

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти магістр

ТЕМА РОБОТИ

**ОСОБЛИВОСТІ КРИЗ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ У СУЧАСНОМУ
УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ У ВОЄННИЙ ЧАС**

Студентки: Орьол Олени Вікторівни

Освітня програма: Психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Науковий керівник:

Кущенко Ірина Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

Київ-2025

АНОТАЦІЯ

Орьол О.В. Особливості криз шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час

Магістерська робота присвячена вивченню специфіки криз шлюбних стосунків в умовах повномасштабної війни в Україні. У роботі проаналізовано теоретичні підходи до розуміння подружніх криз, а також психологічні особливості переживання ненормативної кризи у шлюбної пари. Емпіричне дослідження було проведено серед 60 подружніх пар різного статусу: військові (демобілізовані), цивільні в Україні та цивільні за кордоном. Визначено особливості цих криз та сформульовано їхні чинники. Була розроблена та апробована психокорекційна програма «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час», спрямована на відновлення емоційної близькості, покращення комунікації та зміцнення стійкості подружжя до стресу. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів у практиці сімейного консультування, психологічної реабілітації військових і їхніх родин, діяльності центрів підтримки сім'ї, а також при розробці адаптаційних інтервенцій для внутрішньо переміщених осіб та заходів для подолання відчуження у пар, розділених війною. Результати роботи можуть бути використані для подальших наукових дослідженнях у сфері кризової психології.

Ключові слова: шлюбні стосунки, особливості криз, війна, подружня взаємодія, психологічна підтримка, емоційна дистанція, травматичний досвід, задоволеність шлюбом, психокорекційна програма.

SUMMARY

Orol O. V. Features of marital relationship crises in contemporary Ukrainian society during wartime

The master's thesis is devoted to studying the specific characteristics of marital relationship crises under the conditions of the full-scale war in Ukraine. The work analyzes theoretical approaches to understanding marital crises, as well as the psychological features of experiencing a non-normative crisis within a married couple. Empirical research was conducted among 60 married couples of different statuses: military personnel (demobilized), civilians in Ukraine and civilians abroad. The specific features of these crises and their contributing factors were identified and formulated. A correctional program "Improving the quality of marital relationships in contemporary Ukrainian society during wartime" was developed and tested. The program is aimed at restoring emotional closeness, improving communication, and strengthening couples' resilience to stress. The practical significance of the of thesis work lies in the possibility of applying its results in family counseling, psychological rehabilitation of military personnel and their families, the work of family support centers, and in designing adaptive interventions for internally displaced persons, as well as measures to overcome alienation in couples separated by war. The results may also be used in future scientific research in the field of crisis psychology.

Keywords: marital relationships, features of crises, war, marital interaction, psychological support, emotional distance, traumatic experience, marital satisfaction, correctional program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕНОРМАТИВНОЇ КРИЗИ У ШЛЮБНИХ СТОСУНКАХ.....	9
1.1. Криза шлюбних стосунків як частина кризових явищ у житті людини.....	9
1.2. Вплив ненормативної кризи війни на шлюбні стосунки.....	21
1.3. Аналіз досліджень особливостей криз шлюбних стосунків у воєнний час.....	29
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І.....	35
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ШЛЮБНИХ КРИЗ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	38
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ.....	62
РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ЯКОСТІ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	65
3.1. Розробка психокорекційної програми «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час».....	65
3.2. Оцінка ефективності психокорекційної програми.....	70
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення якості та запобіганню криз у шлюбних стосунках у сучасному українському суспільстві.....	76
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІІ.....	79
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

В умовах війни, що триває в Україні з 2014 року і набула повномасштабного характеру з 2022 року, сім'я як соціальний інститут переживає складне випробування. Військові дії, розлука подружжя через мобілізацію або евакуацію, психологічна травматизація, втрата житла та рідних, фінансові труднощі - все це є факторами ризику для виникнення або загострення криз у шлюбних стосунках. Психологи та соціологи відзначають, що кризи у подружніх стосунках у воєнний час мають специфіку: зниження емоційної близькості, підвищена тривожність, зростання почуття ізоляції, а також проблеми у ролевій взаємодії. Тому вивчення особливостей криз шлюбних відносин у військовий час є актуальним як для науковців, так і для практикуючих психологів, консультантів, сімейних терапевтів.

Багато науковців досліджували тематику особливостей шлюбних стосунків у контексті війни, вивчали чинники їх виникнення та динаміку їх перебігу. Серед українських дослідників, які вивчали вплив війни на сім'ю та шлюбні стосунки, можна виділити Г. Сергієнко, Р.Є. Сердечну, Л. Владиченко, Д. Вовк, С. Здіорук, Т. Краснопольську, А. Радченко, Ю. Решетнікова, А. Слубську, О. Гладун, О. Чабан. Їхні роботи містять аналіз впливу війни на шлюбно-сімейні процеси та структури. Зарубіжні дослідники також мають тривалу історію вивчення впливу військових дій на сім'ї військовослужбовців та цивільних осіб, особливо в контексті посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та адаптації ветеранів. Великий внесок у вивчення цих аспектів у своїй діяльності зробили вчені П. Шнурр, М. Кімелл, Р. Коннелл, В. Фаррелл, А. Джонсон, Б. Карні, Л. Равін, Т. М. Кін, Дж. Д. Форд, Р. Єгуда, К. Найперт. Д. Батлер, Р. Коннелл, К. Гілліган та інші. Водночас попри широку представленість психологічних досліджень окресленої проблеми, все ж, питання особливостей, відмінностей «воєнних» криз від криз мирного часу вивчено недостатньо. Також, відповідно, ці особливості потребують інноваційного підходу до розробки

психокорекційних програм щодо профілактики та запобігання криз у шлюбі. Ці фактори і зумовили вибір теми дослідження.

Об'єктом дослідження є шлюбні стосунки у сучасному українському суспільстві.

Предметом дослідження є особливості криз шлюбних стосунків під час війни.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що кризові явища у шлюбних відносинах під час війни мають специфічні психологічні ознаки, які відрізняються від криз подружжя у мирний час.

Метою даного дослідження є виявлення особливостей криз у шлюбних відносинах у сучасному українському суспільстві в умовах воєнного стану, а також визначення можливих напрямів психологічної допомоги подружжю.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти подружніх криз як ненормативних життєвих криз у контексті війни.
2. Визначити особливості криз шлюбних стосунків у воєнний час.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей криз шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві та здійснити аналіз результатів цього дослідження.
4. Розробити програму «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час» та довести її ефективність.

Кризи шлюбних стосунків у контексті війни проаналізована багатьма дослідниками та підходами. Питання стійкості та згуртованості сімей в умовах тривалої війни аналізували Є. Потапчук, А. Павелко, С. Удод, Т.О. Комар, Г. Пирог, Л. Слюсар. Проблема комунікації в партнерських стосунках та кризи подружжя стали предметом досліджень Л. Балачій, А. Артеменко, К. Батаєвої, С. Гуцолі, А. Федосової, Н. Жукової, М. Заболотньої, О. Лукаш, О. Петрунко, Ю. Мохнач, І. Сингаївська та Н. Осауленко. Нами у роботі було застосовано міждисциплінарний підхід, який ґрунтується на низці фундаментальних теорій та концепцій: системна теорія сім'ї, психоаналітична концепція подружньої

динаміки, екзистенційно-гуманістичний підхід, теорія сімейного стресу та копінгу. Дослідження базується на принципах детермінізму, цілісності, гуманізму, особистісно-орієнтованого підходу, єдності теорії та практики, етичності та конфіденційності при роботі з подружжями у кризі. Висновки дипломної роботи спираються на поєднання цих теоретичних орієнтирів і результатів емпіричного аналізу. Для вирішення поставлених завдань нами була використана **сукупність методів**:

- теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення - для визначення теоретико-методологічних основ дослідження;
- емпіричні: Анкета задоволеності шлюбом (Marital satisfaction questionnaire, автор А. Лазарус), Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, скор. IES-R, автор М. Горовіц), Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS, автор Гр. Спаніер);
- метод якісного дослідження: авторське напівструктуроване інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки», яке включає 5 блоків запитань охоплюючих різні аспекти шлюбної взаємодії (динаміку шлюбних стосунків під впливом війни, рольові функції і розподіл обов'язків, комунікацію і конфлікти, психоемоційну підтримку, спільні плани на майбутнє);
- статистичні методи обробки емпіричних даних: Т-критерій Вілкоксона (непараметричний статистичний тест), тест Шапіро-Уїлка, програмне забезпечення «IBM SPSS Statistics», MS Excel.

Дослідження проводилось на базі Благодійної організації «Київщина Футбольна», в містах України, найбільш страждаючих від військових дій (Дніпро, Суми, Запоріжжя, Київ), а також серед українців, які отримали тимчасовий захист у Німеччині, земля Саар. Наше дослідження відбувалось у форматах оф-лайн та онлайн-опитування. Група вибірки складається з 60 осіб, а саме: 40 жінок, 20 чоловіків, віком від 25 до 60 років. Три групи респондентів по 20 осіб у кожній презентують різні соціально-екзистенційні умови воєнного часу: військові (демобілізовані), цивільні в Україні та цивільні за кордоном. Така

різноманітність надала можливість побачити «зріз» шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання:

- для розробки програм психологічної підтримки пар у кризі та адаптаційних інтервенцій для внутрішньо переміщених осіб, заходів для подолання відчуження у пар, розділених війною, для психологічної реабілітації військових і їхніх родин;
- як основа для подальших наукових досліджень у галузі психології сім'ї та кризової психології.

Представлена психокорекційна програма «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час» може бути використана у практиці сімейного психологічного консультування, у соціальних службах та центрах допомоги сім'ї. Авторське інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки» має перспективу подальшої апробації та може застосовуватися як інструмент для діагностики та розвитку емоційної близькості та комунікації у шлюбних парах.

Результати дослідження були представлені у статті «Особливості криз шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час» автори кандидат психологічних наук, доцент Кущенко І. В., Орьол О. В. у фаховому журналі категорії Б «Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського», серія «Психологія», том 36 (75) № 5, 2025 р., с. 60-68.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (72 найменувань, із яких 14 іноземними мовами). Робота містить 13 таблиць, 10 рисунків, 7 додатків на 26 сторінках. Загальний обсяг магістерської роботи становить 120 сторінок друкованого тексту, з них 85 - основний текст.

РОЗДІЛ І ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕНОРМАТИВНОЇ КРИЗИ У ШЛЮБНИХ СТОСУНКАХ

1.1 Криза шлюбних стосунків як частина кризових явищ у житті людини

В психологічній науці криза розглядається як стан почуттів, внутрішній досвід розгубленості та тривоги до такого рівня, коли вже колишні успішні механізми подолання стресу не діють, і їхнє місце займають неефективні рішення та поведінка. У результаті людина, яка перебуває в кризі, може відчувати розгубленість, вразливість, тривогу, страх, злість, провину, безнадійність і безпорадність. Можуть виникати когнітивні спотворення. Криза є корисною та веде людину до особистісного зростання тоді, коли змушує виходити за межі особистісного комфорту та розвиваючи нові навички, які не є підкріплені негативним досвідом. Небезпечною є криза, яка несе за собою довготривале відчуття тривоги та болю, і людина в дисфункційному стані негативно адаптується до навколишніх умов.

З точки зору психології рольової поведінки “життєва криза - це перехідний період життя, коли відбувається ламання і активна зміна ролей особистості” [48, с. 58]. Напрямок вітчизняної психології, такий як “психологія життєвого шляху” розглядає життєву кризу як «подію життєвого шляху», що є поворотним етапом, на якому приймаються важливі рішення на тривалий час. Проблемою вивчення кризових явищ, їх причин і наслідків займаються вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема В. Г. Сибіряков, В. О. Василенко, В. Н. Крутько, І. В. Дацюк, О. Б. Крутик, П. С. Грін, Л. Бартон, О. І. Галушко, А. М. Ткаченко, О. П. Єлець, О. Д. Чернявський, Г. П. Іванов, Дж. М. Кейнс, Т. Гренц, Ю. Розенталь та інші. Не дивлячись на використання різної епістемології, автори вкладають в дані поняття близький смисловий зміст. Розуміючи критичні ситуації як ситуації загострення протиріч розвитку в житті людини, дослідники підкреслюють, що ті шляхи, які використовує суб’єкт для подолання кризи в наступному визначають його долю.

Загальноприйнятої класифікації життєвих криз не існує. В сучасних дослідженнях виокремлюються різні види криз: вікові, екзистенціальні, життєві, біографічні, духовні, особистісні, психологічні тощо. Загалом, в психологічній науці криза розглядається як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у сукупності подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. В своїй подальшій роботі ми будемо виходити з розуміння життєвої кризи як стану, породженого виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво важливої цілі, якої неможливо уникнути і неможливо розв'язати за короткий час й звичним способом.

Дослідники виділяють два класи кризових явищ - нормативна і ненормативна кризи. В науковій літературі поняття «нормативної кризи» було використано Е. Еріксоном в його психосоціальній теорії розвитку, де зазначається, що «нормативні кризи розвитку відрізняються від нав'язаних, травматичних або невротичних тим, що кожен процес зростання приносить нову енергію, а товариство відповідно до переважаючим в ньому уявленням про фазах життя пропонує для її використання нові і специфічні можливості» [49, с.162-163]. Е. Еріксон відокремлює нормативні кризи від інших, акцентуючись на їх зв'язку з розвитком, а саме - з фізіологічними процесами росту і дозрівання, що поєднуються з нормативними уявленнями суспільства про вікові етапи. Через кризи й супутні їм вибори відбувається розвиток ідентичності людини, характер вибору позначається також на подальшій успішності або неуспішності життя людини. Поняття кризи використовується їм в контексті уявлень про розвиток для того, щоб «виділити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період підвищеної уразливості і зрослих потенцій ...» [49, с. 96].

Нормативна криза - це є внутрішньо зумовлений психологічний процес, що спонукає до новоутворення, яке формуються всередині нервової системи особи, відповідно ним виробляються зміни у зовнішньому середовищі. Виникає криза як етап функціональної перебудови систем, руйнування попередньої соціальної ситуації розвитку, формування нової цілісності.

Ненормативні кризи, навпаки, детерміновані ззовні. Сюди відносять критичні ситуації, що передували кризі: смерть близьких, переїзди, розлучення, важке захворювання, відділення від батьків, сім'ї, друзів, зміна зовнішності, зміна соціальної обстановки, статусу [51]. У цьому випадку раптові і/або значні зміни у зовнішньому середовищі вимагають істотної перебудови особистості - її системи відносин, образу світу і Я-концепції, ціннісно-смислової сфери. Інакше кажучи, в нормативних кризах особистість «веде» за собою середовище, в ненормативних - обставини «ведуть» за собою особистість.

Нормативні кризи включають в себе вікові кризи життєвого циклу. Численні вікові періодизації можна назвати в такій послідовності: криза новонародженості, криза 1 року, криза 3 років, криза 7 років, підліткова криза, юнацький криза самовизначення, кризи ранньої дорослості, криза 30-річчя, криза 40-річчя («середини життя»), криза пізньої дорослості, кризи старості. Крім цього, деякі автори, такі як Е. Симанюк, Е. Зеер, говорять про нормативні кризи професійного шляху і про нормативні кризи сімейного циклу - В. Сатір, А. Черніков, І. Добряков та інші.

Поняття кризи походить від грецького слова «κρίσις» - рішення, вирішальний момент, поворотний пункт у перебігу будь-якого процесу, що міняє його форму і напрям, а також момент вибору. Поширене медичне розуміння кризи як точки переходу, після якого організм або одужує, або гине. Відчуття кризи виникає як порівняння з тим, що було раніше, або з тим, що повинно було бути, тобто з деяким нормативним уявленням про життя. За визначенням основоположника психології кризового втручання Джеральда Каплана, «криза - це стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка протягом якогось часу є нездоланною за допомогою звичних методів розв'язання проблем» [63, с. 525]. Тобто, під поняттям «криза» розуміється емоційна реакція людини на загрозливу ситуацію, а не сама ситуація. Криза може виникнути й в умовах, які можуть виглядати цілком безневинними. Ф. Брюдаль ґрунтується на визначенні кризи, даного китайськими вченими - «повний небезпеки шанс» [10, с. 28]. Тобто, криза розглядається як процес, що має дві

сторони: небезпека для особистісного росту і потенціал особистісного зростання. Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок про те, що будь-яка криза перекреслює те, що існувало до цього, та пов'язана з істотними перебудовами в системі «людина».

Будь-яка психологічна криза, як нормативна, так і ненормативна, містить у собі як можливості регресу, так і потенційні можливості розвитку. Особливістю кризи є те, що в результаті його дозволу особистість може перейти на якісно новий спосіб життєдіяльності. Інакше кажучи, те, що було причиною для переживання, може перевтілитися в результаті у внутрішній досвід, який змінює подальші принципи і програму життя. Під час кризи людина починає шукати нові життєві сенси і якщо вона отримує позитивний результат, пов'язаний з особистісним зростанням і переживанням власного успіху, це веде до зміцнення впевненості у собі, власної вартості. Тому криза - це не лише страждання, це й великі можливості та перспективи, за допомогою яких, людина може змінити своє життя у позитивному напрямку.

Одною із важливих кризових явищ у житті людини може бути криза шлюбних стосунків. Це багатофакторний психосоціальний феномен, який відображає порушення стабільності, емоційної рівноваги та взаєморозуміння у системі подружніх відносин. Це період порушень у функціонуванні подружньої системи, коли звичні способи взаємодії не діють, тобто, не забезпечують подолання внутрішніх або зовнішніх викликів. Цей стан призводить до «підвищення міжособистісного конфлікту, емоційного дистресу, зниження інтимності та загрози подальшої стабільності або існування шлюбу» [67, с. 358]. Криза може бути короткочасною або тривалою, її головні прояви - посилення негативної комунікації, наростання напруги, зміна ролей, емоційне відчуження та підвищений ризик розлучення або реорганізації сім'ї. Психологічна природа шлюбної кризи пов'язана з дисбалансом між очікуваннями подружжя та реальністю. Криза часто виникає як реакція системи на раптову зміну життєвих умов, ролей, цілей життєвого циклу.

Кризи шлюбних стосунків - це неминучі етапи в житті, які проходять практично всі пари. Вони трапляються в певні періоди і супроводжуються неприємними емоціями: тривожністю, роздратуванням, а іноді й відчуттям безвиході. Ці кризи також «поділяються на два види: нормативні - ті, через які проходить практично кожна подружня пара, та ненормативні - ті, які трапляються не у всіх сім'ях» [37, с. 21].

Нормативні шлюбні кризи - це ті кризи, які виникають, так би мовити, «за графіком», тобто є прогнозовані в життєвому циклі подружніх стосунків. Нормативні кризи - не патологія, а можливість для адаптації та трансформації сім'ї. Частина з них пов'язана з етапами розвитку відносин та фізіологічними віковими змінами пари. Для подальшого розуміння варто розглянути їх детальніше.

Перший рік шлюбу - це криза адаптації. Часті конфлікти через очікування, розбіжності у звичках, потребах, особистих кордонах, баченні побуту та життя разом. Пара звикає до нових ролей, побуту, спільного життя. Ризик розлучення протягом першого року - один із найвищих. Третій рік - криза реальності. Закінчився «медовий місяць», починаються перші розчарування. Може народитися перша дитина, що дуже змінює динаміку стосунків. З'являються перші серйозні побутові або фінансові виклики. Криза сьомого року ще називають «сім років свербіжу». Це умовна «точка перевтоми», партнери можуть почати порівнювати свого партнера з іншими, ностальгувати за початком стосунків, сексуальний інтерес може знижуватись, побут починає домінувати. Часто саме в цей період трапляються зради або розлучення. Криза 10 років - це криза стабільності. Начебто все «працює», але іноді виникає емоційна віддаленість, може втрачатися пристрасть. Кожен з партнерів оцінює свої життєві вибори: «Чи я справді щасливий у цих стосунках?», «А це - все, що буде в моєму житті?». 15-17 років - це криза «дорослого шлюбу». Діти дорослішають або йдуть з дому у своє життя. Один або обидва партнери переживають кризу середнього віку. Існує ризик розлучення після довгих років життя разом, коли «нічого вже не тримає». На цьому етапі може виникнути

синдром «покинутого гнізда». Подружжя відчуває спустошеність і їм потрібно знову звикати до життя удвох. Якщо не було емоційної близькості - може виникнути відчуження. Може виявитись, що шлюб тримався виключно на дітях. З іншого боку - це може бути шанс на «друге дихання» для пари. «Срібне розлучення», криза 20 років часто виникає, коли пара виходить на пенсію: усі завдання виконані, всі кризи пройдені, на перший план виходять проблеми, які раніше були неактуальні. Не завжди просто на цьому етапі буває знайти те, що поєднує партнерів. Наступний етап - це період клімаксу у жінок. Організм жінки перебудовується, що може впливати на настрій, лібідо, самооцінку. Цей процес може вивести на поверхню розбіжності всередині сім'ї та шлюбні стосунки можуть погіршитись. Зниження сексуального бажання у чоловіків - в 60-70 років - може також стати причиною кризи у шлюбних стосунках. Чоловік починає відчувати проблеми з потенцією, що пригнічує його та іноді може викликати напругу в парі. І найболючіший етап у життєвому циклі сім'ї - смерть одного з пари. Це не лише втрата коханої людини, а й потужна трансформація особистої ідентичності: «Я без нього/неї» [45]. Підсумовуючи, можна констатувати, що описані етапи притаманні майже кожному подружжю. Подолання нормативних криз залежить від того наскільки існує відкрита та відверта комунікація між партнерами, чи є емоційна близькість, особистісна гнучкість та здатність адаптуватися до нових обставин. Переживаючи разом ці етапи, пара вчиться будувати нові стосунки, адаптуватися до змін та долати спільні виклики, підтримуючи один одного.

До ненормативних криз у шлюбі відносяться кризи, після яких подружжя або розпадається, або вже ніколи не буде колишнім. Такі кризи часто пов'язані з більшими психологічними втратами та непередбачуваністю. Ці кризи виникають через несподівані обставини, які не є частиною звичайного життя подружжя. Найбільш поширені - це фінансові кризи, наприклад, втрата роботи, насильство, залежності, розлучення, усиновлення чи опіка, серйозні хвороби, раптова смерть одного з членів сім'ї.

Як зазначалось, будь-яка криза - це зміна звичної системи. Прагнення сім'ї зберегти існуюче становище (гомеостаз) найчастіше підтримується сформованими патернами взаємодії, які допомагають сім'ї «виживати». Коли колишній баланс сім'ї порушується, це відкриває шлях для змін. Тут діють два ключові механізми - з одного боку, прагнення розвитку та проходження всіх етапів життєвого циклу, з другого, якоря і перепони, які утримують сім'ю у колишньому стані. Ці механізми, як правило, вибудовані неусвідомлено, але вони дозволяють подружжю або утримувати баланс, або взагалі формувати відчуття стабільності та безпеки. Коли виникають такі сімейні кризи, то це зазвичай означає, що в гомеостазі утворилася тріщина. Колишні шаблони, звичні стереотипи та неусвідомлені механізми більше не працюють, оскільки сімейна система - це динамічна структура, і вона потребує розвитку, а не застигання.

Проблема шлюбних криз досліджувалася в межах різних психологічних шкіл. Кожна з них пропонує своє бачення причин, механізмів і способів подолання кризових явищ. Згідно з психоаналітичною традицією З. Фрейда, а також його послідовників К. Хорні, Е. Фромма, джерело кризи в шлюбі - це несвідомі конфлікти, перенесення дитячих переживань на партнера. Подружжі відносини відтворюють ранні об'єктні зв'язки. Наприклад, партнер може несвідомо шукати у шлюбному партнері фігуру батьківського захисту або, навпаки, відтворювати дитячу боротьбу за автономію. Криза виникає, коли проєкції не відповідають реальності і тоді очікування розбиваються об іншу особистість. Психоаналітична терапія спрямована на усвідомлення цих проєкцій, зняття захисних механізмів і розвиток зрілого рівня прив'язаності. Когнітивно-біхевіоральний підхід підкреслює значення когнітивних спотворень і неефективних комунікативних стратегій у розвитку кризи. А. Бек зазначав, що «подружжя, схильне до негативного інтерпретування дій партнера, часто потрапляє у замкнене коло емоційного відчуження» [60, с. 53]. Терапія у цьому випадку передбачає навчання партнерів навичкам конструктивного спілкування, реконструкції ситуацій, розпізнавання ірраціональних переконань та формування позитивних моделей взаємодії. В рамках гуманістичного підходу К.

Роджерс і В. Сатір розглядали кризу як сигнал до оновлення стосунків. Вони вважали, що шлюбна напруга з'являється, коли партнери перестають бачити один в одному «особистість» і починають комунікувати через ролі. Ключем до подолання кризи є відкритість, емпатійне слухання, визнання почуттів іншого. Гуманістичний підхід базується на підвищенні рівня самосвідомості, що веде до більш зрілої, усвідомленої любові. Системний підхід, основоположниками якого є М. Боуен, С. Мінухін, К. Вітaker, розглядають кризу як порушення системи «сім'я», яка втрачає баланс між стабільністю і зміною. У сімейній терапії кризи розглядають не як проблему одного індивіда, а як прояв системної напруги, яка може зникнути, якщо змінити патерни взаємодії. «Коли партнери мають низький рівень диференціації, вони стають більш емоційно злитими і в їхніх стосунках постає значно більше проблем», - зазначав М. Боуен [62, с. 37]. Терапевтична робота полягає у відновленні меж, ієрархічної структури, емоційної регуляції та адаптації сім'ї до нових обставин. У межах екзистенційної психології І. Ялом та В. Франкл вважали, що шлюбна криза - це наслідок втрати смислу у стосунках. Війна, смерть, травма або зміна цінностей активізують важливі питання свободи, відповідальності, любові та провини. Подружжя переживає «екзистенційний вакуум», коли колишні сенси більше не працюють, а нові ще не сформовані. Завдання психолога - допомогти партнерам знайти новий спільний смисл.

Таким чином, різні концепції доповнюють один одного: психоаналітичний - шукає глибинні мотиви, когнітивно-біхевіоральний підхід працює з поведінковими патернами, гуманістичний - із внутрішнім досвідом, системний - із контекстом взаємозв'язків, а екзистенційний - із сенсовими основами життя. Синтез цих підходів дає цілісне уявлення про багатовимірність шлюбної кризи.

Теоретичний аналіз проблеми шлюбних криз свідчить, що це багатогранне явище має як індивідуальні, так і міжособистісні, соціокультурні та екзистенційні виміри. У цьому контексті розглянемо психологічні, міжособистісні та поведінкові ознаки, які характерні для шлюбної кризи (див. Табл. 1.1).

Основні ознаки шлюбної кризи

Тип ознаки	Приклади ознак
Психологічні	- постійне почуття незадоволеності або образи; - фрустрація через невідповідність очікувань; - емоційна напруга, тривожність, зниження задоволення від спілкування, роздратування; - зростання негативних сприймань партнера, критичності.
Міжособистісні (взаємодія партнер-партнер)	- зниження рівня комунікації, уникнення важливих розмов; - часті конфлікти і суперечки, які вирішуються не через діалог, а через звинувачення; - відчуженість, емоційна дистанція; - всі питання, пов'язані з вихованням дітей, провокують сварки і взаємні докори; - зменшення проявів підтримки, співчуття, емпатії; - подружжя більше не прагне подобатися один одному.
Поведінкові (функціональні)	- зміни в побутовому спільному житті: зменшення спільного часу, менше спільних інтересів; - уникання інтимності або фізичної близькості; - пошук сторонньої підтримки або втеча в інші інтереси; - поява ознак емоційного вигорання або байдужості.

