – 35 років. Тривалість подружнього життя

учасників становила від 2 до 25 років, при цьому 30% пар перебували у шлюбі менш ніж 5 років, 40% – від 5 до 15 років, а 30% – понад 15 років.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms упродовж серпня-вересня 2024 року. Усі респонденти дали добровільну згоду на участь у дослідженні. Вибірка формувалася серед сімейних пар, які звернулися за допомогою до кризових психологів та сімейних психотерапевтів у зв'язку з труднощами у подружніх стосунках, що виникли внаслідок воєнних подій.

Підбір методичного матеріалу для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням розробок вітчизняних та зарубіжних психологів.

З розглянутих психологічних методів нами було обрано методики, які можна було використати в дослідженні, а саме:

1. Методика діагностики подружнього конфлікту (Г. Співак).
2. Методика "Подружні ролі та їх трансформація" (авторська модифікована анкета на основі роботи Р. Хілла) (Додаток А).

Дані методики дозволяють комплексно оцінити психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни, виявити основні чинники, що впливають на їх зміну, а також визначити рівень стресу, адаптивності та підтримки в сім'ї. Розглянемо кожну з них.

Методика діагностики подружнього конфлікту (Г. Співак). Ця методика спрямована на визначення рівня конфліктності у парі та основних причин суперечностей. Вона включає 25 тверджень, які відображають різні аспекти подружніх взаємин. Оцінює, які аспекти подружніх стосунків є найбільш проблемними (фінанси, виховання дітей, розподіл ролей, емоційна взаємодія тощо.

Учасники оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою від 1 («цілком не згоден») до 5 («цілком згоден»). Сума балів дозволяє оцінити загальний рівень конфліктності та виявити ключові проблемні зони у стосунках.

Результати дозволяють класифікувати пари за рівнем конфліктності:

— низький рівень конфліктності

— середній рівень конфліктності

— високий рівень конфліктності

Методика також допомагає визначити рівень конструктивного чи деструктивного вирішення конфліктів.

Методика «Подружні ролі та їх трансформація» (авторська модифікована анкета на основі роботи Р. Хілла). Ця методика розроблена для оцінки змін у подружніх ролях внаслідок війни та пов'язаних кризових ситуацій. Включає 15 тверджень запитання, спрямовані на оцінку змін у сімейних обов’язках, емоційній підтримці, комунікації та рівні залученості партнерів до прийняття рішень. Оцінює, як війна вплинула на традиційні ролі подружжя (наприклад, зростання ролі жінки у прийнятті рішень, збільшення навантаження на одного з партнерів через відсутність іншого тощо). Учасники оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою від 1 («цілком не згоден») до 5 («цілком згоден»).

Результати дозволяють класифікувати рівень трансформації ролей:

- незначні зміни у розподілі ролей
- помірні зміни у розподілі ролей
- суттєві зміни, що можуть впливати на стабільність стосунків.

Емпіричне дослідження складалось з трьох етапів:

І етап. Процедура збору даних

— Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms упродовж серпня-вересня 2024 року.

— Усі респонденти дали добровільну згоду на участь у дослідженні.

— Анкетування учасників, проведення діагностичних методик, збір та первинна обробка даних.

II етап. Обробка та аналіз отриманих результатів

— Аналіз рівня конфліктності в подружніх стосунках.

— Визначення змін у розподілі подружніх ролей.

— Оцінка рівня підтримки, адаптивності та стійкості у шлюбі.

III етап. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

— Виявлення закономірностей у трансформації подружніх ролей.

— Визначення ключових факторів, що сприяють або заважають адаптації до кризових умов.

— Співвіднесення отриманих результатів.

Розкривши методи, методики і процедуру дослідження можемо переходити до результатів дослідження та їх інтерпретації.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

За результатами методики діагностики подружнього конфлікту (Г. Співак) нами були отримані результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за методикою діагностики подружнього конфлікту

Респондент	Вік чоловіка	Вік жінки	Тривалість шлюбу (років)	Рівень конфліктності
Пара 1	51	48	5	Середній
Пара 2	35	44	13	Середній
Пара 3	25	55	10	Високий
Пара 4	42	35	6	Високий
Пара 5	38	31	22	Середній
Пара 6	29	40	4	Низький
Пара 7	45	37	15	Середній
Пара 8	50	42	20	Низький
Пара 9	33	29	7	Високий
Пара 10	47	36	18	Середній

Продовження таблиці 2.1

Пара 11	26	30	3	Низький
Пара 12	41	39	12	Високий
Пара 13	53	50	25	Низький
Пара 14	48	32	8	Високий
Пара 15	30	27	5	Середній
Пара 16	39	41	14	Низький
Пара 17	28	26	2	Високий
Пара 18	44	46	19	Середній
Пара 19	37	34	9	Низький
Пара 20	52	49	23	Високий

За результатами представленими в таблиці 2.1., ми можемо визначити низький, середній і високий рівень конфліктності в групі подружніх пар, для цього переведемо результати представлені в таблиці в % співвідношення по кожному рівню.

