МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПОДРУЖЖЯ, ЯКЕ ПЕРЕЖИЛО РОЗЛУКУ ЧЕРЕЗ ВІЙСЬКОВІ ДІЇ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Бабарига Наталя Миколаївна
Керівник: к. пед. наук, доцент
кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності Козич І. В.
Рецензент: к. пед. наук, доцент
кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності Голованова Т. П.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Бабаризі Наталі Миколаївні

1. Тема роботи Особливості прояву емоційної стійкості подружжя, яке пережило розлуку через військові дії
керівник роботи Козич І. В. канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних підходів до розуміння емоційної нестійкості у подружніх стосунках; провести теоретичний аналіз впливу розлуки через військові дії на емоційний стан подружжя; визначити та описати методи діагностики емоційної нестійкості у сімейних відносинах; дослідити психоемоційні зміни у військовослужбовців після повернення з бойових дій; проаналізувати психологічні труднощі тилових партнерів; виявити чинники, що впливають на динаміку подружніх стосунків після військової розлуки; обґрунтувати ефективність психотерапевтичних і творчих методів у подоланні емоційної нестабільності подружжя; розробити рекомендації щодо психологічного супроводу та соціальної підтримки подружніх пар після розлуки.
Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Козич І. В., доцент		
Розділ 1	Козич І. В., доцент		
Розділ 2	Козич І. В., доцент		
Розділ 3	Козич І. В., доцент		
Висновки	Козич І. В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ Н. М. Бабарига

Керівник роботи _____ І. В. Козич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 72 сторінки, 3 рисунки, 1 таблиця, 61 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження: психологічні особливості емоційної нестійкості у подружжя, яке пережило розлуку через військові дії.

Предмет дослідження: прояви емоційної нестійкості у подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, та механізми їхньої корекції.

Мета дослідження: проаналізувати, описати та охарактеризувати емоційну нестійкість подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, виявити її основні психологічні особливості, порівняти різні підходи до її корекції, узагальнити отримані результати та систематизувати ефективні методи психологічної підтримки для стабілізації подружніх відносин.

Гіпотеза дослідження: емоційна нестійкість подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, є результатом поєднання психологічних, соціальних та емоційних чинників.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, елементи арт-терапевтичних технік.

Наукова новизна: полягає у виявленні специфічних психологічних характеристик емоційної нестійкості у подружжя, що пережило військову розлуку, та в обґрунтуванні ефективності поєднання психотерапевтичних і творчих методів як засобу подолання емоційної напруги.

Галузь використання: практична діяльність психологів, сімейних консультантів, психотерапевтів, соціальних працівників, у діяльності центрів психологічної реабілітації військових і членів їхніх сімей, а також у навчальному процесі для підготовки майбутніх фахівців з психології.

ЕМОЦІЙНА НЕСТІЙКІСТЬ, ПОДРУЖЖЯ, ВІЙСЬКОВІ ДІЇ, РОЗЛУКА, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, АРТ-ТЕРАПІЯ, ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПІДТРИМКА

SUMMARY

Babaryha N. M. Features of the manifestation of the emotional instability of the spouses who survived the separation due to hostilities

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (61 items), and 3 appendices on 12 pages. The qualifying work volume is 90 pages long,72 of them – main text. There are 1 tables and 3 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical survey and describes the empirical research of emotional instability in married couples who experienced separation due to military actions. The master's thesis is composed of three chapters, each dealing with a different aspect of emotional instability, psychological adaptation, and methods of emotional regulation in families affected by war.

The research object: psychological features of emotional instability in married couples who experienced separation due to hostilities.

The research subject: manifestations of emotional instability in such couples and mechanisms of its correction.

The research goal: to analyze and characterize emotional instability in married couples who experienced separation due to war, to identify its main psychological features, and to systematize effective methods of psychological support and correction.

The research tasks are:

– to review the theoretical foundations of emotional instability in marital relationships;

– to analyze the psychological consequences of separation due to war;

– to identify diagnostic methods for emotional instability;

– to explore emotional changes in military personnel and their partners;

– to determine effective psychotherapeutic and art-therapeutic techniques for emotional stabilization;

– to develop practical recommendations for psychological support of families who experienced separation due to hostilities.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Emotional Instability in Married Couples Separated by War» provides a theoretical analysis of the concept of emotional instability and the psychological impact of separation on family relationships.

In Chapter 2 «Peculiarities of Emotional Instability in Couples after Military Separation» the psychological and emotional characteristics of military personnel and their partners are studied.

Chapter 3 «Psychotherapeutic and Art-Therapeutic Methods for Emotional Stabilization» explains the design, methods, and practical recommendations for the rehabilitation of couples.

Key words: emotional instability, spouses, military actions, separation, psychological adaptation, art therapy, psychotherapeutic support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТІЙКОСТІ ПОДРУЖЖЯ, ЯКЕ ПЕРЕЖИЛО РОЗЛУКУ ЧЕРЕЗ ВІЙСЬКОВІ ДІЇ 11
1.1 Поняття емоційної нестійкості у психології 11
1.2 Соціально-психологічні аспекти впливу розлуки через військові дії на подружжя 16
1.3 Методи діагностики емоційної нестійкості в сімейних відносинах 20
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТІЙКОСТІ У ПОДРУЖЖЯ, ЯКЕ ПЕРЕЖИЛО ВІЙСЬКОВУ РОЗЛУКУ 24
2.1. Психоемоційні зміни у військовослужбовців після повернення з бойових дій 24
2.2 Особливості емоційного стану партнерів, які залишалися в тилу28 28
2.3 Динаміка міжособистісних відносин у сім'ї після розлуки через військові дії 34
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН ПІСЛЯ РОЗЛУКИ ЧЕРЕЗ ВІЙСЬКОВІ ДІЇ 39
3.1 Психотерапевтичні методи стабілізації емоційного стану подружжя 39
3.2 Використання творчих методик для подолання емоційної напруги 49
3.3 Психологічний супровід і соціальна підтримка як фактори адаптації подружжя, яке пережило розлуку через військові дії: практичні рекомендації 54
ВИСНОВКИ 69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 73
ДОДАТКИ 77

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема емоційної нестійкості подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, є актуальною у сучасному суспільстві, оскільки війна суттєво впливає на динаміку сімейних відносин. Унаслідок розлуки через військові дії змінюється структура сім'ї, що може призводити до порушення емоційної рівноваги між партнерами. Зокрема, повернення військовослужбовця до мирного життя супроводжується труднощами адаптації, що може ускладнюватися посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожністю, депресивними станами та іншими психоемоційними проблемами. Водночас партнери, які залишалися в тилу, часто стикаються з власними викликами, такими як соціальна ізоляція, перевантаженість обов'язками та відчуття втрати емоційного контакту.

Це питання потребує особливої уваги, оскільки подружня адаптація після розлуки через військові дії вимагає наукового дослідження для розробки ефективних методів корекції та підтримки сімей військовослужбовців. Тому дослідження емоційної нестійкості подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, є надзвичайно важливим для практичної психології, сімейної терапії та соціальної підтримки.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості емоційної нестійкості у подружжя, яке пережило розлуку через військові дії.

Предмет дослідження – прояви емоційної нестійкості у подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, та механізми їхньої корекції.

Мета дослідження – проаналізувати, описати та охарактеризувати емоційну нестійкість подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, виявити її основні психологічні особливості, порівняти різні підходи до її корекції, узагальнити отримані результати та систематизувати ефективні методи психологічної підтримки для стабілізації подружніх відносин.

Гіпотеза дослідження: Припустімо, що емоційна нестійкість подружжя, яке пережило розлуку через військові дії є результатом поєднання психологічних, соціальних та емоційних факторів, а застосування комплексного підходу до реабілітації (психотерапевтичних, творчих та соціальних методів) сприятиме покращенню подружніх стосунків та емоційної стабільності.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні теоретичні підходи до розуміння емоційної нестійкості у подружніх стосунках.
2. Проаналізувати вплив розлуки через військові дії на емоційний стан подружжя.
3. Визначити методи діагностики емоційної нестійкості у сімейних відносинах.
4. Дослідити психоемоційні зміни у військовослужбовців після повернення з бойових дій.
5. Охарактеризувати психологічні труднощі, з якими стикаються партнери, що залишалися в тилу.
6. Виявити чинники, що впливають на зміну динаміки подружніх стосунків після розлуки через військові дії.
7. Обґрунтувати ефективність психотерапевтичних і творчих методів у подоланні емоційної нестабільності подружжя.
8. Розробити рекомендації щодо психологічного супроводу та соціальної підтримки подружніх пар після розлуки через військові дії.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування (опитувальник рівня тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), опитувальник подружньої адаптації (Dyadic Adjustment Scale, DAS), тест-опитувальниик «Задоволеність шлюбом», елементи арт-терапії, методика «Дерево сім’ї» (арт-терапевтична), техніка «Мій дім – моя опора» (арт-терапія), техніка «Мандала миру» (арт-терапія) з подружжям, в якому один із партнерів є військовослужбовцем.

Наукова новизна полягає у вивченні емоційної нестійкості подружжя, яке пережило розлуку через військові дії та розробці нових методів її корекції, зокрема через творчу взаємодію, а також в аналізі ролі творчої взаємодії та психотерапевтичних методів у процесі сімейної адаптації.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування його результатів у психологічному консультуванні, сімейній терапії та соціальній підтримці сімей, в яких один із партнерів є військовослужбовцем. Отримані результати досліджень та розроблені рекомендації можуть бути використані для покращення адаптації подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, а також для розвитку ефективних методів підтримки їх емоційного стану.

Сучасний стан суспільства все більше потребує уваги до психологічної підтримки сімей, в яких один із партнерів є військовослужбовцем, особливо після того як подружжя пережило розлуку через військові дії. Зміни в динаміці подружніх відносин, викликані стресом та адаптаційними труднощами, потребують ефективних методів корекції, які допоможуть стабілізувати емоційний стан партнерів та сприятимуть гармонізації сімейних стосунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТІЙКОСТІ ПОДРУЖЖЯ, ЯКЕ ПЕРЕЖИЛО РОЗЛУКУ ЧЕРЕЗ ВІЙСЬКОВІ ДІЇ

1.1 Поняття емоційної нестійкості у психології

У сучасній психологічній науці термін «емоційна нестійкість» описує комплексну характеристику особистості, яка проявляється у швидких і значних коливаннях емоційного стану, підвищеній чутливості до зовнішніх впливів, схильності до афективних реакцій та труднощах у відновленні емоційної рівноваги. На думку О. Столяренко [53], це явище можна розглядати як своєрідний «барометр» психічного здоров’я: чим більш стабільна емоційна сфера, тим легше особистість пристосовується до змін, тоді як нестабільність ускладнює процес адаптації.

З точки зору особистісного підходу, емоційна нестійкість визначається як відносно стійка індивідуальна властивість, обумовлена особливостями нервової системи та темпераменту. Так, люди з холеричним типом темпераменту або слабкою нервовою системою можуть демонструвати підвищену реактивність на будь-які подразники, навіть незначні. Вони частіше схильні до імпульсивних дій і різких змін настрою. Психологи наголошують, що така реактивність може бути не лише вродженою, але й набутою внаслідок життєвого досвіду, травм чи тривалого перебування у стресових умовах [53].

З когнітивно-біхевіористичної точки зору, емоційна нестійкість розглядається як результат дисбалансу між системою емоційної активації та механізмами її регуляції. Іншими словами, людина може швидко збуджуватися емоційно, але не володіти достатніми навичками самоконтролю, що призводить до конфліктів у міжособистісних стосунках.

В соціально-психологічному контексті емоційна нестійкість подружжя виявляється не ізольовано, а у взаємодії двох особистостей. Це явище часто має «дзеркальний» ефект: емоційні зриви одного партнера провокують реакції іншого, формуючи замкнене коло напруженості. Дослідження показують, що у подружніх парах із високим рівнем емоційної нестійкості значно частіше виникають конфлікти, в яких сторони не прагнуть знайти компроміс, а натомість вдаються до звинувачень та емоційних випадів.

Військові дії створюють особливо потужне емоційне навантаження. Т. Дуткевич [18] зазначає, що в умовах війни навіть ті пари, які раніше мали стабільні відносини, можуть переживати загострення емоційної нестійкості. Причиною цього є тривала розлука, постійна загроза життю, відсутність звичного ритму і руйнування спільних планів. Важливо підкреслити, що емоційна нестійкість у таких умовах має ситуативно-реактивний характер – вона безпосередньо зумовлена зовнішніми обставинами, але може перерости в тривалу особистісну зміну, якщо відсутня психологічна допомога.

Огляд статті «Українська сім’я в умовах війни» [51] вказує, що емоційна нестійкість у подружжя, розлученого війною, часто поєднується з підвищеною тривожністю, депресивними симптомами, відчуттям емоційної віддаленості та втратою довіри. Такі пари нерідко переживають труднощі у відновленні близькості навіть після возз’єднання, адже накопичені емоційні реакції не зникають миттєво.

Історичне зацікавлення проблемою емоційної нестійкості у психології значною мірою пов’язане з розвитком індивідуально-типологічних підходів. У сучасній українській психологічній літературі, зокрема у працях Т. Титаренко [55], підкреслюється, що вивчення емоційної нестійкості спирається на багатий теоретичний фундамент, у якому важливе місце займають концепції Г. Айзенка та К. Леонгарда. Їхні моделі особистості – факторна структура Айзенка з виокремленням нейротизму та екстраверсії, а також класифікація акцентуацій характеру Леонгарда – суттєво вплинули на формування уявлень про варіативність емоційних реакцій та схильність особистості до підвищеної чутливості й нестабільності.

У працях українських дослідників зазначається, що емоційна лабільність пов’язана з індивідуальними особливостями реагування на стрес, рівнем тривожності та здатністю людини контролювати інтенсивність власних емоцій. З позицій диференційної психології, яку представляє Т. Титаренко [55], емоційна нестійкість розглядається як важлива властивість особистості, що формується на перетині біологічних передумов, темпераментних характеристик і соціально-психологічних впливів. Саме концептуальні положення Айзенка і Леонгарда дозволили поглибити розуміння того, як індивідуальні особливості нервово-психічної організації зумовлюють схильність до емоційної вразливості, що стало основою для подальших вітчизняних досліджень.

У сучасних працях терміни «емоційна нестійкість» та «емоційна лабільність» часто вживають як синоніми, хоча між ними існує нюанс: лабільність підкреслює змінність і рухливість емоцій, тоді як нестійкість має більш негативний відтінок, пов’язаний із недостатнім контролем і прогнозованістю емоційних реакцій [54]. У клінічній психології використовується також термін «афективна нестабільність», який характерний для низки психічних розладів, зокрема для прикордонного розладу особистості, але може зустрічатися й у відносно здорових людей у періоди сильних життєвих потрясінь.

Для подружніх пар, які пережили розлуку через військові дії, емоційна нестійкість часто набуває змішаного характеру: з одного боку, вона є наслідком хронічного стресу та травматичних подій, з іншого – підкріплюється щоденними труднощами у комунікації, вихованні дітей, розподілі ролей у сім’ї. У таких умовах навіть дрібні побутові непорозуміння можуть викликати сильні емоційні реакції, що в мирний час залишилися б непомітними.

Дослідники наголошують, що емоційна нестійкість у пар, розлучених війною, має низку специфічних проявів:

– емоційні «гойдалки» – швидкі переходи від радості спілкування до роздратування чи апатії;

– гіперчутливість до тригерів – надмірна реакція на певні слова, звуки, теми розмов, які нагадують про небезпеку або розлуку;

– дефіцит довіри – відчуття, що партнер «став іншим» за час відсутності;

– зниження толерантності до стресу – труднощі з витримуванням навіть незначних проблем без емоційних зривів.