Причини криз шлюбних стосунків завжди багатфакторні. Серед основних - індивідуальні та міжособистісні фактори, а також соціально-економічні й контекстуальні події. Ми можемо їх умовно розподіли таким чином:

1. Проблеми комунікації та ескалація конфліктів - постійні негативні патерни (приниження, ігнорування, уникнення) прогнозують погіршення задоволеності шлюбом і розлучення.

2. Накопичувальна напруга (marital tension) - хронічне відчуття невдоволення і розчарування, навіть без великих сварок, підвищує ризик розриву.

3. Ролі й гендерні очікування - конфлікт ролей і невідповідність очікувань у питаннях домашніх обов'язків, фінансів, виховання дітей.

4. Зовнішні стресори: війна, економічні проблеми, травма - зовнішні потрясіння посилюють ризики. Дослідження останніх років показують, що війна та пов'язані з нею травми суттєво впливають на якість сімейного життя в Україні. Розглянемо динаміку шлюбної кризи, її стадії та прояви. Багато науковців емпірично вивчали перебіг шлюбної кризи та розвиток розлучення або серйозного конфлікту, які ілюструють типові стадії, ознаки і часові інтервали (див. Табл. 1.2). В дослідженні Дж. Готмана і співавторів виявлено, що вже у перші 3 хвилини під час конфліктної розмови можна прогнозувати, чи шлюб має шанси зберегтись протягом кількох років. Ті пари, у яких конфлікт починався із великим рівнем негатива, презирства та закритістю, мали значно вищий ризик розлучення [64]. В роботі німецьких науковців «Predicting Marital Distress and Dissolution» зазначено, що подружжя, у яких спостерігались високі рівні ворожої поведінки та невротичних реакцій, були найбільш ймовірно ті, які розійшлися через 5 років. А у тих пар, у яких низький рівень комунікації передбачав тільки незадоволеність, кількість розлучень була значно менше [67].

Факультет охорони здоров'я та соціальних наук Гонконгського політехнічного університету провів дослідження для вивчення сімейних відносин, стійкості сім'ї та психічного здоров'я окремих членів сім'ї під впливом недавніх стресових подій (пандемії COVID-19, фінансових труднощів та змін у повсякденному житті). У дослідженні було обстежено 1020 гонконгських сімей з липня до грудня 2021 року. Результати показали, що близько 51 % чоловіків та 40 % жінок не отримували емоційної підтримки при зіткненні із труднощами. Близько 57 % - 60 % респондентів використовували самокритику як стратегію подолання стресу. Близько 25 % чоловіків, 30 % жінок виявляли помірні чи тяжкі рівні негативних емоцій. Близько 25 % чоловіків, 28 % жінок вказали, що сімейні конфлікти стали частими. Вони демонстрували негативні симптоми психічного неблагополуччя, включаючи стрес, тривогу, депресію, безнадійність та зниження задоволеності життям [33].

Динаміка шлюбної кризи та розвиток розлучення
або серйозного конфлікту

Дослідження	Мета	Стадії	Основні висновки
Gottman J. «Predicting the Longitudinal Course of Marriages», 1991 [65]	Дослідження подружніх пар протягом часу, з метою спрогнозувати, які відносини з великою ймовірністю збережуться або деградують.	Виділені стадії: рання стабільність, задоволення, поява напруги, емоційне охолодження, відчуження, відновлення, або рух до розриву.	Такі маркери як фізіологічне збудження, вербальна ворожість (презирство, критика), емоційне «мовчання» передбачають зниження задоволеності шлюбом з часом та ймовірніше розлучення.
Claire M. Kamp Dush, Miles G. Taylor «Trajectories of Marital Conflict Across the Life Course», 2012 [67]	Вивчення, як змінюється рівень конфлікту в шлюбі протягом життя та як це пов'язано з щастям у шлюбі.	Визначили групи з низьким, середнім та високим рівнем конфлікту; спостерігали, що для пар з високим конфліктом з часом втрачається задоволеність шлюбом. Стадії: зростання конфлікту, його пікові моменти, потім чи спад, чи стабілізація (якщо є втручання).	Партнери, які вважали шлюб “на все життя” і з якими рішення приймалися спільно частіше в групах з низьким конфліктом. Це вказує, що спільність цінностей й очікувань – важливий чинник, який може відтягнути або пом'якшити кризу.
Gray C., Koopman E., Hunt J. «The Emotional Phases of Marital Separation: an empirical investigation, 1991 [66]	Аналіз емоційного процесу при фізичному розділенні подружжя на основі теорії втрати за Боулбі.	Стадії: бажання відновлення, дезорганізація, реорганізація. Час від початку розділення пари суттєво впливає на те, наскільки успішно людина пройде ці стадії.	Фізичне розділення часто активує емоційні реакції втрати, але стан дестабілізований – із часом людина або адаптується, або залишається в тривалій дезорганізації, якщо немає підтримки чи ресурсів.

Для кращого розуміння динаміки перебігу шлюбної кризи розглянемо її типові стадії:

1. Початкове задоволення (нормальний функціонал) - партнери мають позитивні спільні переживання; справляються із конфліктами, не мають глибоких розчарувань.
2. Поява напруги (наростання конфліктів) - частіші сварки, негативна комунікація, збільшення невдоволення; можуть з'являтися незадоволені ролями й очікуваннями.
3. Емоційне охолодження (дистанція) - зменшення спілкування, уникнення, пасивне чи активне відчуження; можливі спроби втечі або розділення простору.
4. Кризовий перелом (рішення) - може бути формальна розлука, звернення до терапії, рішення про розірвання відносин.
5. Кризова адаптація або розрив - одна з двох можливих траєкторій: відновлення і нове формулювання відносин (на основі змін), або завершення шляху (розлучення, відчуження, зміна життя на самотність).

Як ми бачимо, на 4 та 5 етапі існує два варіанти розвитку подальших подій. Подружжя може спробувати переформувати модель своїх стосунків чи прийняти рішення про розрив та розлучення. Цей непростий вибір залежить від багатьох факторів. Безумовно, кризи - складний і часто болісний етап у житті кожного подружжя. Вони можуть викликати сумніви, втому і навіть бажання все покинути. Але саме в такі моменти відкривається можливість для росту. Отже, треба розуміти, що шлюбна криза не є патологічним станом - це природний етап розвитку стосунків, що виникає внаслідок зіткнення потреб, очікувань і зовнішніх обставин.

Питання особливостей такої ненормативної кризи як війна та її вплив на шлюбні стосунки більш детально розглянемо в наступному підпункті магістерської роботи.

1.2 Вплив ненормативної кризи війни на шлюбні стосунки в сучасному українському суспільстві

Ненормативні кризи можна розділити на травматичні кризи та кризи адаптації, що розрізняються за силою зовнішніх впливів.

Найбільш сильні - це травматичні кризи, які викликаються надзвичайними або екстремальними ситуаціями із загрозою втрати здоров'я або життя, руйнують базове почуття безпеки (терористичні акти, катастрофи, насильство, військові дії). Кризи адаптації присутні в життєвому циклі будь-якої людини (втрати близьких, переїзди, розлучення, хвороби тощо). Вони викликаються різкою зміною зовнішніх і внутрішніх умов життя людини, створюють загрозу задоволенню основних життєвих потреб.

Війни, а також катастрофи, терористичні акти, насильство належать до травматичної кризи. Ці події викликані надзвичайними ситуаціями та можуть мати безпосередню загрозу життю. Відповідно до DSM-5 війна вважається значущим стресором, який відповідає критеріям травми. Це було визначено як «загроза смерті, серйозні травми або сексуальне насильство» [59, с. 28]. Таким чином, війна може бути причиною різних порушень психічного здоров'я, таких як тривога, депресивні розлади, травми та розлади, пов'язані зі стресом (гострий стресовий розлад або посттравматичний стресовий розлад). Війна, як ненормативна криза, змінюючи зовнішні умови існування, вимагає від особистості великих зусиль з адаптації, осмисленню цих змін і, відповідно, особистісної реорганізації у зв'язку з ними.

У динаміці перебігу ненормативної кризи війни науковці виділяють 4 фази:

- 1) шок і заперечення - заціпеніння, ігнорування травматичної події;
- 2) фаза реагування - усвідомлення дійсності і пошук сенсу супроводжується переживанням «руйнівних» почуттів - гнів, почуття несправедливості, спроби зруйнувати реальність;
- 3) фаза обробки - горе, відчай, прийняття нової реальності;
- 4) фаза нової орієнтації - реорганізація і народження нового сенсу [51].

На сьогоднішній день на території нашої держави ведуться воєнні дії, які значно погіршили психічне здоров'я громадян. Високої чутливості до такої травматичної кризи як війна зазнає інститут сім'ї. У більшості випадків чоловік перебуває на фронті чи на відстані від партнерки. Це виступає тяжким стресовим фактором для шлюбних стосунків.

За даними Міністерства юстиції та Судової влади України, у 2024 році в Україні зареєстровано 150,21 тис. шлюбів, що на 19,3 % менше, ніж у попередньому році. Водночас кількість розлучень зросла на 42,2 % - до 141,8 тис. [54]. Це рекордний показник - раніше в середньому на два шлюби припадало 1-1,5 розлучення, але зараз статистика наближається до 1:1.

Причин багато, і вони були завжди під час розлучень - побутові проблеми, фізичне насильство у сім'ї, залежності різного роду, зрада, втручання батьків, нестача спільних інтересів тощо. Але під час війни на перше місце причин виходять наслідки стресу. Війна «призводить до серйозних руйнувань у психосоціальній сфері особистості; роз'єднаність подружжя та членів сімей через війну може призвести до серйозних проблем у подружніх стосунках» [11, с. 32]. За офіційними даними у 2024 році у порівнянні з попередніми роками спостерігалася позитивна динаміка у кількості шлюбів, проте кількість розлучень зросла ще стрімкіше (див. Рис.1.1).

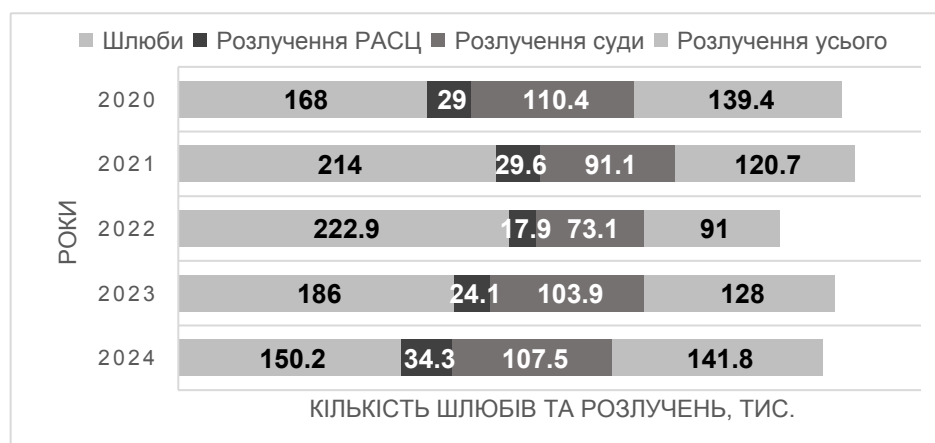


Рис. 1.1 Статистика одружень і розлучень в Україні

Війна призводить до радикальних змін у функціонуванні сімейної системи: мобілізація, втрата домівки, вимушене розлучення з партнером, зміна

економічного укладу та соціальних ролей. Наразі понад 1 мільйон українців, у тому числі понад 50 000 жінок, служать у Збройних силах України. Станом на серпень 2025 року в Україні зареєстровано приблизно 4,4 мільйона внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а понад 8 мільйонів українців виїхали за кордон, з яких 87 % становлять жінки, більшість з яких виїхали без партнерів [54]. Відтак, шлюбні стосунки набули різних форм: подружжя може бути розділене на роки через виїзд одного з партнерів, зустрічатися час від часу за умови служби в ЗСУ чоловіка чи дружини або проживати разом.

Сім'я традиційно несе уявлення психологічного комфорту, допомоги та підтримки рідних в складних життєвих ситуаціях. Під час війни стосунки в подружжі можуть стати дестабілізуючим фактором. Адже, в стані гострого стресу можуть виникати непорозуміння між партнерами, багато жінок вимушені були покинути своїх чоловіків та мігрувати, багато чоловіків відправились на фронт, хтось просто між собою не можуть знайти згоди з близькими щодо різних аспектів подальшого життя. В таких умовах інститут сім'ї зазнає «значного тиску та трансформацій, результатом яких є погіршення якості комунікації, розвиток конфліктів, погіршення благополуччя та зниження задоволеності шлюбними стосунками» [36, с. 421]. Це спричиняє мультифакторні кризи шлюбних стосунків, які відрізняються від типових криз мирного часу - не лише інтенсивністю, а й якісною природою (травматичний досвід, тривала невизначеність, загроза життю, транскордонний режим шлюбної взаємодії) [50].

Опитування і якісні дослідження досвіду воєнних дій в Афганістані та Іраку, підтверджують, що війна руйнує шлюби, перевертає повсякденне життя з ніг на голову та робить чоловіків і дружин чужими, що часто призводить до розлучення. Стреси, пов'язані з тривалими військовими діями (фінансові труднощі, тривога за близьких на фронті, труднощі в спілкуванні, фізичне роз'єднання) заважають зусиллям подружжя підтримувати їхні стосунки. Ці фактори завдають великої шкоди шлюбом, які залишалися б задоволеними та повноцінними при відсутності військового стресу [61].

Одна зі значущих груп ризику українців у контексті шлюбних криз є пари,

де один з партнерів - військовий. У всі часи для воїнів найпершим осередком для відновлення своїх ресурсів, задоволення своїх базових емоційних і соціальних потреб була сім'я та найближче оточення. Це підтверджують і сучасні дослідження таких науковців як О. Буряк, О. Матласевич, Олійник М., Умеренкова Н. Родини військових сучасної України сьогодні позбавлені можливості нормального функціонування, як і можливості звичного способу підтримки і допомоги один одному. Адже вони опинилися в епіцентрі психоемоційного навантаження. Якщо на фронті функції і задачі військового чітко розписані, то родина знаходиться в повній невизначеності. Дружина, не знає, що в цю хвилину з її чоловіком, не має змоги планувати майбутнє. Переживання такої постійної і хронічної тривоги призводить до виснаження, безнадії, руйнує єдність, можливість розвиватися, жити якісно та змістовно. Через своє безсилля змінити результат подій, члени родин військових часто вдаються до уникнення і звертаються до алкоголю або наркотиків у пошуках полегшення (що, в результаті, тільки посилює страждання). Така поведінка, зазвичай, є предиктором розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження показують, що військовослужбовці з ПТСР частіше стикаються з конфліктами у сім'ї, що впливає на рівень задоволення подружнім життям.

Взаємодія в сім'ях військових у контексті війни в Україні є складною і вимагає особливої уваги. Комунікація військового з його сім'єю впливає на стан сімейних зв'язків, рівень підтримки, а також емоційний клімат в сім'ї [55]. Недостатня або обмежена комунікація може призводити до відчуття відчуження та нерозуміння між військовим та його родиною. Це може спричиняти тривожні стани, страх та почуття самотності як у військового, так і у їх партнерів. Недостатність спілкування також може вести до проблем в розумінні потреб та очікувань один одного, що є прямим шляхом до конфліктів та напруженості в шлюбних стосунках. Психологи також помічають у жінок феномен «шоку за іншого» [26, с. 91]. Солдати виконують завдання, захищає країну, тому у їхньому випадку час проходить динамічно, без зайвих роздумів. Для їхніх дружин

відчуття загрози за коханого залишається постійним: цей стан тривоги супроводжує їх під час повсякденних справ - приготування їжі, прогулянок з дітьми, роботи, побутових обов'язків [9]. У часи кризи родинні стосунки набувають особливої цінності, і тому відбувається переоцінка життєвих пріоритетів: те, що раніше вважалося важливим, як-то фінансовий та матеріальний добробут, поступається теплоті стосунків з близькими, любові та спілкуванню.

Загроза погіршення взаємин, віддалення та розриву існує і після остаточного повернення чоловіка-військового додому, наприклад, у разі поранення чи демобілізації. Багато ветеранів, повернувшись з фронту, можуть відчувати симптоми посттравматичного стресового розладу, що суттєво впливає на їхню поведінку. Колись комунікабельні чоловіки можуть стати мовчазними, уникати спілкування, замикатися в собі, проявляти інші ознаки психологічних проблем, які потребують фахової терапії чи медичного лікування.

Жінка, яка за час відсутності чоловіка навчилася самостійно керувати домашніми справами, може не бути готовою прийняти повернення «іншої людини» та відновлення її у ролі голови родини. Крім того, жінці складно зрозуміти внутрішній стан свого чоловіка, і вона не завжди знає, як правильно підтримати його. Через нерозуміння змін у його характері та поведінці можна не знати, як реагувати на такі нові аспекти та яка саме підтримка необхідна. Це часто веде до рішення про розрив стосунків, який сприймається обома партнерами як можливість уникнути тих труднощів, що стали для них нездоланими [9].

Домашнє насильство також може бути проблемою в сім'ях військових, особливо в перший рік після повернення ветеранів додому. За перші п'ять місяців 2024 року кількість кримінальних проваджень за статтею про домашнє насильство зросла на 36 % порівняно з аналогічним періодом 2023 року [17]. Статистика серед демобілізованих військових в Україні відсутня, проте загальна статистика свідчить про зростання домашнього насильства, пов'язане з наслідками війни, такими як психологічні травми, агресія та стрес. Дослідження

показують кореляцію між посттравматичним стресовим розладом у демобілізованих та випадками домашнього насильства. Взагалі процес адаптації військовослужбовців до умов мирного життя після повернення з фронту є надзвичайно складним. О. С. Ващенко досліджуючи соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни зазначає, що «військове та мирне мислення й поведінка суттєво різняться, що підвищує ризики конфліктної взаємодії в подружніх парах» [11, с. 33]. Тому робота з питаннями насильства в сім'ї також має важливе значення. Реінтеграція в родину після розлуки може бути викликом для обох партнерів і вимагає спеціальних знань та навичок.

Велике значення набувають також рольові трансформації у шлюбі під час війни, які також можуть бути причиною криз у шлюбних стосунках. До 2022 року уявлення українців про жіночі та чоловічі ролі, а також практики розподілу цих ролей були доволі консерваторськими. Проте варто спостерігається позитивна динаміка: з часом українське суспільство поступово відмовляється від гендерних стереотипів та традиційного розподілу гендерних ролей.

Простежується тенденція набуття жінками не властивих їм раніше ролей в умовах соціальної кризи війни. Вони змушені поєднувати суто «жіночі» обов'язки із виконанням завдань, які раніше вважалися «чоловічими». Ключовим аспектом нових соціальних ролей українських жінок під час цієї війни стало набуття ними одноосібної відповідальності за добробут своїх сімей, поки їхні чоловіки захищають країну. Трансформації зазнало навіть розуміння самого жінками ідеалу жіночності. Якщо раніше він асоціювався з ніжністю та джерелом радості, то, останнім часом, ідеальна жінка репрезентується через сильну особистість, здатну заохочувати інших бути сильними. Зараз українські жінки опановують нові професії, які раніше були виключно чоловічими як у цивільній, так і у військовій сфері. Підтвердженням цієї тенденції є результати дослідження Gowland 2023 року, проведеного в рамках проєктів BBC Media Action [72]. Це вказує на загальну трансформацію ролі жінок у суспільстві, що може мати довготривалий вплив на гендерну динаміку шлюбі навіть після завершення війни.

Таким чином, змінюється розподіл ролей у шлюбі: зростає інструментальна роль жінок - фінанси, логістика, батьківство. Це, в свою чергу, змінює баланс влади у шлюбі і може провокувати конфлікти навколо автономії та відповідальності, що приводить до відповідної кризи шлюбних стосунків.

Війна є складною кризовою ситуацією - «різким переломом у звичному соціальному житті і психічних процесах особистості; травматичні події війни і переміщення людей до більш безпечного місця мають деструктивні та тривалі у часі наслідки для психічного здоров'я особистості» [16]. Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентний рівень вимушеного розділення сімей. Тому ще одна «група ризику» - дистанційні пари, де один партнер виїхав за кордон. Тисячі родин опинилися в умовах вимушеної розлуки - коли один партнер залишився в Україні (часто чоловік-військовий), а інший разом із дітьми виїхав за кордон. Такий тип відносин - «дистанційне подружжя» - став новим соціально-психологічним феноменом сучасного українського суспільства.

Дистанційні шлюби характеризуються суперечливою динамікою: з одного боку, вони дають можливість зберегти сім'ю у безпечних умовах, а з іншого - підсилюють емоційне відчуження, ревності, втрату спільності досвіду. Це створило новий тип сімейних викликів - кризу дистанційних шлюбних стосунків.

В умовах вимушеної розлуки подружні пари стикаються з низкою характерних проблем. Психологічні чинники криз у дистанційних парах:

- емоційна дистанція та відчуження;
- зниження інтимності та взаєморозуміння;
- різниця у життєвому ритмі та досвіді переживань;
- зміна сімейних ролей;
- підвищене відчуття провини або ревностей;
- труднощі в прийнятті спільних рішень;
- ідеалізація партнера і ризик “подвійного життя”.

Подібні висновки містить аналітична стаття “Війна в Україні створила мільйони розділених родин” у виданні «The Economist» (липень 2024 р.), де зазначено, що десятки тисяч сімей живуть «у стані постійного очікування» через

тимчасову розлуку, що провокує хронічний стрес, конфлікти на основі ревнощів, а також відчуття «емоційного вигорання» у відносинах [72].

За результатами моніторингу Київського міжнародного інституту соціології (КМІС) за 2023-2024 роки, понад 60% респондентів повідомили, що мають близьких родичів або партнерів, які перебувають за кордоном. При цьому значна частина опитаних відзначає, що дистанція вплинула на частоту спілкування, емоційний контакт і підтримку всередині родини [47].

Ці висновки підтверджуються також у звітах Міжнародної організації з міграції (ІОМ) та ЮНІСЕФ 2023 року. В них наголошується на підвищеному рівні загального сімейного стресу, зниженні відчуття безпеки в партнерських стосунках і зростанні потреби у психологічній підтримці як в Україні, так і серед українців за кордоном [71].

Якщо розглядати пари, де чоловік - на фронті, а його родина знаходиться за кордоном, можна говорити про подвійне навантаження на особистість. Після страху смерті розлука з родиною є другою за поширеністю причиною психологічного стресу. "Це впливає на моральний стан солдатів, вони нещасні, сумні, пригнічені, навіть схильні до суїциду», - зазначають військові психологи [72, с. 50].

У психологічному вимірі криза дистанційних шлюбів у військовий час поєднує ознаки кризи втрати (утрата звичного контакту, спільного побуту) і кризи адаптації (необхідність вибудовувати нові способи підтримки й довіри). Часто партнери по-різному переживають розлуку: той, хто залишився в Україні, може відчувати самотність і відповідальність за виживання, тоді як той, хто виїхав, - провину й відчуження.

Згідно з клінічними спостереженнями, дистанційні пари частіше звертаються по психологічну допомогу через почуття емоційної спустошеності, ревнощів, втрату сенсу у відносинах, а також відчуття "двох паралельних життів" [43, с. 254]. Підсумовуючи, можна констатувати, що фізична відстань, відсутність щоденного контакту та культурна розсинхронізація створюють ризики емоційного відчуження, проблем інтимності та зниження почуття єдності

в парі.

Таким чином, війна як ненормативна криза має руйнівний характер та сприяє дисгармонійному розвитку шлюбних стосунків зокрема, та інституту сім'ї загалом. Але варто зауважити, що ступінь відчуженості між подружжям значною мірою визначається якістю їхніх стосунків ще до війни. Якщо до бойових дій між партнерами існували поверхневі відносини, то, швидше за все, такі стосунки розірвуться. У випадку гармонійних відносин сім'я може стати надійною опорою для партнерів, навіть в умовах соціальної кризи війни.

1.3 Аналіз актуальних досліджень особливостей криз шлюбних стосунків у воєнний час

Процес подолання складних обставин життя залежить від специфічного впливу різних факторів, таких як демографічні та особистісні характеристики індивіда, умови навколишнього середовища, життєві кризи, думка та оцінка індивідом ситуації та інші. Адаптацію людини до складної життєвої ситуації досліджували такі зарубіжні психологи, як Л. Мерфі, А. Маслоу, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Карвер, Н. Хаан, Г. Вебер, Г. Хайнес, А. Біллінгс, Р. Моос та інші. Специфіка шлюбних криз взагалі і зокрема у воєнний час є також досить розробленою темою.

Комплексні демографічні та соціально-економічні огляди Інституту демографії та соціальних досліджень НАН України фіксують різкі трансформації сімейних практик і зростання вразливості шлюбних союзів під час повномасштабної війни. Зокрема, Л. Слюсар, аналізуючи стійкість сімей в умовах тривалої війни стверджує, що «українська сім'я переживає скорочення мережі підтримки, міграційні розриви, невизначеність та емоційне виснаження» [46] та підкреслює потребу у політиках підтримки родин та сервісах психосоціальної допомоги.

Колективні монографії Інституту соціології НАН України 2023 та 2024 років демонструють зміни у структурах ролей, зниження суб'єктивного відчуття

благополуччя та зростання конфліктності у парах на тлі підвищеної тривоги і економічної нестабільності [53, 54]. Емпіричні праці деталізують психологічні механізми цих процесів. Дослідження у журналі «Психологія: реальність і перспективи» 2024 року описують напруження та виснаження ресурсів у сім'ях військовослужбовців, включно з емоційною відстороненістю партнерів і труднощами відновлення близькості після ротацій [26].

Проблема комунікації в шлюбних партнерських стосунках розглядається в дослідженнях С. Гуцол, А. Федосової, Н. Жукової, М. Заболотньої, І. Сингаївської, О. Лукаш, О. Петрунько, Ю. Мохнач.

Травматичні події війни і переміщення людей до більш безпечного місця мають деструктивні та тривалі у часі наслідки для психічного здоров'я особистості. Науковці О. Демчук і В. Золотарьова довели, що війна не лише впливає на психологію її учасників та свідків у період її ведення, а й тривалий час після завершення залишає відбиток у свідомості та поведінці особистості. Це в свою чергу веде до криз у шлюбних стосунках.

Вивчаючи екзистенційні проблеми особистості в умовах кризового стану, Я. Каплуненко визначила, що переживання травмуючих подій супроводжується руйнуванням довготривалих цілей, нарощуванням сумніву стосовно власних цінностей, установок і переконань, почуттям безпорадності і страхом, втратою «довіри до життя»; зниженням соціальної активності та самоконтролю; нестійкістю і непередбачуваністю поведінкових реакцій (травмований може проявляти агресію, підвищену конфліктність, замкнутість або суїцидальні схильності). Також авторка зазначає, що дуже часто у стані війни в особистості «розвиваються ознаки екзистенційної провини у вигляді жалю за нереалізовані можливості» [20, с.171]. Дослідження Т. О. Комар «Тенденції розвитку сучасної сім'ї та соціально-психологічні чинники її стабільності» аналізує психологічні ресурси сімей: здатність до компромісу, готовність до змін, емпатія, підтримка у парі як чинники, які сприяють збереженню стабільності [25].

