

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології**

Вплив військового стану на розвиток подружніх відносин

**Кваліфікаційна робота (проєкт)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**Виконала: студентка 231Мз групи
спеціальності 053 Психологія
другого (магістерського) рівня вищої освіти
Анастасія Воробець**

**Керівник:
Кандидат психологічних наук, доцент
Харченко В.Є.**

**Рецензент:
Кандидат психологічних наук, доцент
Бриль М.М.**

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМАТИКИ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА РОЗВИТОК ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН.....	6
1.1. Поняття військового стану та його психологічний вплив	6
1.2. Основні аспекти та фактори розвитку подружніх відносин.	10
Висновки до розділу 1.	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ПОДРУЖНІ ВІДНОСИНИ.	18
2.1. Методологія дослідження впливу військового стану на подружні відносини.	18
2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження	21
2.3. Психокорекційна програма покращення подружніх відносин в умовах війни	41
Висновки до розділу 2.	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження впливу військового стану на розвиток подружніх відносин є надзвичайно актуальним в умовах сучасної України, де тривалий воєнний конфлікт створює значні виклики для сімейного благополуччя. Військовий стан спричиняє низку психологічних, соціальних та економічних факторів, таких як вимушена розлука, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фінансова нестабільність і підвищена тривожність, які суттєво впливають на якість подружніх відносин.

Зростання кількості розлучень, погіршення комунікації між партнерами та емоційне віддалення в умовах війни підкреслюють необхідність вивчення цих процесів. Водночас спільне подолання труднощів може сприяти зміцненню шлюбних зв'язків, що робить тему актуальною для розробки ефективних психокорекційних програм.

Дослідження має практичне значення, оскільки його результати можуть бути використані для створення психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку подружжя в умовах військового стану. Актуальність теми зумовлена обмеженою кількістю вітчизняних досліджень, які системно аналізують вплив війни на подружні відносини, що підкреслює необхідність поглибленого вивчення цього питання в українському контексті.

У ході нашого дослідження ми спиралися на низку наукових положень, а саме В. Васищева (визначення основ психології сім'ї), О. Ващенко (виокремлення соціально-психологічних чинників подружніх конфліктів в умовах війни), А. Весельської (механізми адаптації подружжя до змін у сімейному житті), Л. Гаврилюка (визначення впливу війни на стійкість сімейних стосунків), Л. Котлової (дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя), О. Рязанової (параметри виникнення та динаміка протікання подружніх конфліктів), Л. Слюсар (особливості резильєнтності сім'ї в умовах довготривалої війни в Україні), О.

Столярчук (параметри переживання українцями сімейних криз в умовах війни) та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Об'єкт дослідження: подружні відносини як соціальне явище.

Предмет дослідження: вплив військового стану на розвиток подружніх відносин.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити вплив військового стану на розвиток подружніх відносин.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття військового стану та його психологічний вплив.
2. Вказати основні аспекти та фактори розвитку подружніх відносин.
3. Емпірично дослідити вплив військового стану на розвиток подружніх відносин.
4. Розробити психокорекційну програму покращення подружніх відносин в умовах війни.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналізування наукової літератури, концептуалізація, узагальнення та систематизація, порівняльний аналіз наукових теорій;
- емпіричні: методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен), опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г. Айзенк), оцінка конфліктності особистості (Г. Ложкін, Н. Пов'якель), тест на задоволеність шлюбом (М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська);
- статистичні методи: коефіцієнт кореляції Пірсона, критерій Манна-Уїтні.

Практична значущість роботи. Результати дослідження надають практичні рекомендації для фахівців у сфері сімейної психології, зокрема щодо методів роботи з парами, які переживають вимушену розлуку, фінансові труднощі чи психологічні травми, спричинені військовим станом. Впровадження програми може сприяти зниженню кількості конфліктів, підвищенню рівня взаємної підтримки та запобіганню розірвання шлюбів.

Перспектива подальших досліджень. Аналіз впливу економічних, соціальних і культурних факторів, таких як рівень освіти, релігійність чи доступ до психологічної підтримки, на стійкість подружніх відносин в умовах військового стану, на нашу думку, має значення. З огляду на обмежений доступ до очних консультацій в умовах війни, дослідження ефективності онлайн-програм психологічної підтримки для подружжя, включаючи використання цифрових платформ, є актуальним.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), а також опубліковані у вигляді статті: **Воробець А. Вплив військового стану на розвиток подружніх відносин.** Магістерські студії: електронний альманах.2025.Вип.XXV.С. Херсонського державного університету.