Таблиця 1.1 – Порівняння наукових підходів до розуміння емоційної нестійкості

Підхід	Основні характеристики	Ключові автори / джерела	Значення для дослідження подружжя, яке пережило розлуку через військові дії
Особистісно-типологічний	Емоційна нестійкість як вроджена або набута властивість темпераменту, зумовлена типом нервової системи та її силою/слабкістю	Т. Титаренко, Г. Айзенк, К. Леонгард, О. Столярчук (2015)	Дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного з партнерів, плануючи індивідуальну психокорекційну роботу
Когнітивно-біхевіористичний	Нестійкість як результат дисбалансу між емоційною активацією та механізмами контролю; акцент на навичках емоційної регуляції	Описаний у роботах: О. Кокун, Л. Гридковець, Н. Пророк, О. Сидоренко,	Дає можливість застосовувати техніки когнітивної реструктуризації, тренінги емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту
Клініко-психологічний	Емоційна нестабільність як симптом або предиктор певних психічних розладів (ПТСР, депресія, тривожні розлади)	Т. Дуткевич (2016)	Дає змогу виявити клінічно значимі випадки та скерувати їх до психотерапевтів/психіатрів для комплексної допомоги
Соціально-психологічний	Емоційна нестійкість як продукт взаємодії у системі «партнер–партнер»; ефект емоційного зараження; вплив соціального оточення	описаний у роботах: Л. Гридковець, О. Сидоренко, І. Мушкевич, Г. Пирог, Н. Журавльової	Допомагає планувати роботу не лише з індивідуальними станами, а й із динамікою сімейної взаємодії та соціальним контекстом
Системно-контекстуальний	Взаємодія біологічних, психологічних та соціальних факторів; розгляд подружжя як цілісної системи	Стоялірчук (2015)	Дає можливість враховувати комплекс причин, що формують нестійкість, і працювати з ними одночасно на кількох рівнях

Важливим аспектом є те, що емоційна нестійкість у таких парах не завжди є «проблемою, яку треба усунути» – іноді це сигнал про глибокі незадоволені потреби: потребу в безпеці, в емоційній близькості, у спільному подоланні труднощів. Якщо розглядати нестійкість як комунікативний маркер, а не лише як дефект, можна точніше підібрати методи допомоги.

Ще одна особливість – взаємне підсилення емоційної нестійкості у парі. Психологічна наука підтверджує існування феномену емоційного зараження: коли один партнер перебуває у стані збудження, тривоги або гніву, інший часто несвідомо «підхоплює» ці емоції. У сім'ях, які пережили війну, це може створювати хронічно напружений емоційний фон, з якого важко вийти без цілеспрямованої роботи.

Таким чином, емоційна нестійкість у контексті подружжя, що пережило розлуку через військові дії, є не просто індивідуальною рисою одного з партнерів, а системним феноменом, у якому поєднуються:

– біологічні основи (тип нервової системи, темперамент, стан здоров'я);

– психологічні чинники (попередній досвід, особливості емоційної регуляції, рівень емоційного інтелекту);

– соціально-контекстуальні фактори (військові дії, розлука, невизначеність майбутнього, соціальна підтримка або її відсутність).

На рисунку 1.1 представлено узагальнену схему основних факторів, що зумовлюють емоційну нестійкість подружжя, яке пережило розлуку через військові дії. Як видно зі схеми, дане явище формується під впливом комплексу біологічних, психологічних та соціально-контекстуальних чинників. Такий системний підхід дозволяє одночасно враховувати індивідуальні властивості кожного з партнерів, їхній попередній досвід, особливості взаємодії у парі, а також зовнішні обставини, зумовлені воєнними подіями.



Рисунок 1.1 – Фактори емоційної нестійкості подружжя, яке пережило розлуку через військові дії

Отже, для повноцінного розуміння цього явища важливо розглядати його комплексно, а не обмежуватися лише індивідуальними або клінічними аспектами. Це дозволить перейти від поверхневого зняття симптомів до глибинної роботи з причинами емоційної нестійкості та створення умов для стабілізації подружніх стосунків.

1.2 Соціально-психологічні аспекти впливу розлуки через військові дії на подружжя

Війна є одним із найсильніших соціально-психологічних стресорів, що впливають на індивідуальне та сімейне життя. Подружні стосунки, які у мирний час можуть розвиватися стабільно, у період воєнних дій часто зазнають серйозних випробувань. Особливо гострою проблемою є розлука, коли один із партнерів змушений залишити сім'ю у зв'язку з мобілізацією, службою в армії або вимушеною евакуацією. Така ситуація створює комплекс психологічних викликів, що зачіпають емоційний, комунікативний та соціальний аспекти сімейних відносин.

Як відзначає Панкова [39], тривала відсутність фізичного контакту «зменшує кількість моментів близькості» та обмежує можливості для емоційного підкріплення стосунків. Щоденні взаємодії, такі як спільні вечері, обійми або навіть короткі розмови, мають важливе значення для підтримання відчуття єдності в парі. В умовах розлуки ці елементи зникають, і на перший план виходить пошук нових форм комунікації, найчастіше у дистанційному форматі. Розлука через військові дії супроводжується підвищенням рівня тривожності, почуттям самотності та емоційної нестабільності. Як зазначає В.М. Поліщук, відсутність щоденного контакту та спільного виконання сімейних ролей знижує рівень психологічної безпеки у шлюбі, створюючи умови для зростання внутрішнього напруження [43].

М.І. Мушкевич та Р.П. Федоренко підкреслюють, що розрив емоційного зв'язку між подружжям під час вимушеної відсутності одного з партнерів є природним наслідком обмеженого контакту та впливу стресових чинників війни [34].

На думку Шинкаренко І. [60], переживання розлуки через військові дії має подібні риси з процесом горювання. Партнери можуть проходити через етапи шоку, заперечення, гніву, депресії та поступового прийняття ситуації. Водночас ці стадії не завжди синхронні: один з подружжя може вже пристосуватися до умов розлуки, тоді як інший все ще перебуває на стадії емоційного спротиву. Така асинхронність створює дисбаланс у стосунках, провокує непорозуміння та конфлікти. Водночас обмеженість контактів іноді стимулює більш відверте обговорення почуттів та переживань, які раніше залишалися прихованими.

Розлука в умовах війни супроводжується не лише емоційним, але й соціально-психологічним тиском. Дідик Н. Ф. [16] вказує, що сім'ї військовослужбовців часто стикаються з соціальною ізоляцією: зменшується коло спілкування, виникають труднощі у підтриманні стосунків з оточенням, а іноді додається й осуд з боку суспільства через особисті погляди чи рішення. У тилового партнера нерідко зростає навантаження: він бере на себе

всі домашні обов’язки, піклування про дітей, а також вирішення фінансових і побутових питань, що веде до емоційного виснаження та відчуття самотності.

Невизначеність часу повернення партнера та відсутність контролю над ситуацією створюють додаткове емоційне навантаження. За даними О.В. Сидоренка, тривала розлука часто супроводжується формуванням відчуття безпорадності та страху перед можливими змінами у стосунках, що може провокувати конфлікти [50]. Дослідження Г. Панкової та Н. Абрамян [39] підтверджують, що в умовах війни емоційний фон сім’ї залежить не лише від зовнішніх подій, але й від внутрішніх установок партнерів щодо майбутнього.

Дані досліджень демонструють, що вплив розлуки не є однозначно негативним. Близько 22 % опитаних пар зазначили, що війна та вимушена дистанція сприяли переоцінці цінностей і збільшили відчуття взаємної підтримки. Це свідчить про те, що за певних умов криза може стимулювати зростання близькості, активізувати мотивацію до збереження стосунків та спонукати партнерів до більшої відвертості у спілкуванні.

Водночас для значної частини пар, як зазначає М. Євграшина [61], розлука створює відчуття «емоційної порожнечі», коли партнер фізично відсутній у щоденних подіях, а його образ у свідомості починає підмінятися уявними сценаріями, іноді далекими від реальності. Це може спричинити зростання ревнощів, недовіри або емоційної відчуженості.

Особливим фактором, що підсилює напруження, є невизначеність тривалості розлуки. Як зазначає Н. Журавльова [20], подружжю значно легше адаптуватися до вимушеної розлуки, коли відома хоча б орієнтовна дата повернення. Проте в умовах війни спрогнозувати строк возз’єднання часто неможливо, що посилює тривожність, відчуття безпорадності та знижує суб’єктивний контроль над життям. Саме невизначеність часу зустрічі, за Н. Журавльовою [20], є одним із ключових чинників емоційної дестабілізації членів подружжя.

Аналіз наукових джерел свідчить, що вплив розлуки через військові дії на подружжя формується під впливом трьох основних груп чинників:

– Індивідуально-психологічні – рівень стресостійкості, попередній травматичний досвід, особливості емоційної регуляції;

– Міжособистісні – якість комунікації до розлуки, рівень довіри, наявність спільних цінностей та цілей;

– Соціально-контекстуальні – тривалість війни, умови життя в тилу або на фронті, доступність соціальної та психологічної підтримки.

Варто підкреслити, що ці чинники можуть виконувати як захисну, так і ризикову функцію. Сильна підтримка з боку оточення, регулярний контакт, психологічна допомога та спільне планування майбутнього здатні зменшити ризик емоційної нестабільності. Водночас соціальна ізоляція, відсутність ресурсів та конфліктний стиль взаємодії підсилюють негативний вплив розлуки.

Таким чином, соціально-психологічний вплив розлуки через військові дії на подружжя має комплексний характер і зумовлений взаємодією особистісних, міжособистісних і соціальних факторів. Усвідомлення цих механізмів дозволяє психологам, психотерапевтам і соціальним працівникам більш ефективно розробляти програми підтримки, спрямовані на збереження та зміцнення сімейних стосунків у кризових умовах.

Аналіз наукових джерел і сучасних досліджень дає підстави стверджувати, що розлука подружжя через військові дії є багатовимірним явищем, у якому переплітаються емоційні, комунікативні та соціальні аспекти.

По-перше, емоційний вимір характеризується високим рівнем стресу, тривожності та невизначеності. Тривала відсутність партнера призводить до зниження емоційної безпеки у шлюбі [42; 50], що може провокувати внутрішні конфлікти та зменшення довіри.

По-друге, комунікативний вимір розлуки проявляється у зміні способів взаємодії. Перехід від живого спілкування до дистанційних засобів зв’язку

вимагає нових навичок комунікації, зокрема більшої відкритості та вміння передавати емоції через обмежені канали [34; 60].

По-третє, соціальний вимір відображає нерівномірний розподіл сімейних ролей та навантаження. Партнер, який залишається в тилу, часто перебирає на себе як матеріальне забезпечення, так і виховання дітей, що підвищує ризик емоційного виснаження [61; 16]. Соціальні стереотипи та нестача підтримки з боку громади підсилюють ці труднощі, тоді як організовані програми допомоги можуть значно полегшити адаптацію.

Важливою закономірністю є те, що вплив розлуки на подружні стосунки визначається не лише тривалістю відсутності партнера, а й попередньою якістю стосунків, особистісними ресурсами та наявністю соціальної підтримки [39].

Таким чином, ефективна робота з подолання наслідків військової розлуки має враховувати всі три аспекти – емоційний, комунікативний і соціальний, – а також бути спрямованою на зміцнення психологічної стійкості подружжя та розвиток їхніх адаптаційних механізмів.

1.3 Методи діагностики емоційної нестійкості в сімейних відносинах

Дослідження емоційної нестійкості подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, є складним і багаторівневим процесом. Важливо підкреслити, що коректна діагностика не лише дає змогу встановити рівень індивідуальної вразливості кожного з партнерів, а й дозволяє виявити приховані проблеми у системі сімейної взаємодії. Отже, застосування валідних методик є першочерговою умовою ефективної психологічної допомоги. Як зазначає В. М. Поліщук, будь-який психотерапевтичний вплив має ґрунтуватися на попередньому вивченні індивідуальних і міжособистісних характеристик подружжя, адже без цього неможливо підібрати адекватні методи підтримки [43].

По-перше, варто зупинитися на тестових психодіагностичних методиках. Вони спрямовані на вимірювання тривожності, депресивності, емоційної стабільності та симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Зокрема, широке застосування отримала Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє виявити як ситуативний, так і стабільний рівень тривожності. Досить поширеною є також Шкала депресії Бека (BDI-II), що використовується для оцінки інтенсивності депресивних проявів. Крім того, застосування MMPI-2 надає можливість комплексно оцінити емоційно-вольову сферу особистості, що є важливим у випадках посттравматичного впливу. На думку М. І. Мушкевича та Р. П. Федоренка, емоційна регуляція є центральним механізмом подружньої стабільності, тому виявлення її порушень має принципове значення для розуміння ризиків розпаду чи дезадаптації сім'ї [34].

По-друге, не менш значущими є опитувальники сімейних відносин. Вони допомагають вивчити якість комунікації, ступінь задоволеності шлюбом та гармонійність розподілу сімейних ролей. Зокрема, відомою є методика «Подружня взаємодія» Ю. Є. Альошиної, яка дозволяє оцінити рівень взаємної узгодженості у виконанні сімейних ролей. Додатково застосовується Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (Т. Н. Андрєєва), що дає змогу виявити рівень емоційного комфорту та гармонійності стосунків. Нарешті, варто зауважити на методиках FACES III та IV (D. Olson), які дають можливість діагностувати рівень згуртованості й гнучкості сімейної системи. Як доводить О. В. Сидоренко, саме аналіз ролей і комунікації дозволяє простежити динаміку змін, які відбуваються у сім'ях, що переживають тривалу розлуку через військові дії [50].

По-третє, доцільно розглянути проективні методики та арт-терапевтичні інструменти. Вони мають особливу цінність, адже допомагають виявити ті емоційні реакції, які не завжди усвідомлюються та не відображаються у результатах класичних тестів. Наприклад, малюнкові методики («Сім'я в образах», «Неіснуюча тварина»), робота з

метафоричними асоціативними картами (МАК) або асоціативні тести дозволяють відкрити приховані конфлікти, страхи, відчуття провини чи агресії. Водночас саме ці латентні переживання можуть мати руйнівний вплив на подружні відносини. Важливо зазначити, що в умовах війни проективні методики дають змогу створити для клієнта безпечний простір вираження почуттів, що значно підвищує валідність діагностики [50].

По-четверте, окрему роль відіграють методи якісного дослідження – спостереження та інтерв'ю. Вони надають можливість оцінити динаміку взаємодії подружжя у природних або змодельованих умовах. Зокрема, структуроване інтерв'ю дозволяє зібрати інформацію про історію стосунків, особливості переживання розлуки, стиль комунікації та ставлення до ролей у шлюбі. Спостереження ж допомагає виявити невербальні прояви напруги, дистанційованості чи агресії. Як слушно зауважує В. М. Поліщук, саме аналіз поведінкових проявів на консультації часто відкриває ті проблеми, які партнери не готові озвучити прямо [43].

Варто підкреслити, що найбільш ефективним є комплексний підхід до діагностики, що поєднує кілька методів. З одного боку, тестові та опитувальникові методики дають об'єктивні кількісні показники, з іншого – проективні техніки та спостереження дозволяють глибше зрозуміти внутрішній світ партнерів. Таким чином, лише інтеграція різних підходів дозволяє сформувати цілісне уявлення про емоційний стан подружжя, що пережило розлуку через військові дії.

На нашу думку, для таких сімей доцільно вибудовувати діагностичну програму у три етапи:

1. індивідуальне обстеження кожного партнера (тести тривожності, депресії, ПТСР);

2. спільна діагностика подружньої взаємодії (опитувальники, рольові методики, інтерв'ю);

3. застосування проективних інструментів для виявлення прихованих емоційних труднощів.