Важливим сегментом є дослідження комунікаційних патернів у військових сім'ях. Г. Пирог, С. Удод порівнюють особливості комунікації в українських та

американських військових родин: дистанція, нерегулярний контакт, табування теми бойового досвіду, емоційне «самоізолювання» ветеранів - усі ці чинники корелюють з подружньою напругою [36, с. 419]. В роботах Д. Караванської, Г. Пирога, М. Свінціцької розглядається зв'язок тем шлюбних стосунків і сексуальності. Ці автори доводять, що коливання лібідо, уникнення інтимності та зниження задоволеності сексуальним життям можуть поступово відновлюватись за наявності стабільної підтримки та терапевтичного супроводу [21, 35].

Багато дослідників звертають увагу на таку важливу тему як адаптація військових до мирного життя після повернення з війни. Так Л. Балачій досліджує психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки військовослужбовців, зокрема проблеми адаптації військових і їхніх родин після повернення з бойових дій. Авторка наголошує, що «адаптація військовослужбовців до цивільного життя - це тривалий і складний процес, який потребує підтримки як з боку членів сім'ї, так і з боку держави та соціальних структур» [3, с. 413].

Як зазначено у статті Ю. Бриндікова «Адаптація військовослужбовців до цивільного життя», повернення до цивільного життя часто означає, що військовослужбовцям доводиться долати конфлікти та проблеми всередині себе. Особливо у випадку солдатів, які втратили друзів на полі бою, психологічні бар'єри, що виникають після цієї події, проявляються у вигляді почуття неприйняття цивільного життя. Це призводить до емоційної холодності та відчуження, що ускладнює сімейні стосунки. У своїх працях Ю. Бриндіков звертає увагу на психологічну нестабільність, що проявляється в частих перепадах настрою, агресії та втраті емоційного контролю. Ці симптоми часто є «наслідком постійного емоційного стресу під час бойового чергування, коли військовослужбовці стикаються із загрозою смерті або змушені приймати швидкі, але емоційно складні рішення. Ці умови також можуть поширюватися на домашнє середовище, де незначні конфлікти можуть перерости в серйозні» [8, с. 358].

Американські дослідники ПТСР у військових стверджують, що симптоми загострюються в звичайних умовах і призводять до відчуття дисонансу між психологічним станом і цивільним життям. В роботі «Охорона психічного здоров'я в умовах війни» підкреслюється, що «військовослужбовці часто вирішують ізолюватися від сім'ї та друзів, щоб зменшити тиск, а сімейні стосунки ускладнюються, оскільки вони намагаються впоратися з тривожними думками» [33]. Г. Бондарєв і П. Круть пояснюють, що ПТСР ускладнює адаптацію до сімейного життя і часто стає причиною конфліктів, оскільки родичі не завжди розуміють деталі проблем військових, а військовим після пережитого бракує навичок здорової комунікації [7]. За їхніми словами, емоційна дистанція та нерозуміння є основними проблемами, з якими стикаються сім'ї, оскільки військовослужбовці часто неохоче обговорюють труднощі, з якими вони стикаються.

Служба у військовому середовищі вимагає певного способу мислення, орієнтованого на чітку ієрархію та швидке прийняття рішень, що часто суперечить цивільному життю. А. Артеменко та К. Батаєва у своїй монографії зазначають, що «військова ідентичність, яку військові формують під час служби та зберігають після повернення, часто спричиняє проблеми у спілкуванні з близькими після повернення» [2, с. 80]. Це може бути пов'язано з різницею у поглядах і традиціях, які важко змінити. Партнери по шлюбу не завжди розуміють і підтримують ці зміни, що призводить до відчуження між ними.

Дослідження О. Матласевич, Ф. Герасімова, Л. Карамушкі спрямовуються як на вивчення психологічних проблем життєдіяльності сімей ветеранів, так і на аналіз реабілітаційного потенціалу сімейних спільнот [30, 23]. Є. Потапчук та А. Павелко розглядаючи кризи подружжя в процесі сімейного життя доводять, що «емоційна байдужість між шлюбними партнерами створює передумови для страждання подружжя, виникнення адюльтеру, а також розпаду шлюбних союзів» [39, с. 95].

Міжособистісна комунікація в шлюбі детально проаналізована багатьма дослідниками та підходами. Проте війна та вимушене переселення створюють

новий контекст впливу на інститут сім'ї та комунікацію в парі зокрема. Відтак, з'являється проблема дослідження впливу гострого стресу, яким є війна, на процеси комунікації в шлюбних стосунках переселенців. Часто у внутрішньо переміщених осіб проявляється так званий «синдром жертви» - особистісна риса, при якій людина вважає себе жертвою обставин, інших людей. В. В. Кердивар та В. Є. Христенко детально розглядають цей феномен у монографії «Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту». Цей синдром визначається як «наявність у людини одночасно декількох індивідуально-психологічних особливостей: підвищена агресивність, яка направлена на державні структури; негативне відношення до всього, що відбувається з цією людиною; наявність набутої безпорадності, коли людина вважає, що не може контролювати ситуацію і якимось чином вплинути на неї» [24, с. 67]. Таким стан в подальшому проявляється в широкому діапазоні наслідків - від психічної дезадаптації до проявів психогенних порушень, що може призвести і до криз шлюбних стосунків.

Дослідження специфіки шлюбних криз у транснаціональних (міграційних) парах висвітлюють конфлікти «на відстані»: цифрове вигорання спілкування, ревності, відчуття покинутості, перегляд очікувань щодо ролей і внесків у сімейний бюджет. Особливої уваги заслуговує праця І. Сингаївської та Н. Осауленко, які виявили, що у переселенців зростають недовіра, конфлікти щодо ролей, непорозуміння, пов'язаних із втратою «домашнього простору» та соціальних опор [43]. Авторки досліджують проблеми комунікації в шлюбних парах переселенців і доводять, що переселення, втрата середовища, соціальних зв'язків, безпеки посилюють напругу у спілкуванні, спричиняють дистрес. Ці аспекти можуть призвести до криз, особливо коли члени родини довго знаходяться на відстані один від одного. Раніше українські дослідники, такі як І. Трубавіна, Я. Гошовський, О. Пелішевич, вивчали феномен дистанційної сім'ї, у контексті «заробітчанських» сімей, але зараз дистанційність сім'ї набуває нового, особливого виміру [37].

У дослідженні І. Озерової та І. Кучманич розглядається явища

задоволеності шлюбом та рівнем тривоги як пов'язаних та таких, що мають взаємний вплив, та знайдена кореляція між цими явищами [31]. О. Ярхо описує як криза впливає на стосунки між статями. На її думку, «спостерігається феномен розчарування жінок у партнерах або складнощі реінтеграції чоловіків, які повернулися з фронту, у сімейне життя» [58, с. 7].

Публікації Н. Корчакової, Л. Зіброва, В. Безлюдної щодо внутрішньо переміщених осіб і сімей військових констатують зростання посттравматичних симптомів за шкалою IES-R і зниження діадичної узгодженості за методикою DAS, особливо у періоди тривалих розлук або після повернення з фронту, коли відбувається «перекалібрування» влади та відповідальності в сім'ї [26].

Узагальнюючи, сучасний український корпус праць 2020–2025 років підтверджує:

- війна створює унікальну конфігурацію шлюбних стресорів - вимушені розлуки, регрес емоційної близькості, рольову асиметрію;
- психотравма та невизначеність підвищують конфліктність і знижують задоволеність шлюбом;
- цільові психосоціальні інтервенції і сімейна терапія демонструють обнадійливі ефекти, однак доказова база ще формується.

Як можна побачити досліджень на тему трансформації шлюбних стосунків у воєнний час у сучасному українському суспільстві доволі багато. Разом з тим, залишається низка «білих плям». По-перше, бракує лонгітюдних досліджень відновлення подружньої близькості після демобілізації (6-18 місяців), з контролем за рівнем травматичного стресу і якістю комунікації. По-друге, недостатньо порівнянь між трьома ключовими групами («Військові/демобілізовані»; «Цивільні в Україні»; «Цивільні за кордоном») за комплексом показників MSQ–DAS–IES-R з якісною інтерпретацією причинних історій. По-третє, питання сексуальної функції у парі (лібідо, частота та якість інтимної взаємодії) досліджено фрагментарно й переважно на малих вибірках; потрібні узгоджені комплекси методик, що поєднують кількісні та якісні дані.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

У сучасному українському суспільстві шлюбна криза виступає закономірним психосоціальним процесом, що має не лише деструктивний потенціал, а й може бути поворотною точкою для особистісного і міжособистісного розвитку. Вона виникає як реакція на порушення рівноваги між очікуваннями подружжя та реаліями спільного життя, що підтверджує сучасний науковий підхід до кризових явищ у відносинах (наприклад, як у рамках когнітивно-біхевіорального чи системного підходів).

Нормативні та ненормативні кризи у шлюбі мають різну природу. Перші - це очікувані фази сімейного циклу, які стимулюють адаптацію і розвиток системи «пара-сім'я», другі - це зовнішні чи травматичні події (війна, вимушена міграція, втрата), які суттєво порушують гомеостаз подружньої системи. У цьому контексті шлюбна криза визначається як порушення стабільної організації подружньої системи, коли звичні способи взаємодії стають неадекватними, виникає накопичення напруги, емоційного охолодження, процес може призвести або до розриву, або до трансформації стосунків.

Кризи шлюбних стосунків у воєнний час мають якісно іншу природу порівняно з кризами мирного періоду. Їхніми чинниками є травматичний досвід, хронічна невизначеність та вимушене порушення звичного перебігу сімейного життя. Війна діє як потужний зовнішній стресор, що руйнує почуття безпеки, позбавляє партнерів можливості опиратися на звичні механізми підтримки й провокує високий рівень тривоги, емоційного виснаження та посттравматичних симптомів. На тлі вимушеної розлуки формується феномен «дистанційного подружжя». Цей феномен характеризується зниженням частоти та якості комунікації, з'являється емоційне відчуження, ревності, провини й різні життєві ритми, що послаблюють відчуття єдності пари.

Військова служба одного з партнерів додатково загострює кризу. Повернення з фронту часто супроводжується замкнутістю, емоційним «охолодженням», агресивністю або симптомами ПТСР, що ускладнює

реінтеграцію в сімейну систему та провокує конфлікти. Відповідно партнери військових переживають постійне очікування, інтенсивну тривогу за життя близької людини. Хронічна тривога та «шок за іншого» виснажує ресурси, провокує конфліктність, знижує здатність підтримувати теплі стосунки в парі. В умовах стресу і відстані відбувається порушення комунікації - табування болючих тем (бойові дії, втрати, страх), “емоційна ізоляція” військових, нерозуміння потреб один одного.

Значним джерелом напруги стають також рольові трансформації. Жінки беруть на себе провідну інструментальну роль у забезпеченні сім'ї, тоді як чоловіки втрачають звичний вплив на повсякденне життя родини. Зміна балансу влади та відповідальності призводить до перегляду попередніх моделей взаємодії, іноді - до суперечок та боротьби за автономію.

Додатковим ускладненням є вимушена міграція й переселення, які руйнують соціальні зв'язки та створюють відчуття викорінення, що часто проявляється у зростанні конфліктності, недовіри та безпорадності. У родин переселенців часто формується «синдром жертви», що посилює конфлікти в подружжі. На інтимну сферу також негативно впливають стрес, тривога та бойовий досвід, що веде до зниження сексуальної активності, уникнення близькості та труднощів відновлення інтимних стосунків після тривалої розлуки.

У цілому кризи шлюбних стосунків у воєнний час проявляються як багатовимірний психологічний процес, у якому переплітаються травма, адаптаційні труднощі, рольові зрушення, зміни у комунікації та втрата відчуття майбутнього. Водночас ступінь деструкції відносин багато в чому залежить від якості стосунків, сформованих до війни. Пари з розвиненою довірою, здатністю до емоційного контакту та гнучким розподілом ролей мають значно вищий рівень стійкості та здатність спільно долати виклики. Представлена картина підтверджує потребу комплексної психологічної допомоги подружжям у воєнний час, спрямованої на опрацювання травматичного досвіду, розвиток комунікативної компетентності, емоційної регуляції та відновлення відносин.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні відновлення

подружньої близькості після демобілізації, впливу дистанційності на емоційну єдність пари, а також у порівнянні різних типів шлюбних систем (військових, переселенців, цивільних) з урахуванням культурно-психологічних та гендерних змін.

РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ШЛЮБНИХ КРИЗ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

2.1 Організація та методологія проведення дослідження

Метою досліджень, проведених у цій роботі є визначити особливості криз шлюбних стосунків під час воєнних дій в Україні. Для збору даних в межах емпіричного дослідження було використано метод анкетування та психодіагностичні методи, а саме:

1. Анкета задоволеності шлюбом (Marital satisfaction questionnaire, скор. MSQ, Arnold A. Lazarus) (Додаток А).
2. Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale – Revised, скор. IES-R, М. Горовіц) (Додаток Б).
3. Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale (DAS, Г. Спаніер) (Додаток В).
4. Авторське напівструктуроване інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки» (Додаток Г).

Розглянемо загальну характеристику та опис кожної із вказаних методик. Першою у нашому дослідженні є Анкета задоволеності шлюбом, автор Арнольд Лазарус. Вона призначена для оцінки задоволеності особи стосунками у шлюбі або партнерських відносинах. Опитувальник складається із 16 тверджень. У опитувальнику респондентам пропонувалось напроти кожного пункту у першому пробілі записати число, яке найбільш точно і чесно відображає їхні теперішні почуття щодо шлюбу (стосунків). У другому пробілі треба оцінити як партнер відповів би на цей пункт, якби він заповнював анкету. Тобто, особливість методики полягає в тому, що учасник оцінює не тільки свої власні почуття, але і намагається передбачити, як її партнер відповів би на ті ж самі питання. Анкета охоплює різні аспекти відносин - комунікацію, сексуальне життя, управління грошима, час, спільне дозвілля та інші. Таким чином, оцінка включає не тільки взаємодію між партнерами, але й їхні взаємини з родиною,

друзями, спосіб вирішення конфліктів та інші ключові аспекти. Використання числових значень дозволяє стандартизувати оцінку та легше аналізувати результати.

При інтерпретації результатів загальні результати менш релевантні, ніж бали за окремими елементами. Оскільки показники коливаються від 16 до 160, показники менше 80 означає значне незадоволення шлюбом. Таким чином, кількість балів до 80 - низький рівень задоволеності, від 81 до 120 - середній, від 121 до 160 - високий [68]. Ця методика дала нам можливість оцінити рівень задоволеності шлюбом у різних груп учасників, а також зробити міжгрупові порівняння цих показників. Текст опитувальника наведено у додатку А.

Другою методикою ми використали *Шкалу оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, скор. IES-R)*, яка у світовій практиці вважається досить валідною та прогностичною (Додаток Б). Вона дає можливість виявити первинні симптоми гострого стресового розладу та ПТСР і дати оцінку інтенсивності їх вираження. Методика IES-R була розроблена в результаті проведення дослідження М. Горовіц, Н. Вілнер та В. Алварес та була опублікована вперше у 1979 року. Пізніше у 1995 році вона була доповнена психіатром Д.С. Вейс та його колегами 7 додатковими пунктами, пов'язаних із симптомами збудження, які не були включені до оригінальної методики. Сучасна шкала IES-R складається з 22 пунктів. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 («зовсім не») до 4 («надзвичайно»). Загальна оцінка реакції на стресову ситуацію визначається за сумою балів усіх субшкал та розподіляється за ступенем вираження. Також є можливість розрахувати окремо оцінки за підшкалами «Вторгнення», «Уникнення» та «Гіперзбудження» [69]. Ця методика дала нам можливість оцінити стан загального напруження особистості, який, в свою чергу має прямий вплив на напруженість у шлюбної взаємодії.

Третя методика, яку ми обрали, це *Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS)*. DAS розроблена для оцінки задоволеності стосунками, ступеню згоди між партнерами за такими темами як побут, релігія, дружба, управління часом та фінансами; суб'єктивного відчуття щастя у

стосунках, рівень конфліктів та імовірний ризик розлучення. Цей психологічний інструмент складається з 32 пунктів. Пункти оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта та підсумовуються, щоб створити загальну оцінку в діапазоні від 0 до 151, причому більш високі бали вказують на більш позитивне діадне коригування. Методика містить 4 субшкали: діадна згода (13 пунктів; ступінь, в якій пара погоджується з питаннями, важливими для стосунків), діадна задоволеність (10 пунктів; ступінь, в якій пара задоволена своїми стосунками), діадна згуртованість (5 ступінь близькості та спільних дій, які відчуває пара), а також емоційне вираження (4 пункти; ступінь демонстрації прихильності та сексуальних стосунків) [70]. Інтерпретація результатів відбувається прямим підрахунком загальних балів DAS від 0 до 151. Високі бали свідчать про високу якість стосунків. Низькі бали можуть вказувати на проблеми у стосунках. Порогове значення - від 92 до 107. Бали нижче 100 можуть свідчити про дистрес у стосунках (Додаток В). Ця методика дозволила нам оцінити якість стосунків, відрізнити задоволені і незадоволені шлюбні діади та виявити пари з високою ймовірністю розлучення.

Для дослідження впливу війни на суб'єктивне самовідчуття та комунікацію в стосунках нами було створене авторське напівструктуроване інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки» (Додаток Г). Цей опитувальник включає 6 блоків запитань. Ці блоки охоплюють різні аспекти шлюбної взаємодії, а саме: зміни у шлюбних стосунках під впливом війни, рольові функції і розподіл обов'язків, комунікацію і конфлікти, психоемоційну підтримку, спільні плани, цінності та погляди на майбутнє. Такий зміст інтерв'ю дозволив нам діагностувати глибинні причини конфліктів, додатково провести якісний аналіз стану шлюбних стосунків та їх динаміку з початку війни. Анкета для опитування респондентів розташована на платформі Google Forms, починається з інформованої згоди та демографічного блоку (Додаток Д).

Ці чотири методики використовувалися в контексті виявлення кризових тенденцій у шлюбних стосунках у військовий час. Таке поєднання дозволило

нам комплексно оцінити стан шлюбної взаємодії у сучасному українському суспільстві.

Математико-статистична обробка отриманих даних була проведена за допомогою програмного забезпечення «IBM SPSS Statistics». Цю програму ми використовували для аналізу даних та розрахування середнього арифметичного (M) та стандартного відхилення (SD), а також коефіцієнту α Кронбаха для оцінки надійності тесту.

Емпіричне дослідження "Особливості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у військовий час" проводилось в декілька етапів:

1) підготовчий - травень-червень 2025 року, коли відбувалась підготовка до проведення дослідження: підбір психодіагностичних методик, підготовка авторського напівструктурованого інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки»;

2) основний - червень-липень 2025 року: створення опитування у Google Forms, його запуск через мережу Інтернет;

3) завершальний - серпень 2025 року: математично-статистична обробка та інтерпретація отриманих даних.

З урахуванням стану в країні, а також розташування деяких респондентів, наше дослідження частково було проведено дистанційно. Було створено опитування на платформі Google Forms та розповсюджено у соціальних мережах, таких як Instagram, Facebook, Telegram. До бланку дослідження входили: звернення до досліджуваних, в якому була розкрита основна мета проведення дослідження та інструкція щодо заповнення бланків; згода на участь у дослідженні; анкета, яка була спрямована на отримання соціальних та демографічних даних учасників та їх партнерів по шлюбу; психодіагностичні методики, які спрямовані на визначення криз шлюбних стосунків та особливостей міжособистої взаємодії між подружжям, а також авторське напівструктуроване інтерв'ю. Респонденти дали згоду на участь у дослідженні та були проінформовані про те, що в них є можливість припинити проходження у будь-який момент за власним бажанням. В описі перед початком дослідження

було вказано, що вся інформація, яку надають досліджувані є конфіденційною, умови її зберігання та форма оприлюднення результатів.

Дослідження проводилось на базі Благодійної організації Фонд сприяння соціально-економічному розвитку Київщини «Київщина Футбольна», в містах, найбільш страждаючих від військових дій (Дніпро, Суми, Запоріжжя, Київ), а також серед українців, які отримали тимчасовий захист у Німеччині, земля Саар. Наше дослідження відбувалось у форматах оф-лайн та онлайн-опитування.

Відповідно до мети дослідження - визначити специфіку цих криз у різних категорій подружніх пар у воєнний час - до обов'язкового критерія вибірки ми віднесли обов'язкову умову: партнери мають знаходитись в шлюбі (чи в неофіційних відносинах) не менш ніж 3,5 роки. Також вони мали відноситись до однієї з цих 3 груп:

- 1) один з партнерів військовий чи демобілізований;
- 2) один з партнерів вимушено емігрував у період військових дій;
- 3) цивільні, що проживають в Україні.

До вибірки ввійшло 60 осіб, а саме: 40 жінок, 20 чоловіків, віком від 25 до 60 років. Було сформовано три групи респондентів по 20 осіб у кожній, що репрезентують різні соціально-екзистенційні умови воєнного часу: військові (демобілізовані), цивільні в Україні та цивільні за кордоном (див. Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Група	N	Жінки	Чоловіки	Віковий діапазон
Військові/демобілізов.	20	6	14	25–60
Цивільні в Україні	20	16	4	25–60
Цивільні за кордоном	20	18	2	25–60
Усього	60	40	20	25–60

Треба зазначити, що до групи «Цивільні в Україні» входили 12 осіб (60 % групи) внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які були змушені покинути своє місце проживання через війну та переїхати до більш безпечних районів. Усі

респонденти знаходяться у стосунках від 3,5 до 20 років, тобто вони перебували у стосунках на момент початку війни. З них 23 особи перебувають у незареєстрованому шлюбі (співмешкають з партнером), та 47 осіб знаходяться у офіційному шлюбі. 76 % досліджуваних мають дітей. Тобто це зрілі сім'ї, у яких є налагоджений побут, свої традиції, розподіл ролей, і які пройшли деякі нормативні кризи сімейного життя. Такий системний підхід до вибірки дозволив нам вважати її репрезентативною та науково обґрунтованою.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Першою методикою, яка увійшла до інструментарію нашого дослідження, стала методика Анкета задоволеності шлюбом Marital satisfaction questionnaire (Автор: Arnold A. Lazarus). Спочатку ми з'ясували загальний рівень задоволеності досліджених подружніми стосунками, по групах. Результати анкетування проілюстровано у рисунку 2.1.

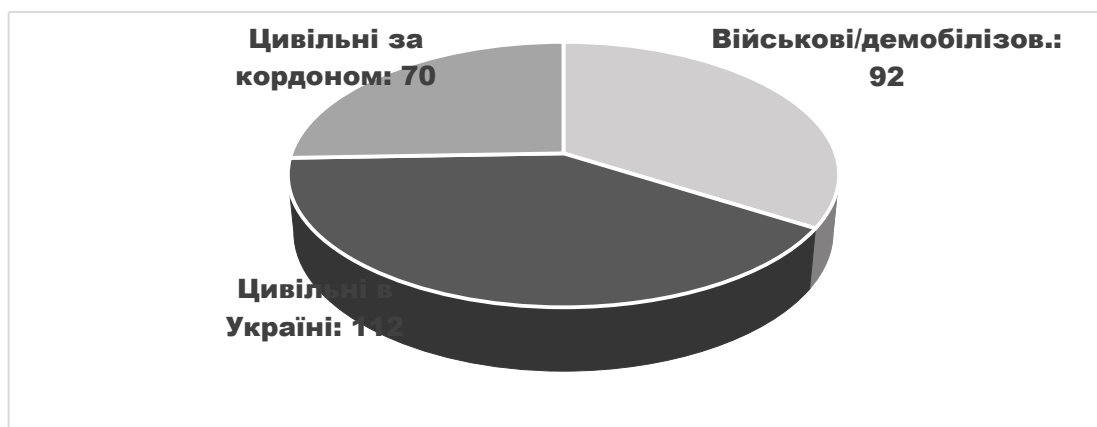


Рис. 2.1 Задоволеність подружніми стосунками по групах MSQ, бали

Можна побачити, що найвищий рівень задоволеності шлюбом MSQ=112 демонструє група 2 «Цивільні в Україні». Це може вказувати на те, що спільні переживання та взаємопідтримка у скрутні часи зміцнюють стосунки. Група 1 «Військові/демобілізовані» мають середню задоволеність шлюбом MSQ=92. Тобто ця група має результат на 18 % нижчий ніж група «Цивільні в Україні».

Це свідчить про певні проблеми у стосунках, можливо, пов'язані зі стресом, розлукою та іншими викликами військової служби. Найнижчий показник мають учасники групи 3 «Цивільні за кордоном» - $MSQ=70$. Вони на 37.5 % менш задоволені своїми стосунками ніж «Цивільні в Україні». Це може бути пов'язано з адаптацією до нового середовища, роздільність пари, труднощами комунікації на відстані з партнером та іншими проблемами, що супроводжують вимушену еміграцію. Можна зробити висновок про значний стрес у стосунках у цієї групи, який має високу вірогідність кризи. Тобто, ми бачимо, що на задоволеність шлюбом суттєво впливають такі зовнішні фактори, як військова служба та вимушена міграція.

Цікавим фактом виявилось, що жінки в усіх трьох групах мали середній показник задоволеності шлюбом менший ніж чоловіки (див. Рис. 2.2). Чоловіки демонструють вищу задоволеність, ніж жінки в усіх трьох представлених групах. Це відповідає загальним тенденціям, описаним у багатьох психологічних дослідженнях [21, 35, 53]. Наведені дані свідчать про те, що рівень задоволеності шлюбом значно варіює залежно від статі та соціального статусу. Різниця цього показника в залежності від статі по групах доволі значна: у групі «Військові/демобілізовані» - 34 бали, «Цивільні в Україні» мають 16 балів, а «Цивільні за кордоном» - 36 балів.

Ця різниця вказує на гендерні особливості сприйняття шлюбу, ролі в ньому або ж бути наслідком унікальних стресових факторів, що впливають на різні групи. Ми припускаємо, що чинники, які впливають на різницю можуть бути пов'язана з різними причинами, зокрема, з біологічними відмінностями, культурними факторами, традиційними гендерними ролями та нерівністю, що може впливати на якість життя жінок у шлюбі. Зараз простежується тенденція виконання жінками не властивих їм раніше справ під впливом жорстких викликів, які поставила перед ними війна. Зокрема, жінки мають шукати нові шляхи поєднання традиційних сімейних обов'язків та нових ролей, що лягли на їхні плечі. Вони змушені проявляти надзвичайну гнучкість, поєднуючи турботу про дітей і близьких із виконанням завдань у шлюбі, які раніше вважалися

«чоловічими». Тобто українські жінки несуть подвійний тягар не тільки в соціумі але й у шлюбних стосунках.