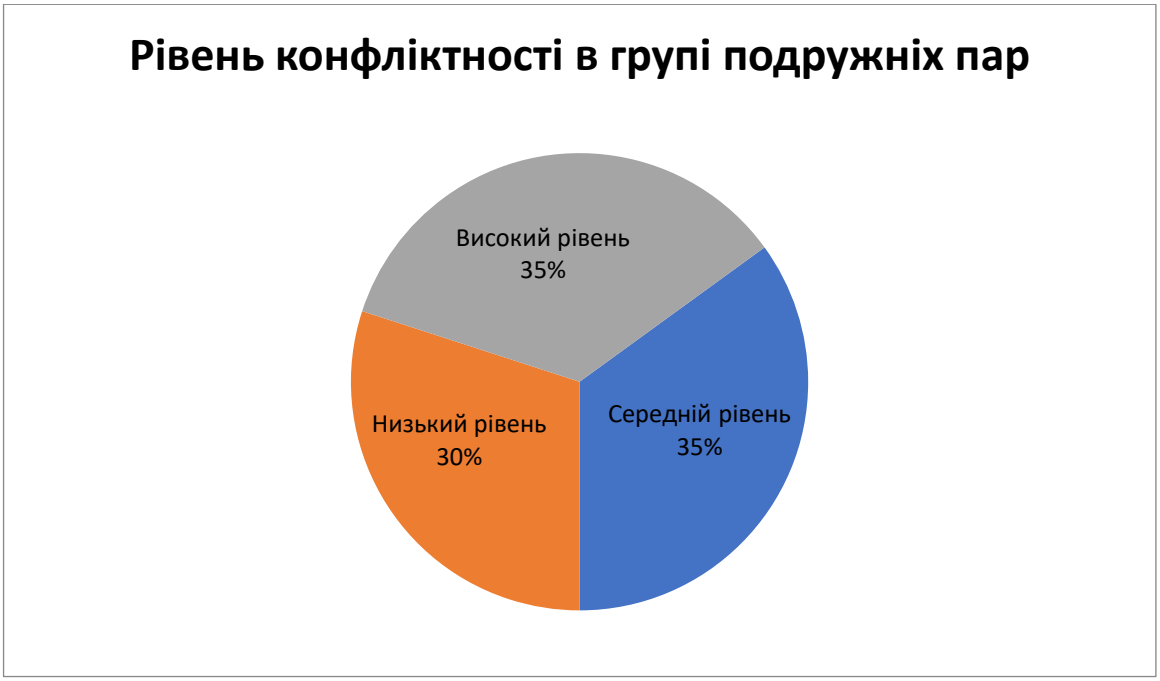


Рис. 2.1. Результати за методикою діагностики подружнього конфлікту в % співвідношенні

Отже, за даними рис. 2.1. визначено низький рівень конфліктності – у 6 (30%) подружніх пар, це свідчить про гармонійні стосунки, мінімальні суперечності подружжя. Середній рівень конфліктності – проявляється у 7 (35%) пар, це свідчить про наявні конфлікти, які мають конструктивний характер. Високий рівень конфліктності – виявлено у 7 (35%) пар, визначає часті суперечності, можливі деструктивні взаємодії в подружжя.

Додаткові показники, які були визначені нами за даною методикою можна обґрунтувати наступним чином:

Аналіз отриманих даних свідчить, що у сім'ях із високим рівнем конфліктності суперечки виникають частіше і мають більш емоційно забарвлений характер, ніж у парах із середнім та низьким рівнем конфліктності. Це дозволяє припустити, що регулярні конфлікти негативно впливають на стабільність стосунків та можуть спричиняти розриви або дистанцію між партнерами.

Результати дослідження показали, що у більшості пар конфлікти найчастіше пов'язані з фінансовими питаннями (45% випадків), вихованням дітей (30%), розподілом домашніх обов'язків (15%) та особистими очікуваннями і комунікацією (10%). Це свідчить про те, що матеріальний аспект та виховання дітей є основними стресогенними чинниками в шлюбі.

Також, аналіз відповідей респондентів дозволив виділити конструктивні (45% пар) та деструктивні (55% пар) стратегії вирішення суперечностей. Пари, які використовують конструктивні підходи, а саме: переговори, компроміс, активне слухання, демонструють нижчий рівень конфліктності. Натомість, у парах із високим рівнем конфліктності частіше спостерігаються деструктивні стратегії, такі як: агресія, замовчування проблем, ігнорування потреб партнера. У парах із високим рівнем конфліктності виявлено підвищений рівень стресу, що проявляється у скаргах на втому, тривожність та почуття незадоволеності партнером. А у сім'ях із низьким рівнем конфліктності, навпаки, спостерігається вищий

рівень емоційної підтримки та довіри.

При аналізі анкет респондентів, нами було приділено особливу увагу впливу війни на конфліктність у сім'ях. Було визначено, що у 70% пар, де один із партнерів перебуває в зоні бойових дій або має військовий досвід, рівень конфліктності є вищим. Це підтверджує, що екстремальні зовнішні фактори можуть суттєво впливати на стосунки в сім'ї, загострюючи вже існуючі проблеми або створюючи нові.

Таким чином, за допомогою методики діагностики подружнього конфлікту нами було отримано результати не тільки оцінити рівень конфліктності, але й виявлено ключові сфери напруги, механізми вирішення суперечностей, вплив емоційної напруги та зовнішніх факторів на стабільність подружніх стосунків. Вважаємо, що ці дані є важливими для нашого дослідження.