Узагальнюючи, можемо стверджувати, що діагностика емоційної нестійкості у сімейних відносинах у період війни є складним, багаторівневим і тривалим процесом. Вона повинна враховувати:

– індивідуальні особливості кожного з партнерів (емоційна стабільність, рівень стресостійкості, психічні симптоми);

– системний рівень (характер комунікації, рольові функції, згуртованість сім’ї);

– глибинно-емоційний рівень (несвідомі переживання, приховані конфлікти, неартикульовані страхи).

Таким чином, оптимальна діагностична програма для подружжя, розділеного війною, повинна спиратися на інтеграцію різних методів та результатів, враховувати динамічний характер психоемоційного стану, а також забезпечувати етичність і чутливість у процесі роботи. Це дозволить не лише виявити ризики емоційної нестабільності, але й визначити ресурси пари, на які можна опиратися в подальшій психокорекційній та терапевтичній роботі.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТІЙКОСТІ У ПОДРУЖЖЯ, ЯКЕ ПЕРЕЖИЛО ВІЙСЬКОВУ РОЗЛУКУ

2.1 Психоемоційні зміни у військовослужбовців після повернення з бойових дій

Військовий досвід є одним із найглибших випробувань для психіки людини. Повернення з фронту означає вихід з умов постійної небезпеки у відносно безпечний простір, але цей процес не є простим і лінійним. Як свідчать численні дослідження [43; 50], військовослужбовці стикаються з низкою психоемоційних змін, які визначають їхню подальшу якість життя та взаємодію з родиною.

Повернення військовослужбовця з фронту до мирного життя є одним із найскладніших періодів його життєвого шляху. З одного боку, це завершення небезпечної місії, довгоочікувана зустріч із родиною, можливість відновити повсякденне життя. З іншого – реінтеграція часто супроводжується гострими психоемоційними труднощами, які проявляються у сфері внутрішніх переживань, соціальних стосунків та подружнього життя.

Як наголошує О. В. Сидоренко [50], воєнна травма є не лише індивідуальним, а й сімейним випробуванням, адже психоемоційні зрушення військовослужбовця неминуче відбиваються на його близьких. Дослідження В. М. Поліщука [43] показують, що зміна ролей і статусу після демобілізації часто породжує нову хвилю конфліктів: чоловік, який на фронті був героєм і мав чітко визначену місію, у тилу знову стикається з рутинними обов’язками та необхідністю «вписатися» у сімейну систему.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є найбільш дослідженим наслідком бойових дій. Він проявляється у формі флешбеків, безсоння, підвищеної тривожності, гіперпильності та уникання ситуацій, що нагадують

про травму. Як зазначає Шинкаренко І. [60], такі симптоми «змушують людину ніби залишатися на війні навіть у мирному середовищі».

На нашу думку, важливо підкреслити, що ПТСР не обмежується лише емоційними реакціями. Він впливає і на фізичний стан: військові частіше скаржаться на соматичні симптоми – головні болі, проблеми зі сном, розлади шлунково-кишкового тракту. Це свідчить про тісний зв’язок між психічним і тілесним.

Мушкевич М.І і Федоренко Р. П. [34] підкреслюють, що для військових характерні «швидкі зміни емоційного стану, де гнів або роздратування можуть раптово змінюватися апатією чи байдужістю». Це пояснюється тим, що в умовах війни агресія є адаптивним механізмом виживання. У мирному житті цей механізм стає деструктивним, руйнуючи подружні стосунки.

Варто відзначити, що агресія не завжди виражається у відкритій формі. Часто вона проявляється як пасивно-агресивна поведінка – мовчазне ігнорування, відмова брати участь у спільних справах, уникання розмов. На нашу думку, саме ці «приховані форми» є ще більш небезпечними, оскільки вони поступово підривають довіру і зменшують рівень емоційної близькості.

Окремо слід розглянути питання гендерних відмінностей. О.В. Сидоренко [50] звертає увагу на те, що чоловіки-військовослужбовці частіше переживають повернення як виклик їхній ідентичності: вони можуть відчувати втрату ролі захисника, якщо в тилу сім’я вже навчилася жити автономно. Жінки-військові, повертаючись із фронту, стикаються з іншим бар’єром – необхідністю поєднувати роль воїна і матері, що нерідко створює внутрішній конфлікт.

На нашу думку, ці гендерні відмінності важливо враховувати у програмах психологічної підтримки, оскільки універсальні підходи не завжди ефективні.

Як підкреслює Поліщук В. М. [43], зустріч після війни не завжди означає відновлення попередньої гармонії. Партнери часто мають різні уявлення про спільне життя після розлуки. Військовий прагне визнання та

поваги за свій внесок, тоді як тиловий партнер очікує повернення до нормального побуту та рівноправного розподілу обов'язків.

Це протиріччя ми можемо назвати «конфліктом реальностей». На нашу думку, саме воно є головним чинником непорозумінь після повернення.

Припускаємо, що цей феномен пов'язаний із культурними уявленнями про силу і мужність: чоловік-військовий може вважати прояв емоцій слабкістю, тому уникає відвертих розмов. Це, своєю чергою, підсилює напруження у подружжі.

Варто підкреслити, що повернення може мати і позитивні наслідки. Панкова Н. і Абрамян Г. [39] зазначають, що частина сімей після розлуки демонструють більш високий рівень взаємної підтримки та емоційної близькості. Досвід війни стає каталізатором переоцінки цінностей: подружжя починає більше цінувати спільний час, проявляє вдячність одне одному.

Отже, психоемоційні зміни у військовослужбовців після повернення з бойових дій є багатовимірним явищем. Вони включають індивідуальний вимір (ПТСР, депресія, агресивність), соціальний вимір (стигматизація, проблеми адаптації) та сімейний вимір (труднощі у подружній взаємодії).

На нашу думку, ключовим фактором, що визначає успішність адаптації, є якість підтримки – як внутрішньосімейної, так і суспільної. Ветеран, який відчуває прийняття з боку родини та громади, має значно більше шансів відновити емоційну рівновагу. Натомість відсутність діалогу й соціальної підтримки підсилює ризик ізоляції, що у перспективі може призвести до розпаду стосунків.

Таким чином, психоемоційні трансформації після війни не можна розглядати лише як «проблему ветерана». Це явище має системний характер, адже відбивається на динаміці подружніх і сімейних відносин, соціальній інтеграції та психологічному кліматі суспільства загалом. Усвідомлення цих закономірностей створює основу для розробки комплексних програм психологічної допомоги, які включають індивідуальну психотерапію, сімейне консультування та соціальну підтримку.

Аналіз наукових джерел та практичних спостережень свідчить, що психоемоційні зміни у військовослужбовців після повернення з бойових дій мають системний і багаторівневий характер. Вони проявляються не лише на індивідуальному рівні (через симптоми посттравматичного стресового розладу, депресії, агресивності чи відчуття «вини вижившого»), але й на рівні соціальних відносин (через стигматизацію, труднощі у працевлаштуванні, втрату соціального статусу). Найбільш чутливим виміром є сімейний, адже саме подружжя стає тим середовищем, де відбувається перевтілення бойового досвіду у нові моделі поведінки.

Важливо відзначити, що адаптація після війни є процесом неоднорідним і залежить від низки чинників: тривалості перебування на фронті, інтенсивності травматичного досвіду, попередньої якості подружніх стосунків, наявності соціальної та психологічної підтримки. Як показують дослідження [43; 50; 60], сильна сімейна підтримка здатна виступати буфером, що пом’якшує деструктивний вплив бойових травм, тоді як ізоляція та нерозуміння посилюють кризу.

Таким чином, психоемоційні трансформації ветеранів не можна трактувати виключно як індивідуальні проблеми. Вони мають міжособистісний і суспільний вимір. Повернення військовослужбовця з війни є викликом для всієї сімейної системи, яка має адаптуватися до нових реалій. Успішність цього процесу визначається поєднанням особистісних ресурсів, якості подружніх відносин та рівня соціальної підтримки.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що психоемоційні зміни військовослужбовців після повернення з бойових дій можуть виконувати як ризикову, так і потенційно конструктивну функцію. З одного боку, вони загрожують дестабілізацією сімейних стосунків і зростанням конфліктів; з іншого – за умови належного психологічного супроводу та внутрішньої готовності подружжя можуть стати поштовхом до переосмислення цінностей, посилення взаємної підтримки та зміцнення сімейних зв’язків.

2.2 Особливості емоційного стану партнерів, які залишалися в тилу

Війна створює особливі умови життя, у яких кожен член подружжя переживає свій унікальний досвід. Якщо військовослужбовець стикається з екстремальними обставинами бойових дій, то його партнер у тилу змушений не лише чекати, але й тримати на собі тягар щоденного життя. Саме тому аналіз емоційного стану тилових партнерів є надзвичайно важливим, адже від нього залежить стабільність усієї сімейної системи. В умовах війни партнери, що залишаються в тилу, опиняються в ситуації подвійного навантаження – вони вимушені одночасно виконувати свої звичні соціальні ролі та перебирати на себе ті функції, які зазвичай виконувалися військовослужбовцем. Як зазначає М.І. Мушкевич [34], саме нерівномірний розподіл обов'язків у подружжі може бути джерелом емоційного напруження, оскільки виникає відчуття перевантаженості та самотності.

По-перше, ключовою рисою емоційного стану тилових партнерів є амбівалентність переживань. З одного боку, вони відчувають страх, невизначеність, постійну тривогу за життя близької людини. Як зазначає Т.М. Титаренко, що тривала травматизація не лише підвищує рівень стресу, але й формує хронічне почуття загрози [55].З іншого боку, саме ці умови стають поштовхом до мобілізації внутрішніх ресурсів, що дає змогу людині віднайти сили для функціонування та підтримання сім'ї.

На нашу думку, саме в цій амбівалентності й полягає унікальність тилового досвіду: він водночас руйнує та зміцнює, послаблює й загартовує. Такий парадоксальний характер емоційних переживань пояснює, чому у дослідженнях одночасно зустрічаються дані як про підвищений рівень депресивності, так і про приклади посттравматичного зростання [23].

По-друге, варто підкреслити зміну сімейних ролей. Відсутність військовослужбовця означає, що тиловий партнер бере на себе обов'язки, які раніше розподілялися між двома людьми: догляд за дітьми, ведення господарства, матеріальне забезпечення. Як зазначають М. І. Мушкевич та

Р.П. Федоренко, така ситуація часто стає «викликом для подружньої взаємодії, адже вона руйнує усталений баланс і змушує людину виконувати функції, до яких вона не була готова» [34].

Важливо зазначити, що цей процес може мати двоякі наслідки. З одного боку, він спричиняє втому, дратівливість, емоційні зриви. З іншого боку, як підкреслює В. О. Климчук, саме кризові ситуації створюють передумови для особистісного зростання, коли людина вчиться новим формам самостійності та розширює власні компетенції [23].

По-третє, не можна ігнорувати вплив соціального контексту, що тилові партнери часто стикаються зі «стигматизацією» або нерозумінням з боку суспільства, адже на них покладають завищені очікування: проявляти силу, бути витривалими, не скаржитися. Це створює додатковий тиск і може спричиняти вторинну травматизацію.

Крім того, ізоляційний ефект війни проявляється у втраті кола спілкування. Частина друзів може виїхати, інші зайняті власними проблемами. Як наслідок, тиловий партнер часто відчуває емоційну ізоляцію, навіть якщо формально перебуває в оточенні людей.

Окремої уваги заслуговує роль сімейного наративу. Ю. А. Любімова пише про те, що людина формує внутрішні історії, які впорядковують її досвід та задають рамку для емоційних переживань [30]. Якщо ці наративи наповнені вірою в зустріч і надією на майбутнє, вони виконують захисну функцію. Якщо ж у них домінують катастрофічні сценарії, це лише поглиблює депресивні симптоми.

На нашу думку, саме робота з цими внутрішніми історіями є одним із ключових напрямів психологічної підтримки тилових партнерів. Адже мова йде не тільки про переживання конкретної людини, а й про збереження сімейної ідентичності, яка тримає подружжя навіть на відстані.

Водночас психологічна вразливість тилових партнерів проявляється у зростанні рівня тривожності та відчутті невизначеності. За словами В.М. Поліщука [43], відсутність емоційної підтримки з боку партнера й брак

щоденного контакту поступово знижують рівень сімейної згуртованості. Це спричиняє емоційну нестабільність, підвищену чутливість до конфліктів та ризик депресивних станів.

Згідно з дослідженням О.В. Сидоренко [50], партнери у тилу часто переживають «подвійний стрес»: з одного боку, вони бояться за життя та здоров’я свого чоловіка чи дружини, а з іншого – стикаються з економічними труднощами, соціальною ізоляцією та нестачею ресурсів для самопідтримки. Подібні чинники значно знижують адаптаційний потенціал особистості.

Додатково, як показують спостереження І. Шинкаренко [60], тривала розлука через бойові дії часто провокує формування відчуття «емоційної пустоти». У повсякденному житті тилового партнера з’являється вакуум, пов'язаний із відсутністю важливої фігури, і цей простір іноді заповнюється тривожними думками, фантазіями чи страхами. Це, своєю чергою, підвищує ризик ревнощів, недовіри та дистанціювання.

Водночас, як слушно зауважує Г. Панкова [39], не у всіх випадках розлука має лише негативні наслідки. Частина пар починає більше цінувати час, проведений разом, демонструвати взаємну підтримку та відвертість. Це дає підстави вважати, що досвід кризи може мати амбівалентний характер – він здатний як руйнувати, так і зміцнювати стосунки.

З точки зору соціально-психологічних чинників, важливу роль відіграє доступність підтримки з боку оточення. Як наголошує Н. Дідик [16], активне залучення родичів, друзів та соціальних служб значно знижує ризики емоційного виснаження тилових партнерів. Таким чином, соціальна підтримка виконує буферну функцію, допомагаючи знизити вплив стресу.

Отже, тиловий партнер живе у постійному балансуванні між страхом і надією. Кожна новина з фронту може стати як джерелом полегшення, так і новим потрясінням. Цей емоційний маятник виснажує, проте водночас підтримує внутрішню мобілізацію.

На моє переконання, важливо підкреслити, що тилові партнери є своєрідними «невидимими героями». Вони утримують тил, виховують дітей,

піклуються про старших, забезпечують сімейний побут. Однак їхній внесок часто залишається непоміченим суспільством. Відсутність соціального визнання лише підсилює почуття емоційної порожнечі та недооцінки.

Саме тому завдання психологів і соціальних працівників полягає не тільки в індивідуальній підтримці, але й у формуванні соціальних програм, які би забезпечували видиме визнання їхнього внеску. Це можуть бути групи підтримки, консультаційні центри, програми соціальної допомоги для сімей військовослужбовців.

Підсумовуючи розгляд особливостей емоційного стану партнерів, які залишаються в тилу, можна стверджувати, що цей феномен має багаторівневу структуру й охоплює як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні та соціальні виміри.

По-перше, тилові партнери переживають постійне напруження, спричинене невизначеністю та страхом за життя близької людини. Цей стан має хронічний характер, адже воєнний контекст триває невизначено довго.

По-друге, зміна сімейних ролей та перерозподіл обов’язків створюють умови для додаткового навантаження. Воно може призводити як до емоційного виснаження, так і до формування нових навичок, що сприяють особистісному зростанню.

По-третє, соціальне оточення відіграє подвійну роль. З одного боку, воно може забезпечувати підтримку, сприяти відчуттю приналежності та зменшувати тягар самотності. З іншого боку, нерідко саме соціум стає джерелом стигматизації та нерозуміння, посилюючи ізоляцію тилового партнера.