Розглянемо різницю цих показників залежно від групи. Різниця у задоволеності шлюбом у цивільних за кордоном становить 36 балів, у військових - 34 бали. Цей показник є значно вищим, ніж у цивільних в Україні - 16 балів (див. Рис. 2.2). Це свідчить про те, що на задоволеність впливають різні фактори, пов'язані з конкретною ситуацією пари. Найбільш благополучна ситуація спостерігається у цивільних чоловіків в Україні, а найскладніша - у жінок, які перебувають за кордоном. Ми допускаємо, що тут спостерігається значний вплив соціального та географічного контексту на задоволеність шлюбом, особливо для жінок.

2.2

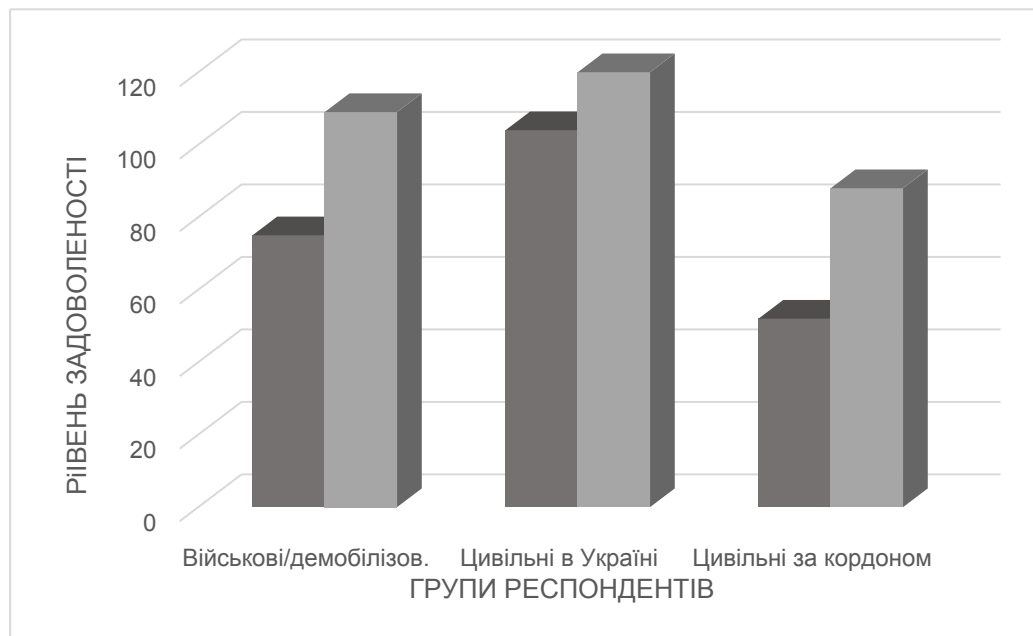


Рис.

Задоволеність подружніми стосунками чоловіки/жінки

Далі ми порівняли як респонденти оцінюють свій рівень задоволеності шлюбом та як, на їхню думку, стосунки оцінює їхній партнер. Аналіз результатів показує, що 60% учасників оцінювали рівень задоволеності стосунками з боку своїх партнерів вище, ніж самі задоволені своїми стосунками (див. Рис.2.3).

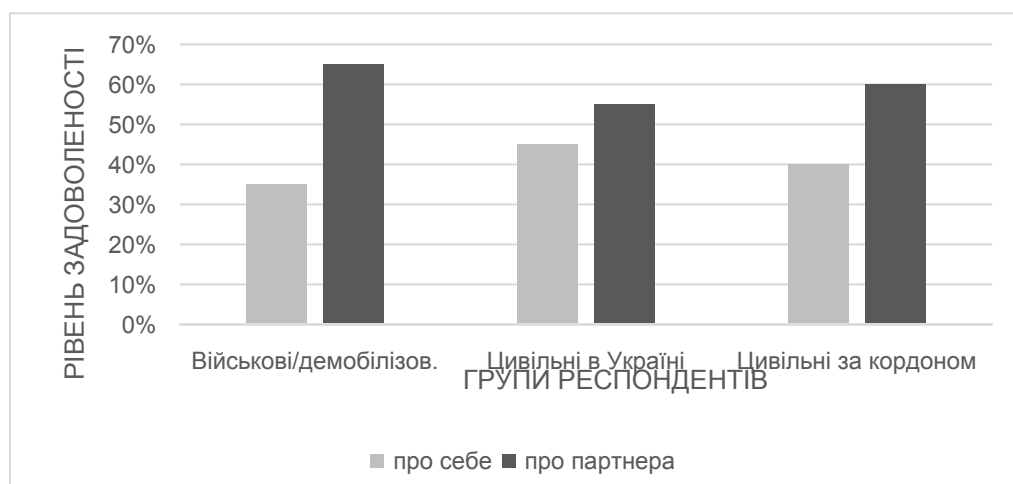


Рис. 2.3 Оцінка учасниками свого рівня задоволеності стосунками та уявна оцінка партнера

У всіх трьох групах помітно розрив між тим, як респонденти сприймають власні почуття щодо шлюбу, і тим, як, на їхню думку, почувається партнер. Люди припустили, що їхні партнери більш задоволені шлюбом, ніж вони самі. Найбільший розрив між власним сприйняттям (35 %) та уявленням про партнера (65 %) спостерігається у військовослужбовців. Це може вказувати на загальну психічну травмованість цієї групи та високий рівень стресу пов'язаний з військовою службою, який може погіршувати якість стосунків. На нашу думку, військовослужбовці можуть применшувати власні почуття через психологічні захисти або професійну деформацію, тоді як думки про партнера залишаються більш оптимістичними.

У групі «Цивільні в Україні» розрив між власним сприйняттям (45 %) та уявленням про партнера (55 %) найменший. Це може свідчити про більшу емоційну близькість. Можливо, партнери в цій групі мають кращий зв'язок та більше розуміють почуття одне одного. Попри обставини в країні, зв'язок між партнерами, які знаходяться разом постійно, може залишатися міцним.

У групі «Цивільні за кордоном» спостерігається середній розрив між власним сприйняттям (40 %) та уявленням про партнера (60 %). Такі проміжні результати можуть бути пов'язані з емігрантським стресом: розділення географічно, переїзд та адаптація до нової країни, можуть впливають на

психологічний стан та почуття. Соціальна ізоляція, розлука з рідними та друзями може посилювати відчуття самотності, що може також впливати на задоволеність шлюбом.

Тобто, відстежується загальна тенденція для всіх трьох груп. На основі цих даних, можна зробити висновок, що місце знаходження та соціальний стан партнерів не впливає на цей показник. Більшість респондентів схильні думати, що їхні партнери більш задоволені шлюбом, ніж вони самі. Це може вказувати на впевненість респондентів щодо виконання своїх шлюбних обов'язків краще за партнера або бажання демонструвати позитивні сторони стосунків або ж на відсутність відкритого обговорення проблем, що, ймовірно, найвищою мірою притаманне військовим.

Наступною методикою у нашому дослідженні є Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, скор. IES-R). В класичному варіанті використання цієї методики респондентів просять визначити конкретну стресову подію в житті, а потім вказати, наскільки сильно вони були засмучені або занепокоєні протягом останніх семи днів за кожною зазначеною «трудністю». Особливість використання нами цієї методики полягає в тому, що ми запропонували досліджуваним визначити не конкретну стресову подію, а стресовий, травмуючий період свого життя, а саме - війну в Україні. В опитуванні використовувалось питання: «Протягом останніх місяців, як часто вас турбували наступні проблеми?». Це нам дало можливість оцінити пролонгований вплив військових дій на психічний стан респондентів.

Згідно з розподілом досліджуваних на три групи нами був проведений дисперсійний аналіз для визначення оцінки ступеня вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу для трьох різних груп (див. Табл.2.1). Вищі бали вказують на сильніший вплив травматичної події. Нагадаємо порогові значення для загального балу (діапазон 0-88): 24 і вище - клінічне занепокоєння з приводу ПТСР, 33 балів і вище являє собою оптимальне порогове значення для ймовірного діагнозу ПТСР, 37 балів і вище вказує на важкі симптоми ПТСР.

При проведенні порівняльного аналізу були встановлені значні відмінності у показниках трьох груп. «Цивільні за кордоном» демонструють найнижчий рівень травматичного стресу - 21 бал, ймовірно, через більшу безпеку та віддаленість від безпосередніх подій. Група «Військові/демобілізовані» має високий рівень стресу - 62 бали, найвищий серед трьох груп. Цей показник значно перевищує поріг, що вказує на ймовірну клінічну симптоматику ПТСР (поріг від 33 балів). Ця група має результат на 195.24 % гірший, ніж група «Цивільні за кордоном». Це очікувано, враховуючи знаходження на фронті, бойовий досвід та перманентний вплив травматичних подій. «Цивільні в Україні» показують помірно-високий рівень впливу - 32 бали. Цей результат є нижчим за клінічний поріг для ПТСР усього на 1 бал і свідчить про значний рівень травматичного стресу, що викликаний війною. Тобто ця група на 52.4 % більше страждає від впливу травматичних подій, ніж група «Цивільні за кордоном». Треба нагадати, що в цю групу входять ВПО та цивільні, які живуть у небезпечних районах країни (Дніпро, Суми, Запоріжжя, Київ) (див. Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Оцінка реакції на травмуючі події по групах

Групи	Оцінка	Середній бал	Опис
1. Військові/демобілізов.	62	2,818	виражений
2. Цивільні в Україні	32	1,455	помірний
3. Цивільні за кордоном	21	0,955	низький

За результатами аналізу «Шкали впливу подій» ми можемо помітити, що рівень травматичного стресу є найвищим у військових і найнижчим у тих, хто знаходиться за межами України. На нашу думку, такі результати можуть свідчити про те, що люди, які виїхали за кордон перебувають у спокої та безпеці. Військові знаходяться «всередині» травматичної події і тому, відчують сильніші фізіологічні та дисоціативні реакції (флешбеки). Група «Цивільні в Україні» отримала майже порогове значення для ймовірного діагнозу ПТСР тому, що вона включає ВПО та осіб, котрі перебувають в небезпечних районах

країні та піддаються перманентному стресу (постійні обстріли, нічні тривоги, блекауту тощо) (див. Рис. 2.4).

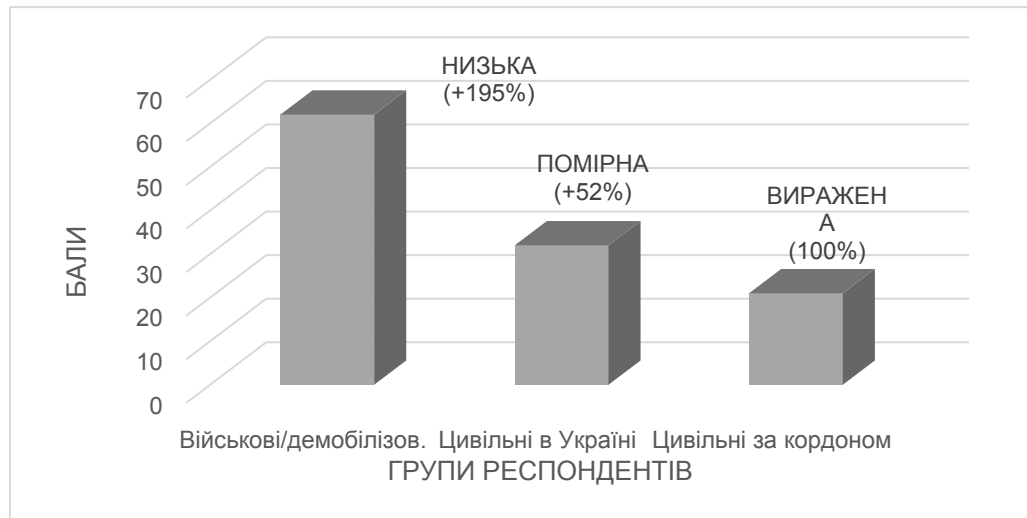


Рис. 2.4 Рівень стресу за Шкалою впливу подій (Impact of Event Scale – Revised, IES-R)

Третя методика Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) дозволила оцінити якість стосунків у 3 групах досліджуваних, діагностувати конфлікти та виявити розбіжності у партнерах. Загальні бали DAS допомогли розрізнити шлюбні стосунки, які мають стійку структуру та позитивну динаміку і ті, які перебувають у кризовому стані, а також виявити пари з високою ймовірністю розлучення. Можна помітити, що спостерігається значний розбіг показників в усіх трьох групах. Група «Цивільні в Україні» демонструє високий рівень адаптації в шлюбі - 118 балів. Це значно перевищує поріг дистресу - 101 балів. Цей високий показник може свідчити про те, що багато пар в Україні, незважаючи на обставини, змогли зберегти стійкість у складних умовах і підтримати міцні та задовільні стосунки. Результат 105 балів в групі «Військові/демобілізовані» також перевищує поріг дистресу, але він нижчий на 10 % нижчий, ніж в групі «Цивільні в Україні». Це вказує на помірний рівень адаптації, який перебуває на межі з дистресом. Ймовірно, служба та бойовий стрес, пов'язаний з війною, негативно впливають на стосунки військових, що відображається у нижчому балі DAS. Ця група знаходиться в зоні ризику щодо проблем у шлюбних стосунках. Щодо групи «Цивільні за

кордоном», показник 82 бали значно нижчий за порогове значення (101 бал). Тобто у цієї групи рівень адаптації у шлюбі на 30.5% нижчий, ніж у групи «Цивільні в Україні». Це вказує на низький рівень адаптації та високий рівень проблем у стосунках у цієї групи, що викликає занепокоєння. Можна стверджувати про значні ризики конфліктів та розлучення. На нашу думку, цей сумний результат може бути пов'язаний з такими факторами, розлука та втрата емоційних зв'язків з партнером, порушення комунікації, втрата довіри та близькості, а також стрес адаптації до нової культури та інші проблеми, пов'язані з виїздом за кордон (див. Рис. 2.5).

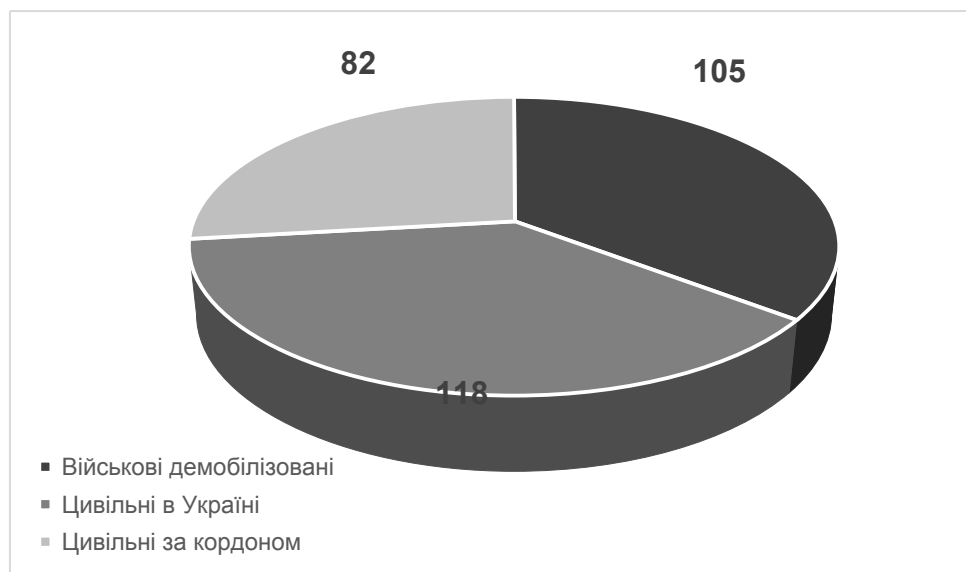


Рис. 2.5 Рівень взаємної адаптації в шлюбної парі по групах (бали)

Далі додатково було проведено аналіз для всіх субшкал - згода в парі, задоволеність шлюбом, згуртованість пари, емоційна експресія. Результати показали виразні відмінності між трьома групами респондентів.

Група «Цивільні в Україні», демонструють найвищі показники по усім 4 субшкалах серед інших. Вона продемонструвала найкращу згоду в парі ($M = 35,12$; $SD = 3,60$), найвищий рівень задоволеності шлюбом ($M = 33,21$; $SD = 4,84$), значну згуртованість ($M = 21,72$; $SD = 2,53$) та активну емоційну експресію ($M = 8,51$; $SD = 2,27$). Це показує відносну психологічну стабільність і здатність цих пар адаптуватися до умов війни через емоційну підтримку, спільне подолання труднощів і збереження єдності. З одного боку це може бути пов'язано з тим, що

в складних обставинах пари, що залишилися в країні, змушені покладатися один на одного і зміцнювати свої відносини. З іншого - спільне проживання, контакт з родиною та соціальним оточенням в Україні допомагають зберігати відчуття безпеки та взаємної опори, що позитивно впливає на якість шлюбних відносин.

Найнижчі показники взаємної адаптації виявлено серед цивільних, які перебувають за кордоном. Згода в парі ($M = 22,75$; $SD = 5,32$), задоволеність шлюбом ($M = 20,17$; $SD = 5,01$), згуртованість ($M = 14,52$; $SD = 4,96$) і емоційна експресія ($M = 5,31$; $SD = 2,14$) вказують на знижену якість подружньої взаємодії. Ймовірною причиною таких результатів є вплив міграційного стресу, соціальної ізоляції, труднощів у побутовій та культурній адаптації, а також дистанційність або розрив звичного соціального середовища. У таких умовах партнери часто стикаються з порушенням комунікації, емоційним віддаленням і зниженням рівня довіри, що позначається на згуртованості та задоволеності стосунками.

У групі «Військові/демобілізовані» показники взаємної адаптації загалом виявилися на середньому рівні. Згода у парі ($M = 27,49$; $SD = 4,12$), задоволеність шлюбом ($M = 28,13$; $SD = 5,18$), згуртованість ($M = 17,62$; $SD = 3,64$) та емоційна експресія ($M = 6,41$; $SD = 2,21$) засвідчили відносну стабільність, проте без високого рівня емоційної близькості чи комунікативної відкритості. Це може відображати наслідки психологічного навантаження, тривалих періодів розлуки, посттравматичних переживань, а також складність повернення до спільного життя після бойових дій. Водночас середні показники свідчать про вплив військового досвіду на сімейні стосунки, але не настільки руйнівний, як у деяких випадках у респондентів за кордоном. Тобто, можна зробити висновок про збереження базової взаємної підтримки у цієї групи та потенціал до подальшої адаптації у шлюбних стосунках.

Результати Шкали взаємної адаптації в парі по субшкалах за групами наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняння взаємної адаптації партнерів у різних групах по субшкалах

Змінна	Військові та демобілізовані		Цивільні в Україні (вкл. ВПО)		Цивільні за кордоном		α Кронбаха
	M	SD	M	SD	M	SD	
Згода в парі	27,49	4,12	35,12	3,60	22,75	5,32	0,85
Задоволеність шлюбом	28,13	5,18	33,21	4,84	20,17	5,01	0,90
Згуртованість пари	17,62	3,64	21,72	2,53	14,52	4,96	0,83
Емоційна експресія	6,41	2,21	8,51	2,27	5,31	2,14	0,73

(*середнє арифметичне (M) (mean), стандартне відхилення (SD) (standard deviation))

Отже, аналіз результатів показує чітку тенденцію: найвищий рівень взаємної адаптації спостерігається серед цивільних пар, які проживають в Україні, середній рівень - у військових та демобілізованих, і найнижчий - серед цивільних за кордоном. Це свідчить про те, що збереження спільного простору, соціальної підтримки та спільного проживання відіграє вирішальну роль у стабільності шлюбних відносин під час війни. Водночас надійність шкал (α Кронбаха від 0,73 до 0,90) підтверджує внутрішню узгодженість показників і достовірність отриманих результатів. Загалом можна зробити висновок, що рівень взаємної адаптації у шлюбі суттєво залежить від умов життя подружжя під час війни: чим більше зовнішніх викликів і відстані між партнерами, тим більша ймовірність ослаблення емоційного зв'язку та задоволеності шлюбом.

Як ми бачимо з аналізу результатів війна по-різному впливає на шлюбні стосунки залежно від життєвої ситуації подружжя. У нашому дослідженні ми поєднали 3 різні методики для загальної оцінки якості шлюбних стосунків в залежності від місця знаходження партнерів, рівня діадичної узгодженості та рівня стресу. Тому розглянемо середні значення трьох основних показників:

задоволеності шлюбом (MSQ), рівня травматичних симптомів (IES-R) та діадичної узгодженості (DAS) та зробимо загальні міжгрупові порівняння результатів (Рис. 2.6).

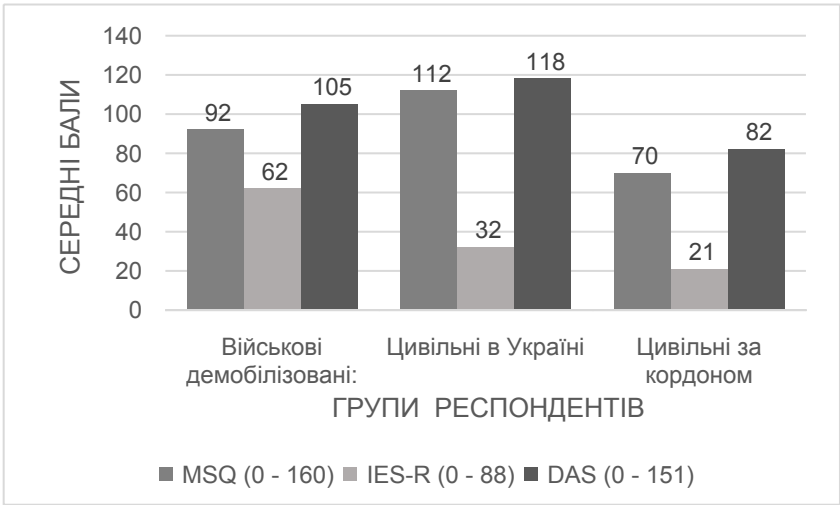


Рис. 2.6 Міжгрупові порівняння за шкалами MSQ, IES-R та DAS

На етапі підготовки та попереднього аналізу даних для перевірки, чи відповідає вибірка нормальному розподілу, ми використали тест Шапіро-Уїлка. Ми обрали його, тому, що він є найбільш придатним методом для малих розмірів вибірки (менше 50 осіб). За допомогою цього методу ми перевірили нульову гіпотезу про те, що дані розподілені нормально. Щоб визначити, чи розподіл має нормальний характер використовується р-значення (p-value) з результатів тесту. Якщо в результаті тесту р-значення менше за 0,05, то нульова гіпотеза про нормальний розподіл відхиляється. Це означає, що дані значно відхиляються від нормального розподілу. Якщо р-значення більше за 0,05, то немає підстав відхиляти нульову гіпотезу, і дані вважаються нормально розподіленими.

Таблиця 2.4

Результати тесту Шапіро-Уїлка

р-значення по методиках	Військові/демобілізов.	Цивільні в Україні	Цивільні за кордоном
р по MSQ (0 - 160)	0,587	0,267	0,427
р по IES-R (0 - 88)	0,235	0,241	0,238
р по DAS (0 - 151)	0,298	0,263	0,281

Грунтуючись на результатах тесту ми бачимо, що в усіх трьох групах по трьох методиках р-значення критерію Шапіро-Уїлка варіюються від 0,235 до 0,587 та перевищують пороговий рівень 0,05 (див. Табл. 2.4). Тому нульова гіпотеза про нормальність розподілу не відхиляється. Тобто, на статистичних підставах ми вважаємо розподіл вибірки нормальним.

Отримані дані по трьом методикам дозволяють стверджувати, що у більшості пар спостерігаються проблеми з порозумінням. Група 1 «Військові/демобілізовані» продемонструвала середній рівень задоволеності шлюбом ($MSQ=92$). Середній рівень адаптації у шлюбі (105 з 151) відображає певну адаптацію, але значні проблеми у стосунках все ж присутні. Проте головна проблема - дуже високий рівень стресу ($IES-R=62$), що вказує на ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Травматичний досвід війни накладається на шлюбні стосунки, посилюючи конфлікти та емоційне віддалення. У демобілізованих проявляється також адаптаційна криза після повернення до сім'ї.

Група 2 «Цивільні в Україні» має найвищий рівень задоволеності шлюбом ($MSQ=112$) і найвищі показники якості стосунків ($DAS=118$) серед усіх груп. Цій групі характерна достатня комунікативність у спілкуванні, подібність у поглядах, присутня довірливість у взаємовідносинах. При цьому стрес перебуває на середньому рівні ($IES-R=32$). Це вказує на те, що збереження спільного проживання й підтримка один одного пом'якшує вплив війни на подружні стосунки. Водночас серед ВПО, які входять до цієї групи, виявлено дещо нижчі результати по шкалах задоволеності шлюбом до ($MSQ\approx 98$; $DAS\approx 94$), що пояснюється втратою стабільності, переїздами та соціальною невизначеністю.

Розділені пари стикаються з найбільшими труднощами у сфері подружньої задоволеності. Учасники групи 3 «Цивільні за кордоном» демонструють найнижчий рівень задоволеності шлюбом ($MSQ=70$) та нижчий рівень довірливості, згуртованості та діадичної згоди, ніж ті, хто проживає разом ($DAS=82$). Хоча рівень стресу у них є найнижчим ($IES-R=21$), це не компенсує проблем у сфері сімейної взаємодії. Навпаки, відстань, відсутність щоденного

контакту та культурна розсинхронізація створюють ризики емоційного відчуження, проблем інтимності та зниження почуття єдності в парі.

Використовуючи 4 методику - авторське напівструктуроване інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки» нам вдалося глибше зрозуміти особливості шлюбних стосунків у контексті війни.

Понад половина загальної кількості респондентів (71,7 %) вказують на різний ступінь погіршення близькості та єдності у шлюбі після початку війни. Це свідчить про значне емоційне навантаження, викликане воєнними подіями, розлукою, стресом і зниженням почуття безпеки. Лише 11,7 % повідомили про покращення стосунків - у цій групі, як правило, фіксуються випадки, коли партнери переживають кризу як спільне випробування, що посилює згуртованість і взаємну підтримку. Покращення у цій невеликої частини опитаних може бути пов'язане із мобілізацією партнерської підтримки та переоцінкою цінностей під час небезпеки. 16,6 % респондентів не помітили суттєвих змін - ймовірно, ці пари або вже мали стабільну взаємодію, або дистанцію у стосунках ще до війни, тому вплив воєнних подій був мінімальним. Найвищий показник - «погіршилися певною мірою» (30 %) - відображає поступове зниження емоційної єдності, що не обов'язково означає розрив, але вказує на кризовий стан адаптації у шлюбі (див. Табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Зміни у стосунках після початку війни

Варіант відповіді	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Дещо покращились	7	11,7 %
На тому ж рівні	10	16,6 %
Незначно погіршились	14	23,3 %
Погіршились певною мірою	18	30,0 %
Значно погіршились	11	18,4 %
Разом	60	100 %

Далі анкетування показало, що 38 % респондентів з початком війни стали більше обговорювати з партнером проблеми, що виникають у процесі їхньої

життєдіяльності. На нашу думку, це вказує на те, що стресова ситуація може бути не лише деструктивним чинником у стосунках, а й чинником згуртування сім'ї, посилення її емоційних зв'язків. Але це відбувається за умови, що якість стосунків у шлюбі була достатньо високою ще до настання травматичних подій. 35 % досліджуваних зазначили, що у порівнянні з довоєнним часом кількість конфліктів зростає. Для того, щоб з'ясувати що саме є причинами цього показника, було проаналізовано відповіді на питання «Які головні проблеми у ваших стосунках виникли під час війни?»