За результатами методики «Подружні ролі та їх трансформація» (авторської модифікованої анкети на основі роботи Р. Хілла), було визначено рівень трансформації ролей в подружніх парах, отримані дані представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Подружні ролі та їх трансформація»

Респондент	**Вік чоловіка**	**Вік жінки**	**Тривалість шлюбу (років)**	**Отримані бали**	**Рівень трансформації ролей**
Пара 1	38	32	15	45	Суттєві зміни
Пара 2	35	29	3	18	Незначні зміни
Пара 3	51	47	2	50	Суттєві зміни
Пара 4	54	35	3	48	Суттєві зміни
Пара 5	39	35	6	19	Незначні зміни
Пара 6	44	41	10	35	Помірні зміни
Пара 7	29	30	7	47	Суттєві зміни

Продовження таблиці 2.2

Пара 8	50	42	20	30	Помірні зміни
Пара 9	33	29	8	16	Незначні зміни
Пара 10	47	36	18	52	Суттєві зміни
Пара 11	26	30	5	32	Помірні зміни
Пара 12	41	39	12	20	Незначні зміни
Пара 13	53	50	25	55	Суттєві зміни
Пара 14	48	32	8	28	Помірні зміни
Пара 15	30	27	5	14	Незначні зміни
Пара 16	39	41	14	36	Помірні зміни
Пара 17	28	26	2	49	Суттєві зміни
Пара 18	44	46	19	31	Помірні зміни
Рара 19	37	34	9	17	Незначні зміни
Пара 20	52	49	23	53	Суттєві зміни

За представленими результатами таблиці 2.2., ми можемо визначити процентне співвідношення між подружніми парами для визначення рівня трансформації ролей де відбуваються помірні, незначні або суттєві зміни.



Рис. 2.2. Результати за методикою «Подружні ролі та їх трансформація» в % співвідношенні

За даними рис. 2.1 нами визначено:

- Високий рівень трансформації, а саме суттєві зміни у розподілі подружніх ролей, високий рівень адаптації або стресу виявлено у 8 подружніх пар (40%). За результатами анкет респондентів, такі дані свідчать про значний вплив зовнішніх факторів, а саме війна, яка несе зміни в соціальному статусі, переїзд та втрата стабільності в житті сім'ї.

- Помірний рівень трансформації, а саме помірні зміни у ролях, можливі труднощі у взаємодії, визначено у 6 подружніх парах (30%). Такі результати за відповідями респондентів пов'язані з поступовими адаптаційними процесами в сім'ї, наявністю механізмів подолання стресу та підтримкою партнерів один одного.

- Низький рівень трансформації, це незначні зміни, стабільність ролей у подружжі виявлено у 6 парах (30%). Респонденти зазначають про збереження традиційного розподілу ролей, стабільність взаємодії та не значний вплив кризових ситуацій на подружні стосунки в їх сім'ях.

За методикою «Подружні ролі та їх трансформація» нами було визначено чинників, які впливають на трансформаційні зміни в подружніх стосунках в умовах війни:

— Рівень емоційної підтримки між партнерами – 50% респондентів зазначили, що їхній рівень емоційної підтримки зріс після змін у подружніх ролях, тоді як 30% не помітили суттєвих змін, а 20% вказали на його зниження.

— Адаптивність сім'ї до нових умов – 45% пар показали високу адаптивність до змін, проявляючи гнучкість у розподілі обов'язків, 35% демонструють середній рівень адаптації, а 20% зазначили труднощі у пристосуванні до нових ролей.

— Розподіл відповідальності у сім'ї – 60% пар підтвердили рівномірний розподіл відповідальності між партнерами, тоді як у 25% випадків один з партнерів бере на себе більшу частину обов'язків, що може призводити до перевантаження.

— Ступінь стресового навантаження – 40% респондентів вказали на високий рівень стресу, що супроводжує зміни у подружніх ролях, 35% відчувають середній рівень стресу, а 25% зазначили, що трансформація ролей не вплинула на їхній психологічний стан.

Таким чином, аналіз процентних показників респондентів за вказаними відповідями в анкеті дозволяє визначити загальні тенденції у трансформації подружніх ролей в умовах війни, таких як, рівень адаптації та стресового навантаження, що може бути використано для подальших досліджень.

Згідно ІІІ етапу емпіричного дослідження, нами було виявлено закономірності у трансформації подружніх ролей, а саме:

— Пари, які демонструють суттєві зміни у подружніх ролях**,** частіше мають високий рівень конфліктності**.** Це свідчить про труднощі у пристосуванні до нових обставин та потенційний вплив зовнішніх факторів, таких як війна чи соціальна нестабільність.

— Пари з помірними змінами мають середній рівень конфліктності, що вказує на наявність адаптаційних механізмів, але також можливих труднощів у розподілі обов’язків.

— Пари з незначними змінами у ролях мають переважно низький рівень конфліктності**,** що може свідчити про стабільність у відносинах та сталість розподілу обов’язків.

Визначено ключові фактори, що сприяють або заважають адаптації до кризових умов, а саме:

— Високий рівень конфліктності спостерігається у парах, які мають значні зміни в ролях, але недостатній рівень емоційної підтримки та адаптивності.