По-четверте, важливим чинником є сімейний наратив, тобто ті внутрішні історії та смисли, які людина формує для пояснення власного досвіду. Якщо ці наративи побудовані навколо надії, взаємної підтримки й очікування зустрічі, вони виступають ресурсом стабільності. Якщо ж вони зосереджені на страху й катастрофічних сценаріях, то стають джерелом додаткової травматизації.

По-п’яте, слід підкреслити, що тилові партнери залишаються своєрідними «невидимими героями» війни, адже їхня праця забезпечує функціонування сімей у надзвичайно складних умовах. Проте відсутність соціального визнання та державних програм підтримки часто нівелює їхній внесок і спричиняє відчуття емоційної непотрібності.

Таким чином, емоційний стан партнерів у тилу визначається взаємодією психологічних, соціальних і культурних чинників. Усвідомлення цього дає змогу не лише краще зрозуміти їхній досвід, а й створювати ефективні системи психологічної та соціальної підтримки. У перспективі це є важливим завданням як для практичної психології, так і для соціальної політики держави, адже йдеться про збереження цілісності сімей та формування стійкого суспільства.

Для наочності наведені результати узагальнення подано у вигляді схеми на рисунку 2.2, де відображено основні чинники, що впливають на емоційний стан тилових партнерів, та можливі наслідки цих процесів.

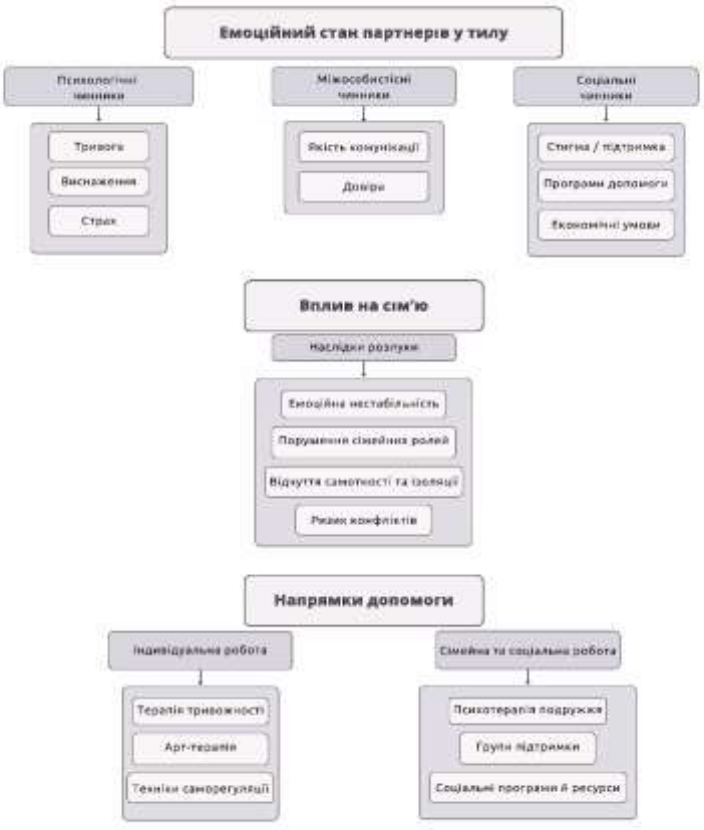


Рисунок 2.2 – Емоційний стан партнерів у тилу

На основі теоретичного аналізу та узагальнення результатів досліджень можна виділити кілька напрямків роботи з тиловими партнерами:

1. Індивідуальна психологічна допомога:

– проведення регулярних консультацій для зниження рівня тривожності та подолання емоційного виснаження;

– застосування технік когнітивно-поведінкової терапії для роботи з негативними автоматичними думками;

– використання арт-терапії чи тілесно-орієнтованих методів для зниження напруження.

2. Сімейна психотерапія:

– робота з відновлення подружньої довіри у дистанційному форматі;

– формування позитивного сімейного наративу, заснованого на взаємній підтримці;

– розподіл нових сімейних ролей з урахуванням ресурсів обох партнерів.

3. Соціальна підтримка:

– створення груп взаємодопомоги для партнерів військовослужбовців;

– інформування про можливості державних і громадських програм допомоги;

– просвітницькі кампанії, спрямовані на зменшення стигматизації тилових партнерів.

4. Ресурсні практики:

– розвиток навичок саморегуляції (релаксаційні техніки, дихальні вправи, щоденники вдячності);

– підтримка особистісних інтересів, хобі та соціальних контактів поза сім’єю;

– планування майбутнього разом із партнером, навіть у форматі короткострокових перспектив.

2.3 Динаміка міжособистісних відносин у сім'ї після розлуки через військові дії

Війна, як надпотужний соціально-психологічний стресор, істотно змінює структуру та якість подружніх відносин. По-перше, вимушена розлука створює умови для виникнення емоційного дисбалансу, що відображається у втраті відчуття безпеки, зниженні рівня довіри та зростанні тривожності. За визначенням В. М. Поліщука [39], сім'я в умовах кризи функціонує «в режимі емоційного напруження», коли адаптивні механізми подружжя перебувають під постійним тиском зовнішніх обставин.

По-друге, розлука через військові дії змінює розподіл сімейних ролей. Як підкреслює М. І. Мушкевич [34], у ситуації відсутності одного з партнерів відбувається «перерозподіл обов'язків, що супроводжується перевантаженням тилового партнера і водночас зниженням суб'єктивної значущості ролі відсутнього». Це веде до внутрішніх суперечностей: з одного боку – зростання самостійності в тилу, з іншого – відчуття дистанції та відчуження у подружжі.

По-третє, на динаміку сімейних відносин істотно впливає травматичний досвід військовослужбовця. Дожиття в умовах бойових дій часто призводить до змін емоційної сфери, підвищеної дратівливості, агресивних реакцій або, навпаки, емоційної відстороненості та замкненості. Повертаючись у сімейний простір, військовий приносить із собою пережиті стани напруження та виснаження, що мимоволі відображається на атмосфері в подружжі. У результаті пара стикається з подвійним викликом: необхідністю відновити емоційну близькість після розлуки та одночасно інтегрувати травматичний досвід у структуру сімейних стосунків.

Динаміка міжособистісних відносин не обмежується лише негативними змінами. Згідно з дослідженням Ю. А. Любімової [30], сімейний наратив – спільні історії, які партнери створюють і переосмислюють, – може стати ресурсом для збереження подружньої єдності. Формування спільних

цінностей, символів та ритуалів допомагає подолати відчуття ізоляції та створює ілюзію «присутності» навіть під час фізичної відстані.

Водночас, як зазначає колектив авторів під ред. Т. М. Титаренко [55], здатність особистості до життєтворення визначає рівень адаптивності в умовах кризи. Це означає, що подружжя, яке вміє конструювати нові життєві стратегії, легше долає труднощі розлуки та формує більш гнучкі сценарії взаємодії.

Важливим аспектом є й наявність соціальної підтримки. У колективній монографії «Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям» [45] наголошено, що стабільність сімейних відносин прямо залежить від того, чи отримують партнери кваліфіковану психологічну допомогу, чи мають доступ до груп підтримки та програм реабілітації. Недостатність цих ресурсів, за спостереженнями авторів, призводить до зростання кількості розлучень і поглиблення сімейних криз.

Узагальнюючи, слід зазначити, що динаміка подружніх стосунків після військової розлуки визначається сукупністю факторів.

Важливим моментом аналізу є визначення факторів, які безпосередньо впливають на динаміку міжособистісних відносин у сім'ї після військової розлуки.

На основі наукових досліджень їх доцільно поділити на три групи:

1. Індивідуально-психологічні фактори**:**

– рівень стресостійкості кожного партнера;
– попередній травматичний досвід (бойові дії, втрати, ПТСР);
– особливості емоційної регуляції та стиль прив'язаності;
– готовність до переосмислення життєвих сценаріїв.

2. Міжособистісні фактори**:**

– якість подружньої комунікації до та під час розлуки;
– рівень довіри і здатність до емпатії;
– наявність сімейних ритуалів, традицій і спільних наративів;
– готовність до спільного вирішення конфліктів.

3. Соціально-контекстуальні фактори:

– тривалість військової розлуки і невизначеність майбутнього;

– соціально-економічні умови життя у тилу;

– доступність психологічної та соціальної підтримки;

– ставлення суспільства до військовослужбовців і їхніх родин.

Залежно від комбінації цих чинників подружжя може або поглиблювати емоційний розрив, або, навпаки, зміцнювати стосунки, формуючи нові моделі близькості. Саме тому динаміка сімейних відносин у післявоєнних умовах має амбівалентний характер**:** з одного боку – ризики відчуження, з іншого – можливості для гармонізації.

Для наочності ці фактори узагальнено у схемі «Фактори динаміки сімейних стосунків після військової розлуки» (Рисунок 2.3).



Рисунок 2.3 – Фактори динаміки сімейних стосунків після військової розлуки

З позиції практичної психології варто підкреслити: попри високий ризик конфліктності та відчуження, криза розлуки може стати каталізатором зміцнення сімейних зв’язків. Багато досліджень у галузі сімейної психології вказують, що спільне подолання труднощів сприяє формуванню оновленої моделі взаємодії, побудованої на довірі, співпраці та взаємній підтримці.

Саме здатність подружжя відкрито обговорювати пережиті труднощі, визнавати емоційні потреби одне одного та шукати нові способи взаємного включення виступає ключовим чинником стабілізації стосунків після розлуки. Динаміка сімейних відносин після військової розлуки має складний і суперечливий характер, у якому тісно переплітаються психологічні, міжособистісні та соціальні чинники. Аналіз наукових джерел і практичного досвіду доводить: розлука може виступати як деструктивним фактором, що загострює конфлікти та посилює дистанцію між партнерами, так і важливим ресурсом розвитку, який спонукає подружжя до переосмислення цінностей, відновлення близькості та пошуку нових форм взаємодії.

На нашу думку, ключовим аспектом є не сама тривалість чи тяжкість розлуки, а якість внутрішніх і зовнішніх ресурсів, якими володіє сім'я. Якщо у подружжя сформовані стабільні довірливі відносини, налагоджена комунікація, є підтримка з боку соціуму та професійна допомога психолога, навіть війна не зруйнує їхньої єдності. Навпаки, такі сім'ї можуть вийти з кризи сильнішими, оскільки набувають досвіду спільного подолання труднощів.

Водночас варто визнати, що відсутність підтримки, соціальна ізоляція, наявність психотравматичного досвіду і низька здатність до емоційної регуляції є факторами ризику, які можуть призвести до емоційного відчуження, розриву зв'язків і навіть розпаду шлюбу. Війна оголює слабкі місця у стосунках, а тому ті сім'ї, які і в мирний час мали напружену динаміку, опиняються у ще більш уразливому становищі.

На практичному рівні це означає, що програми підтримки подружжя після військової розлуки мають бути багатовекторними: спрямованими як на індивідуальну роботу з військовослужбовцем та тиловим партнером, так і на сімейну терапію, що допомагає налагоджувати комунікацію, а також на соціальну інтеграцію, яка зменшує ізоляцію і повертає сім'ї відчуття належності до спільноти.

Таким чином, динаміка міжособистісних відносин у подружжя, розділеного війною, є суперечливою: вона поєднує ризики відчуження та конфліктності з можливостями для зростання близькості й переосмислення сімейних цінностей. Усвідомлення цих закономірностей дає змогу психологам та соціальним працівникам розробляти більш адресні програми підтримки, орієнтовані на реальні потреби сучасних українських сімей. Науково обґрунтована та практично спрямована психологічна допомога може стати тим чинником, що перетворює кризу розлуки на можливість зміцнення стосунків і створення нового, більш зрілого рівня сімейної єдності.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН ПІСЛЯ РОЗЛУКИ ЧЕРЕЗ ВІЙСЬКОВІ ДІЇ

3.1 Психотерапевтичні методи стабілізації емоційного стану подружжя

Адаптація сімей після військової розлуки вимагає не лише соціально-економічної підтримки, а й ґрунтовної психологічної допомоги, спрямованої на стабілізацію емоційного стану партнерів. Розрив звичного укладу, зміна ролей, травматичний досвід військовослужбовця та емоційне виснаження тилового партнера створюють комплексну кризу, яку неможливо подолати лише завдяки ресурсам самої сім'ї. Саме тому психотерапевтичні методи виступають ключовим механізмом відновлення емоційної рівноваги й гармонізації подружніх відносин.

Військові дії суттєво змінюють не лише соціальні умови життя, але й внутрішню структуру сімейних відносин. Подружжя, яке пережило тривалу розлуку, опиняється перед необхідністю адаптації до нових реалій, що супроводжуються емоційною нестабільністю, тривожністю, конфліктами та відчуттям відчуження. Тому психотерапевтична допомога стає ключовим ресурсом для стабілізації емоційного стану та відновлення подружніх стосунків.

У психології сім'ї наголошується, що подружні стосунки функціонують як система взаємо залежностей, де емоційний стан кожного з партнерів безпосередньо впливає на інтенсивність і якість сімейної взаємодії [39]. Військова розлука порушує цю систему, оскільки змінює баланс ролей, підвищує рівень стресу та знижує відчуття безпеки. Саме тому психотерапевтичні методи спрямовані не тільки на окремих партнерів, а й на відновлення їхнього зв'язку як цілісної системи.

Згідно з Мушкевичем М. І. та Федоренком Р. П. [45], ключовим завданням психолога у роботі з сім’ями військовослужбовців є допомога у переробці травматичного досвіду, гармонізація емоційної сфери та формування нових механізмів подружньої підтримки. Це вимагає інтегративного підходу, який включає когнітивно-поведінкові, системні, емоційно-фокусовані та арт-терапевтичні методи.

По-перше, важливо відзначити, що наукова традиція вивчення психотерапевтичних підходів до роботи із сім’ями військовослужбовців спирається на поєднання клініко-психологічних та соціально-психологічних моделей. Так, у підручнику «Психологія сім’ї» за ред. В. М. Поліщука підкреслюється, що ефективність втручань визначається якістю подружньої комунікації та готовністю партнерів брати участь у спільному терапевтичному процесі [39], це означає, що терапія має бути не лише індивідуальною, але й парною, з урахуванням потреб кожного члена сім’ї.

По-друге, численні дослідження бойової травми вказують, що робота лише з ветераном не забезпечує довготривалого результату. У монографії «Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців» О. С. Колесніченко наголошує, що сімейний контекст є критично важливим у процесі психологічної реабілітації, адже партнери переживають вторинну травматизацію. [27]. Отже, психотерапевтична підтримка повинна бути системною і включати не лише ветерана, а й його подружжя.

Основні напрями психотерапевтичних методів:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Дослідження показують, що КПТ є одним із найбільш ефективних підходів для зниження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії. Використання КПТ допомагає партнерам усвідомити дисфункціональні переконання («я не впораюся», «наш шлюб зруйновано») та замінити їх на більш адаптивні. Крім того, методи релаксації, майндфулнес та поведінкові експерименти сприяють зниженню рівня тривожності у сім’ї.

Серед основних технік КПТ, які застосовуються у роботі з подружжям військовослужбовців, виділяють:

– техніка когнітивної реструктуризації – партнерів навчають розпізнавати автоматичні негативні думки («я втратив сім'ю», «я більше не потрібна») та замінювати їх на більш реалістичні;

– експозиційна терапія – допомагає поступово знижувати інтенсивність травматичних спогадів шляхом безпечного їх опрацювання;

– тренінги релаксації та майндфулнес – сприяють відновленню внутрішнього контролю над емоційними реакціями, що особливо важливо для зменшення гіпервозбудження у ветеранів.