Таблиця 2.6

Проблеми у шлюбних стосунках під час війни

Проблеми	Військові/ демобілізовані	Цивільні в Україні (вкл. ВПО)	Цивільні за кордоном
Емоційна відстороненість	40%	20%	30%
Незадоволеність розподілом ролей	10%	30%	35%
Незадоволеність сексуальними стосунками	30%	20%	30%
Фінансові негаразди	5%	20%	5%
Адаптаційні труднощі після фронту	10% (лише демобілізов.)	0%	0%
Побутові конфлікти	5%	10%	0%

Аналіз результатів опитування про труднощі у шлюбі під час війни демонструє суттєві відмінності у проблемах, з якими стикаються сімейні пари під час війни, залежно від їхнього статусу (військові та демобілізовані, цивільні в Україні чи за кордоном). Проблема емоційної відстороненості найчастіше зустрічається у військових та демобілізованих (40 %) та у цивільних за кордоном (30 %), що може бути пов'язане зі стресом, травмою та розлукою. Найменше її відчують громадянські в Україні (20 %), що, ймовірно, пояснюється постійною взаємодією та спільним переживанням труднощів. Проблема незадоволеністю розподілом ролей лідирує серед цивільних за кордоном (35 %), що може

вказувати на труднощі з адаптацією до нових умов життя та перерозподілом сімейних обов'язків у вимушеній еміграції. Вона також є суттєвою для цивільних в Україні (30 %), що вказує на зміни у звичній структурі сім'ї та зростання навантаження на жінок. Для військових цей показник нижчий (10 %), оскільки їх ролі визначені обставинами війни. Незадоволеність сексуальними стосунками увійшла у трійку головних проблем, яку зазначили 30 % військових і цивільні за кордоном, а також 20 % цивільних в Україні. Важливо відмітити, що цей показник тісно корелює з емоційною дистанцією. Питання адаптаційних труднощів після фронту, що логічно, стосується виключно демобілізованих військових (10 %). Вона відображає труднощі повернення до мирної життя та реінтеграції у сім'ю та наголошує на необхідності психологічної та соціальної підтримки для ветеранів та їх сімей. Фінансові складнощі найбільше зачіпають цивільних в Україні (20 %), ймовірно, через втрату роботи та економічну нестабільність. Для цивільних за кордоном та військових вона, хоч і присутня, значно менш актуальна (5 % і 5 %). Побутові конфлікти зазначає 10 % групи «Цивільні в Україні» та 5 % військових, що може бути спричинено спільним проживанням в обмежених умовах та стресом. Серед цивільних за кордоном, де пари часто роз'єднані, побутові конфлікти відсутні, ймовірно, через зміну побутових умов та відсутність спільного проживання (див. Табл. 2.6).

Зупинимося детальніше на рольових трансформаціях у шлюбі. Ключовим аспектом нових соціальних ролей українських жінок під час цієї війни стало набуття ними одноосібної відповідальності за добробут своїх сімей, коли вони були вимушені поїхати закордон чи поки їхні чоловіки захищають країну. Це стало причиною зміщення та перебудови подружніх ролей у шлюбних стосунках. На питання «Чи змінились ваші ролі з початком війни?» 75 % жінок відповідали «так», вони реально відчувають навантаження додаткових ролей (годувальника, опікуна, побутової підтримки). Приблизно половина чоловіків також відчуває зміни (особливо військові, які повернулися з фронту та ті, хто роз'єднані з партнеркою), але друга половина зберігає «традиційну роль захисника», яку вони не вважають новою.

На запитання «Чи Ви задоволені існуючим розподілом сімейних ролей?» було отримано такі результати. Серед жінок 40 % виявили задоволення, тоді як 60 % зазначили незадоволення. У групі чоловіків співвідношення є більш збалансованим: 55 % задоволені та 45 % висловили незадоволення. Аналіз міжгрупових відмінностей показав, що рівень незадоволеності розподілом ролей є найбільш вираженим серед військових та демобілізованих (40 %). Серед цивільних, які перебувають в Україні, незадоволення зафіксовано у 30 % респондентів, тоді як серед цивільних за кордоном - у 45 %.

Отримані дані свідчать про те, що воєнні обставини зумовлюють різний ступінь напруги у сфері рольового розподілу в сім'ї залежно від соціального статусу та життєвого контексту респондентів. На основі кількісних показників і якісних інтерв'ю ми окреслили основні типи рольових змін:

1. Переведення «ролей захисника - постраждалого»: чоловіки-військові повертають образ захисника, але часто не можуть виконувати «мирні» ролі (повага до побутових турбот, емоційна підтримка, виховання дітей). Це породжує рольовий дисонанс: партнер очікує емоційної відкритості, а колишній військовий - дисципліни/замкненості.

2. Роль «опікун - годувальник» переходить на жінок: у цивільних в Україні багато жінок взяли на себе додаткові обов'язки (робота та догляд за родиною), що призводить до емоційного виснаження і втрати сексуальної та емоційної енергії. Зросла інструментальна роль жінок (фінанси, логістика, батьківство), що змінює баланс влади у шлюбі і може провокувати конфлікти навколо автономії та відповідальності - що веде до відповідної кризи шлюбних стосунків.

3. Роль «іммігрант - адаптований партнер» (цивільні за кордоном): один партнер адаптується до чужої культури та нових соціальних мереж, інший залишається в зоні конфлікту. Рольова асиметрія: один - «нове життя», інший - «світ війни». Це створює відчуття подвійності і нерівності вкладення у стосунки. Формується новий феномен «комунікаційна роль» - дистанційна підтримка: чат/дзвінки, відео. Зрозуміло, що це - некомпенсована, поверхнева форма підтримки, яка не здатна відновити глибоку інтимність.

Узагальнюючи, можна зробити висновок що, у всіх групах актуалізується тема рольових трансформацій. У військових - криза «повернення до сім'ї», у цивільних в Україні - криза «виживання», у цивільних за кордоном - криза «культурної розсинхронізації». Таким чином, рольові трансформації стають чинником кризових процесів, адже призводять до відчуття дисбалансу та несправедливості у сімейних стосунках.

Перейдемо до інтерпретації даних щодо сексуальності і лібідо під час війни. Згідно результатів дослідження на проблеми інтимності чи зниження лібідо вказали 75 % загального числа респондентів. Найвищі показники - у цивільних за кордоном (60 % та 70 % відповідно), і це корелює з їхнім низьким MSQ/DAS та зменшенням сексуальної активності (85 %). Це свідчить, що фізична відстань сильно впливають на інтимну сферу. Дистанційна інтимність (відео/дзвінки) суттєво частіше використовувалася серед пар із роздільним проживанням (70 % у групі за кордоном) - це компенсаторна стратегія, але вона рідко повністю відновлює реальну інтимність і часто підсилює відчуття поверховості зв'язку (див. Рис. 2.7).

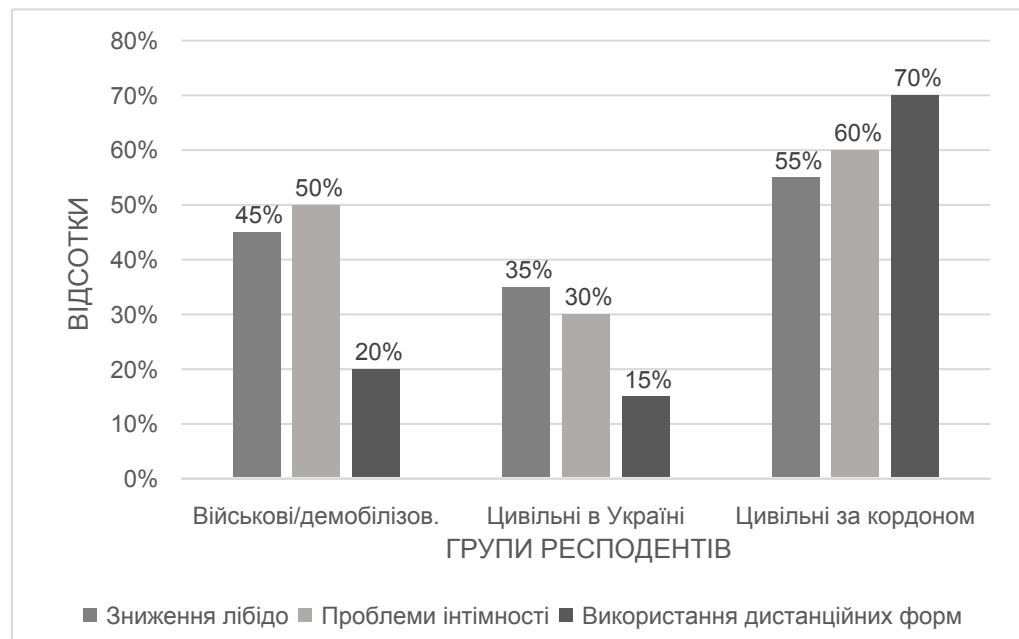


Рис. 2.7 Сексуальність у шлюбних парах під час війни

Жінки частіше фіксували зниження лібідо, пов'язане з емоційним вигоранням та перманентним стресом. 23 % респондентів вказали на прояви гіперсексуальності, яку можна розглядати як спосіб знизити напруження, спричиненим перманентним стресом. Чоловіки-військові мали більше випадків сексуальної дисфункції, пов'язаної з ПТСР, але в цілому проблеми інтимності простежується у всіх групах.

Результати дослідження підтверджують загальну тенденцію до зниження сексуальної активності серед українських подружніх пар, від рідкісних сексуальних контактів або, іноді, до повної їх відсутності. І це, на жаль, стосується усіх груп учасників. Можна окреслити основні проблеми в сексуальній сфері, які сприяють появі криз у шлюбних стосунках у сучасному українському суспільстві:

- зниження лібідо пов'язане з тривогою, депресивними симптомами, гіперзбудженням;
- уникання інтимності (тригери, сором, тілесні маркери травми чи поранень);
- несинхронність бажання у транскордонних парах (дистанційність, ритм праці, культурні норми).
- гіперсексуальність як спосіб знизити напруження чи переконатися в «живості» стосунків.

Як ми бачимо, аналіз результатів доводить гендерні розбіжності у сприйнятті криз та їх чинників. Можна стверджувати, що особливостями криз шлюбних стосунків у воєнний для жінок є емоційне вигорання від подвійних ролей, (наприклад, поєднання роботи та сім'ї), підвищена тривога щодо безпеки дітей і партнерів, зниження лібідо та інтимної задоволеності, більша емоційна чутливість до мовчання партнера (сприйняття дистанції як «відкидання»). Чоловіки, які частіше демонстрували симптоми травматичної реакції (гіперреактивність, уникнення розмов про емоції), особливо серед військових, мають труднощі у виконанні «емоційних» сімейних ролей після повернення, тенденцію до перенаправлення емоцій у роботу або зовнішні активності. Вони

нерідко віддають перевагу ізоляції чи роботі як способу саморегуляції. Це створює циклічну ескалацію конфлікту: жінка чекає емоційної підтримки, чоловік уникає - конфлікт загострюється.

Підсумовуючи аналіз результатів нашого дослідження, на основі кількісних та якісних даних нам вдалося виокремити універсальні для всіх груп кризові феномени та особливості криз за групами. Загальні особливості «воєнних» криз ми пропонуємо класифікувати наступним чином:

1. Криза безпеки та стабільності, пов'язана з втратою контролю над майбутнім.
2. Криза інтимності (зниження сексуальної активності та емоційної близькості).
3. Криза рольової перебудови (нерівномірний розподіл обов'язків, що викликає відчуття несправедливості).
4. Криза комунікації (поверхневий контакт, уникання емоційних тем).
5. Криза довіри та очікувань (підозри, ревності, страх зради).

Ці кризові явища набувають різних форм залежно від групи, проте становлять загальну картину «воєнних» трансформацій шлюбу.

Можна також зробити висновок про специфіку криз за групами. Група «Військові/демобілізовані» декларує травматично-адаптаційну кризу - труднощі повернення до мирних ролей, рольовий конфлікт «солдат vs чоловік/батько». У групі «Цивільні в Україні» переважає ресурсно-побутова криза, її чинники - втома, вигорання, «невидимі зусилля» жінок, конфлікти на побутовому ґрунті. Група «Цивільні за кордоном» має кризу дистанції та культурної асиметрії, зниження інтимності, формування «подвійної реальності» (різні життєві контексти партнерів). Простежується феномен «асиметрії адаптації»: один із партнерів інтегрується в нове середовище, тоді як інший залишається в контексті війни, що підсилює напруженість і дистанцію. Треба зазначити, що «загальні воєнні» та кризи в залежності від статусу та місцезнаходження подружжя можуть накладатися одна на одну і створювати додаткові виклики та навантаження на шлюбну діаду.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

У магістерській роботі було проведено емпіричне дослідження "Особливості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у військовий час" у трьох групах - «Військові/демобілізовані», «Цивільні в Україні» та «Цивільні за кордоном». У вибірці респондентів було 60 осіб різного віку, статі, соціального статусу та місцезнаходження під час війни. Вибірку було побудовано таким чином, щоб надати можливість побачити «зріз» шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві. Обсяг вибірки дозволив глибше проаналізувати досвід конкретних категорій населення, які мають різні умови життя та ступінь впливу військових дій. Це забезпечило багатогранний погляд на вплив війни, охоплюючи як безпосередні, так і опосередковані наслідки на шлюбну комунікацію.

В процесі дослідження була висунута гіпотеза, що у воєнний час з'являються якісно нові кризи шлюбних стосунків. Гіпотеза була підтверджена результатами дослідження. Війна виступає потужним соціально-психологічним стресором, який провокує особливі багатовимірні кризи подружніх відносин. На основі кількісних і якісних даних умовно виділено основні види воєнних шлюбних криз:

- *криза безпеки та стабільності*, пов'язана з втратою контролю над майбутнім;
- *криза рольової перебудови* (нерівномірний розподіл обов'язків, що викликає відчуття несправедливості);
- *криза комунікації* (поверхневий контакт, уникання емоційних тем);
- *криза довіри та очікувань* (підозри, ревності, страх зради);
- *криза інтимності* (зниження сексуальної активності та емоційної близькості).

Ці кризи мають інтегрований характер і визначають нову, «воєнну» динаміку шлюбної взаємодії.

Психодіагностичні результати (MSQ, DAS, IES-R) засвідчили істотні відмінності у стані шлюбних відносин між групами. Найвищі показники задоволеності шлюбом і діадичної адаптації продемонстрували цивільні пари, які залишилися в Україні, що свідчить про ефект взаємопідтримки у кризових умовах. Військові та демобілізовані показали середній рівень задоволеності при дуже високому рівні травматичного стресу, що відображає прояв травматично-адаптаційної кризи і ризик ПТСР. Цивільні за кордоном мають найнижчі показники подружньої задоволеності і діадичної згоди, що свідчить про кризу дистанції та культурної асиметрії, попри найнижчий рівень травматичного стресу.

В «трійку» головних чинників криз шлюбних стосунків увійшли погіршення емоційних зв'язків з партнером, рольові трансформації та високий рівень стресу. В процесі дослідження виявлено гендерні відмінності: у всіх групах жінки демонструють нижчий рівень задоволеності шлюбом, ніж чоловіки. Це свідчить про подвійне навантаження жінок (економічне, емоційне, батьківське) і про трансформацію традиційних сімейних ролей. Для чоловіків більш типовими є емоційна відстороненість, уникання глибокого спілкування, що може бути наслідком травматичних переживань і професійної деформації (особливо у військових). Також було доведено, що інтимна сфера під час війни зазнає суттєвого порушення - 75 % респондентів вказали на труднощі сексуального характеру, зниження лібідо, уникання інтимності, гіперсексуальність як форма компенсації тривоги. Можна стверджувати, що втрата емоційного контакту, фізична дистанція, травматичні переживання негативно впливають на якість подружньої близькості.

Обмеженням цього дослідження є недостатня чоловіча вибірка респондентів, ймовірно спричинена тим, що багато чоловіків зараз перебувають в зоні бойових дій. Тому даний факт міг дещо спотворити і впливати на кінцеві результати.

Результати нашого дослідження відображає основні тенденції, що спостерігаються в українському суспільстві після початку повномасштабного

вторгнення. Емпіричне дослідження підтвердило, що війна є каталізатором глибинних трансформацій у шлюбних відносинах, які проявляються через зміну ролей, зниження інтимності, підвищення рівня стресу та нерівномірність емоційної адаптації партнерів. Водночас, наявність довіри, спільного проживання та взаємопідтримки виступає головним психологічним ресурсом стабілізації шлюбу у кризовий час.

Отримані результати та висновки дослідження мають практичне значення для розробки цільових психокорекційних програм підтримки сімей у воєнний час, які мають диференціюватися залежно від групи. Для військових необхідна комплексна психологічна реабілітація та підтримка, орієнтована на реінтеграцію в сім'ю. Для цивільних в Україні необхідно підтримувати та посилювати програми психосоціальної допомоги, щоб запобігти довгостроковим наслідкам соціальної травми війни. Це може бути тренінги стрес-менеджменту та партнерської взаємодії. Для цивільних за кордоном потрібна додаткова підтримка для соціокультурної адаптації та відновлення сімейних зв'язків, такі як вправи на розвиток дистанційної інтимності, навички емоційного контакту та довіри.

До перспектив даного дослідження можна включити одночасне опитування двох шлюбних партнерів і дослідити чи їхні показники є схожими. Було б цікавим визначити чи наявні в таких парах діти, з'ясувати чи це перший шлюб чи повторний і дослідити яка кореляція між цими факторами та задоволенням стосунками в парі. Дослідження емоційної близькості допоможе зрозуміти, як війна впливає на динаміку шлюбних стосунків пар. Це дасть чіткіше розуміння того, що відчувають та які труднощі переживають пари в цей складний час. Також ці знання, допоможуть розробити ефективні методи допомоги для пар, які постраждали від війни, що є наразі і буде й надалі актуальним.

РОЗДІЛ III ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ЯКОСТІ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

3.1 Розробка психокорекційної програми «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час»

Термін «психологічна корекція» використовується в українській та зарубіжній науковій літературі для позначення специфічного виду діяльності психолога. Психологічна корекція визначається як «тактовне втручання у процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень, порушення тієї чи іншої психічної функції у дорослих» [34, с. 177]. В практичній діяльності психолога це діяльність з виправлення тих аспектів психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі. Таким чином, психологічна корекція розглядається як спрямований психологічний вплив на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку та функціонування особистості.

Шлюбні стосунки - це складний, глибоко інтимний і багатогранний вид комунікації двох різних особистостей, які спільними зусиллями створили певну структуру, прагнуть її зберегти та розвивати. За сучасним визначенням шлюб це - «соціальний інститут єднання найближчих одне одному людей» [41, с. 45]. У процесі спільного життя в подружжя (неважливо, чи це зареєстрований шлюб чи громадянський союз) завжди виникають ті чи інші психологічні проблеми, які стосуються саме сімейного життя. Робота психолога з шлюбними стосунками потребує особливого підходу, тому що вона фокусується на складній взаємодії двох особистостей, які мають унікальну спільну історію, емоційні потреби, комунікаційні стилі та інтереси.

При розробці психокорекційної програми (далі - ПП) ми враховували особливості шлюбної психотерапії, які полягають в таких аспектах:

1. Шлюбні партнери - це пара унікальних особистостей. Психолог працює з двома людьми, які мають різні погляди, життєвий досвід, цінності та стратегії подолання стресу.

2. Емоційна та поведінкова динаміка. У парах часто виникають емоційні цикли, де негативні емоції одного партнера викликають реакцію у іншого, створюючи замкнене коло. Наприклад, страх близькості може призвести до агресії, яка, в свою чергу, посилює страх в іншого партнера.

3. Спільна історія. Шлюбні стосунки мають спільну історію, яка включає як позитивні, так і негативні моменти, що впливають на взаємодію. Терапія допомагає розібратися в цьому минулому та його впливі.

4. Комунікаційні бар'єри. Причиною конфліктів часто є неефективна комунікація. Сімейна терапія навчає партнерів висловлювати свої почуття, слухати одне одного та знаходити компроміси.

5. Сумісність. Терапія допомагає вирішувати питання, пов'язані з психологічною, соціальною та навіть фізіологічною сумісністю, яка є основою для гармонійних стосунків.

6. Спільні та індивідуальні потреби. Терапія допомагає знайти баланс між індивідуальними потребами кожного з партнерів та спільними потребами пари, знаходити компроміси.

7. Спільна команда. Успішна терапія перетворює пару на команду, яка здатна разом вирішувати проблеми, а не протистояти одне одному.

Тобто, ми бачимо, що шлюбні стосунки є системою, де поведінка одного партнера впливає на іншого, що робить психотерапію динамічною і вимагає роботи над спільною комунікацією, розв'язанням конфліктів та управлінням емоціями. Цей важливий фактор теж було враховано нами при складанні змісту психокорекційної програми (ПП) .

В результаті проведеного дослідження зроблено висновок про те, що кризи шлюбних стосунків у воєнний час в сучасному українському суспільстві мають свої особливості, відмінності від криз мирного часу. Було виявлено головні

чинники криз шлюбних стосунків - погіршення емоційних зв'язків з партнером, рольові трансформації та високий рівень стресу.

Програма «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час» розроблена для подружніх пар, які переживають кризу стосунків у контексті воєнного часу. Ця програма має на меті - укріплення шлюбу, запобігання криз у стосунках, покращення емоційної близькості, зниження загального стресу та підвищення рівня комунікації пар.

Ми визначили ряд завдань для виконання цієї мети:

1. Розвиток навичок усвідомлення, рефлексії, ідентифікації емоційних проявів та їх екологічного вираження.
2. Сприяння розвитку навичок саморегуляції та зниження тривожних станів.
3. Формування ефективних навичок конструктивної взаємодії у подружніх стосунках.

Варто відзначити, що вибір стратегії психологічної корекції визначався не тільки теоретичним підходом, але й особливостями контингенту, з яким проводилась робота. В нашому випадку це цивільні, які живуть в Україні, група яких досліджувалась нами вище, зі своїми партнерами по шлюбу. Ця група мала змогу і дала згоду доєднатися до проходження тренінгу зі своєю «парою». Особливості респондентів - 20 подружніх пар, віковий діапазон 25-60 років. Форма проведення психокорекційної програми - групова, пара присутня разом.

Групова форма корекційної роботи має кілька значних переваг порівняно з індивідуальною формою. Це, перш за все, взаємна підтримка, розвиток соціальних навичок, отримання зворотного зв'язку від різних точок зору та можливість вчитися на досвіді інших учасників. Група полегшує процеси самодослідження та самопізнання, робить очевидними такі приховані фактори, як тиск партнера в шлюбі чи соціальні стереотипи. У групі людина навчається новим умінням, має можливість експериментувати з різними стилями стосунків. Також груповий формат дозволяє учасникам відчути себе менш ізольованими, оскільки вони бачать, що не єдині, хто має подібні проблеми.

Програма розрахована на 4 тижня - 8 сесій, по 1,5 години кожна, 2 рази на тиждень. На першому занятті встановлюються ряд правил взаємодії для сприятливої атмосфери, свободи спілкування та дотримання даних правил впродовж всього тренінгу. Структура кожного заняття складається з вступного, основного та заключного блоку. Вступна частина включає встановлення емоційно-позитивного контакту між учасниками тренінгової групи, обговорення мети та завдань заняття, а також проводиться шерінг («sharing»). Учасники групи по черзі діляться своїми переживаннями, очікуваннями та намірами на початку сесії (вступний шерінг). Це дає можливість «внести себе» до загального простору, відчувати частиною групи. В основному блоці відбувається перевірка домашнього завдання, актуалізується нова тема, проводиться коротка психоедукація (міні-лекції), виконуються вправи та завдання на закріплення отриманих знань, освоєння умінь та навичок. Заключна частина пов'язана з саморефлексією набутого досвіду та передбачає нове домашнє завдання. Наприкінці кожної сесії учасники підбивають підсумки в кінці, ділячись досвідом та думками, отриманими під час групи (завершальний шерінг). Це допомагає закріпити позитивні емоції у учасників, провести «постконтакт» (див. Табл. 3.1, Додаток Е).

У програми були використані різноманітні методи діалогові техніки (КПТ), емоційно-орієнтована терапія (EFT), тілесно-орієнтовані вправи, техніки гештальттерапії, арт-терапія (малюнки, ліпка з пластиліну) й елементи інтегративної поведінкової роботи з парами, психоедукація. Також було враховано воєнний контекст часу - включені вправи на саморегуляцію та швидке подолання тривоги, окреслені основи первинної психологічної допомоги. До занять також включено рольові ігри, які посідають важливе місце в психологічній роботі з подружніми парами. Такі вправи дозволяють партнерам безпечно відтворити складні життєві ситуації, прожити емоційні реакції та відпрацювати нові моделі поведінки. Через гру подружжя отримує можливість побачити свої стосунки «зі сторони», усвідомити власні патерни взаємодії та спробувати інші способи реагування. У період війни рольові ігри набувають

особливого значення, оскільки дозволяють знизити рівень напруги, викликані травматичними подіями, розвинути емпатію, а також відновити довіру та почуття єдності між партнерами. Вони сприяють формуванню ресурсних стратегій спілкування та підтримки одне одного у кризових умовах. Запропоновані нами у програмі рольові вправи спрямовані на розвиток комунікативних навичок, емоційної відкритості, здатності до взаємопідтримки та вирішення конфліктів у подружжі.

Комбінація таких різноманітних методів дозволила учасникам відрегулювати емоційний зв'язок, змінити поведінкові реакції у конфлікті, усвідомити тілесні реакції й регуляцію, відпрацювати незавершені емоції та відновити спільні ресурси. Більш детально опис програми представлено в додатку Е.

При створенні програми ми пам'ятали про етичні аспекти, тому що психокорекційне втручання в партнерські стосунки потрібно проводити з великою обережністю. Міцність партнерських стосунків у шлюбі ґрунтується, з одного боку, на почутті любові, вродженому такті і ці фактори майже не піддаються зовнішньому втручання. А друга складова цього феномену - це навички глибокої поваги до особистості партнера та його думки і саме тут знаходиться широке поле для можливостей корекції.

Розроблена програма включає широкий спектр різних форм, методів та технік активного навчання дорослих партнерів в шлюбі, спрямованих на ефективне засвоєння інформації та відпрацювання необхідних навичок. Завдяки інтерактивним методам, таким як рольові ігри, групові дискусії та практичні вправи, учасники можуть не лише опанувати теоретичні аспекти, але й закріпити їх через реальні ситуації та приклади. Це дозволяє досягти глибшого розуміння матеріалу та підвищити рівень підготовки учасників до застосування нових навичок у повсякденному житті.

Очікувані результати проходження програми корекції включають:

- підвищення рівня емоційної близькості;
- покращення навичок конструктивної комунікації;

- зниження рівня конфліктності;
- відновлення відчуття безпеки та довіри у парі;
- покращення загального психологічного благополуччя партнерів.

Ми вважаємо, що запропонована програма може бути рекомендована для практичного використання у роботі психологів-консультантів, сімейних терапевтів і фахівців центрів підтримки сім'ї у період війни. Ми сподіваємось, що ця програма стане важливим інструментом для покращення якості сімейного життя та досягнення гармонійних взаєностосунків у шлюбі.