— Середній рівень конфліктності характерний для пар, які частково адаптуються до змін, але стикаються з труднощами у балансуванні відповідальності.

— Низький рівень конфліктності корелює зі стабільністю ролей у подружжі, рівномірним розподілом обов'язків та високим рівнем взаємної підтримки.

Співвіднесення отриманих результатів полягає в тому, що :

— Високий рівень трансформації ролей співвідноситься **з** високим рівнем конфліктності у 6 з 8 випадків.

— Помірний рівень трансформації ролей у 4 з 6 випадків відповідає середньому рівню конфліктності.

— Низький рівень трансформації ролей у 5 з 6 випадків відповідає низькому рівню конфліктності.

Отже з усього вище зазначеного, можемо зробити висновок, що отримані результати підтверджують, що трансформація подружніх ролей безпосередньо впливає на рівень конфліктності у сім'ї. Пари, які змушені швидко адаптуватися до змін, частіше стикаються з конфліктами, тоді як ті, хто зберігає сталість ролей, мають більш гармонійні стосунки. Це вказує на необхідність психологічної підтримки та розробки стратегій адаптації для подружніх пар у кризових умовах.

2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки подружніх стосунків у кризових умовах

За результатами отриманих даних в підрозділі 2.2 визначено доцільність розробки практичних рекомендацій щодо підтримки подружніх стосунків у кризових умовах.

У кризових умовах війни подружні стосунки зазнають значних випробувань через емоційний стрес, розлуку, зміну соціальних та економічних умов. Психологічна підтримка, гнучкість у розподілі ролей і відкритість у комунікації стають важливими чинниками стабільності сімейних відносин. Практичні рекомендації, які були нами розроблені, базуються на результатах емпіричного дослідження та спрямовані на

збереження міцності та адаптивності подружніх стосунків.

1. Комунікація та емоційна підтримка

Важливість: відкрите спілкування між партнерами є основою довірливих стосунків і допомагає зменшити стрес, який викликають кризові ситуації.

— відкрите обговорення емоційних переживань допомагає краще зрозуміти почуття партнера та підтримувати взаємну довіру;

— активне слухання та емпатія сприяють кращій взаємодії та зниженню рівня конфліктності;

— регулярне висловлення подяки та визнання зусиль партнера зміцнює почуття взаємної підтримки.

2. Збереження емоційної близькості

Важливість: емоційна близькість є ключовим фактором стійкості подружніх стосунків, особливо в періоди невизначеності та стресу.

— спільне проведення часу допомагає партнерам зберегти відчуття єдності та підтримки;

— фізичний контакт (обійми, тримання за руки) сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психологічного самопочуття;

— спільні ритуали перед сном зміцнюють відчуття стабільності та комфорту в стосунках.

3. Гнучкість у розподілі сімейних ролей

Важливість: гнучке ставлення до розподілу обов'язків у подружжі дозволяє легше адаптуватися до змін у соціальному та економічному становищі.

— перегляд і перерозподіл сімейних обов'язків сприяє зниженню напруги між партнерами;

— надання можливості партнеру виконувати нові ролі без тиску допомагає зберегти психологічну рівновагу;

— спільне прийняття рішень про фінансові, побутові та виховні аспекти зміцнює почуття єдності в подружжі.

4. Управління конфліктами

Важливість: конфлікти є природною частиною подружніх стосунків, але в кризових умовах вони можуть загострюватися та впливати на стабільність сім'ї.

— використання конструктивних стратегій вирішення конфліктів допомагає мінімізувати емоційну напругу;

— контроль за емоціями та уникнення образ сприяють здоровому спілкуванню навіть у стресових ситуаціях;

— використання «правила 10 хвилин» дозволяє уникнути ескалації конфліктів та прийняти зважені рішення.

5. Психологічна підтримка та самозбереження

Важливість: самозбереження та доступ до психологічної підтримки допомагають партнерам підтримувати психоемоційний баланс та ефективно долати труднощі.

— звернення до психолога в разі необхідності сприяє вирішенню емоційних проблем та покращенню взаємодії в подружжі;

— спілкування з друзями, родичами та спільнотами створює відчуття підтримки та стабільності;

— використання технік саморегуляції (медитація, дихальні вправи, фізична активність) допомагає знизити рівень стресу та покращити загальне самопочуття.

Вважаємо, що застосування цих рекомендацій дозволить подружнім парам адаптуватися до кризових умов, зберегти довірливі стосунки та знизити рівень конфліктності. Важливо пам'ятати, що підтримка один одного та готовність до змін є ключовими факторами збереження міцності сімейних відносин.

ВИСНОВКИ

1. Подружні стосунки є складною системою міжособистісної взаємодії, що формується на основі емоційної близькості, взаємної підтримки, спільних цінностей та соціокультурних норм. Основні компоненти подружніх стосунків включають емоційну прив’язаність, комунікативну взаємодію, розподіл сімейних ролей і конфліктологічну компетентність. У кризових умовах (зокрема, війни) особливої ваги набуває здатність партнерів адаптуватися до змін, проявляти стресостійкість і підтримувати один одного.