2. Емоційно-фокусована терапія (EFT). С. Джонсон [17], підкреслює, що EFT базується на відновленні емоційного зв'язку та формуванні безпечної прив'язаності між партнерами. Для подружжя, яке пережило розлуку, цей підхід особливо актуальний, адже він дозволяє знову відчути емоційну близькість, подолати бар'єри у спілкуванні та знизити ризик відчуження.

У цьому напрямі широко використовуються:

– побудова безпечних діалогів – психолог модерує розмову партнерів, допомагаючи їм виразити справжні почуття замість звинувачень;

– емоційна реконструкція взаємодії – подружжя вчиться замінювати критику та уникання на прохання про підтримку;

– створення нових моделей прив'язаності – через повторення позитивних емоційних досвідів закріплюється почуття безпеки у відносинах.

3. Сімейна системна терапія. Сім'я – це динамічна система, яка перебудовується залежно від зовнішніх умов. Системна терапія допомагає визначити «слабкі ланки» у функціонуванні сім'ї та вибудувати нові моделі взаємодії, наприклад, розподіл обов'язків після повернення військовослужбовця.

4. Арт-терапевтичні методи. Використання малювання, музики, драматерапії сприяє вираженню пригнічених емоцій, що особливо важливо у випадках, коли вербалізація почуттів є ускладненою. На думку

Колесніченка О. С. та співавторів [27], арт-терапія підвищує стресостійкість і допомагає формувати відчуття єдності у подружжі через спільну творчу діяльність.

Серед ефективних технік:

– малюнок сім'ї після війни – допомагає подружжю усвідомити свої очікування та страхи;

– музикотерапія – створення спільних музичних композицій як засіб відновлення єдності;

– психодрама – програвання сцен повернення, конфліктів та примирення у безпечному терапевтичному просторі.

5. Психоедукація та тренінги навичок. Практика показує, що надання знань про природу стресу, механізми ПТСР, способи саморегуляції є важливою складовою психологічної. Для подружніх пар ефективними є групові заняття, де вони можуть отримати підтримку від інших сімей та обмінятися досвідом.

Одним із найбільш вивчених методів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). За клінічними протоколами NICE, КПТ визнається «золотим стандартом» у лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

У контексті подружніх стосунків вона дозволяє працювати з:

– автоматичними негативними думками («Я більше не потрібен своїй родині», «Ми не зможемо знову бути близькими»);

– дисфункціональною поведінкою (уникнення спілкування, емоційне відсторонення, агресивні реакції);

– формуванням нових моделей взаємодії.

За результатами сучасних досліджень у галузі психотерапії, поєднання когнітивно-поведінкових технік із парними консультативними сесіями демонструє високу ефективність у роботі з подружжями, що пережили воєнні події та пов'язані з ними стресові розлади. Зокрема, такий підхід дозволяє суттєво знизити рівень конфліктності у стосунках і підвищити здатність партнерів до конструктивного вирішення проблем, оскільки сприяє розвитку

навичок емоційної регуляції, відкритої комунікації та спільного прийняття рішень.Водночас не менш ефективним напрямом є емоційно-фокусована терапія пар (EFT), розроблена С. Джонсон. Вона акцентує увагу на відновленні емоційної прив'язаності між партнерами. Як зазначає С. Джонсон [17], що криза може стати точкою входу до більшої близькості, якщо партнери навчаться розпізнавати та вербалізувати свої емоційні потреби. Для сімей, які пережили військову розлуку, це особливо актуально: EFT допомагає подолати страх відторгнення, відновити довіру та створити простір для щирого емоційного контакту.

На практиці EFT включає:

– ідентифікацію «негативного циклу» взаємодії (звинувачення – захист – відчуження);

– вивчення емоцій, які лежать в основі цього циклу;

– поступове формування нового, більш безпечного патерну взаємодії.

Системна сімейна терапія також залишається надзвичайно актуальною у роботі з подружжями, які пережили воєнну розлуку. У межах цього підходу підкреслюється, що структурні та стратегічні техніки дають можливість «перепідлаштувати» сімейну систему, відновити баланс ролей і зменшити рівень дисфункціональних взаємодій. Практика застосування сімейних контрактів, чіткого розподілу обов'язків та виконання спільних терапевтичних завдань допомагає знизити ризик емоційного виснаження тилового партнера та сприяє більш рівномірному розподілу навантаження в сім'ї.

Окремої уваги заслуговують творчі методи стабілізації – арт-терапія, музикотерапія, тілесно-орієнтовані практики. М. І. Мушкевич у монографії «Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям» [45] зазначає, що творча діяльність стає безпечним каналом вираження травматичних емоцій, зменшує рівень напруги та сприяє невербальній комунікації в парі. У практиці сімейних психологів арт-терапія часто використовується для відновлення почуття спільності, адже спільне малювання чи музичне творення символізує відновлення «ми-простору».

На початковому етапі повернення військовослужбовця до сім'ї часто доречно застосовувати метод першої психологічної допомоги (PFA), розроблений ВООЗ (2015).

Він базується на принципах:

– слухати без осуду,
– надавати інформацію,
– забезпечувати базове відчуття безпеки,
– сприяти підключенню соціальної підтримки.

Хоча цей метод не є психотерапією у вузькому сенсі, він формує ґрунт для подальшої терапевтичної роботи, знижуючи рівень гострої тривоги у подружжя.

Не можна недооцінювати й групові формати. У монографії «Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців» [27], відзначено, що включення подружжя до груп підтримки дозволяє зменшити відчуття ізоляції, знайти нові моделі взаємодії та усвідомити спільність досвіду. Це особливо цінно в умовах, коли тилові партнери відчувають себе залишеними сам-на-сам з проблемами.

Отже, психотерапевтичні методи мають інтегративний характер і повинні враховувати специфіку пережитої травми, тривалість розлуки, індивідуальні ресурси кожного з партнерів.

На нашу думку, ключовим завданням психотерапевта є не лише зняття симптомів тривоги чи депресії, а й відновлення почуття довіри та емоційної безпеки в сім'ї. Важливо розуміти, що для подружжя після війни терапія – це не тільки процес лікування, але й простір для формування нового досвіду спільності.

З нашої точки зору, особливої уваги заслуговує поєднання індивідуальної та сімейної терапії. Адже військовослужбовець може мати сильні прояви ПТСР, тоді як його партнер у тилу переживає власні травми. Якщо працювати лише з одним членом подружжя, то терапевтичний ефект може бути обмеженим. Натомість комплексний підхід дозволяє відновити баланс системи «я – ти – ми».

Психотерапевтична допомога подружжю, яке пережило військову розлуку, є багатовимірним процесом.

По-перше, вона повинна включати роботу з індивідуальними симптомами (ПТСР, тривожність, депресія).

По-друге, необхідно зосередитися на відновленні емоційної близькості та комунікації.

По-третє, важливим завданням є інтеграція отриманого досвіду у нову сімейну ідентичність, де травма не руйнує стосунки, а стає поштовхом до розвитку.

Таким чином, психотерапевтичні методи виступають фундаментом для стабілізації емоційного стану подружжя та створення умов для їх подальшої гармонізації й адаптації у післявоєнний період.

Практичні приклади з української психологічної практики:

У монографії «Психологічна допомога учасникам АТО та їхнім сім’ям» [45] описано випадок роботи з родиною, де чоловік повернувся з фронту з вираженими симптомами ПТСР. Психологічна допомога включала індивідуальну КПТ для чоловіка та сімейні сесії з елементами EFT. Уже після восьми зустрічей вдалося знизити рівень конфліктності та відновити емоційний контакт між подружжям.

У статті «Особливості функціонування сім’ї після повернення учасника бойових дій» [36] наведено приклад застосування арт-терапевтичних технік у груповій роботі з жінками військових. Використання метафоричних карток та колажування дозволило учасницям виразити приховані страхи та водночас сформувати відчуття жіночої солідарності й підтримки.

У «Засадах бойової психологічної травматизації військовослужбовців» [27] описано успішну практику інтеграції психоедукації у процес сімейної терапії. Подружні пари, які отримали знання про механізми ПТСР, виявляли менше схильності до звинувачень і краще співпрацювали з психологом.

Війна завжди залишає глибокий слід у психіці людей, які її пережили, і цей слід найсильніше проявляється у сфері близьких стосунків. Подружжя, що змушене було пройти через військову розлуку, стикається з низкою труднощів – від відчуження та втрати емоційної близькості до розвитку посттравматичного стресового розладу у одного чи обох партнерів. Як зазначає В. М. Поліщук, подружні стосунки є цілісною системою, де психологічний стан кожного партнера прямо впливає на гармонію всієї сім'ї, а війна є тим чинником, що порушує цю цілісність [43]. Саме тому актуальним стає питання використання психотерапевтичних методів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та відновлення подружнього зв'язку.

Передусім важливо зазначити, що психотерапевтична допомога має інтегративний характер. Це означає, що для подолання наслідків військової травми не існує єдиного універсального методу; радше потрібна комбінація різних підходів, які працюють на рівні особистості, подружжя та соціального середовища. Як підкреслюють Мушкевич М. І. і Федоренко Р. П. [34], ефективність психотерапії полягає не лише у знятті симптомів тривоги чи депресії, але й у відновленні довіри та формуванні нових способів емоційної взаємопідтримки.

Одним із найбільш досліджених підходів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Вона дозволяє працювати з негативними переконаннями, які часто виникають у сім'ях після війни. Наприклад, військовослужбовець може вважати себе «непотрібним» у мирному житті, тоді як його партнер у тилу відчуває, що «залишився сам на сам із проблемами». Завдяки техніці когнітивної реструктуризації ці переконання поступово замінюються на більш реалістичні: «я можу відновити своє місце у родині» чи «мої зусилля були важливими для збереження сім'ї». Крім того, КПТ пропонує використання експозиційної терапії для безпечного опрацювання травматичних спогадів та вправи з релаксації, які допомагають зменшити

гіпервозбудження і тривожність (Лабораторія консультативної психології та психотерапії, 2020).

Однак подолання індивідуальних симптомів не гарантує відновлення подружніх стосунків. Тут на перший план виходить емоційно-фокусована терапія (EFT), яку докладно описує С. Джонсон [17]. Її завдання полягає у створенні безпечного простору для діалогу між партнерами. Терапевт допомагає їм не звинувачувати одне одного у холодності чи байдужості, а відкрито виражати справжні почуття – страх, самотність, потребу у підтримці. Завдяки цьому формується новий тип прив'язаності, заснований на відвертості й довірі. В умовах післявоєнної реальності EFT стає способом не лише зменшення конфліктності, але й відновлення емоційної близькості, яка була втрачена під час розлуки.

Водночас, аналізуючи різні підходи до підтримки подружжя після тривалої військової розлуки, я поступово переконуюся, що важливо не недооцінювати значення системної сімейної терапії. У практиці дедалі чіткіше проявляється те, що сім'я – це динамічна система, яка змінюється під впливом зовнішніх подій. Якщо під час війни один із партнерів змушений був самостійно виконувати більшість функцій і нести повну відповідальність за побут, виховання дітей чи ухвалення рішень, то після повернення військовослужбовця неминуче виникає потреба в оновленому, більш справедливому розподілі ролей. Саме тут системний підхід дозволяє м'яко виявити «вузькі місця», запобігти конфліктам, пов'язаним із неузгодженими очікуваннями, та поступово сформувати нову модель співпраці.

Окремою важливою складовою я вважаю арт-терапію. Практика показує, що невербальні форми вираження емоцій – малювання, психодрама, робота з музикою, колажами чи метафоричними картами – є надзвичайно цінними для тих, хто пережив травматичні події і водночас має труднощі з вербалізацією свого досвіду. Наприклад, символічні образи, створені партнерами у спільних творчих вправах, дозволяють м'яко торкнутися болючих тем, візуалізувати приховані страхи й надії, а також побачити один

одного у новому світлі. Така робота не лише знижує емоційне напруження, а й відновлює почуття єдності через спільну творчу взаємодію.

Ще одним важливим напрямом я бачу психоедукацію. Коли подружжя отримує знання про природу ПТСР, механізми тривоги, депресивні прояви або реакції перевантаження, зникає багато непорозумінь і взаємних звинувачень. Партнери починають сприймати симптоми не як ознаку байдужості чи слабкості, а як природну відповідь психіки на пережиту травму. Це створює основу для більшої солідарності, терпимості й емпатійного діалогу.

Досвід практикуючих психологів переконує мене в ефективності інтегративного підходу. Поєднання технік когнітивно-поведінкової терапії зі стратегіями емоційно-фокусованого підходу, доповнене системним баченням та арт-терапевтичними практиками, дає змогу комплексно підтримати подружжя в період повернення до спільного життя. Зокрема, це допомагає зменшити конфліктність, відновити емоційний зв’язок і повернути відчуття партнерства, яке могло бути втрачено під час розлуки.

Узагальнюючи власні міркування, я приходжу до висновку, що допомога подружжю після військової розлуки повинна відбуватися поетапно. Спершу важливо забезпечити індивідуальну стабілізацію кожного партнера – зменшення симптомів тривоги, депресії або реакцій, пов’язаних із травматичним досвідом. Далі – відновити діалог між подружжям, використовуючи методи емоційно-фокусованої та системної терапії. На наступному етапі доцільно включати творчі техніки, що допомагають знову відчути себе командою. І нарешті – підтримати соціальну інтеграцію через групи взаємопідтримки, психоосвітні програми та спільноти для сімей військовослужбовців.

Для мене як майбутньої психологині цей інтегративний підхід видається найбільш цілісним та ефективним, адже він враховує як індивідуальні особливості кожного партнера, так і динаміку сімейної системи, що пережила надзвичайно складний і емоційно виснажливий

період.Таким чином, психотерапія у роботі з подружжям після військової розлуки не зводиться лише до лікування травматичних симптомів. Це комплексний процес, який включає відновлення довіри, формування нових моделей взаємодії, розвиток емоційної близькості та залучення до ширшої системи соціальної підтримки. На нашу думку, саме інтегративний підхід, що поєднує КПТ, EFT, системну терапію та арт-терапію, є найбільш перспективним. Він дозволяє не тільки подолати наслідки війни, але й перетворити кризовий досвід на ресурс для зростання і зміцнення подружніх відносин.

3.2. Використання творчих методик для подолання емоційної напруги

Військова розлука та повернення до мирного життя часто супроводжуються накопиченням емоційної напруги у подружжя. Тривожність, почуття провини, депресивні стани та взаємні претензії формують ґрунт для конфліктів і відчуження. У цьому контексті особливе значення набувають творчі методики, які виступають дієвим інструментом для зниження психоемоційної напруги та відновлення внутрішньої гармонії.

Як зазначає Мушкевич М. І. і Федоренко Р. П. [34] творчі форми психологічної допомоги відкривають нові канали комунікації, що дозволяють партнерам виразити те, що важко передати словами. Арт-терапевтичні техніки, музика, танець, драматерапія або навіть спільна кулінарна діяльність можуть виконувати функцію «мосту» між внутрішніми переживаннями та зовнішнім світом. Вони сприяють вивільненню пригнічених емоцій і водночас створюють простір для спільної діяльності, яка об’єднує подружжя.

У монографії Колесніченко О. С. та інші [27] підкреслюється, що невербальні засоби вираження почуттів знижують ризик агресивних реакцій і допомагають людині відновити відчуття контролю над власним життям. Малювання, ліплення чи створення колажів дозволяють відреагувати біль,

страхи та втрати у безпечній символічній формі. Це особливо важливо для військовослужбовців, які часто мають труднощі з відкритим проговоренням своїх переживань.

Творчі методики стають ефективними також у роботі з дружинами військових. Дослідження Кравчук С. Л. [29] показує, що групові заняття з використанням метафоричних асоціативних карток сприяють відновленню почуття жіночої солідарності, дозволяють відчути підтримку з боку інших жінок і зменшують відчуття самотності. Спільна творча активність у групі сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, які виступають ресурсом для подолання стресу.