3.2 Оцінка ефективності психокорекційної програми

Психокорекційну програму «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час» проходила група «Цивільні в Україні» (20 осіб) зі своїми партнерами по шлюбу. Вона була обрана по тому принципу, що, по-перше ця група проходила дослідження не анонімно, а під своїми іменами. А по-друге, учасники погодились та мали можливість після дослідження пройти програму тренінгу зі своїми партнерами. Це було дуже важливо, тому що коректувати шлюбні стосунки можливо тільки у парі. Інші групи - «Військові/демобілізовані» та «Цивільні за кордоном» по різних причинах не мали такої змоги.

Після проходження тренінгу було зроблено повторне дослідження і це нам дозволило виконати порівняний аналіз. Тобто ми порівняли результати опитування респондентів до та після втручання. Спостерігалась позитивна динаміка за всіма трьома використаними методиками - Анкетою задоволеності шлюбом (MSQ), Шкалою оцінки впливу травматичної події (IES-R) та Шкалою взаємної адаптації в парі (DAS) (див. Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняння результатів опитування до та після проходження психокорекційної програми

Методика	Діапазон балів	До ПП	Після ПП	Зміна	Поліпшення
MSQ (Marital Satisfaction Questionnaire)	0 - 160	112	126	14	13%
IES-R (Impact of Event Scale - Revised)	0 - 88	32	27	-5	18%
DAS (Dyadic Adjustment Scale)	0 - 151	118	134	16	14%

Група «Цивільні в Україні» до проходження психокорекційної програми по методике Marital satisfaction questionnaire мали результат - 112 балів. Цей показник вказував на середній або трохи вищий за середній рівень задоволеності, але все ще міг свідчити про наявність проблем. Після тренінгу показник виявився вище на 13 % і дорівнює 126 балів. Це свідчить про підвищення рівня задоволеності подружжя своїми відносинами.

По шкалі травматичного стресу IES-R первинний бал був доволі високим - 32. Нагадаємо, що загальний бал 33 або вище, зазвичай, вважається клінічно значущим або ймовірним ПТСР. Тобто, показник перебував на пороговому рівні клінічної значимості. Після проходження тренінгу бал знизився до 27 - на 18 %, перемістившись у діапазон "помітних травма-пов'язаних симптомів" [69], але вже нижче за поріг ймовірного ПТСР. Таке значне покращення говорить про зменшення симптомів травматичного стресу внаслідок втручання.

За шкалою DAS критичні значення, що розділяють проблемні та не проблемні пари, знаходяться в діапазоні 92 - 102 бали. По Шкалі взаємної адаптації в парі бали групи досліджуємих як до тренінгу, так і після (118 - 134 відповідно), перебувають у межах "не проблемного" діапазону (вище порогових значень). Збільшення цього показника на 14 % свідчить про суттєве поліпшення якості відносин, підвищення узгодженості між партнерами, їх задоволеність та

згуртованість. Це вказує на позитивний психоемоційний відгук респондентів на втручання і, відповідно, на ресурсність пари та її готовність до позитивних змін.

Проведена нами психокорекція виявилася ефективною. Спостерігається позитивна динаміка за всіма ключовими параметрами - рівень травматичного стресу та напруження між партнерами знизився, задоволеність шлюбом та якість діадичної адаптації значно зросли. Наведені дані свідчать про ефективність проведеного психокорекційного втручання. Після застосування різних методів у учасників спостерігається значне покращення за всіма ключовими параметрами:

1. Підвищилася задоволеність шлюбом (зростання бала MSQ) на 13 %.
2. Знизився рівень дистресу та травматичних переживань на 18 % (зниження балу IES-R).
3. Поліпшилася загальна адаптація та якість відносин у парі на 14 % (зростання балу DAS) (див. Рис. 3.1).

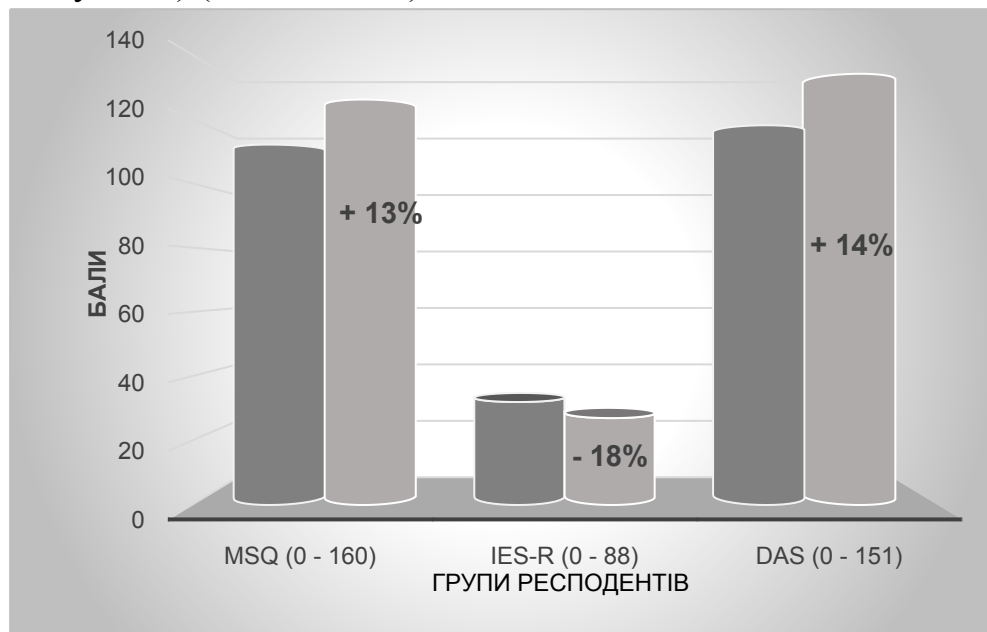


Рис.3.1 Порівняльні результати дослідження до/після проходження програми

Окрім порівняння загальних середніх балів для оцінки валідності психокорекційного тренінгу «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час» ми використовували

програмне забезпечення «IBM SPSS Statistics». Ця програма дозволила провести математично - статистичну обробку отриманих даних.

Для дослідження з малою групою в 20 осіб та даними, зібраними за допомогою методів MSQ, IES-R та DAS, найкраще використовувати непараметричні тести. Через невеликий розмір вибірки складно підтвердити, що дані розподілені нормально, що є ключовою вимогою для параметричних тестів. Непараметричні тести більш стійкі до ненормального розподілу та викидів, що робить їх більш надійними у цій ситуації. Тобто, для оцінки потрібно було вибрати який з критеріїв більш доцільний - Т-критерій Вілкоксона або U-критерій Манна-Уїтні. Основна різниця між ними полягає в тому, для яких типів вибірок вони застосовуються. Ключові відмінності між ними представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Ключові відмінності Т-критерія Вілкоксона і U-критерія Манна-Уїтні

Критерій	Тип вибірок	Призначення
U-критерій Манна-Уїтні (або критерій рангових сум Вілкоксона)	Незалежні (непов'язані) вибірки	Використовується для порівняння двох окремих, незалежних груп, щоб визначити, чи відрізняються їхні розподіли.
Т - к р и т е р і й Вілкоксона (або критерій знакових рангів Вілкоксона)	Залежні (пов'язані або парні) вибірки	Використовується для порівняння двох наборів даних, отриманих від одних і тих же учасників (груп) або з пов'язаних вимірювань.

Вибір критерія виконувався згідно з завданнями дослідження: порівняння двох вимірів в одній і тій же групі (до та після ПП). Результат "після" логічно пов'язаний із результатом "до" для кожної окремої людини. Тому для порівняння результатів нами був вибран Т-критерій Вілкоксона (або критерій знакових рангів Вілкоксона). U-критерій Манна-Уїтні в цьому випадку не підійшов, оскільки він призначений для порівняння двох незалежних, окремих груп людей (наприклад, порівняння результатів групи 1, яка пройшла психокорекцію, з групою 2, яка її не проходила). Критерій Т-Вілкоксона дозволив встановити не

лише спрямованість змін, але й їхню виразність, тобто довести, що зсув показників у одному напрямку є більш інтенсивним, ніж у іншому. Розмір ефекту для критерія Т-Вілкоксона оцінювався через z-показник. Інтерпретація рівня розміру ефекту визначається згідно Дж. Коена (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Розмір ефекту згідно Дж. Коена

Данні	Ефект
0,00 – 0,10	Несуттєвий
0,10 – 0,30	Малий
0,30 – 0,50	Середній
0,50 -1,00	Великий

Ці значення допомагають оцінити практичну значущість результатів тесту Вілкоксона, незалежно від розміру вибірки. Отриманні данні дослідження до та після проходження тренінгу по 20 респондентам були внесені до зведеної таблиці у форматі Excel, яка використовувалася для роботи з програмою «IBM SPSS Statistics» (див. Додаток Д).

Для візуалізації результатів за допомогою програми нами було створено коробкова діаграма (див. Рис. 3.2). Ця діаграма показує медіану, нижній і верхній квартали, мінімальне і максимальне значення в діапазоні міжквартильного розміру. За діаграмою ми бачимо наочно, що медіана після ПП у методиках дослідження MSQ та DAS дещо підвищилася, а у методиці IES-R дещо знизилася. Для отримання статистичної значущості цієї різниці ми використовували критерій Т. Вілкоксона.

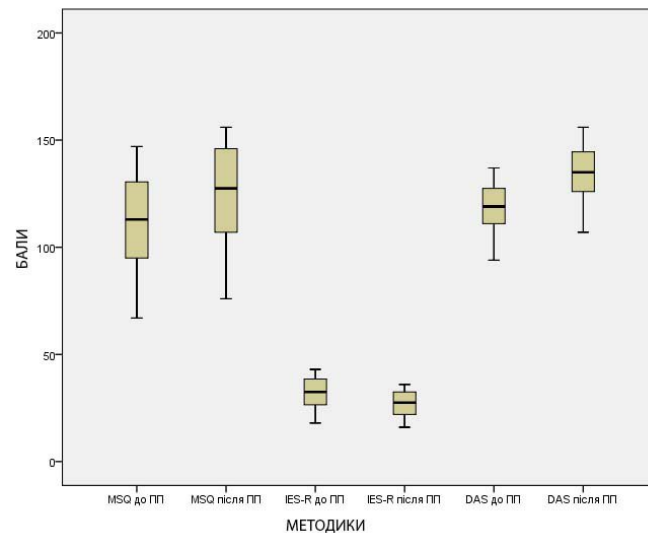


Рис 3.2 Діаграма динаміки результатів дослідження до та після проходження ПП

Розмір ефекту застосованої психокорекційної програми по критерію Т-Вілкоксона за оцінкою через z-показник згідно Дж. Коена знаходиться в групі 0,50 - 1,00 (великий). У таблиці 3.5 представлена статистика Т. Вілкоксона, яка розраховується в нашому випадку на основі позитивних рангів. Як можна побачити, застосована психокорекційна програма є ефективною для всіх трьох показників (MSQ, IES-R та DAS). Для всіх трьох порівнянь асимптотична двостороння значущість (p-рівень) становить $p < 0,001$. Це значення набагато менше загальноприйнятого рівня значущості $\alpha = 0,05$. Отже, нульова гіпотеза про відсутність різниці між показниками до та після застосування ПП відхиляється. Тобто, існує статистично значуща різниця між результатами опитування респондентів до та після проходження ПП. Цей показник є підтвердженням валідності нашої психокорекційної програми.

Для визначення змін було використано Z-критерій (який є від'ємним у всіх випадках: -3,732, -3,848, -3,934). Крім того, формулювання стовпців вказує на конкретні зміни. MSQ до ПП - MSQ після ПП: від'ємне значення Z свідчить про те, що показники після ПП статистично значуще вищі за показники до ПП. IES-R після ПП - IES-R до ПП: від'ємне значення Z свідчить про те, що показники до ПП статистично значуще вищі, ніж показники після ПП. DAS до ПП - DAS після ПП: від'ємне значення Z свідчить про те, що показники після ПП статистично значно нижчі, ніж показники до ПП. Отже, запропонована ПП підвищує

задоволеність стосунками, покращує адаптацію та знижує симптоми напруження у шлюбі.

Таблиця 3.5

Критерій Вілкоксона

	MSQ до/після ПП	IES-R після/до ПП	DAS до/після ПП
Z На основі позитивних рангів	3,732	3,848	3,943
Асимптотична значущість (2-стороння)	0,001	0,001	0,001
z-показник згідно Дж. Коена	0,8345	0,8604	0,8797

Застосована психокорекційна програма демонструє високу статистичну ефективність. Спостерігаються стійкі та значущі позитивні зміни за всіма трьома шкалами. Після застосування ПП рівень задоволеності (MSQ) та рівень дезадаптації (DAS) зросли, а рівень впливу травматичної події (IES-R) знизився. Таким чином, програма «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час» справила позитивний вплив на сімейні пари - відновила довіру та емоційну близькість, знизила рівень загального стресу та підвищила якість комунікації пар. Тобто, отримані результати дослідження підтверджують гіпотезу щодо ефективності застосованої програми. Тому можна стверджувати, що ця програма виконує свою головну мету - укріплення шлюбу, запобігання криз у стосунках, допомога парам краще справлятися з труднощами, пов'язаними з воєнним часом. Це дозволяє рекомендувати дану ПП як дієвий інструмент для використання у психокорекційній роботі з проблематикою криз шлюбних стосунків.

3.3 Практичні рекомендації щодо підвищення якості та запобігання криз у шлюбних стосунках у сучасному українському суспільстві

Практичні рекомендації щодо підвищення якості та запобігання криз у шлюбних стосунках у сучасному українському суспільстві базуються на

результатах розробленої психокорекційної програми, спрямованої на відновлення емоційної близькості, довіри та партнерської взаємодії між подружжям у складних умовах воєнного часу. У процесі роботи з подружніми парами важливо враховувати специфічний контекст війни, який посилює тривогу, почуття нестабільності, втрату безпеки й емоційне виснаження. Тому першочерговим завданням фахівця є створення безпечного простору, де кожен із партнерів може відкрито висловити свої почуття, не побоюючись осуду чи критики. Саме атмосфера підтримки, прийняття та емпатії є необхідною умовою для відновлення довіри та спільного переживання труднощів.

Підвищення якості шлюбних стосунків можливе насамперед через розвиток емоційної грамотності, уміння усвідомлювати й виражати власні почуття, а також чути емоції партнера. Важливо навчати подружжя розпізнавати свої емоційні стани, не придушувати їх, а виражати конструктивно, без агресії чи звинувачень. Допомагають у цьому такі вправи, як «Я-повідомлення», арт-терапевтичні методи, робота з тілесними відчуттями, що дозволяють відновити контакт зі своїм внутрішнім світом. У шлюбі також надзвичайно важливим є розвиток навичок ефективної комунікації - відкритого діалогу, активного слухання, уміння домовлятися. Доведено, що неефективна комунікація часто є причиною більшості конфліктів, тому терапевтична робота має включати тренування партнерів у веденні діалогу, формулюванні потреб і прохань без вимогливого чи звинувачувального тону.

Важливим напрямом психокорекційної роботи є відновлення довіри та почуття безпеки у стосунках. Війна, розлуки, евакуації, втрата роботи чи житла - усе це підриває базову впевненість людини у стабільності світу. Психологічна допомога подружжю має бути спрямована на повернення відчуття емоційної опори одне в одному. Ефективними тут є вправи, що базуються на тілесній взаємодії, спільному диханні, тактильному контакті, рольові ігри, де партнери вчаться відкрито ділитися вразливими почуттями, відпрацьовувати ситуації втрати довіри, а також створювати образ безпечного простору їхнього «ми».

Через відновлення тілесного контакту поступово повертається ніжність і природна близькість, що є основою стійких відносин.

Не менш важливим є опрацювання образ, почуття провини та розчарувань. Часто саме невисловлені емоції стають джерелом хронічного напруження у парі. Робота з темою вибачення, відпускання минулого, прийняття партнером власних помилок сприяє емоційному звільненню та оновленню взаємин. У цьому контексті ефективними є техніки тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапевтичні вправи на створення «листа вибачення» або візуалізацію звільнення від болю. Уміння пробачати - це не слабкість, а прояв зрілої любові й здатності до емоційного росту.

Розвиток партнерства і взаємоповаги є ключовою умовою гармонійного шлюбу. Для цього доцільно проводити спільні обговорення життєвих цінностей, ролей і відповідальності кожного в парі, створювати своєрідний «договір взаємоповаги» з узгодженими правилами спілкування. Важливо, щоб партнери вчилися підтримувати баланс між віддаванням і отриманням, визнавали внесок одне одного у сімейне життя. У воєнний час, коли психологічні ресурси обмежені, підтримка стає особливо значущою - варто акцентувати увагу на тому, як подружжя може бути для себе опорою, а не джерелом додаткового стресу.

Особливе значення має формування бачення спільного майбутнього. Війна створює ситуацію невизначеності, однак саме у спільному плануванні подружжя відновлює відчуття контролю над життям, відчуття «ми». Арт-терапевтичні вправи на створення «спільної карти майбутнього» допомагають парам уявити свій шлях після війни, визначити спільні цілі й цінності. Це сприяє укріпленню зв'язку, підвищує відчуття єдності, надає стосункам сенс і напрямок розвитку.

Профілактика шлюбних криз повинна бути спрямована на підтримку культури відкритого діалогу та своєчасного звернення по допомогу. Необхідно популяризувати ідею сімейної психотерапії як природного способу догляду за стосунками, а не як ознаку слабкості чи проблемності. Варто проводити інформаційні зустрічі, лекції та тренінги для подружжя, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, подолання стресу, конструктивного спілкування.

Щоденні прості практики - спільні вечірні обговорення, короткі вправи усвідомленості, дихальні техніки - можуть стати ефективними засобами зниження напруги та підтримки емоційного контакту.

У роботі психологів, консультантів і терапевтів важливо не лише проводити корекційні сесії, а й здійснювати первинну діагностику рівня задоволеності шлюбом, ступеня травматичного стресу, взаємної адаптації в парі. Це дозволяє більш точно планувати психокорекційне втручання і відстежувати позитивну динаміку. Необхідно пам'ятати про етичні принципи роботи - рівність партнерів, добровільність участі, конфіденційність і повагу до особистих меж кожного.

Таким чином, застосування таких комплексних підходів у практиці дозволяє досягти суттєвих результатів: зниження рівня стресу та конфліктності, відновлення довіри, підвищення емоційної близькості та загальної задоволеності шлюбом. Поступове формування здатності до емпатійного спілкування, партнерської підтримки та спільного бачення майбутнього допомагає подружжям не лише подолати кризу, а й створити більш зрілі, гнучкі та гармонійні стосунки, що стають опорою у часи випробувань. У сучасному українському суспільстві, де війна торкнулася майже кожної родини, саме такі підходи мають стати основою для зміцнення інституту сім'ї, відновлення людяності, взаємоповаги та духовної стійкості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Розділ III нашої магістерської роботи присвячений розробці, апробації та оцінці ефективності психокорекційної програми «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час». Вона була створена на основі результатів попереднього емпіричного дослідження "Особливості шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у військовий час", яке описано у розділі II цієї роботи. Нами було представлено теоретичні засади, логіку побудови та зміст програми, описано її етапи, форми і

методи роботи, а також здійснено аналіз змін, що відбулися у подружніх парах після участі в тренінгу. Робота в цьому напрямі ґрунтувалася на розумінні шлюбної кризи як складного багатовимірного явища, яке в умовах війни набуває особливих психологічних характеристик - підвищення тривоги, емоційного віддалення, порушення комунікації та втрати довіри між партнерами. Програма охоплює різні аспекти стосунків: емоційні (грамотність, прощення), фізичні (відновлення тілесного контакту) та поведінкові (вирішення конфліктів, партнерство), тобто має комплексний підхід. Саме ці аспекти були враховані під час побудови програми.

Психокорекційна програма поєднала сучасні наукові підходи - когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), емоційно-орієнтовану терапію (EFT), тілесно-орієнтовані методи, гештальттерапію, арт-терапію, методи психоедукації та інтегративну поведінкову роботу з парами. Значне місце у структурі занять посіли рольові ігри, вправи на тілесну взаємодію, техніки емоційного звільнення та медитації вдячності, що сприяли формуванню довіри, емоційного контакту та партнерської взаємопідтримки. Кожне заняття мало чітку структуру - від вступного етапу (налагодження контакту) до основного (практичні вправи, міні-лекції, психоедукаційні елементи) та заключного (рефлексія, домашнє завдання). Такий формат дозволив забезпечити поступове занурення учасників у процес змін і створити стійку динаміку розвитку подружніх стосунків.

Оцінювання ефективності програми проводилося за допомогою результатів трьох психодіагностичних методик: Анкети задоволеності шлюбом (Marital Satisfaction Questionnaire, MSQ), Шкали оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R) та Шкали діадичної адаптації (Dyadic Adjustment Scale, DAS). Порівняння результатів до і після проходження програми показало стабільну позитивну динаміку: рівень задоволеності шлюбом підвищився на 14 балів, показники травматичного стресу знизилися на 5 балів, а рівень взаємної адаптації у парі зріс на 16 балів. Це свідчить про те, що учасники не лише відновили емоційний контакт, але й розвинули нові способи

комунікації, конструктивного вирішення конфліктів, а також відчули більше внутрішньої стабільності й підтримки у взаєминах.

Зміст розділу також відображає ключові результати дослідницько-практичного етапу - описує особливості проведення групової форми корекційної роботи, специфіку взаємодії пари у тренінговому форматі, детальний план занять (вісім сесій тривалістю по 1,5 години кожна). Сесії мають поетапну структуру, логічну послідовність, що починається з базових аспектів (встановлення довіри та емоційного контакту) і поступово переходить до більш складних (вирішення конфліктів, планування майбутнього). Це створює міцну основу для роботи. Також програма акцентує увагу на адаптації вправ до реалій воєнного часу, зокрема, включено елементи саморегуляції, швидкого подолання тривоги, формування ресурсного мислення та розвитку внутрішньої безпеки у стосунках. Наприклад, сесія 2 "Відновлення довіри та безпеки" сфокусована на травмі. Це заняття має на меті подолання недовіри, що виникла через "стресові події війни", що робить підхід тренінгу релевантним для пар, що пережили травматичний досвід. Особливості криз шлюбних стосунків включають також взаємні образи та сталі патерни поведінки у шлюбній діаді. Тому сесія 4 "Вибачення та емоційне звільнення" мала акцент на прощенні та звільненні, зміст вправ цього заняття підкреслював важливість пробачення та відпускання образ для подальшого відновлення стосунків.

Значну роль у програмі відіграли вправи на тілесну усвідомленість і відновлення ніжності, які допомагали партнерам через безпечний дотик повертати довіру, спільність і відчуття любові навіть після періодів дистанції чи розлуки, викликаних війною. Кожна сесія має практичну спрямованість та чітку мету, що передбачає набуття практичних навичок, таких як конструктивне вирішення конфліктів (сесія 6) або вираження емоцій (сесія 3).

Результати емпіричного дослідження підтвердили ефективність психокорекційної програми. Вона не лише сприяла покращенню психологічного клімату у подружніх парах, а й зменшила рівень емоційного напруження, підвищила згуртованість і партнерську співпрацю. Крім того, учасники

відзначали, що після проходження програми зросло відчуття підтримки, спільності та віри у майбутнє, а конфлікти стали менш руйнівними та більш конструктивними. Математичне оцінювання ефективності програми проводилося за допомогою непараметричного тесту - критерія Т-Вілкоксона. Розмір ефекту застосованої програми по за оцінкою через z-показник згідно Дж. Коена знаходиться в групі 0,50 - 1,00 (великий). Тобто, існує статистично значуща різниця між результатами опитування респондентів до та після проходження ПП. Це значення показника z є підтвердженням валідності нашої психокорекційної програми. Таким чином, була підтверджена ефективність та значущість тренінгу.

Ця психокорекційна програма досягла своєї меті - укріплення шлюбу, запобігання криз у стосунках, покращення емоційної близькості, зниження загального стресу та підвищення рівня комунікації пар. На нашу думку, отримані результати свідчать про те, що навіть у складних умовах війни можливо відновлювати довіру, емоційний контакт і здатність до любові через професійно організований психологічний вплив.

Отже, підсумовуючи результати проведеної роботи, можна зробити висновок, що наша робота має не лише науково-прикладне, але й гуманістичне значення. Доведено, що цілеспрямована психокорекційна робота з подружжям у кризі є дієвим інструментом відновлення міжособистісних зв'язків і збереження родини в умовах соціальної нестабільності. Запропонована програма може бути рекомендована для використання у практиці сімейних психологів, консультантів центрів підтримки родини, волонтерів, які працюють із цивільним населенням і внутрішньо переміщеними особами. Вона сприяє не лише покращенню якості шлюбних стосунків, а й відновленню психологічного здоров'я суспільства загалом, формуючи культуру взаєморозуміння, турботи та стійкості українських родин у часи випробувань.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було здійснено аналіз особливостей криз шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві в умовах війни. Це аналіз показав, що війна виступає потужним ненормативним стресором, який впливає на всі компоненти шлюбної взаємодії – емоційний, комунікативний, рольовий та екзистенційний. Виявлено, що криза у шлюбі в умовах війни має свої особливості та динаміку, яка відрізняється від криз мирного часу. Її ключовими ознаками є посилення емоційної дистанції, втрата відчуття безпеки, підвищення тривожності, зміна ролей та нерівновага в сімейній системі. Таким чином, підтверджено, що війна провокує виникнення специфічних кризових форм - кризи безпеки, довіри, смислової єдності та рольової перебудови, які потребують окремого наукового вивчення і спеціальних підходів до подолання.

У ході дослідження було обґрунтовано психодіагностичний інструментарій, який дозволяє виявляти глибину та характер подружніх криз під впливом травматичного досвіду війни. Комплексна комбінація методик (Анкета задоволеності шлюбом А. Лазаруса, Шкала оцінки впливу травматичної події М. Горовіца, Шкала взаємної адаптації Гр. Спанієра) у поєднанні з авторським напівструктурованим інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки» забезпечила цілісне бачення проблеми.

Емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про наявність якісно нових криз у шлюбних стосунках у воєнний час. Отримані дані дозволили описати структуру криз у шлюбі у воєнний час та сформулювати їхні психологічні ознаки. Зокрема, було виявлено п'ять основних типів воєнних криз: криза безпеки та стабільності (відчуття втрати контролю над життям, зростання тривожності, страх майбутнього), криза рольової перебудови (зміна звичних сімейних ролей, нерівномірний розподіл обов'язків, відчуття несправедливості у партнерських відносинах), криза комунікації (поверхневе спілкування, уникання емоційно значущих тем, зростання конфліктності), криза довіри та очікувань (підозри, ревності, страх зради або втрати партнера) та криза

інтимності (зниження сексуальної активності, дистанціювання, втрата емоційної близькості). Підтверджена багатовимірність воєнних криз, які поєднують емоційні, когнітивні й поведінкові прояви, порушують баланс взаємодії та формують нову, «воєнну» динаміку подружніх відносин. Доведено, що ступінь прояву кризових процесів в шлюбі, визначається не лише індивідуальними особливостями партнерів, а й умовами проживання, тривалістю розлуки та наявністю соціальної підтримки. Таким чином, емпірично підтверджено, що війна є чинником, який не лише загострює наявні конфлікти у шлюбі, а й створює якісно новий тип «воєнних кризових стосунків», що потребують спеціальних психокорекційних підходів. Отримані результати мають високу практичну цінність, адже дозволяють своєчасно діагностувати кризові тенденції та виявляти зони ризику у шлюбних стосунках.