2. Війна є потужним екзистенційним стресовим чинником, що впливає на всі аспекти подружнього життя. Основними наслідками війни для сім’ї є порушення звичного способу життя, примусове розлучення партнерів, економічна нестабільність, посилення почуття тривоги та невизначеності, загострення конфліктів або, навпаки, консолідація сім’ї перед загрозою. Особливу роль відіграє рівень психологічної стійкості партнерів, їхня здатність адаптуватися до змін і знаходити ефективні стратегії подолання стресу.

3. В умовах війни відбувається значна трансформація традиційних сімейних ролей. Чоловіки, особливо військовослужбовці, часто вимушені залишати сім’ю, що змінює їхню роль з головного добувача та захисника на більш віддаленого учасника сімейного життя. Жінки, своєю чергою, беруть на себе додаткову відповідальність за сім’ю, включаючи фінансову, емоційну та виховну сфери. Відзначається зростання емоційного навантаження у жінок та необхідність пошуку ресурсів для подолання стресу. Водночас гендерні зміни можуть сприяти перегляду стереотипних уявлень про подружні ролі та розвитку більш рівноправного партнерства.

4. Емоційна підтримка є одним із ключових чинників, що визначають стабільність подружніх стосунків у кризових умовах. Спільне переживання труднощів, відкритість до діалогу, взаєморозуміння та здатність зберігати емоційний зв’язок навіть на відстані сприяють зміцненню стосунків. Психологічна стійкість, що включає рівень стресостійкості, адаптивність і внутрішні ресурси особистості, є критично важливою для подолання воєнних викликів. Чим вищий рівень психологічної стійкості у подружжя, тим вищі їхні шанси зберегти гармонійні стосунки.

5. Емпіричне досідження нашої роботи складалось з трьох етапів, вибірку нашого дослідження склали 20 подружніх пар різного віку, які проживають в Україні та безпосередньо зазнали впливу воєнних подій. Вік респондентів варіювався від 25 до 55 років, середній вік чоловіків – 38 років, середній вік жінок – 35 років. Тривалість подружнього життя учасників становила від 2 до 25 років, при цьому 30% пар перебували у шлюбі менш ніж 5 років, 40% – від 5 до 15 років, а 30% – понад 15 років.

З розглянутих психологічних методів нами було обрано наступні методики, які були використати в дослідженні, а саме: методика діагностики подружнього конфлікту (Г. Співак) та методика "Подружні ролі та їх трансформація" (авторська модифікована анкета на основі роботи Р. Хілла).

Результати за вказаними методиками дозволили отримати цілісне уявлення про психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни. Результати свідчать, що зміни в сімейній динаміці відбуваються під впливом таких факторів, як тривалість шлюбу, адаптивні можливості партнерів, наявність зовнішніх стресових чинників і рівень підтримки у сім’ї. Визначен0:

Зміни у розподілі подружніх ролей: **с**уттєві трансформації у виконанні сімейних ролей відзначені у 40% пар. Це свідчить про те, що війна змусила подружжя переглянути розподіл обов’язків, часто перерозподіляючи навантаження на одного з партнерів. Помірні зміни

зафіксовано у 30% респондентів, які частково адаптувалися до нових умов, але відчувають певні труднощі у взаємодії. Незначні зміни спостерігаються у 30% пар, що вказує на збереження традиційної сімейної динаміки навіть у кризових умовах.

Рівень конфліктності у подружжі: високий рівень конфліктності відзначено у 35% пар, які мають значні труднощі у адаптації до нових умов. Середній рівень конфліктності спостерігається у 35% пар, які здебільшого справляються з труднощами, але періодично переживають напругу. Низький рівень конфліктності характерний для 30% сімей, де партнери демонструють стабільну взаємну підтримку та ефективні комунікативні стратегії.

Вплив соціальних та емоційних чинників: пари, що мають високий рівень соціальної підтримки (від друзів, родичів, психологів), демонструють вищий рівень стійкості у стосунках. Наявність дітей у сім'ї також впливає на трансформацію подружніх ролей, змушуючи партнерів бути більш відповідальними та адаптивними.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотези, що такі чинники, як психотравматичні події, конфлікти в сім'ї, негативний емоційний клімат у подружжі, є визначальними у формуванні трансформаційних змін у подружніх стосунках в умовах війни. Трансформація подружніх ролей безпосередньо впливає на рівень конфліктності у сім'ї, а саме: пари, які змушені швидко адаптуватися до змін, частіше стикаються з конфліктами, тоді як ті, хто зберігає сталість ролей, мають більш гармонійні стосунки.

6. Розроблені нами практичні рекомендації щодо підтримки подружніх стосунків у кризових умовах спрямовані на покращення комунікації, збереження емоційної близькості, управління конфліктами та підвищення рівня психологічної стійкості партнерів. Вони мають важливе значення для підтримки сімейного благополуччя у період воєнних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агішева Н. К. Подружні конфлікти та способи їх вирішення. *Міжнарод. медичний журнал*. Харківська медична академія післядипломної освіти, №2. 2006. С. 19-23,

2. Алексєєнко Т. Ф. Проблема цінностей в інтерпретації конфлікту батьків та дітей у теорії поколінь. *Педагогіка і психологія*. Вип. №3. 2018.С. 68–76. URL : https://surl.li/ffdffk

3. Байдак В. Жінка в умовах війни у світлі повсякденних практик (на матеріалах Наддніпрянської України 1914–1921 рр.): дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата історичних наук. Львів, 2018.