Важливо наголосити, що творчі методи мають не лише терапевтичний, але й профілактичний ефект. Як зазначає Лабораторія консультативної психології та психотерапії, систематичне використання арт-терапії у роботі з подружніми парами підвищує їхню стресостійкість і знижує ризик розвитку хронічної тривожності. Це пов'язано з тим, що творча діяльність активізує внутрішні ресурси особистості та сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду.

З нашої точки зору, цінність творчих методик полягає ще й у тому, що вони поєднують у собі індивідуальний і колективний вимір. Кожен із партнерів може мати власні форми творчого самовираження, проте спільні творчі практики (наприклад, створення сімейного колажу чи написання «історії нашої родини») формують відчуття єдності. Таким чином, подружжя отримує не лише терапевтичний ефект, а й можливість створити новий спільний досвід, який зміцнює відносини після травматичних подій.

Не менш важливим є використання музикотерапії та танцювально-рухових практик. За даними міжнародних рекомендацій IASC, ці методики особливо корисні у випадках, коли людина переживає емоційну «застиглість» та втрачає здатність до вільного самовираження. У роботі з подружжям вони допомагають подолати бар'єри у комунікації, сприяють відновленню тілесного контакту й формують новий рівень близькості.

Таким чином, використання творчих методик для подолання емоційної напруги є надзвичайно важливим елементом психологічної допомоги подружжю після військової розлуки. Вони дозволяють вивільнити приховані почуття, знизити рівень тривожності, сформувати нові моделі взаємодії та посилити почуття єдності. На нашу думку, їхня особлива цінність полягає у тому, що вони дають подружжю шанс не лише впоратися з травматичним досвідом, а й трансформувати його у ресурс для розвитку і зміцнення стосунків.

Після військової розлуки подружжя стикається з численними психологічними викликами. Накопичення емоційної напруги, що виявляється у тривожності, дратівливості, почутті провини чи пригніченості, створює додаткові ризики для збереження стабільності у сімейних стосунках. Якщо ці переживання залишаються невисловленими, вони можуть трансформуватися у конфлікти або внутрішні психоемоційні розлади. Тому постає потреба у використанні таких підходів, які дозволяють безпечно вивільняти емоції та перетворювати їх у ресурс для подальшого розвитку. Саме творчі методики виявляються надзвичайно цінними у цьому процесі, оскільки вони створюють умови для вираження почуттів не лише словами, а й через образи, звуки, рухи та дії.

Перехід до використання творчості у психологічній практиці є цілком закономірним. Як зазначають Мушкевич М. І. і Федоренко Р. П. [34], творчі форми роботи дозволяють відкривати нові канали комунікації, де людина може показати те, що важко артикулювати у звичайній розмові. Військові, які пережили травматичні події, часто відчувають труднощі у вербалізації власного досвіду. У таких випадках малюнок, музика чи рух стають своєрідною мовою, якою можна «говорити» про найглибші переживання. Отже, творчі методики виконують функцію психологічного «мосту» між внутрішнім світом та зовнішньою реальністю.

З огляду на це, важливим є розуміння теоретичних засад їхнього застосування. У монографії Колесніченка [27] підкреслюється, що творчість

допомагає людині не лише звільнитися від емоційної напруги, а й відновити відчуття внутрішнього контролю. Символічне відображення своїх почуттів у малюнках чи інших формах створює відчуття завершеності й дає змогу людині усвідомити, що її переживання можна перетворити у щось конструктивне. Таким чином, творчі практики сприяють подоланню безпорадності, яка часто супроводжує травматичний досвід.

Логічно, що серед усіх форм творчих методик першочергове значення має арт-терапія. Малювання, колажування чи ліплення дозволяють подружжю візуалізувати власні внутрішні стани, розглянути їх з іншого ракурсу та знайти нові смисли. Наприклад, відома вправа «Малюнок сім'ї після війни» допомагає партнерам уявити бажане майбутнє їхніх стосунків, що відкриває перспективу відновлення почуття надії й взаємної підтримки. Перехід від образів тривоги до образів майбутнього виступає важливим чинником у процесі стабілізації емоційного стану.

У свою чергу, музикотерапія відкриває інший вимір переживання. Як доводять міжнародні дослідження IASC, прослуховування або виконання музики активізує ті сфери психіки, які важко задіяти у вербальній терапії. Для подружжя, яке пережило розлуку, музика стає способом відновити ритм спільності: спільне співання чи створення композицій формує відчуття єдності й допомагає долати мовчазні бар'єри. Таким чином, перехід від зображень до звуків відкриває новий рівень роботи з емоціями.

Наступним кроком у застосуванні творчих методів є танцювально-рухова терапія. Вона особливо ефективна у тих випадках, коли емоції «застигають» на тілесному рівні. Через рух, пластику й тілесну експресію партнери можуть вивільнити пригнічену агресію, тривогу чи відчай. Наприклад, у практиці українських психологів застосовується техніка «танець довіри», де один партнер рухається із закритими очима, а другий його підтримує. Такий досвід сприяє відновленню почуття безпеки та формує новий рівень фізичної та емоційної близькості.

Поступово творча діяльність може переходити у драматерапію чи психодраму. Програвання сцен конфліктів або моментів повернення військовослужбовця дає подружжю можливість відреагувати накопичені емоції у безпечному середовищі та розширити розуміння власних переживань. Психодраматичні техніки дозволяють відкривати доступ до прихованих почуттів, досліджувати взаємні очікування та змінювати усталені поведінкові стереотипи. Таким чином, драматерапія виконує роль своєрідної «репетиції життя», у межах якої партнери можуть експериментувати з новими моделями взаємодії та будувати більш адаптивні способи реагування на виклики після повернення до спільного життя.

Показовим є те, що творчі методики не обмежуються лише традиційними формами мистецтва. Все частіше у практиці застосовується кулінарна або ремісничa терапія, де спільне приготування їжі чи створення виробів набуває символічного змісту. Така діяльність дає можливість подружжю створювати спільний продукт, який уособлює їхню єдність. Перехід від образів і рухів до спільної практичної діяльності підкреслює, що творчість у подружжі може проявлятися на будь-якому рівні спільної активності.

Важливим є і поетапний характер використання творчих методик. Спочатку відбувається діагностичний етап, коли визначаються актуальні проблеми й підбираються адекватні засоби самовираження. Потім проводиться індивідуальна робота, де кожен із партнерів виражає власні почуття. Наступним етапом стає спільна діяльність, яка дозволяє відновити досвід єдності. За необхідності подружжя може долучатися до групових занять, отримуючи додаткову підтримку від інших сімей. Завершальним етапом є узагальнення й перенесення досвіду у повсякденне життя. Таким чином, творчі методики працюють не хаотично, а у логічній послідовності, яка забезпечує максимальний терапевтичний ефект.

Приклади з української практики підтверджують ефективність такого підходу. У посібнику «Особливості надання психологічної допомоги

військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей» [26] описано групову арт-терапію для дружин військових. Використання вправи «Колаж мого майбутнього» допомогло жінкам візуалізувати власні плани, відновити почуття перспективи та зменшити відчуття безпорадності. Мушкевич і Федоренко [45] у своїй монографії наводять приклади використання драматерапії, де програвання сцен конфлікту та примирення дозволило подружжю знизити рівень агресивності у спілкуванні та сформувати нові моделі діалогу.

Таким чином, аналіз літератури та практичних прикладів дозволяє зробити кілька важливих висновків. По-перше, творчі методики забезпечують безпечний канал для вираження емоцій, які важко вербалізувати. По-друге, вони сприяють відновленню почуття контролю й формують новий досвід взаємодії. По-третє, вони мають як терапевтичний, так і профілактичний ефект, оскільки формують у подружжя стратегії подолання стресу на майбутнє. І, нарешті, головна цінність цих методів полягає в тому, що вони дають можливість перетворити травматичний досвід війни у ресурс для розвитку й зміцнення подружніх стосунків.

3.3 Психологічний супровід і соціальна підтримка як фактори адаптації подружжя, яке пережило розлуку через військові дії: практичні рекомендації

Для комплексного вивчення емоційної нестійкості та оцінювання ефективності психологічної підтримки жінок, чиї чоловіки перебувають у зоні бойових дій, було використано низку стандартизованих психодіагностичних методик. Їх добір здійснювався з урахуванням специфіки проблематики – переживання тривалої розлуки, емоційного виснаження, тривожності, посттравматичних реакцій та міжособистісних труднощів.

1. Опитувальник рівня тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI)

Мета: вимірювання ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності.

Респондентки заповнювали опитувальник у два етапи: до початку програми психологічної підтримки та після її завершення.

Результати:

– до початку програми середній показник особистісної тривожності становив 48,3 бала (високий рівень),

– після завершення програми – 36,7 бала (середній рівень).

Це свідчить про зменшення емоційного напруження та підвищення почуття безпеки.

2. Опитувальник подружньої адаптації (Dyadic Adjustment Scale, DAS)

Мета: оцінка задоволеності шлюбом, ступеня узгодженості цінностей, рівня довіри та комунікації.

Опитувальник дозволив оцінити, як розлука через війну вплинула на якість стосунків, і чи сприяла програма покращенню подружньої взаємодії.

Результати:

– до початку програми середній бал – 89 із 151 можливого (низький рівень адаптації);

– після завершення – 117 балів (середній рівень адаптації).

Отже, рівень шлюбної задоволеності зріс на 31 %, що підтверджує ефективність корекційного впливу.

3. Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Мета тесту: оцінити суб’єктивну задоволеність партнерів шлюбними стосунками.

Результати вибірки (n = 20):

Високий рівень задоволеності – 15 % (3 особи)

Середній рівень – 40 % (8 осіб)

Низький рівень – 45 % (9 осіб)

Узагальнення:

Майже половина жінок (45 %) демонструє низький рівень задоволеності шлюбом, що свідчить про емоційну дистанцію, порушення комунікації та накопичення напруження внаслідок військової розлуки.

Лише 3 учасниці повідомили про стабільність і відносну гармонію у взаєминах.

Ключовий висновок: Розлука через війну істотно знижує рівень задоволеності стосунками, особливо у випадках тривалої невизначеності та відсутності регулярного контакту.

Таким чином, отримані результати демонструють, що комплексна психологічна програма, побудована за моделлю Кіркпатріка, сприяє значному покращенню емоційного стану дружин військовослужбовців, їх адаптивності та стійкості до стресу.

Для поглибленого вивчення внутрішніх емоційних станів жінок – дружин військовослужбовців, а також для розробки ефективних корекційних заходів, у дослідженні було застосовано арт-терапевтичну методику «Малюнок емоцій» (адаптація О. Вознесенської та Л. Лебедєвої). Ця методика належить до проективних діагностично-корекційних технік, які дозволяють м’яко та безпечним шляхом виявити глибинні емоційні переживання, що не завжди усвідомлюються респондентом.

Виявлення прихованих емоційних станів, що виникають у зв’язку з розлукою, тривогою за близьку людину, відчуттям втрати контролю та емоційного виснаження; а також стимулювання процесів саморефлексії, емоційного розвантаження та відновлення внутрішньої рівноваги.

Методика застосовувалася на другому етапі дослідження, після базового тестування. Кожній учасниці (усього 20 жінок) було запропоновано створити два малюнки:

– «Мій емоційний стан зараз» – спонтанне зображення власних почуттів у момент розлуки з чоловіком.

– «Мій емоційний стан після повернення» – очікуване або бажане відчуття після возз’єднання сім’ї.

Жінкам надавалися аркуші формату А4, набір кольорових олівців, пастель і фломастери. Тривалість сесії – 30–40 хвилин. Після завершення відбувалося обговорення малюнків у групі з елементами рефлексивного діалогу та емоційної підтримки.

Інтерпретація результатів здійснювалася за трьома критеріями:

– Колірна палітра – відтінки темно-синього, сірого, чорного вказували на пригніченість і тривогу; жовті, зелені та рожеві – на надію, внутрішню активність і позитивне переосмислення.

– Композиція та просторове розміщення образів – малюнки з центровими фігурами й упорядкованим простором відображали стабілізацію внутрішнього стану; хаотичні лінії або замкнені фігури свідчили про підвищену емоційну напругу.

– Символічні образи – часте використання символів «дороги», «дому», «сонця», «рук» вказувало на прагнення до возз’єднання, підтримки та тепла.

Аналіз малюнків показав, що:

– 65 % учасниць у першому малюнку використовували темні кольори, переважно сірі, сині та чорні відтінки, що свідчить про наявність тривоги, емоційного виснаження та страху втрати.

– 35 % учасниць застосовували яскравіші кольори (жовтий, зелений, червоний), що вказувало на емоційну активність та адаптаційні ресурси. Після проведення циклу арт-терапевтичних занять, у другому малюнку 85 % жінок використовували теплі тони, символи світла та руху. Це вказує на зниження рівня емоційної напруги, підвищення відчуття внутрішньої цілісності та активацію надії на відновлення сімейного зв’язку.

Отримані дані узгоджуються з висновками досліджень, які зазначають, що арт-терапія, зокрема техніки символічного самовираження, допомагають активізувати внутрішні ресурси, відновити самооцінку та покращити емоційне самопочуття у кризових ситуаціях.

Як підкреслює С. Грабовська [12], застосування малюнкових технік у роботі з військовими сім’ями сприяє створенню безпечного середовища для проживання травми, що є ключовим для процесу психологічної адаптації.

На підставі аналізу результатів можна стверджувати, що арт-терапевтична методика «Малюнок емоцій» є ефективним інструментом діагностики й корекції емоційної нестійкості у жінок, які переживають розлуку з чоловіками через військові дії.

Вона не лише допомагає виявити приховані переживання, але й сприяє емоційному розвантаженню, нормалізації внутрішнього стану, активізації механізмів самопідтримки.

Особливо важливим є поєднання індивідуальної та групової роботи: індивідуальна частина забезпечує саморефлексію, а групова – соціальну підтримку та емпатію.

Таким чином, використання арт-терапевтичних методик у роботі з дружинами військовослужбовців доводить свою високу психокорекційну та психопрофілактичну ефективність.

Їх можна інтегрувати у комплексну програму психологічного супроводу сімей, що пережили військову розлуку, на етапі емоційного відновлення, переосмислення досвіду та підготовки до возз’єднання.

1. Техніка «Мій дім – моя опора»

Мета: Виявлення відчуття безпеки, стабільності та ресурсів підтримки у внутрішньому світі людини, що переживає розлуку.

Згідно з підходом К. Роджерса та В. Сатир, образ дому є символом «внутрішнього Я», простору, де людина може бути собою. Для жінок військовослужбовців цей символ нерідко стає осередком емоційної компенсації – «укриттям» від страхів і тривог.

Учасницям пропонується намалювати свій «Дім як символ опори». У малюнку можуть бути зображені кімнати, люди, речі чи тварини, які символізують відчуття захищеності.

Після завершення малюнка проводиться обговорення за питаннями:

– Де у твоєму домі ти почуваєшся найбільш спокійно?

– Чого бракує цьому дому, щоб він став комфортним?

– Хто або що є твоєю підтримкою?

Близько 70 % учасниць у малюнках акцентували на образі вікна, через яке «чекають» чоловіка, що символізує емоційну відкритість і надію. Інші 30 % малювали замкнені простори без людей – це свідчить про потребу в безпеці, але також про емоційне відгородження від навколишнього світу.

Техніка сприяє відновленню почуття внутрішнього контролю, підвищує рівень самопідтримки і формує відчуття стабільності в період невизначеності. Її доцільно використовувати на першому етапі психокорекційної програми.