У межах дослідження була розроблена й апробована психокорекційна програма для подружніх пар у кризі у воєнний час, яка спрямована на відновлення емоційного контакту, розвиток навичок конструктивної комунікації, формування довіри та підтримки. Програма показала високу ефективність - у респондентів спостерігалось значуще підвищення показників задоволеності шлюбом і зниження рівня психологічної напруги. Валідність програми також підтвердилось результатами повторного тестування за критерієм Вілкоксона. Це свідчить про реальну дієвість запропонованої психокорекційної моделі у роботі з подружжями, які пережили вплив війни. Розроблена програма може бути використана в практиці сімейного консультування, центрах психологічної підтримки, реабілітаційних закладах для ветеранів, ВПО та цивільного населення, яке постраждало від війни. Отже, результати роботи підтвердили гіпотезу про специфічність криз шлюбних стосунків у воєнний час і довели, що при наданні цілеспрямованої психологічної допомоги навіть у найскладніших умовах подружжя має потенціал для збереження взаєморозуміння, відновлення емоційного зв'язку та розвитку нової якості спільного життя.

Разом з тим, у процесі дослідження нами було виявлено низку проблем і

обмежень. Зокрема, вибірка дослідження складалася з 60 учасників, що звужує можливість узагальнення результатів на ширші соціальні групи. Крім того, дослідження охоплювало переважно добровільно залучених респондентів, що могло вплинути на ступінь щирості відповідей. Не було враховано вплив релігійних, етнокультурних та соціально-економічних факторів, які також можуть істотно впливати на перебіг шлюбних криз. Додатковим викликом стало вивчення дистанційних пар, які мали мінімальну можливість спільної участі у тренінгових сесіях. Важливо проводити лонгітюдні спостереження за парами після проходження програми і створити варіант її реалізації для дистанційних або міграційних шлюбів. Також бажано удосконалити тренінг для роботи з парами, де є військовий, для відновлення тілесної та емоційної близькості. Це може бути інтеграція арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих, когнітивно-нарративних методів та гештальттехнік у зміст програми.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення феномену шлюбних криз у воєнний час, у визначенні структурно-функціональної моделі криз шлюбних стосунків у воєнний час і комплексній оцінці їх соціально-психологічних чинників. Це розширює наукові уявлення про динаміку сімейної системи в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні віддалених наслідків воєнних криз для подружніх відносин після завершення бойових дій, аналізі трансформації гендерних ролей у сім'ї в післявоєнний період, розробці програм реінтеграції військових у сімейне життя, дослідженні ефективності різних форматів психологічної підтримки (групових, індивідуальних, онлайн). Важливим напрямом подальших наукових пошуків є вивчення впливу дитячо-батьківських відносин у родині, які пережили війну, та створення цілісної системи сімейної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
3. алачій Л. Психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки: адаптація військових та їх родин. *Universum*. 2024. № 14. С. 409-416. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1409>
4. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2022. Т. 5. №22. С. 3-18. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732780/3/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_2022.pdf
5. Бевз Г. М., Зверев М. М. Ресурсність подружніх стосунків військових чоловіків в умовах війни (за моделлю М. Лахад). *Педагогічний альманах*. 2024. № 53. С. 4-12. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-3-1>
6. Бондар С. Емоційні проблеми та невротичні стани при порушенні життєдіяльності сім'ї. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 24-42 DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-35-24-42>
7. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології: навч. посіб. Харків: нац. ун-т внутр. справ, 2020. 272 с.
8. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців - учасників бойових дій в системі соціальних служб. дис. на здоб. наук. ступ. д-ра пед. наук: 13.00.05 Тернопіль, 2019. 559 с. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/12237>
9. Буряк О. О. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Зб. наук. праць*

Харківського університету Повітряних Сил. Харків, 2015. Вип. 3(44). С. 137-141. URL: <https://www.oai.org.ua/index.php/record/view/880584>

10. Варбан Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2019. № 8. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-8.%p>

11. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія: «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. Вип. 28(57). С. 28-35. DOI:10.58442/2522-9931-2024-28(57)

12. Венгер Г. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, Аксіома, 2015. Вип. 27. С. 103-116. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/158586/157940/346512>

13. Війна прийшла в сім'ю: Чому розлучені бійці та покинуті дружини звинувачують у всьому АТО // новинне онлайн-видання Depo.ua. 2016 [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: <https://www.depo.ua/ukr/life/viyna-priyshla-v-sim-yu-chomu-rozlucheni-biytsi-ta-pokinuti-24112016154900> (дата звернення: 12.07.2025).

14. Гаврилова О. О. Емоційно - фокусована терапія у подружніх стосунках: теоретичні засади та практика. Харків: Психологічний центр розвитку особистості, 2021. 142 с.

15. Гречаник І. Гештальт-підхід у роботі з сімейними парами. Київ: Інститут Гештальт-терапії, 2018. 156 с.

16. Демчук О. В., Золотарьова В. А., Ковалик О. О. та ін. Вплив катастроф і війн на психічне здоров'я особистості та суспільства. *Повідомлення п'яте: перетворення індивідуальної оперативно-бойової психічної травми на*

колективну соціально-психологічну, соціально-культурну. Тези доповідей IPSI Proceedings. Rome, Italy. 2019. С. 16-37. DOI: <http://doi.org/10.32437/IPSIProceedings.Issue-2019>

17. Домашнє насильство. [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: <https://opendatabot.ua/analytics/domestic-violence-2024-5> (дата звернення: 15.07.2025).

18. Емішянц О. Б. Вплив рольових очікувань на задоволеність шлюбом. *Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2016. С. 364-368 URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i38/34.pdf>

19. Закусило А. Психічне здоров'я членів родин військовослужбовців залежно від тривалості їх перебування в зоні бойових дій. *Research in Science, Technology and Economics*. 2025. № 2. С. 522–524. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43947/1/1.pdf>

20. Каплуненко Я. Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2017. Т. XI. С. 166-174. URL: https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Kaplunencko-Statya_Vpluv_psychotravmivnogo_dosvidu_.pdf

21. Караванська Д. Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи (війни): гендерні відмінності. *Modern strategies of global scientific solutions: Collection of abstracts of the V Int. scientific and practical conf.* 2022. С. 337-341. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38796/1/Karavanska.pdf>

22. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 48-59. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>

23. Карамушка Л. Психологічні наслідки війни для сім'ї. *Освіта і управління*. 2022. Т. 26. № 2. С. 5-18. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842>

24. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків, 2021. 143 с.

25. Комар Т. О. Тенденції розвитку сучасної сім'ї та соціально-психологічні чинники її стабільності. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2016. № 46. С. 126-131. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_pp_2016_46_29

26. Корчакова Н., Зібров Л., Безлюдна В. Стан емоційної напруги у сім'ях комбатантів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 23. С. 86-96. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.406

27. Кущенко І. В., Орьол О. В. Особливості криз шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у військовий час. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 36 (75) № 5, 2025 р., с. 60-68.

28. Лукаш Ю. С., Сингаївська І. В. Особливості структурно-функційних характеристик подружжя з дисфункційними взаєминами. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції університету «КРОК»*. 2020 с.181-183 URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/294>

29. Матласевич О. Реабілітаційний потенціал сімей мобілізованих військовослужбовців: досвід Ізраїлю та України. *Світ наукових досліджень*. 2024. № 26. С.149-152.

30. Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. *Психологія: реальність і перспективи. Зб. наук. Прац РДГУ* 2024. № 22. С. 50-59. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i22.384

31. Озерова І. В., Кучманич І. М. Тривога та задоволеність шлюбом: взаємозв'язок явищ в подружньому житті. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 213-219 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/36.pdf>

32. Олійник Н. А. Особливості функціонування сім'ї після повернення учасника бойових дій. *Соціальна робота в Україні*. 2022. № 3. С. 45-51.
33. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Пер. з англ. / за ред. О. Д. Дубчак. Київ: Наш формат: Америк.-укр. мед. фундація, 2017. С. 387.
34. Петренко В. Є. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. зб. наук. пр. Укр. держ. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ: Серія 12: Психологічні науки. 2013. Вип. 42. С.174-180. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6909/Petrenko.pdf>
35. Пирог Г. В., Свінцицька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: тези Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 16 грудня 2023 р). Research Europe, 2023. С. 264-267. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38795/1/2023%20Pyroh%20Svincicka.pdf>
36. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинях військових під час воєнних дій в Україні та США. *Science and innovation of modern world: тези VII Міжнародної науково-практичної конференції 23-25.03.2023* (м. Лондон 23-25 березня 2023 р.). С. 417-422. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38759>
37. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати: довідник сімейного психолога. Хмельницький: ХНУ, 2014. 35 с.
38. Потапчук Є., Карпова Д. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя. Хмельницький: «Polylux design & print», 2021. 52 с. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua/handle/123456789/10073>
39. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2, С. 91-102. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-7>
40. Результати дослідження стосунків в українських подружніх парах. Звіт Київ, UNFPA Україна. 2023. 76 с. URL: <https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub->

[pdf/postorinkovo_3_doslidzhennya_stosunkiv_v_ukrainskyh_podruzhnih_parah_1.pdf](#)

41. Русланов Д. В. Психотерапія подружніх відносин. *Неврологія, Психіатрія, Психотерапія*. № 3 (54) 2020. С. 24-26.

42. Сингаївська І. В., Мохнач Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформ., суспільно-правові, соціально-екон. аспекти розвитку*: тези доповідей IV Міжнар. конф. Ун-т «КРОК». Київ. 2022. С. 3-6. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274>

43. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Вип. 71. С. 125-134. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134>

44. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1(61). С. 251-257 DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-61-251-257>

45. Слюсар Л. І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність. Київ: НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. 2021. 180 с. URL: <https://www.idss.org.ua/arhiv/Шлюб%20в%20Україні.pdf>

46. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2. С. 3-20. DOI: [DOI.org/10.15407/dse2023.02.003](https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003)

47. Соціальні настрої та контакти українців у воєнний період. // Київський міжнародний інститут соціології (КМІС). [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: <https://www.kiis.com.ua> (дата звернення: 29.07.2025).

48. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023>

49. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

50. Стрельник О. Гендерна (не)рівність в умовах війни: виклики та можливості для українського суспільства. // Ін-т соціології НАН України. [Електронний ресурс] Режим доступа: URL: https://isnasu.org.ua/analytics/004_Strelnyk_-_Genderna_nerivnist_v_umovah_viyny.php (дата звернення: 25.07.2025).

51. Тітов І. Г. До проблеми класифікації ненормативних особистісних криз. *Особистості у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 р. м. Суми) С. 100-101.

52. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. 206 с. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/Turynina_Olena/Metodolohiia_ta_metody_psykholohichnoho_doslidzhennia.pdf

53. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023: колективна монографія / за ред.: Є. Головахи, С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2023. 343 с. URL: <http://resource.history.org.ua/item/0018737>

54. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024: колективна монографія / за ред. Є. Головахи, С. Дембіцького. Київ: Інститут соціології НАН України, 2024. 450 с. URL: <http://resource.history.org.ua/item/0018724>

55. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів. Київ, 2021. 370 с.

56. Цибульський В. І. Психотерапія подружніх відносин. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 178 с.

57. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру соціально-психологічний супровід: практ. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0052998.pdf>

58. Ярхо О. Криза маскулінності. // Liga Net. 2024. [Електронний ресурс] Режим доступа: URL: <https://blog.liga.net/user/oyarkho/article/53757> (дата звернення: 02.08.2025).

59. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
60. Beck A. Love Is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstanding. New York: HarperCollins, 2010. 434 p.
61. Benjamin R. Karney, John S. Crown. Families under stress: an assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military. Monograph. 2007. 206 p. URL: https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2007/RAND_MG599.pdf
62. Bowen M. Marriage and the Family Emotional System. *Murray Bowen Archives Project*. 2020. Chapter 32.
63. Caplan G. Emotional crises. *The encyclopedia of mental health*. N.Y. 1963. vol. 2. P. 521-532.
64. Carrère S., Gottman J. M. Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. *Family Process*. 1999. Vol. 38, No. 3. P. 293-301. DOI: [10.1111/j.1545-5300.1999.00293.x](https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00293.x)
65. Gottman, J. M. Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital and Family Therapy*. 1991 №17(1) P. 3–7. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1991.tb00856.x>
66. Gray C., Koopman E., Hunt J. The emotional phases of marital separation: an empirical investigation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1991. № 61(1), P.138-143. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0079223>
67. Kamp Dush C. M., Taylor M. G. Trajectories of marital conflict across the life course: predictors and interactions with marital happiness trajectories. *Journal of Family Issues*. 2012. Vol.33. No.3. P. 341–368. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0192513X11409684>
68. Lazarus Arnold. Brief But Comprehensive Psychotherapy: The Multimodal Way. Springer Publishing Company, 2006. 192 p.
69. Motlagh H. Impact of Event Scale-Revised. *Journal of Physiotherapy*. 2010. Vol. 56. P. 203. DOI: [10.1016/s1836-9553\(10\)70029-1](https://doi.org/10.1016/s1836-9553(10)70029-1)

70. Spanier, G. B. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*. 1976. №38(1). P.15-28.

71. Ukraine Internal Displacement Report. General Population Survey. Round 15. International Organization for Migration (IOM). Geneva, 2023. 11 p. URL: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop_R15_IDP_.pdf

72. Ukraine's war has created millions of broken families. // The Economist. [Електронний ресурс] Режим доступа: URL: <https://www.economist.com/europe/2024/07/02/ukraines-war-has-created-millions-of-broken-families> (дата звернення: 27.07.20).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник рівня задоволеності сімейним життям (Marital Satisfaction Questionnaire) Автор: Arnold A. Lazarus

Інструкція. У першому пробілі після кожного пункту, будь ласка, запишіть число, яке найбільш точно і чесно відображає Ваші теперішні почуття щодо вашого шлюбу/стосунків або дружини/партнера. У другому пробілі оцініть, як, на Вашу думку, Ваш партнер відповів би на цей пункт, якби він/вона заповнював анкету. Працюйте якомога швидше, намагаючись не витратити надто багато часу на якийсь один предмет.

Використовуйте дані числові позначення:

1 – 3 – не задоволена (-ий)

4 – 7 – у цілому задоволена (-ий)

8 – 10 – дуже задоволена (-ий)

1. Задоволена (-ий) кількістю часу, який ми витрачаємо на спілкування один з одним. — — — —
2. Задоволена (-ий) якістю нашого спілкування (наприклад, приємне, конструктивне, відсутність байдужого, ворожого). — — — —
3. Задоволена (-ий) нашим сексуальним життям. — — — —
4. Задоволена (-ий) тим, як ми витрачаємо/розпоряджаємось грошима. — — — —
5. Задоволена (-ий) кількістю часу, який ми проводимо разом. — — — —
6. Задоволена (-ий) нашим світським життям і спільними друзями. — — — —
7. Задоволена (-ий) тим, яким батьком/мамою є мій партнер. (Якщо у вас немає дітей, оцініть свій рівень задоволеності цим фактом.) — — — —
8. Вважаю, що моя дружина/чоловік є «в моїй команді». — — — —
9. Задоволена (-ий) нашим спільним дозвіллям (наприклад, відпустка, спорт, прогулянки тощо). — — — —
10. В основному поділяю погляди на життя мого партнера (наприклад, цінності, релігійні переконання, політичні ідеї тощо) — — — —

11. Задоволена (-ий) ступенем прихильності, яку надаю та отримую. — —
12. Здатна (-ий) довіряти тому, що говорить і робить мій партнер. — —
13. Ступінь узгодження із вживанням алкоголю, куріння чи іншими звичками мого партнера. — — —
14. Задоволена (-ий) своїми стосунками з членами сім'ї мого чоловіка/партнера (наприклад, його чи її батьків, братів і сестер). — —
15. Задоволена (-ий) тим, як мій чоловік/дружина ставиться до членів моєї власної родини. — — —
16. Задоволена (-ий) загальним виглядом мого партнера. — — —

Підрахунок результатів

Кожен пункт оцінюється від 1 до 7 балів.

Сума балів: 10 – 70

Формула: загальний бал MSQ = сума всіх відповідей (10 пунктів)

Усі 10 тверджень оцінюються у прямому напрямку: чим вищий бал, тим вищий рівень задоволеності.

Інтерпретація результатів:

- 60+ балів: показує високу ресурсність подружжя, адаптованість до стресу, стабільну систему підтримки.
- 45-59 балів: відносини функціонують, але можуть містити ізольовані проблемні зони (частіше - комунікація або емоційна близькість).
- 30-44 балів: типова зона для шлюбних криз у воєнний час — дистанція, втома, емоційне вигорання, травматичні реакції.
- <30 балів: потреба в негайній психотерапевтичній підтримці; високі ризики дезадаптації, думки про розлучення [67].

Шкала оцінювання впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R), автор М. Горовіц

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку.

№ з/п	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	Будь-яке нагадування про цю подію (ситуацію) змушує мене знову пережити все, що трапилося				
2	Я не міг(могла) спокійно спати ночами				
3	Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною сталося				
4	Я відчував(ла) постійне роздратування і гнів				
5	Я не дозволяв(ла) собі засмучуватися, коли думав(ла) про цю подію або щось нагадувало мені про неї				
6	Я думав(ла) про те, що трапилося проти своєї волі				
7	Мені здавалося, що всього того, що сталося зі мною, ніби й не було насправді, або все, що тоді відбувалося, було нереальним				
8	Я намагався(лася) уникати всього, що могло б мені нагадати про те, що трапилося				
9	Окремі картини того, що сталося раптово виникали в свідомості				
10	Я був(ла) весь час напруженим(ною) і сильно здригався(лась), якщо щось раптово лякало мене				
11	Я намагався(лася) не думати про те, що трапилося				
12	Я розумів(ла), що мене і досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив(ла), щоб їх уникнути				

13	Я відчував(ла) щось на зразок заціпеніння і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче «паралізовані»				
14	Я раптом помітив(ла), що дію або почуваюся так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації				
15	Мені було важко заснути				
16	Мене буквально переповнювали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією				
17	Я намагався(лася) витіснити з пам'яті те, що трапилося				
18	Мені було важко зосередити увагу на чому-небудь				
19	Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував(ла) неприємні фізичні ознаки: пітнів(ла), дихання збивалося, починало нудити, частішав пульс				
20	Мені снилися важкі сни про те, що зі мною сталося				
21	Я постійно остерігався(лась) і весь час чекав(ла), що трапиться щось погане				
22	Я намагався(лася) ні з ким не говорити про те, що трапилося				

Загальна оцінка реакції на стресову ситуацію визначається за сумою балів усіх субшкал

№ з/п	Реакція на стресову ситуацію (травму)	Бали
1	Низька	< 30
2	Помірна	30-50
3	Виражена	> 50

Підрахунок реакції на стресову ситуацію по субшкалах:

- шкала «вторгнення»: сума балів за пунктами 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20;
- шкала «уникнення»: сума балів за пунктами 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22;
- шкала «збудження»: сума балів за пунктами 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Обробка та інтерпретація результатів. Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з «ключем». Кожен пункт оцінюється: «ніколи» - 0 балів; «рідко» - 1 бал; «іноді» - 3 бали; «часто» - 5 балів [1].

Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS),

автор Гр. Спаніер

Інструкція. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з наступних тверджень і виберіть відповідь, яка найкраще описує вашу ситуацію в контексті стосунків із вашим партнером. Вкажіть нижче приблизну ступінь згоди і незгоди між Вами і Вашим партнером по кожному пункті в наведеному списку.

Розділ I. Діадична згода (13 пунктів: 1–13)

Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь із вашим партнером у таких питаннях (від 0 - зовсім не погоджуємось до 5 - повністю погоджуємось):

1. Обсяг часу, проведеного разом
2. Демонстрація любові
3. Філософські погляди (релігія, політика тощо)
4. Релігійні питання
5. Сімейні справи
6. Манери (етикет, поведінка)
7. Стосунки з друзями
8. Прийняття рішень
9. Спільне прийняття рішень
10. Управління грошима
11. Як проводити дозвілля
12. Стосунки з родичами партнера
13. Сексуальні стосунки

Розділ II. Діадичне задоволення (10 пунктів: 14–23)

Шкала: 0 – Ніколи, 1 – Рідко, 2 – Іноді, 3 – Часто, 4 – Дуже часто, 5 – Постійно

14. Як часто ви думаєте про розлучення/розрив стосунків?
15. Як часто ви йшли з дому після сварки?
16. Чи часто у вас виникали серйозні суперечки?
17. Наскільки часто ви відчуваєте розчарування у стосунках?
18. Як часто ви сваритесь?

19. Як часто ви відчуваєте себе щасливими у стосунках?
20. Яка ваша загальна задоволеність шлюбом/стосунками?
21. Наскільки часто ви відчуваєте, що партнер вас підтримує?
22. Наскільки добре ваші стосунки відповідають вашим очікуванням?
23. Наскільки часто ви відчуваєте себе близькими до партнера?

Розділ III. Діадична згуртованість (5 пунктів: 24–28)

Оцініть, як часто ви разом із партнером:

24. Обговорюєте речі, що трапились протягом дня
25. Разом виходите кудись
26. Разом працюєте над проектами/планами
27. Граєте, займаєтесь дозвіллям
28. Обговорюєте важливі рішення

Шкала: 0 – Ніколи, 1 – Рідко, 2 – Іноді, 3 – Часто, 4 – Дуже часто, 5 – Постійно

Розділ IV. Емоційне вираження (4 пункти: 29–32)

29. Наскільки ви задоволені тим, як ви виражаєте любов до партнера?
30. Наскільки партнер виражає любов до вас?
31. Наскільки ви відкрито говорите про почуття?
32. Наскільки часто ви займаєтесь сексом?

Шкала: 0 – Зовсім не задоволений, 1 – Слабо, 2 – Частково, 3 – Помірно, 4 – Значною мірою, 5 – Повністю задоволений.

1. Структура методики DAS

Методика складається з 32 пунктів і включає 4 субшкали:

- Консенсус (Dyadic Consensus) – 13 пунктів
- Задоволеність (Dyadic Satisfaction) – 10 пунктів
- Згуртованість (Dyadic Cohesion) – 5 пунктів
- Емоційна експресія (Affective Expression) – 4 пункти

2. Ключ

Субшкала «Консенсус»

Пункти: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Шкала - 0–5 (залежно від питання), де вищий бал = кращий консенсус.

Субшкала «Задоволеність»

Пункти: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23

Реверсні (перевернуті) пункти: 16, 17, 18, 19, 20

Перевернення: новий бал = max шкали – старий бал

Субшкала «Згуртованість»

Пункти: 24, 25, 26, 27, 28

Шкала: 0–5.

Субшкала «Емоційна експресія»

Пункти: 29, 30, 31, 32

Перевернення: 5 – X

3. Формула підрахунку

Бал субшкали = сума відповідних пунктів (з урахуванням реверсів)

Загальний показник DAS = сума всіх пунктів. Діапазон загального балу: від приблизно 0 до 151.

4. Інтерпретація результатів

- > 100 балів – високий рівень взаємної адаптації; відносини стабільні
- 86-100 балів – середній рівень; присутні труднощі, але пара загалом адаптована

- <86 балів – низька взаємна адаптація; високий ризик кризи або дистресу

4.2. Інтерпретація по субшкалах

Консенсус

- Високий (50+) – пара погоджується у більшості важливих життєвих сфер
- Середній (36–49) – окремі розбіжності
- Низький (<36) – значні конфлікти у більшості тем

Задоволеність

- Висока (35–50) – пара задоволена шлюбом, мало конфліктів
- Середня (27–34) – періодичні труднощі
- Низька (<27) – висока напруженість, думки про розрив

Згуртованість

- Висока (18–25) – багато спільних активностей і емоційної єдності

- Середня (12–17) – спільність помірна

- Низька (<12) – емоційна дистанція

Емоційна експресія

- Висока (14–20) – емоції та сексуальність відкрито виражаються

- Середня (10–13) – подекуди є складнощі

- Низька (<10) – блок емоцій/сексуальності, конфлікт у чуттєвій сфер [97].

Авторське напівструктуроване інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки»

Блок 1. Зміни у шлюбних стосунках під впливом війни

1. Чи відчули ви зміни у ваших стосунках (рівень близькості / відчуття єдності) після початку війни?

- значно покращились;
- незначно покращились;
- на тому ж рівні;
- незначно погіршились;
- значно погіршились.

2. Чи змінилось ваше самопочуття (страх, підтримка, відчуження тощо) у стосунках з партнером

- Не змінилось в жодну сторону, на тому ж поганому рівні, що й до війни;
- Не змінилось в жодну сторін, на тому ж хорошому рівні, що й до війни;
- Погіршилось певною мірою, але не планую жодних змін;
- Значно погіршилось, не бачу спільного майбутнього, думаю про розірвання шлюбу;
- Змінилось певною мірою в кращу сторону.

Блок 2. Рольові функції і розподіл обов'язків

- чи змінився розподіл ролей і побутових обов'язків у сім'ї з початком війни?
- як розподілені обов'язки у вашій родині зараз?
- ви задоволені цим розподілом?
- як ви/партнер підтримуєте одне одного у складних ситуаціях, пов'язаних із воєнним часом (евакуація, мобілізація, втрата роботи тощо)?

Блок 3. Комунікація і конфлікти

1. Чи з'явилися нові теми, які викликають суперечки або напруження у ваших стосунках?

2. У порівнянні з довоєнним часом кількість конфліктів:

- Зросла

- Зменшилась
- Не змінилась
- Чи стали ви більше/менше розмовляти про свої емоції, потреби, переживання?

Блок 4. Психоемоційна підтримка

1. Хто у ваших стосунках більше проявляє підтримку і турботу — ви чи партнер?
2. Чи були у вас моменти емоційного виснаження? Як ви це переживали разом?
3. Що вам допомагає зберігати довіру і відчуття "команди" у парі?

Блок 5. Плани, цінності та погляди на майбутнє

1. Чи змінилися ваші сімейні цінності або плани на майбутнє з початком війни?
2. Як ви зараз уявляєте своє подружнє життя після завершення війни?

Блок 6. Відкриті питання

3. Які головні проблеми (труднощі) у ваших стосунках виникли на протязі війни (якщо вони є)?

- Емоційна відстороненість
 - Незадоволеність розподілом ролей
 - Адаптаційні труднощі після фронту
 - Фінансові негаразди
 - Побутові конфлікти
 - Непорозуміння немає
4. Які три слова найкраще характеризують ваш шлюб?
 5. Що, на вашу думку, є найважливішим для збереження стосунків під час війни?
 6. Які б поради ви дали іншим подружнім парам, які проходять через подібні труднощі?
 7. Чи відчуваєте ви потребу у психологічній допомозі?

Анкета для опитування респондентів на платформі Google Forms:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfFWCH00NYoneke5PSE7V_orwm2s417__ITSF42MnLv1H7gFQ/viewform

1. Інформована згода.