4. Бек А. Т. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Нью-Йорк: International Universities Press. (1976).

5. Бондаренко І. В. Соціальна підтримка в подружніх стосунках: психологічні аспекти. *Науковий вісник психології*. Вип. 4(56). 2021. С. 45-78.

6. Боришевський М. Й. Вплив сімейної взаємодії на формування конативного компоненту особистості / М. Й. Боришевський, М. І. Алексєєва, В. В. Антоненко. *Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості* : збірник наукових праць. Київ, 2001. Т. 1. С. 230–235.

7. Василенко А. В. Психологічні особливості взаємодії в сім'ї: кваліфікаційна робота. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 124 с.

8. Ващенко О.С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Вип. 28(57)* Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». С. 27-43. DOI : https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43

9. Венгер Г. С. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім’ях. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам’янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, № 27. 2015. С. 103–116, URL : https://surl.li/vpyjru

10. Гаврилькевич В., Олійник М. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Psychology Travelogs*. № 3. 2023. С. 100–112.

11. Гаврилюк Л. О. Вплив війни на стійкість сімейних стосунків. *Український журнал сімейної терапії*. Вип. 1(12). 2023. С. 112-145.

12. Головко В. П. Психологічна стійкість особистості: концептуальні засади та емпіричний аналіз. *Психологічні студії*. Вип. 2(7). 2019. С. 34-56.

13. Горбунова О. С. Кризові ситуації в подружніх стосунках та шляхи їх подолання. *Журнал сімейної психології*. Вип. 3(19). 2021. С. 78-89.

14. Горецька, О. В., Сердюк, Н. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В. 2015. URL : files.znu.edu.ua

15. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. Вип. № 7. 2018.С. 54–68. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2018_7_6

16. Дев’яте загальнонаціональне опитування: Соціально-економічні проблеми під час війни (квітень 2022). *Соціологічна група «Рейтинг».* URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/devyatyy_obschenacionalnyy_opros_social no-ekonomicheskie_ problemy_vo_vremya_voyny_26_aprelya_2022.html

17. Державна доповідь про стан сімей та шляхи реалізації державної політики з питань сім’ї за підсумками 2014—2015 років. *Міністерство соціальної політики України, ІДСД ім. М. В. Птухи НАН України*. Київ, 2016. 135 с. URL: https://www.msp.gov.ua/ news/12722.html (дата звернення: 12.02.2023).

18. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*. Вип. № 1, с. 41–56, 2018. URL : https://lib.iitta.gov.ua/711671/1/2041-57.pdf

19. Елліс А. Причини та лікування неврозів: Раціонально-емотивний підхід. Нью-Йорк: Lyle Stuart. (1962).

20. Занюк Я. О. Психологічні особливості подружніх стосунків: дис. ... канд. психол. наук. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2024. 200 с.

21. Захарова Н. О. Емоційна регуляція та адаптація в подружніх відносинах. *Журнал психологічної допомоги*. Вип. 2(16). 2022. С. 89-105.

22. Іщенко А. Психологічні особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях. *Психологія і суспільство*, 2020, № 1. С. 45–53.

23. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. : у 3-х кн. / З. Г. Кісарчук, О. І. Єрмусевич. Кн. 1. Київ : Главник, 2006. С. 28–42.

24. Кісарчук З.Г. Теоретичні та технологічні аспекти застосування сучасних методів психодинамічної парадигми у вітчизняних соціокультурних умовах. *Актуальні проблеми психології.* Т. 3. Серія «Консультативна психологія і психотерапія». Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2014. Вип.10. С. 5-20.

25. Кокун О. М., І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, «Стресогенні чинники бойової діяльності, що зумовлюють виникнення у військовослужбовців посттравматичних стресових розладів», *Проблеми екстремальної та кризової психології*, № 22, с. 143–150, 2017. URL : https://surl.li/btltvp

26. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Вип. № 4, 2015. С. 76–82. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_15

27. Коробка Л. М., Васютинський В. О., Вінков В. Ю. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Кропивницький, Україна: Імекс-ЛТД, 2019.

28. Костенко Л. В. Соціальна підтримка та її вплив на психоемоційний стан подружжя. *Психологічний часопис*, 5(27), (2021). С. 56-72.

29. Ляльчук Г. Д. Зміна відношення батьків до різних сторін сімейного життя як одна з передумов деструкції родинних зв'язків у сім'ях трудових мігрантів», *Київський науково-педагогічний вісник,* № 4. 2015. С. 59–66. URL : http://knopp.org.ua/file/04_2015.pdf

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

31. Мельник Т. І. Теоретичні аспекти психологічної підтримки в шлюбі. *Вісник соціальної психології*. Вип. 3(14). 2020. С. 67-88.

32. Населення України. Демографічні тенденції в Україні у 2002—2019 рр.: кол. монографія. / за ред. О. М. Гладуна; НАН України, Ін-т демографії та соціальних дослі- джень імені М. В. Птухи. Київ, 2020. 174 с.

33. Ничипоренко С.В. Молодіжна сімейна політика в Україні. Умань : Вид. «Сочінський», 2011. 217 с.