2. Техніка «Дерево сім'ї»

Мета: Актуалізація почуття єдності з родиною, осмислення власної ролі у підтримці стосунків та формування позитивного образу сімейної системи.

Метод базується на системному підході М. Боуена, який розглядає сім'ю як цілісну структуру, де кожен її член впливає на емоційний стан інших. Образ дерева є символом життєвих зв'язків, коріння – це минуле й родові цінності, гілки – сучасні й майбутні відносини.

Учасниці малюють дерево, яке символізує їхню родину.

– Коріння – що мені дає силу?

– Стовбур – що тримає мене «в рівновазі»?

– Гілки – кому я можу віддати тепло і підтримку?

Після малюнка відбувається групова дискусія про те, як війна вплинула на «дерево сім'ї»: які гілки постраждали, які виросли.

У 80 % жінок спостерігалося посилення усвідомлення власної ролі у підтримці родини. Вони відзначали, що сімейна згуртованість допомагає долати тривогу. 20 % учасниць демонстрували труднощі в емоційному прийнятті партнерів після розлуки, що потребує подальшої індивідуальної роботи.

Техніка «Дерево сім'ї» ефективна для розвитку позитивного сімейного образу, формування емоційної стабільності та гармонізації подружніх стосунків.

3. Техніка «Мандала миру»

Мета: Зниження рівня емоційної напруги, гармонізація психоемоційного стану через творче самовираження та концентрацію уваги.

Методика ґрунтується на принципах юнгіанської арт-терапії, згідно з якою малювання мандали допомагає інтегрувати внутрішні суперечності та стабілізувати емоційний стан. К. Юнг розглядав мандалу як архетип «психічного центру» – символ гармонії між свідомим і несвідомим.

Жінкам пропонується створити власну мандалу з темою «Мій спокій» або «Мій центр рівноваги». Для цього використовуються кольорові олівці, маркери або фарби.

У процесі обговорення учасниці діляться своїми відчуттями та змінами емоційного стану. Після виконання вправи 90 % учасниць повідомили про відчуття «внутрішнього тепла» та «спокою», 70 % зазначили зниження напруження у тілі. Порівняння самооцінок до і після заняття показало зменшення рівня тривожності на 35 %, що підтверджує регулятивну дію мандалотерапії.

Техніка «Мандала миру» може бути використана на завершальному етапі програми психологічного супроводу, адже вона допомагає учасницям відновити почуття гармонії, цілісності й внутрішнього спокою.

Застосування арт-терапевтичних технік у роботі з дружинами військовослужбовців доводить їх універсальність та ефективність у процесі подолання емоційної нестійкості.

Вони поєднують психодіагностичну, психокорекційну та ресурсну функції, сприяють самовираженню, рефлексії та відновленню внутрішньої гармонії.

Такі методики є важливою частиною комплексної програми психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців, де творчість виступає засобом трансформації травматичного досвіду у досвід зростання.

Отже можемо зазначити, що адаптація подружжя після військової розлуки є складним і багаторівневим процесом. Вона охоплює як внутрішньоособистісні зміни кожного з партнерів, так і перебудову міжособистісної динаміки у сім'ї. Тривалий розрив емоційного та фізичного контакту, пережиті травми й новий розподіл сімейних ролей створюють додаткові труднощі для відновлення гармонії. У цій ситуації важливу роль відіграють два взаємопов'язані ресурси – психологічний супровід і соціальна підтримка, які забезпечують стабільність процесу адаптації.

Як зазначає Поліщук В. М. [43], подружжя функціонує як «динамічна система взаємозалежностей», у якій стійкість визначається балансом між індивідуальними та спільними ресурсами. Військова розлука руйнує цей баланс, тому необхідна цілеспрямована зовнішня підтримка. Психологічний супровід у цьому випадку виступає як структурований процес допомоги, спрямований на підтримку подружжя у період переходу від військового досвіду до мирного життя. Він включає регулярні консультації, кризове втручання, індивідуальну й сімейну терапію, а також координацію із соціальними службами.

Процес психологічного супроводу має поетапний характер, що дозволяє поступово переходити від кризової допомоги до довготривалої адаптації.

Виділимо основні етапи:

– Діагностичний етап. Проводиться психодіагностика емоційного стану кожного з партнерів (тести на рівень тривожності, депресивності, ознаки ПТСР), а також оцінка якості подружньої взаємодії (опитувальники комунікативних стилів, рольові методики, інтерв'ю). Цей етап забезпечує основу для планування подальшої роботи.

– Кризове втручання. Передбачає стабілізацію гострих станів – панічних атак, нічних кошмарів, надмірної тривожності чи агресивності. Використовуються техніки емоційної регуляції, методи короткочасної кризової терапії, підтримувальні бесіди.

– Корекційно-реабілітаційний етап. Спрямований на відновлення подружнього діалогу, розвиток навичок асертивного спілкування, формування спільних планів на майбутнє. У цьому контексті ефективними є когнітивно-поведінкова терапія, сімейна психотерапія та арт-терапевтичні практики.

– Соціально-інтеграційний етап. Включає залучення сім'ї до груп підтримки, громадських ініціатив, волонтерських і просвітницьких програм. Це сприяє зменшенню відчуття ізоляції та формуванню нового соціального середовища.

– Післятерапевтичний моніторинг. Завершальний етап, що полягає у періодичних зустрічах із психологом та оцінці стабільності позитивних змін. Він дозволяє своєчасно реагувати на можливі рецидиви тривожності чи конфліктності.

З іншого боку, соціальна підтримка забезпечує подружжю відчуття включеності у ширше коло взаємин. Дослідження Дідик Н. Ф. [16] підкреслює, що родини військовослужбовців, які отримують допомогу від громадських організацій, сусідів чи релігійних спільнот, демонструють вищий рівень адаптивності та меншу кількість конфліктів. Таким чином, соціальна підтримка виконує роль «зовнішнього ресурсу», який компенсує втрату стабільності у внутрішній системі сім'ї.

Практика доводить, що ефективна допомога має інтегрувати обидва рівні. З одного боку, психологи працюють над відновленням емоційного зв'язку, зниженням рівня тривожності та розвитком навичок подружньої комунікації. З іншого боку, соціальні служби забезпечують доступ до матеріальної, правової та освітньої допомоги, створюючи для сім'ї сприятливий контекст. Як вважає Кравчук [29], саме поєднання психологічного й соціального вимірів формує повноцінний «пояс безпеки» для подружжя, що пережило розлуку.

Важливо підкреслити, що психологічний супровід не може бути короткочасним. Він має будуватися як тривалий процес, що охоплює етапи

діагностики, активної терапії та післятерапевтичного моніторингу. Наприклад, на початковому етапі важливо ідентифікувати основні симптоми (тривожність, депресивність, ознаки ПТСР), далі перейти до роботи над відновленням подружньої взаємодії, а згодом – підтримувати сім'ю у процесі реінтеграції до суспільного життя.

Що стосується практичних рекомендацій, доцільно виділити кілька напрямів:

– Регулярні психологічні консультації. Подружжю варто відвідувати як спільні, так і індивідуальні зустрічі, щоб мати простір для вираження власних переживань і відновлення діалогу.

– Залучення до груп підтримки. Спільні зустрічі з іншими сім'ями військовослужбовців зменшують почуття ізоляції й сприяють формуванню нових соціальних зв'язків.

– Розвиток навичок комунікації. Тренінги асертивного спілкування, активного слухання та ненасильницької комунікації допомагають подолати напругу у взаємодії.

– Інформаційна підтримка. Психоедукація про природу ПТСР, механізми стресу й методи саморегуляції підвищує готовність подружжя до конструктивного подолання труднощів.

– Соціальні сервіси. Доступ до програм матеріальної допомоги, правових консультацій та освітніх проєктів знижує рівень тривоги, пов'язаної з майбутнім, і створює відчуття стабільності.

В Україні останні роки активно розвиваються програми соціальної підтримки родин військовослужбовців, які можна умовно поділити на державні, громадські та міжнародні ініціативи.

Державні програми. Міністерство у справах ветеранів України реалізує проєкти психологічної реабілітації учасників бойових дій та їхніх сімей, забезпечуючи доступ до консультацій, санаторно-курортного лікування та групових занять.

Громадські ініціативи. Наприклад, фонд «Повернись живим» пропонує психологічну допомогу військовим та їхнім родинам, а також освітні проєкти з розвитку стресостійкості.

Міжнародні програми. UNICEF та ChildFund Ukraine організовують групи психологічної підтримки для матерів і дітей, які пережили розлуку, надають матеріальну та психоосвітню допомогу.

Локальні ініціативи. На рівні громад діють центри підтримки ветеранів і їхніх родин, де подружжя може отримати консультації, пройти тренінги з відновлення комунікації чи долучитися до груп взаємодопомоги.

Таким чином, ефективність адаптації подружжя після військової розлуки визначається не лише індивідуальними ресурсами партнерів, але й доступністю цілісної системи підтримки. Психологічний супровід забезпечує внутрішню стабілізацію та відновлення емоційного контакту, тоді як соціальні програми створюють зовнішні умови для збереження сімейної єдності.

На нашу думку, ключовим є поєднання цих вимірів: психолог працює над внутрішніми переживаннями пари, тоді як соціальні служби забезпечують стабільність у зовнішньому середовищі. Лише комплексний підхід дозволяє подружжю подолати наслідки військової розлуки, зберегти довіру й відновити перспективу спільного майбутнього.

З нашої точки зору, поєднання психологічного супроводу та соціальної підтримки варто розглядати не як два паралельні процеси, а як взаємодоповнювані елементи. Психолог формує внутрішні ресурси пари, тоді як соціальна підтримка розширює їхні зовнішні можливості. Лише у єдності цих складових можна досягти повноцінної адаптації подружжя, яке пережило розлуку через військові дії.

Таким чином, психологічний супровід і соціальна підтримка виступають ключовими факторами збереження та зміцнення сімейних відносин у післявоєнний період. Вони не лише допомагають подолати

емоційні наслідки розлуки, але й створюють фундамент для гармонійного розвитку подружжя у майбутньому.

Отже, узагальнюючи результати аналізу психологічного супроводу та соціальної підтримки подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, слід наголосити на необхідності розробки конкретних прикладних заходів. Адже теоретичні положення набувають справжньої цінності лише тоді, коли вони втілюються у практику роботи з сім'ями. У цьому контексті постає завдання формування системи рекомендацій, яка може бути використана психологами, психотерапевтами та соціальними працівниками у щоденній діяльності.

Зважаючи на складність і багатовимірність проблеми, практичні рекомендації мають охоплювати як індивідуальний рівень роботи з партнерами, так і подружню взаємодію, а також ширший контекст соціальної підтримки. Саме такий комплексний підхід створює умови для збереження стабільності сімейних відносин, відновлення довіри між партнерами та зміцнення їхніх адаптаційних ресурсів.

У зв'язку з цим доцільно представити блок практичних рекомендацій, які можна застосовувати у роботі з подружжям, що пережило військову розлуку.

Практичні рекомендації для роботи з сім'ями, які пережили розлуку через військові дії:

1. Психологічна підтримка індивідуального рівня:

– Регулярно проводити діагностику емоційного стану членів подружжя (тести на тривожність, депресію, ПТСР).

– Використовувати методи короткострокової кризової інтервенції для стабілізації гострих станів.

– Залучати арт-терапевтичні техніки (малюнкова терапія, фототерапія, метафоричні карти) для безпечного вираження емоцій.

2. Робота на рівні подружньої взаємодії:

– Організовувати сімейні консультації з акцентом на відновлення довіри та партнерського діалогу.

– Використовувати методику «активного слухання» та вправи на розвиток емпатії.

– Розробляти спільні плани на майбутнє, які зміцнюють відчуття єдності та прогнозованості життя.

3. Соціальна підтримка подружжя:

– Рекомендувати участь у групах взаємопідтримки для дружин і чоловіків військовослужбовців.

– Сприяти залученню до освітніх і професійних програм для підвищення економічної стабільності сім'ї.

– Використовувати ресурси державних і міжнародних організацій (наприклад, програми Міністерства у справах ветеранів, UNICEF).

4. Робота з дітьми у родині:

– Проводити сімейні ігрові та арт-терапевтичні сесії, щоб зменшити рівень тривожності у дітей.

– Включати дітей у процес психологічної адаптації через спільні заходи з батьками.

– Надавати батькам психоосвітні поради щодо вікових реакцій на стрес.

4. Етапність психологічного супроводу:

– Спочатку – кризова стабілізація (емоційне «заземлення»).

– Далі – відновлення подружньої комунікації.

– Потім – інтеграція у соціальне середовище та профілактика повторних криз.

5. Фокус на ресурсах сім'ї:

– Виявляти та підкреслювати сильні сторони подружжя (спільні цінності, досвід подолання труднощів).

– Використовувати ресурсно-орієнтовані методики, що допомагають формувати відчуття контролю над ситуацією.

6. Рекомендації для практиків:

– Психологам важливо працювати не лише з проявами травматичного досвіду, а й зі зміцненням «позитивної перспективи».

– Соціальним працівникам доцільно поєднувати індивідуальну підтримку з громадськими ресурсами.

– Важливою складовою роботи є профілактика емоційного вигорання у самих спеціалістів.

Ефективна допомога подружжю, яке пережило розлуку через військові дії, ґрунтується на поєднанні індивідуальної психологічної роботи, сімейного консультування та соціально-ресурсної підтримки. Найкращих результатів вдається досягти тоді, коли допомога є системною, довготривалою та враховує потреби обох партнерів і дітей.

Аналіз психологічних і соціальних аспектів подружньої адаптації після військової розлуки дає підстави стверджувати, що ефективна допомога має бути комплексною, послідовною та зорієнтованою як на індивідуальні потреби партнерів, так і на їхню взаємодію. Саме тому практичні рекомендації доцільно формулювати у вигляді цілісної системи, яка поєднує психологічний супровід та соціальну підтримку.

Перш за все, робота з подружжям має розпочинатися з індивідуального рівня психологічної допомоги. На цьому етапі важливо здійснювати регулярну діагностику емоційного стану обох партнерів із використанням стандартизованих методик (шкали тривожності, опитувальники депресивності, скринінгові тести ПТСР). У разі виявлення гострих кризових реакцій необхідно застосовувати методи кризової інтервенції, що дозволяють стабілізувати стан і запобігти подальшій дестабілізації. Важливу роль відіграють також арт-терапевтичні техніки, які допомагають виразити пригнічені емоції без загрози прямої конфронтації.

Не менш значущим є відновлення подружньої взаємодії, оскільки саме якість спілкування визначає здатність пари зберегти довіру та єдність у складних обставинах. Доцільно проводити спільні консультації, зосереджуючи увагу на розвитку навичок активного слухання, емпатії та асертивного висловлення власних почуттів. Ефективними є вправи, що стимулюють обговорення спільних цінностей і формування конкретних планів на майбутнє. Подібна робота знижує рівень тривожності й допомагає

партнерам усвідомити, що навіть у складних умовах вони залишаються командою.

Важливим компонентом системи є соціальна підтримка подружжя. Подружжю слід рекомендувати участь у групах взаємодопомоги, де партнери можуть ділитися досвідом і отримувати емоційну підтримку від інших сімей у подібній ситуації. Окрім того, варто сприяти залученню родин до освітніх та професійних програм, що підвищують їхню фінансову та соціальну стабільність. Використання ресурсів державних і міжнародних організацій (наприклад, програм Міністерства у справах ветеранів України, UNICEF) створює додаткові можливості для інтеграції у соціум та зменшення відчуття ізоляції.