Я згоден/згодна взяти участь у дослідженні. Мені відомо, що вся персональна інформація є строго конфіденційною, оброблятиметься й представлятиметься в науковій роботі в узагальненій формі без можливості ідентифікувати окремих учасників дослідження.

Я є повнолітнім та знаходжусь у шлюбі / незареєстрованих стосунках не менше ніж 3,5 роки. Я маю право в будь-який момент відмовитися від участі у дослідженні.

Дата _____

2. Демографічний блок:

- Вік
- Стать
- Тривалість шлюбу
- Діти: є / немає
- Ваш статус під час війни
 - військовий/демобілізований
 - цивільний, знаходжусь в Україні,
 - цивільний, знаходжусь за кордоном
- Статус партнера під час війни
 - військовий/демобілізований
 - цивільний, знаходиться в Україні
 - цивільний, знаходиться за кордоном

Результати дослідження до та після проходження ПП по кожному респонденту
групи «Цивільні в Україні» (20 осіб)

	MSQ		IES-R		DAS	
	До ПП	Після ПП	До ПП	Після ПП	До ПП	Після ПП
1	117	132	31	26	112	127
2	114	141	42	35	127	144
3	109	124	22	19	110	125
4	111	125	18	18	130	148
5	95	107	37	31	117	133
6	67	76	19	16	103	117
7	94	106	27	23	94	107
8	131	153	43	36	122	139
9	112	126	38	32	134	152
10	130	139	39	33	95	108
11	84	98	35	29	128	145
12	76	87	40	33	137	156
13	107	107	29	24	118	134
14	115	129	30	25	116	131
15	137	154	27	22	125	142
16	129	129	34	29	136	154
17	134	156	25	21	96	109
18	147	151	38	32	116	132
19	136	153	40	34	120	136
20	95	107	26	22	124	141

Програма «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному
українському суспільстві у воєнний час»

№ сесії	Тема та мета заняття	Назва завдання	Тривалість (хв.)
1	Тема: Знайомство, встановлення емоційного контакту Мета: створення безпечного простору, зниження напруги, формування готовності до взаємодії, актуалізація емоційного контакту між партнерами.	Вправа «Знайомство»	5
		Вправа «Коли ми вперше зустрілися»	20
		Лекція «Поняття емоційної близькості у шлюбі»	10
		Техніка «Контакт очима»	5
		Гештальт-техніка «Я тут і зараз»	15
		Тілесно-орієнтована вправа «Дихання в унісон»	5
		Практична вправа «Про партнера як про себе»	15
		Арт-терапевтична вправа «Наш символ єдності»	15
	Підсумковий час заняття		90
2	Тема: Довіра та безпека у стосунках Мета: створення відчуття емоційної та тілесної безпеки у шлюбі, подолання недовіри, що виникла під впливом стресових подій війни.	Лекція «Безпечна прив'язаність у парі: як вона формується та підтримується»	10
		Арт-терапевтична вправа «Мій тип прив'язаності»	15
		Вправа «Коло безпеки»	15
		Метод «Активне слухання»	10
		Тілесна вправа «Плеche підтримки»	10
		Рольова гра «Відкрите серце»	30
	Підсумковий час заняття		90
3	Тема: Емоційна грамотність і вираження почуттів Мета: навчити партнерів розпізнавати, називати та конструктивно виражати власні емоції.	Міні-лекція «Роль емоцій у подружній комунікації»	10
		Арт-терапевтична вправа «Мій емоційний спектр»	20
		Вправа «Я і мої емоції»	25
		Метод «Я-повідомлення»	20
		Тактильна вправа «Відчуй мій настрій»	10
		Вправа на зниження стресу «Дихання квадратом»	5
	Підсумковий час заняття		90

Продовження таблиці 3.1

№ сесії	Тема та мета заняття	Назва завдання	Тривалість (хв.)
4	Тема: Вибачення та емоційне звільнення Мета: опрацювання образ, почуття провини, розвиток здатності до пробачення.	Лекція «Психологічні аспекти вибачення і відпускання минулого»	10
		Арт-терапевтична вправа «Лист вибачення»	25
		Техніка «Емоційне звільнення через рух» (тілесно-орієнтована терапія).	10
		Рольова гра «Вибач мене...»	25
		Тактильна вправа «Єднання спин»	10
		Вправа на зниження стресу «Маленький простір миру»	10
	Підсумковий час заняття		90
5	Тема: Партнерство і взаємоповага. Сімейні ролі Мета: розвиток рівноправності у взаєминах, покращення ролей підтримки у шлюбі.	Лекція «Система подружньої підтримки: як функціонують пари під тиском стресу»	10
		Методика «Баланс віддавання та отримання»	20
		Арт-терапевтична вправа «Наші правила взаємоповаги»	10
		Рольова вправа: “Зміна ролей”	30
		Вправа «Ми-команда»	15
		Техніка тапінгу (EFT)	5
	Підсумковий час заняття		90
6	Тема: Конструктивне вирішення конфліктів Мета: Навчити подружжя конструктивно вирішувати конфлікти, розуміти різницю між потребами й вимогами, формувати партнерську співпрацю.	Лекція «Типи конфліктів у шлюбі та їх психологічна динаміка»	10
		Методика «П’ять кроків діалогу»	25
		Вправа «Трансформація»	15
		Рольова гра «Конфлікт без поразки»	30
		Тактильна вправа «Плече підтримки»	10
	Підсумковий час заняття		90

Продовження таблиці 3.1

№ сесії	Тема та мета заняття	Назва завдання	Тривалість (хв.)
7	Тема: Відновлення тілесного контакту та ніжності Мета: повернення позитивного тілесного досвіду, довіри до дотику, м'якого відновлення сексуальної близькості.	Лекція «Психофізіологія дотику та його роль у стосунках»	10
		Тілесна вправа «Дотик з довірою»	15
		Вправа «Я помічаю у твоєму тілі...»	15
		Вправа «Спільна скульптура ніжності»	30
		Вправа «Ти потрібен мені, коли...»	15
		Вправа на зниження стресу «Техніка 5-4-3-2-1»	5
	Підсумковий час заняття		90
8	Тема: Створення бачення спільного майбутнього. Мета: інтеграція отриманого досвіду, формування спільних цілей і планів, завершення терапевтичного циклу.	Лекція «Фактори стійких і щасливих шлюбів»	10
		Вправа «Погляд у майбутнє»	10
		Арт-терапевтична вправа «Спільна карта майбутнього»	20
		Техніка «Три ресурси»	10
		Рольова гра «Ми після війни»	20
		Тактильна вправа «Єднання сердець»	5
		Прощальний шерінг групи. Медитація вдячності	15
	Підсумковий час заняття		90

Програма «Покращення якості шлюбних стосунків у сучасному
українському суспільстві у воєнний час»

Сесія 1. Знайомство, встановлення емоційного контакту

Мета: створення безпечного простору, зниження напруги, формування
готовності до взаємодії, актуалізація емоційного контакту між партнерами.

1. Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Опис: кожен учасник називає імена учасників, які представились до нього
по черзі по колу, а потім називає своє ім'я.

2. Вправа «Коли ми вперше зустрілися» (20 хв.)

Опис. Кожному учаснику пропонується представитися та коротко
відповісти на запитання ведучого. Для всіх учасників програми вони будуть
однакові.

- Назвіть своє ім'я та ім'я свого партнера.
- Згадайте, будь ласка, день, коли ви познайомились зі своїм
партнером в шлюбі?
- Коли ви вирішили взяти шлюб?
- Як це сталося?
- Хто був ініціатором реєстрації шлюбу?
- Ваші очікування від участі у цій програмі?
- Продовжить речення «Я тут тому, що.....».

Ведучий просить пригадати деталі: що вони відчували, про що говорили,
що сподобалося. Після вправи учасники діляться, які емоції вони пережили зараз.
Завершення – обговорення важливості збереження романтичної складової у
шлюбі.

3. Міні-лекція «Поняття емоційної близькості у шлюбі» (10 хв.).

Обговорюється значення емоційного контакту, емпатії та безпечної
прив'язаності. Ведучий пояснює, як стрес і тривога у воєнний час
блокують здатність до відкритості та довіри.

4. Техніка «Контакт очима» (5 хв., емоційно-орієнтована терапія)

Опис: партнери сидять один навпроти одного, мовчки дивляться в очі протягом 2–3 хвилин. Потім діляться відчуттями. Мета: відновити невербальний контакт, знизити тривогу, розпочати емоційну взаємодію.

5. Гештальт-техніка «Я тут і зараз» (15 хв.)

Опис: кожен партнер по черзі говорить фрази: «Я відчуваю...», «Моє тіло зараз...», «Я хочу...». Інший слухає без коментарів. Мета: підвищення усвідомлення власних емоцій і присутності у моменті; навчання щирому висловлюванню почуттів.

6. Тілесно-орієнтована вправа «Дихання в унісон» (5 хв.)

Опис: партнери сідають поруч і синхронізують дихання. Після кількох хвилин дихають одночасно, утримуючи долоню один одного. Мета: гармонізація тілесного ритму, зниження фізіологічного стресу.

7. Вправа «Про партнера як про себе» (15 хв.)

Опис: сидячи в колі, кожна людина має увійти в роль свого партнера і розповісти про нього (від 1-ої особи): представитися, чим займається, що любить, що не любить, свої якості, особливості спілкування тощо. Після вправи проводиться обговорення, у якому кожен ділиться враженнями: що нового він зрозумів про свого партнера, що викликало труднощі.

8. Арт-терапевтична вправа «Наш символ єдності» (15 хв.)

Опис: пара створює спільний малюнок - символ свого союзу, кольорами, що асоціюються з любов'ю, довірою, миром. Мета: вираження почуттів через образ; спільна творча дія як форма інтеграції.

Домашнє завдання. Ввечері 10 хвилин сидіти поруч у тиші, тримаючись за руки, без розмов. Спостерігати за своїми відчуттями та тілесними реакціями.

Сесія 2. Довіра та безпека у стосунках

Мета: створення відчуття емоційної та тілесної безпеки у шлюбі, подолання недовіри, що виникла під впливом стресових подій війни.

1. Міні-лекція «Безпечна прив'язаність у парі: як вона формується та підтримується» (10 хв.). Обговорюються типи прив'язаності (А. Болбі, М. Ейнсворт) та їх вплив на подружню взаємодію під час криз.
2. Арт-терапевтична вправа «Мій тип прив'язаності» (15 хв). Малювання символу власного типу прив'язаності (кольори, форма, символ).
Мета: усвідомлення власних стратегій поведінки у близькості.
3. Вправа «Коло безпеки» (10 хв., емоційно-орієнтована терапія)
Опис: партнери по черзі відповідають на запитання: «Що допомагає мені почуватися у безпеці поруч із тобою?»
Мета: усвідомлення потреб і відновлення взаємної підтримки.
4. Метод «Активне слухання» (10 хв., діалогова техніка). Робота в парі.
Опис: один партнер говорить 5 хвилин про свої переживання, інший лише слухає й перефразує («Я почув, що ти відчуваєш...»). Потім ролі міняються. Мета: розвиток емпатії, відновлення емоційного зв'язку.
5. Тілесна вправа «Плече підтримки» (10 хв.). Робота в парі.
Опис: партнери сідають поруч; один спирається на плече іншого, кілька хвилин дихають разом, намагаються відчути емоційний стан та іншого. Мета: тілесне відчуття опори та прийняття.
6. Рольова гра «Відкрите серце» (30 хв.).
Опис: один із партнерів грає роль «оповідача», який ділиться важливим емоційним досвідом. Інший партнер слухає, не перебиваючи, лише підтримує невербально (погляд, дотик). Потім ролі міняються. Після завершення ведучий проводить групове обговорення почуттів, які виникли під час вправи. Питання для обговорення: Як змінилося ваше відчуття близькості після гри? Було складно слухати без оцінювання?

Домашнє завдання. Записати 3 речі, які партнер зробив, що допомогли вам відчути безпеку протягом тижня.

Сесія 3. Емоційна грамотність і вираження почуттів

Мета: навчити партнерів розпізнавати, називати та конструктивно виражати власні емоції.

1. Міні-лекція «Роль емоцій у подружній комунікації» (10 хв.).

Пояснюються базові емоції за Робертом Плутчиком (страх, гнів, сум, радість тощо), їх функції та вплив на спілкування. Під час міні-лекції розглядаються наступні питання: що таке емоції, які емоції викликає шлюб, як впливають емоції на партнерські стосунки у шлюбі.

2. Вправа «Мій емоційний спектр» (20 хв., арт-терапія)

Опис: кожен малює свій «емоційний день» кольорами. Потім партнери обговорюють малюнки. Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

3. Метод «Я-повідомлення» (20 хв., КПТ + діалогова техніка)

Опис: формула: «Я відчуваю..., коли ти..., і я хотів(ла) б...». Практика в парах. Мета: формування безконфліктного способу висловлювання почуттів.

4. Вправа «Я і мої емоції» (25 хв.)

Опис: учасники сидять у колі на стільцях, і ведучий говорить:

«Встаньте і пересядьте всі ті, хто:

- коли злиться, гримає дверима.
- зациклюється на негативних емоціях.
- знає як покращити настрій людей.
- не вміє долати страх.
- вміє казати «ні».
- не вміє казати «ні».
- іноді не знає, що саме він відчуває в моменті.»

Всі учасники, кого це стосується, піднімаються зі своїх стільців та міняються місцями з іншими учасниками.

Мета: встановлення емоційного контакту між учасниками, емоційного розвантаження та сприяння усвідомленню власних емоцій.

5. Тактильна вправа «Відчуй мій настрій» (10 хв.)

Опис: один партнер із заплющеними очима торкається іншого, передаючи певний емоційний стан дотиком (ніжність, тривога, спокій). Мета: розвиток тілесної емпатії.

6. Вправа на зниження стресу «Дихання квадратом» (5 хв.)

Опис: вдих - 4 рахунки, затримка - 4, видих - 4, пауза - 4. Мета: заспокоєння нервової системи.

Домашнє завдання. Щодня ввечері називати одне почуття, яке пережив сьогодні, і ділитися ним із партнером.

Сесія 4. Вибачення та емоційне звільнення

Мета: опрацювання образ, почуття провини, розвиток здатності до пробачення та прийняття вибачення.

1. Міні-лекція «Психологічні аспекти вибачення і відпускання минулого» (10 хв.). Обговорюються етапи вибачення за моделлю «модель дарування вибачення» Р. Енрайта.
2. Вправа «Лист вибачення» (25 хв., арт-терапія)

Опис: кожен партнер пише лист партнеру з вираженням вибачення або вдячності. Потім за бажанням зачитує. Потім партнери обмінюються листами.

Мета: емоційне розвантаження, відновлення контакту.

3. Техніка «Емоційне звільнення через рух» (10 хв., тілесно-орієнтована терапія). Опис: учасники переміщуються в «броунівському руці», роблять вільні рухи під музику для вивільнення гніву, смутку, напруги. Мета: зняття тілесного блоку, очищення від емоцій.
4. Рольова гра «Вибач мене...» (25 хв.)

Опис: ведучий просить пари сісти навпроти одне одного, зберігаючи зоровий контакт. Пояснюється, що гра допоможе навчитися відкрито говорити про біль, який був завданий, і про бажання зняти емоційний тягар. Один із партнерів отримує роль того, хто просить вибачення. Він має почати фразу: «Мені шкода, що я...», «Я розумію, що тобі було боляче, коли...», «Я хотів би, щоб ти знав(ла)...». Другий партнер грає роль того, хто приймає вибачення. Він відповідає з позиції почуттів, не засуджуючи: «Я почув(ла) тебе...», «Мені важко, але я намагаюсь зрозуміти...», «Я готовий(а) відпустити це...». Потім ролі міняються.

Ведучий завершує вправу коротким обговоренням:

- Що було найважчим у процесі вибачення?

- Що допомогло відчувати полегшення?
- Як можна практикувати цей досвід у повсякденному житті?

5. Техніка тапінгу (EFT) (10 хв.)

Опис: послідовне постукування пальцями по точках обличчя та грудей із повторенням фрази: «Я приймаю свої почуття». Мета: зниження емоційної напруги.

6. Вправа на зниження стресу «Маленький простір миру» (10 хв.)

Опис: уявити місце, де відчуваєш спокій, описати його партнеру. Мета: саморегуляція через візуалізацію.

Домашнє завдання. Щодня дякувати партнеру за одну конкретну дію чи рису.

Сесія 5. Партнерство і взаємоповага. Сімейні ролі

Мета: розвиток рівноправності у взаєминах, покращення розуміння розподілу ролей у шлюбі.

1. Міні-лекція «Система подружньої підтримки: як функціонують пари під тиском стресу». Ведучий пояснює принципи взаємодопомоги, розподіл психологічних ресурсів у стосунках (за Дж. Готтманом) та феномен «спільного подолання» (Dyadic Coping) (10 хв.).

2. Методика «Баланс віддавання та отримання» (10 хв.)

Опис: партнери обговорюють, що кожен робить для іншого і що отримує від іншого. Мета: усвідомлення рівності у стосунках.

3. Вправа «Наші правила взаємоповаги» (10 хв.)

Опис: пара створює короткий список своїх «правил безпеки». Мета: зміцнення взаємної поваги.

4. Рольова вправа: «Зміна ролей» (30 хв.)

Мета: екологічно обговорити проблему розподілу ролей у шлюбі, знизити конфліктність, пов'язану з питанням «хто головний у домі».

Опис: учасники обирають звичну для них роль у сім'ї (наприклад: «я більше вирішую», «я підлаштовуюсь», «я організатор побуту», «я головний фінансовий планувальник» тощо). Потім міняються ролями: чоловік грає роль дружини, а

дружина - роль чоловіка. Завдання - прожити типову сімейну ситуацію (наприклад: планування бюджету, прийняття рішення про переїзд, розподіл обов'язків, вихідний день тощо) у «перевернутих» ролях.

Ведучий пропонує ситуацію для обговорення, наприклад:

«У вас на вихідних вільний день. Потрібно вирішити - хто і що робить вдома, хто відповідає за покупки, хто за відпочинок. Спробуйте домовитись, але кожен діє зі звичною манерою свого партнера.».

Під час гри терапевт спостерігає:

- як партнери відтворюють ролі (з гумором чи напругою);
- які емоції виникають;
- як звучить «голос влади», «голос підпорядкування», «голос компромісу».

Після завершення гри терапевт ставить запитання для рефлексії:

- Що ви відчували, коли були «на місці» партнера?
- Чи було щось неочікуване в його ролі?
- Які труднощі або сильні сторони ви помітили в його/її позиції?
- Що вам хотілось би, щоб партнер зрозумів про вас після цієї вправи?
- Як змінився ваш погляд на питання «хто головний у домі»?
- Може, у вас обох є різні «зони головності»? (наприклад: фінанси - за ним, емоційна підтримка - за нею)

5. Вправа «Ми-команда» (КПТ + арт-терапія, 15 хв)

Колаж «Наша команда». Пари створюють спільний колаж, використовуючи журнали, кольори, символи. Мета: візуалізація спільних цінностей і ресурсів.

6. Тактильна вправа «Єднання спин» (10 хв)

Партнери сидять спиною один до одного, дихають синхронно, відчуваючи опору. Мета: тілесне відчуття підтримки та безпеки.

Домашнє завдання.

Намалювати «Мапу сімейних ролей». Кожен партнер вдома заповнює таблицю з трьома колонками:

- Ролі, які мені комфортно виконувати.

- Ролі, які мені важко, але я готовий(а) пробувати.
- Ролі, які я хотів(ла) б більше передати партнеру.

Сесія 6. Конструктивне вирішення конфліктів

Мета: навчити подружжя конструктивно вирішувати конфлікти, розуміти різницю між потребами й вимогами, формувати партнерську співпрацю.

1. Міні-лекція «Типи конфліктів у шлюбі та їх психологічна динаміка» (10 хв). Обговорюються поняття "позиційний" і "потребовий" конфлікт, ролі агресора та жертви, цикли конфліктних реакцій (за Г. Готтманом).
2. Методика «П'ять кроків діалогу» (КПТ, 25 хв)

Кроки: слухання - уточнення - висловлення власного почуття - пошук рішення - узгодження. Мета: формування навичок регульованого діалогу замість емоційного з'ясування.

3. Вправа "Трансформація" (15 хв.)

Мета: сформувати в учасників вміння виділяти свої позитивні та негативні якості, бачити у негативних якостях свого партнера позитивне. Опис: кожному в парі дається завдання написати свої позитивні та негативні якості. Потім кожен по черзі говорить своєму партнеру свою негативну якість. У відповідь партнер змінює його в позитивну якість.

4. Рольова гра «Конфлікт без поразки» (30 хв.)

Опис: кожна пара отримує типову конфліктну ситуацію (наприклад: фінанси, побут, ревності). Завдання – розіграти діалог, у якому конфлікт вирішується з повагою до обох сторін. Потім обговорити, які слова чи реакції допомагали зберегти повагу, а які – провокували агресію. Ведучий підкреслює ефективні стратегії: «Я-повідомлення», активне слухання, компроміс. Питання для обговорення: «Що допомагає вам залишатися спокійними під час суперечки? Як ви можете практикувати це вдома?»

5. Тактильна вправа «Плече підтримки» (10 хв).

Опис: один партнер кладе руку на плече іншого, мовчки підтримуючи контакт. Мета: формування невербальної підтримки й прийняття.

Домашнє завдання. «Ревізія страхів в шлюбі».

Опис: протягом тижня спостерігайте за собою, за своїми страхами, які виникають у вас при спілкуванні з партнером в шлюбі. Записуйте свої спостереження, відповідаючи на такі запитання:

«Як часто виникає у Вас страх? Декілька разів на день, чи на тиждень? А може Ви відчуваєте, що він Вас не відпускає? З приводу чого цей страх? Який він? Що Ви робите, коли він виникає?».

Сесія 7. Відновлення тілесного контакту та ніжності

Мета: повернення позитивного тілесного досвіду, довіри до дотику, м'якого відновлення сексуальної близькості.

1. Міні-лекція «Психофізіологія дотику та його роль у стосунках» (10 хв).

Ведучий пояснює роль гормону окситоцину, тілесного контакту як основи довіри та ніжності.

2. Тілесна вправа «Дотик з довірою» (10 хв.)

Ведучий пояснює, що кожна пара має свій «мовний код» дотиків - обійми, поцілунки, дотик руки, погладжування, які передають підтримку або любов без слів. Пояснює, що в умовах стресу, віддаленості або воєнного досвіду цей канал часто блокується. Партнери по черзі торкаються рук, плечей, спини партнера, відслідковуючи тілесні реакції. Мета: розвиток відчуття безпеки через дотик, відновити мову ніжності.

3. Гештальт-вправа «Я помічаю у твоєму тілі...» (15 хв)

Опис: кожен партнер описує, що бачить у поставі, диханні, виразі обличчя партнера. Мета: розвиток уважності до невербальної комунікації.

4. Арттерапевтична вправа «Спільна скульптура ніжності»

Матеріали: м'який пластилін, глина або полімерна маса (по 2 шматки для кожного партнера); стіл або поверхня, на якій можна працювати руками; серветки, волога ганчірка, тепла вода (для очищення рук після вправи); спокійна музика з повільним темпом (інструментальна, релаксаційна).

Опис: ведучий пояснює, що дотик - це мова довіри. В умовах війни або стресу тіло часто «закривається», реагуючи напругою або відстороненням. Робота

з теплим матеріалом допомагає «розігріти» не лише руки, а й внутрішній контакт між партнерами. Кожен партнер бере пластилін, розминає його у долонях, відчуваючи тепло, м'якість, фактуру. Ведучий просить звернути увагу: «Як реагують ваші руки? Чи легко вам бути в контакті з матеріалом? Що ви відчуваєте у тілі?»

Кожен з партнерів створює з пластиліну просту форму (символ ніжності або підтримки - наприклад, серце, квітку, хвилю, теплу долоню). Потім вони обмінюються фігурками. Після цього пара разом робить «Спільну скульптуру ніжності» - об'єднує свої дві форми в одну спільну фігуру, яка символізує їхню єдність, підтримку, турботу одне про одного. Важливо, щоб обидва партнери торкалися матеріалу одночасно, координуючи рухи, не змагаючись.

Після цього ведучий пропонує партнерам поділитися враженнями:

- Як вам було торкатися одного матеріалу разом?
- Які почуття виникали, коли партнер змінював вашу форму?
- Що символізує спільна скульптура для ваших стосунків?
- Як це відчуття м'якого контакту можна перенести у ваше повсякденне життя?

5. Гештальт-вправа «Ти потрібен мені, коли...» (15 хв).

Опис: кожен партнер завершує фразу, зосереджуючись на моментах, коли відчуває потребу в іншому. Мета: усвідомлення взаємної значущості.

6. Вправа на зниження стресу (5 хв)

Практика «Заземлення 5-4-3-2-1» (КПТ): назвати 5 речей, які бачиш, 4 – яких торкаєшся, 3 – які чуєш, 2 – які відчуваєш на запах, 1 – на смак. Мета: повернення у «тут і тепер», зниження тривоги.

Домашнє завдання. Щодня виконувати вправу «3 хвилини ніжності» - обійми, масаж, спільне дихання.

Сесія 8. Створення бачення спільного майбутнього.

Мета: інтеграція отриманого досвіду, формування спільних цілей і планів, завершення терапевтичного циклу.

1. Міні-лекція «Фактори стійких і щасливих шлюбів» (на основі досліджень Дж. Готтмана) (10 хв). Обговорюються елементи: спільні цінності, ритуали близькості, гумор, прийняття недосконалості.
2. Вправа «Погляд у майбутнє» (10 хв). Опис: партнери дивляться одне одному в очі й уявляють, якими вони хочуть бути через рік. Потім обговорюють свої думки. Мета: створення позитивного образу пари.
3. Вправа «Спільна карта майбутнього» (арт-терапія, 20 хв.)
Опис: Пари створюють колаж із символами своїх майбутніх цілей і бажань.
Мета: підкріплення відчуття єдності та спільної мети.
4. Техніка «Три ресурси» (емоційно-орієнтована терапія, 10 хв.).
Опис: кожен партнер називає три якості або дії, які підтримують їхню пару.
Мета: інтеграція позитивного досвіду.
5. Рольова гра «Ми після війни» (20 хв.).
Мета: Сприяти формуванню надії, віри у спільне майбутнє, подоланню травматичного досвіду війни. Опис: парам пропонується уявити, що війна закінчилася, і вони зустрічають «мирний день» разом. Вони описують або розігрують, як виглядає їхнє життя: де вони, чим займаються, як підтримують одне одного. Ведучий заохочує до створення образу спільного майбутнього, що базується на підтримці та любові. Завершення – колективне коло, де кожен ділиться одним словом про свою надію. Питання для обговорення: Яким ви бачите ваше спільне майбутнє після війни? Які ресурси допоможуть вам до цього дійти разом?
6. Тактильна вправа «Єднання сердець» (5 хв.).
Опис: партнери торкаються грудей один одного, синхронізуючи дихання.
Мета: закріплення емоційної близькості.
7. Прощальний шерінг групи (15 хв.). Медитація вдячності. Учасникам пропонується зосередитись на тому, за що вдячний партнерові і групі. Мета: завершення циклу терапії у стані спокою та любові.
Домашнє завдання. Створити для двох спільний «Ритуал єдності» - символічну дію (наприклад, вечірні обійми або «5 хвилин подяки» перед сном).