34. Пашко Т. А. Психологічні особливості змін у самосвідомості мирного населення зони АТО. *Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції* / за ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман, Ред. Старобільськ, Україна: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017, С. 215–222. URL : https://is.gd/2jNNyb

35. Петров Д. В. Психологічна стійкість як фактор подружньої гармонії. *Журнал психологічних досліджень*. Вип. 2(5). 2020. С. 98-130.

36. Політика інтеграції українського суспільства в контексті викликів та загроз подій на Донбасі: нац. доповідь / за ред. Е. М. Лібанової. Київ: НАН України, 2015. 363 с.

37. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. URL : shron1.chtyvo.org.ua

38. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. Вип. № 1. 2018. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13

39. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Тимченко О. В., *Психологія екстремальної діяльності*. Харків, Україна: НА НГУ, 2016. URL : https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posib_psykholohiia_ekstr_diialn_2016.pdf

40. Проблеми українських дітей під час війни (27 січня — 1 лютого 2023). *Соціологічна група «Рейтинг».* URL: https://surl.li/znltur

41. Психоаналітичний підхід щодо вивчення впливу дитячо-батьківських стосунків на романтичні взаємини. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології* : матеріали конференції. 2021. URL : inforum.in.ua

42. Розіна І. В., Н. В. Мунтян, Психологічні особливості конфліктів в молодій сім'ї під час пандемії. *Актуальні проблеми сучасної психології* : маткріали ІІ Всеукр. наук. інтернет-конф. Одеса, 2021, с. 144–152. URL : http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13127

43. Романчук О. Психотерапевт Олег Романчук розповів, як Інститут психічного здоров'я УКУ допомагає справитися із травмою війни. 2014. URL : https://surl.li/ysoswj

44. Седих К. В. Психологія взаємодії систем: «сім'я та освітні інституції». Полтава : Довкілля, 2008. 260 с.

45. Семенова О. Л. Відсутність підтримки як чинник розлучень. *Сучасна психологія сім'ї*. Вип. 6(23). 2022. С. 76-94.

46. Семигіна Т., Павленко І., Овсяннікова Є. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ, Україна: Наш формат, 2017. URL : https://is.gd/yn61LT

47. Сердюк Л. З. Вісник післядипломної освіти : зб. наук. пр. / Ун-т. менедж. НАПН України ; редкол.: О. Л. Ануфрієва та ін. Вип. 10 (23); голов. ред. В. В. Олійник. Київ : АТОПОЛ, 2014. С. 239–248.

48. Складна суміш почуттів. Як українські пари переживають війну і що робити, щоби зберегти сім’ю. *NV*. URL: https://surl.li/slqbsn

49. Слюсар Л. Українська сім’я в умовах війни. *Demohrafiia ta sotsialna ekonomika - Demography and Social Economy*. Вип. 2 (52). С. 3-20. URL : https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003

50. Соляник А. О. Психологія сучасної сім'ї. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2018. 195 с.

51. Терапія пар: психоаналітичний підхід. *Київський інститут сучасної психології та психотерап*ії. URL : kispp.com

52. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Вип. № 4, 2015. С. 136–142. URL : https://lib.iitta.gov.ua/106647/1.pdf

53. Туриніна О. Л., *Психологія травмуючих ситуацій.* Київ, Україна: ДП Вид.дім «Персонал». URL : https://surl.li/eyjpzc

54. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. (2017). *Когнітивно-поведінкова терапія*. Львів. URL : i-cbt.org.ua

55. Уманець Н. А. Трансформації рольової структури сучасної української сім’ї крізь призму її інституціональних змін. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. № 2(104). 2022. С. 199–212.

56. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім’ї. Луцьк, Україна: Вежа-Друк, 2022. URL : https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21448

57. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 624 с. URL : evnuir.vnu.edu.ua

58. Циганенко Г. В., Кухарук О. Ю. Соціально-психологічне осмислення конфліктів між цивільними та військовими в ході групової взаємодії. *Проблеми політичної психології.*Вип. № 4, 2016. С. 24–39, URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2016_4_5

59. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. Випуск 24. Т. 2. 2021. С. 177-183.

60. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини: дис. на здобуття наук. ступ. к.психол.н.; 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2016. 273 с.

61. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник.* Вип. № 2, С. 550–557, 2022. URL : https://visnik.dduvs.in.ua/?page_id=3002

62. Шосте загальнонаціональне опитування: Адаптація українців до умов війни (бе- резень 2022). *Соціологічна група «Рейтинг».* URL: https://ratinggroup.ua/research/ ukraine/shestoy_obschenacionalnyy_opros_adaptaciya_ukraincev_k_usloviyam_ voyny_19_marta_2022.html

63. Юр'єва Л. Н., С. Г. Носов, А. І. Мамчур, А. Е. Ніколенко, В. В. Огоренко, А. А. Дукельський, Т. І. Шустерман, Н. А. Єрчкова, Діагностика, корекція і профілактика кризових станів у учасників військових конфліктів. Київ, Україна: Наука, 2017.

64. Як війна в Україні вплинула на сімейні відносини. ІА «ФАКТ». URL :https://fact-news.com.ua/yak-viyna-v-ukraini-vplinula-na-simeyni-vidnosini/

65. Яковенко В. П. Психологічна стійкість та її роль у шлюбних відносинах. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 4(31). 2023. С. 98-115.