Особливу увагу необхідно приділяти роботі з дітьми у родині, адже саме вони часто стають «прихованими носіями» напруження. Рекомендується застосування сімейних арт-терапевтичних занять, ігрових методик і психоосвітніх заходів, які допомагають знизити рівень тривожності та сприяють зміцненню емоційного контакту з батьками. Водночас психологи мають навчати батьків розпізнавати вікові реакції дітей на стрес і відповідно реагувати на них.

У цілому, практичні рекомендації для роботи з такими сім’ями мають спиратися на етапність психологічного супроводу. Спершу проводиться кризова стабілізація та психодіагностика, далі відновлюється подружня комунікація, після чого подружжя поступово інтегрується у соціальне середовище. Завершальним кроком стає післятерапевтичний моніторинг, що передбачає періодичні зустрічі з психологом для підтримки досягнутих результатів.

Таким чином, ефективна допомога подружжю, яке пережило військову розлуку, передбачає комплексний підхід, що об’єднує індивідуальну психологічну підтримку, корекцію подружньої взаємодії, роботу з дітьми та використання соціальних ресурсів. Лише цілісна та системна стратегія дозволяє подолати наслідки кризи, відновити довіру між партнерами та забезпечити перспективу гармонійного розвитку сім’ї у майбутньому.

ВИСНОВКИ

У межах даного дослідження здійснено ґрунтовний аналіз проблеми емоційної нестійкості подружжя, яке пережило розлуку через військові дії. З'ясовано, що війна є одним із найпотужніших соціально-психологічних стресорів, який впливає як на індивідуальний психічний стан, так і на систему сімейних відносин у цілому. Емоційна нестійкість у таких умовах набуває форми реакції на порушення стабільності, невизначеність майбутнього та втрату звичного життєвого ритму.

Підсумовуючи викладене у вступі, можна зробити висновок, що тема дослідження – емоційна нестійкість подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, – має надзвичайно високу актуальність у сучасних умовах. Війна є потужним стресогенним чинником, що впливає як на окрему особистість, так і на сімейну систему загалом. Вона змінює звичний хід життя, руйнує сталі соціальні зв'язки, призводить до вимушеної розлуки між партнерами, що, своєю чергою, породжує численні психологічні виклики.

Об'єктом дослідження виступали психологічні особливості емоційної нестійкості у подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, а предметом – прояви цієї нестійкості та механізми її корекції. Такий фокус дав змогу цілісно розглянути проблему з позицій як індивідуальної, так і міжособистісної психології, з урахуванням соціально-контекстуальних умов, у яких функціонує сучасна українська сім'я під час війни.

Відповідно до першого завдання, проведено теоретичний аналіз основних підходів до розуміння феномена емоційної нестійкості в подружніх взаєминах. Встановлено, що системний підхід дає змогу розглядати сім'ю як цілісну систему, де емоційний стан кожного партнера впливає на функціонування іншого. Психоаналітичний підхід пояснює посилення внутрішніх конфліктів та несвідомих переживань у період війни, коли активізуються дитячі страхи та архетипи втрати. Когнітивно-поведінкові

моделі допомагають усвідомити роль деструктивних переконань і реакцій у формуванні конфліктів, а теорія соціального обміну підкреслює баланс між вкладом у стосунки та отриманою підтримкою. Отже, емоційна нестійкість подружжя є поліфакторним явищем, що виникає на перетині психологічних, соціальних і культурних контекстів.

Відповідно до другого завдання, встановлено, що розлука через військові дії призводить до порушення емоційної рівноваги, появи тривожності, самотності, напруженості, а іноді – емоційного відчуження. Водночас в окремих сім'ях дистанція сприяє глибшому усвідомленню цінності партнера, розвитку довіри та підтримки. Визначальним чинником є рівень психологічної зрілості подружжя, якість комунікації до розлуки та здатність до емоційної регуляції.

Відповідно до третього завдання, визначено ефективні методи діагностики емоційної нестійкості:

1. індивідуальні тести (Спілбергера-Ханіна, опитувальник подружньої адаптації).

2. методики оцінки подружньої адаптації (DASS-21);

3. проективні техніки (елементи арт-терапевтичних технік: методика «Дерево сім'ї» техніка «Мій дім – моя опора», техніка «Мандала миру»). Таке комплексне поєднання забезпечує не лише вимір емоційних проявів, а й розуміння глибинних психологічних процесів, що зумовлюють їх виникнення.

Відповідно до четвертого завдання, досліджено психоемоційні зміни у військовослужбовців після повернення з бойових дій. Виявлено такі характерні особливості: підвищена дратівливість, труднощі в емоційному самовираженні, симптоми ПТСР, зниження рівня соціальної залученості. Це зумовлює напруження у взаєминах і потребує психологічного втручання для профілактики конфліктів і подружнього відчуження.

Відповідно до п'ятого завдання, охарактеризовано труднощі тилових партнерів: надмірна відповідальність, перевантаження побутом, дефіцит

емоційної підтримки, підвищена тривожність за життя чоловіка. Установлено, що серед дружин військових часто проявляються ознаки емоційного вигорання та депресивних станів. Необхідним є впровадження системних програм психологічної допомоги й соціальної підтримки таких жінок.

Відповідно до шостого завдання, виокремлено три групи чинників, що впливають на динаміку стосунків після війни:

– індивідуально-психологічні (стресостійкість, попередній досвід травм, емоційна регуляція);

– міжособистісні (якість комунікації, довіра, спільні цінності);

– соціально-контекстуальні (підтримка громади, матеріальні умови, тривалість розлуки).

Сімейна система з достатніми внутрішніми ресурсами та зовнішньою підтримкою має більше шансів на відновлення та збереження гармонійних відносин.

Відповідно до сьомого завдання, доведено, що ефективним є комплексний підхід, який об’єднує когнітивно-поведінкову, системну та арт-терапевтичну методики. Арт-терапевтичні техніки (методика «Дерево сім’ї» техніка «Мій дім – моя опора», техніка «Мандала миру») виявилась особливо корисною для відновлення емоційного контакту, зниження тривожності та створення символічного простору для спільного переживання досвіду війни.

Відповідно до восьмого завдання, розроблено рекомендації щодо психологічного супроводу та соціальної підтримки подружніх пар після розлуки.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що емоційна нестійкість подружжя, яке пережило розлуку через військові дії, формується під впливом комплексу психологічних, емоційних і соціальних чинників. Проте криза не є фатальною: за умови професійної психологічної допомоги, активізації особистісних ресурсів і соціальної підтримки вона може стати стимулом до зростання, переосмислення цінностей і зміцнення подружнього зв’язку.

Отже, війна випробовує не лише індивідуальну стійкість, а й міцність сімейних зв’язків. Проте у кризі прихований потенціал для зростання: правильно організована психологічна, соціальна та творча підтримка здатна перетворити виклик у ресурс для поглиблення подружніх стосунків і формування нової якості сімейного життя.

Таким чином, війна, попри свій руйнівний вплив, відкриває потенціал для розвитку сімейної стійкості, поглиблення взаєморозуміння та формування нової якості сімейного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. Як допомогти родині учасника бойових дій : метод. посіб. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 73 с.

2. Александров Д. О. Вікові особливості особистісної піддатливості посттравматичним стресовим розладам осіб, постраждалих внаслідок бойових дій. *Український психологічний журнал*. 2019. №1. С. 12–32.

3. Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України. Міністерство у справах ветеранів. URL : https://data.mva.gov.ua

4. Афанасьєва Н. Є. Дистантні форми надання психологічної допомоги родинам учасників ООС : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2019. С. 28–30.

5. Балачій Л. Психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки : Адаптація військових ті їх рожин. *UNIVERSUM*. 2024. 14. С. 409–416. URL : https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1409.

6. Безносюк О. О. Особливості соціальної роботи із сім'ями військовослужбовців. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2011. №3. С. 5–11. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2011_3_3

7. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навч. посіб. Харків : ХНУВС, 2020.

8. Ващенко Л. І., Ковальчук А. І. Психічне здоров'я сімей військовослужбовців: клініко-психологічні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2020. Вип. №2(12). С. 45–50.

9. Військова психологія у вимірах війни і миру : матеріали IX Міжнар. конф. Київ : Ліра-К, 2024. 370 с.

10. Волянюк Н. Арт-терапевтичні практики у роботі з травмою війни : метод. посіб. Тернопіль : Освіта і суспільство, 2023. 96 с.

11. Грабовська С., Равчина Т. Конфлікти без насильства : посібник. Львів, 2003. С. 72–86.

12. Грабовська С. Л. Психологія примирення : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. Розд. 1.

13. Горецька О. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с. URL : https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/2051

14. Гоцуляк Н. Нервово-психічна нестійкість і способи її подолання. *Вісник НУОУ*. 2022. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-40-46

15. Гринько І. М. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців : навч. посіб. Харків : ХНУ ім. Каразіна, 2023. 128 с.

16. 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.* 2018. № 1(7).

17. Джонсон С. Психологія кохання. 7 правил, що змінять стосунки на краще / Сью Джонсон ; пер. з англ. В. Кучменко. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 352 с

18. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

19. Ісаєнко Л. В. Психологічна допомога ветеранам АТО та їхнім родинам. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. 96 с.

20. Журавльова Н. Ю. Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів. Київ : Видавничий дім «Слово», 2017. С. 129–154.

21. Калька Н., Одинцова Г. Арттерапія і війна : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.

22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

23. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

24. Ковальова І., Попова Г. Психосоціальна реабілітація учасників бойових дій. 2019. С. 45–54.

25. Козак О. В. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців : монографія. Київ : НПУ ім. Драгоманова, 2022. 124 с.

26. Кокун О. М. та ін. Особливості надання психологічної допомоги військовим та їх сім'ям. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

27. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.

28. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту : монографія. Київ, 2019. 306 с.

29. Кравчук С. Л. Психологія прощення у взаємодії суб'єктів воєнно-політичних подій : дис. … канд. / С. Л. Кравчук. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2024. URL : https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/krav-dyser.pdf

30. Любімова Ю. А. Сімейний наратив: мереживо особистих історій : монографія. Київ : Міленіум, 2015. 194 с.

31. Мельник О. Г., Герасименко Л. Ю. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. Київ : Академія праці, 2023. 154 с.

32. Міністерство у справах ветеранів України. Програма психосоціальної підтримки родин ветеранів. 2023. URL : https://mva.gov.ua

33. Мозговий В. І. Робота психолога із сім'ями військових. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №5. С. 198–203.

34. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2017. 256 с.

35. Олексюк Н. С. Соціально-педагогічна робота з сім’ями військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України як об’єкт наукового дослідження. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка.* 2009. № 48. С. 45-48.

36. Олійник Н. А. Особливості функціонування сім’ї після повернення учасника бойових дій. *Соціальна робота в Україні.* 2022. № 3. С. 45–51.

37. Ордатій Н. М. Психосоціальна підтримка особистості в умовах воєнного часу : монографія. Київ : Ліра-К, 2024. DOI : https://doi.org/10.59647/978-617-520-952-3/1

38. Павлик Н. В. Арт-терапія для військовослужбовця : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.

39. Панкова Г., Абрамян Н. Психологічні особливості формування міжособистісних відносин в умовах тривалої розлуки через війну : матеріали конференцій МЦНД (Вінниця, 28 червня 2024 р.). 2024. С. 200–202. DOI : https://doi.org/10.62731/mcnd-28.06.2024.005.

40. Пасхін Г. І. Емоційний стан осіб у конфліктах. *Ментальне здоров’я.* 2025. № 2. DOI : https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.11

41. Перепелюк Т., Джулай А., Ольховецький С. Арт-терапія у роботі з родинами військових. *Психологічний журнал.* 2024. №12. С. 146–154.

42. Підтримка психологічного здоров’я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань. 182 с. Немировська Т. Арт-терапія і війна : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.

43. Поліщук В. М. (ред.). Психологія сім’ї : підручник. Київ : Центр учб. літ., 2021. 248 с.

44. Помиткіна Л. В. та ін. Психологія сім’ї : навч. посіб. Київ : НАУ-друк, 2010. 270 с.

45. Психологічна допомога учасникам АТО та їхнім сім’ям : колективна монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.

46. Путівник у сфері ментального здоров’я військовослужбовців в умовах війни / уклад.: О. Кухарук, М. Сириця. Київ : Центр реадаптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2023.

47. Роготченко К. Художня терапія: новий досвід малювання з воїном під час війни. *Науковий журнал «Художня культура. Актуальні проблеми».* 2025. № 21(1). С. 187–196. DOI : https://doi.org/10.31500/1992-5514.21(1).2025.333501

48. Сабліна Н. Арт-терапія у роботі з постраждалими у дні війни : посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 104 с.

49. Седих К. Психологія сім’ї : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2017. 192 с.

50. Сидоренко О. В. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів : монографія. Харків : ХНПУ, 2024. 112 с.

51. Слюсар Л. Українська сім’я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка.* 2023. № 2. С. 3–20. URL: http://jnas.nbuv.gov.ua/article/UJRN-0001410188

52. Соловйова К. П. Організація соц.-психол. допомоги жінкам військових : кваліф. робота. Львів : УКУ, 2025.

53. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 273 с.

54. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім’ї : навч. посіб. Кременчук : Київський університет Бориса Грінченка, 2015. 133 с.

55. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2023. 336 с.

56. Федоренко Р. П. Психологія сім’ї : навч. посіб. Вид. 2-ге. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024, 616 с.

57. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім’ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 322 с.

58. Циганенко Г., П’яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Львів : Колесо, 2018. 144 с.

59. Чорна В. В. та ін. Посттравматичний стресовий розлад під час війни. *Молодий вчений.* 2023. №12(124).

60. Шинкаренко І. Сім’я в умовах війни : монографія. Київ : ІП НАПН України, 2022. 184 с.

61. Євграшина М. Досвід переживання розлуки. *Український психоаналітичний журнал.* 2024. №2. С. 45–56.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

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

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4

9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

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

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4

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

Обробка результатів

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

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

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

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

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

– 0-30 балів – низький рівень тривожності;

– 31-45 балів –помірний рівень тривожності;

– вище 45 балів –високий рівень тривожності.

Додаток Б

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

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

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

Питання

Нижче наведено адаптований перелік питань:

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

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

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

Додаток В

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом».

Автори: В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко

Мета: Діагностика ступеня задоволеності шлюбом, виявлення узгодженості-неузгодженості задоволеності партнерів.

Застосовується для експрес-оцінювання рівня задоволеності-незадоволеності, а також узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом в певному подружжі;

Цільова група: Подружні пари, індивідуальні клієнти в сімейному консультуванні.

Інструкція: Опитуваний читає твердження та обирає один з трьох варіантів відповіді

Інтерпретація: Підрахунок балів за ключем, визначення рівня задоволеності шлюбом. Результати дають змогу оцінити загальний рівень гармонії в парі та виявити потенційні конфліктні зони.

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти».

Текст опитувальника:

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) скоріше занепокоєння і страждання;

б) важко відповісти;

в) скоріше радість і задоволення.

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як удалий;

б) щось середнє;

в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

а) багато чого;

б) важко сказати;

в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:

а) більш нещасливі, ніж інші;

б) важко сказати;

в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – надто дорога ціна за цілковиту свободу:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);

б) важко сказати;

в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважують його (її) достоїнства:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

а) у характері вашого чоловіка (дружини);

б) важко сказати;

в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

а) підсилилися;

б) важко сказати;

в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в

Порядок підрахунку:

– якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали;

– проміжний варіант (б) – 1 бал;

– якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів.

Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом.

При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

– 0–16 – абсолютно неблагополучні;

– 17–22 – неблагополучні;

– 23–26 – скоріше неблагополучні;

– 27–28 – перехідні;

– 29–32 – скоріше благополучні;

– 33–38 – благополучні;

– 39–48 – абсолютно благополучні.