66. Betancourt T. S. The intergenerational effect of war. *Journal of the American Medical Association, Psychiatry*. Vol. 72(3), 2015. P. 199–200. URL : https://is.gd/9vuzMF

67. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 2005.

68. Crosswell A. D., Lockwood K. G. Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychology Open*. Vol. 7, №. 2. 2020. URL : https://doi.org/10.1177/2055102920933072

69. Enloe Cynthia. Bananas, Beaches and Bases. Making Feminist Sense of International Politics. University of California Press, 2000.

70. Figley C. R. Traumatic stress: The role of the family and social support system. New-York : Brunner/Mazel, 1986. URL : https://is.gd/UWUZBD

71. Goldin C. The Role of World War II in the Rise of Women's Employment. *The American Economic Review*. 2001. T. 81, № 4. C. 741–756.

72. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books, 2002.

73. Hogencamp V. E., Figley C. R. War: Bringing the Battle Home. New York. URL : https://www.academia.edu/18302290/War_Bringing_the_battle_home

74. Honey Maureen. Creating Rosie the Riveter: Class, Gender, and Propaganda during World War II. University of Massachusetts Press, 2004.

75. Jawaid A., Gomolka M., Timmer A. Neuroscience of trauma and the Russian invasion of Ukraine. *National Library of Medicine*, № 6(6). P. 748–749, 2022. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35437314/

76. John J. Schwab M. D., John F. Ice M. D., Judith J. Stephenson M. S., Kathy Raymer M. D., Kris Houser M. D., Lisa Graziano M. D., et al. War and the family. *Stress health*. Vol. 11. Iss. 1. 1995. P. 131—137. URL : https://doi.org/10.1002/smi.2460110121

77. Miller K., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *National Library of Medicine*, № 70(1). P. 7–16. 2010. URL : https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029

78. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge: Harvard University Press, 1974.

79. Murray B. Family Therapy in Clinical Practice. New York, New-Yourk: Jacob Aronson, 1978.

80. Rosenheck R., Fontana A. Transgenerational effects of abusive violence on the children of Vietnam combat veterans. *Journal of Traumatic Stress*, № 11(4). P. 731-742. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9870224/

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Подружні ролі та їх трансформація»
(авторська модифікована анкета на основі роботи Р. Хілла)

Опис методики: Методика спрямована на визначення змін у подружніх ролях під впливом кризових ситуацій, зокрема війни. Вона базується на концепції сімейного стресу та адаптації (модель ABCX Р. Хілла) і включає оцінку змін у виконанні подружніх ролей, рівня підтримки, відповідальності та взаємодії між партнерами.

Ціль методики:

— Визначити рівень трансформації подружніх ролей у кризових умовах.

— Оцінити зміну обов’язків і відповідальності між партнерами.

— Дослідити рівень підтримки та взаємодії у подружжі.

— Виявити чинники, що впливають на рольові зміни.

Інструкція: Уважно прочитайте наведені твердження та оцініть їх відповідність вашій ситуації за 5-бальною шкалою: 1 – зовсім не згоден(а) 2 – скоріше не згоден(а) 3 – частково згоден(а) 4 – скоріше згоден(а) 5 – повністю згоден(а)

Блок 1. Зміни у розподілі обов’язків

1. Після початку війни мені довелося взяти на себе більше відповідальності у сімейному житті_____
_____

2. Мій партнер(ка) взяв(ла) на себе більше домашніх обов’язків у зв’язку з кризовою ситуацією_____
_____

3. Ми спільно приймаємо важливі рішення щодо фінансових та побутових питань_____
_____

4. Я відчуваю, що моя роль у сім'ї значно змінилася порівняно з довоєнним періодом_____
_____

Блок 2. Взаємна підтримка у шлюбі

5. У складні моменти мій партнер(ка) підтримує мене більше, ніж раніше_____
_____

6. Ми почали більше спілкуватися та ділитися переживаннями після початку війни_____
_____

7. Відчуття єдності у нашій сім'ї зросло за останній рік._____
_____

8. Ми стали краще розуміти емоційний стан один одного_____
_____

Блок 3. Конфлікти та адаптація

9. Через зміни в наших ролях у подружжі виникає більше суперечок_____
_____

10. Я відчуваю, що через нові обставини наша комунікація ускладнилася_____
_____

11. Наш шлюб зміцнів завдяки спільному подоланню труднощів_____
_____

12. Ми змогли адаптуватися до нових умов, не втрачаючи гармонію у стосунках_____
_____

Обробка результатів:

— Високий рівень трансформації (41–60 балів) – суттєві зміни у розподілі подружніх ролей, високий рівень адаптації або стресу.

— Помірний рівень трансформації (21–40 балів) – часткові зміни у ролях, можливі труднощі у взаємодії.

— Низький рівень трансформації (12–20 балів) – мінімальні зміни, стабільність ролей у подружжі.

Дані отримані за результатами відповідей респондентів дозволяють оцінити, як змінилися ролі у шлюбі через війну, наскільки партнери підтримують одне одного та чи впливає ситуація на конфліктність у стосунках. На основі результатів можна розробити рекомендації щодо покращення адаптації сім'ї до кризових умов.