Структура кваліфікаційної роботи: вступна частина, два розділи основної частини, загальні висновки, список використаних джерел у кількості 45 найменувань, додатки. Загальний обсяг магістерського проєкту становить 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМАТИКИ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА РОЗВИТОК ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН

1.1. Поняття військового стану та його психологічний вплив

Військовий стан є особливим правовим режимом, який вводиться державою в умовах воєнного конфлікту, зовнішньої агресії або загрози національній безпеці. Психологічний вплив проявляється через зовнішні стресові фактори, такі як загроза життю, економічна нестабільність, вимушена розлука чи втрата близьких, а також внутрішні фактори, зокрема тривожність, депресивні стани та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Вказані обставини формують складний контекст, у якому подружжя змушене адаптуватися до нових умов, що може як зміцнювати їхні стосунки, так і призводити до конфліктів і відчуження [13].

Дослідження, проведені в умовах воєнних конфліктів, показують, що хронічний стрес може спричиняти тривожні розлади, депресію та ПТСР. Американський психолог Ч. Фіглі зазначає, що особи, які перебувають у зоні бойових дій або регіонах із високим рівнем небезпеки, часто відчують безпорадність, страх і втрату контролю. Такі емоційні стани знижують здатність ефективно взаємодіяти з іншими, зокрема в подружніх відносинах. Тривожність, спричинена військовим станом, часто пов'язана з невизначеністю щодо майбутнього, страхом за життя своє чи близьких, а також втратою звичного способу життя. Вимушена евакуація чи переїзд до іншого регіону викликають дезорієнтацію та втрату соціальних зв'язків, що посилює психологічний дискомфорт [42; 43].

За твердженням Т. Титаренко, війна чинить значний вплив на психологічне здоров'я людини, спричиняючи деструктивні зміни в кількох ключових аспектах життя. У соціально-психологічному плані війна призводить до зниження здатності до співпраці, співпереживання, взаємодовіри та довіри до світу

загалом. Люди, які перебувають в умовах війни, часто стають більш замкненими, втрачають відчуття безпеки та готовність до відкритої взаємодії з іншими. У ціннісно-смысловому аспекті війна спричиняє втрату життєвих перспектив і зниження задоволеності повсякденним життям. Невизначеність майбутнього, постійна загроза та обмеження звичного способу життя змушують людей переглядати свої цінності, що може призводити до розбіжностей у подружжі, особливо якщо партнери по-різному оцінюють свої пріоритети. На індивідуально-психологічному рівні війна порушує цілісність особистості, її ідентичність, адаптивність і можливості для самореалізації. Людина може відчувати втрату контролю над своїм життям, що проявляється в труднощах із саморегуляцією, підвищеній тривожності чи відчутті втрати себе [35].

Зарубіжні дослідники зазначають, що в умовах війни зростають ризики, пов'язані з насильницькою смертю, що посилює страх втрати життя чи свободи. Такі переживання часто проявляються у вигляді панічних атак, відчаю, горя чи тривалого стресу. Вимушена розлука з близькими, соціальна ізоляція, міграція чи еміграція додатково ускладнюють психоемоційний стан. Соціальна ізоляція, спричинена обмеженнями пересування чи втратою соціальних зв'язків, також погіршує здатність партнерів підтримувати один одного. Додатково війна підвищує ймовірність розвитку ПТСР, депресії, тривожних розладів і навіть соматичних захворювань, таких як гіпертонія чи хронічна втома, що є наслідком тривалого психоемоційного напруження [45].

О. Ващенко вважає, що одним із ключових аспектів є зміна сімейних ролей. У разі мобілізації одного з партнерів іншому доводиться брати на себе додаткові обов'язки, такі як догляд за дітьми, ведення домашнього господарства чи забезпечення фінансової стабільності, що може призводити до перевантаження та зростання напруги в стосунках. Вимушена розлука, спричинена мобілізацією чи евакуацією, знижує емоційну близькість через брак регулярної комунікації, що ускладнює підтримання довіри та взаєморозуміння. Проте в деяких випадках спільне переживання труднощів зміцнює зв'язок між подружжям, якщо партнери демонструють взаємну підтримку та солідарність [4].

ПТСР, який часто розвивається в одного або обох партнерів в умовах війни, має особливо руйнівний вплив на подружні відносини. Симптоми ПТСР, такі як емоційна відстороненість, дратівливість чи уникнення спілкування, призводять до непорозумінь і конфліктів. Дослідження серед ветеранів воєнних конфліктів показують, що ПТСР одного з партнерів знижує рівень задоволеності шлюбом у обох. В українських реаліях, де війна триває з 2014 року, цей фактор є особливо актуальним, оскільки значна кількість населення стикається з психологічними травмами [25].

Л. Коробка вказує, що сім'я відіграє ключову роль у формуванні патогенних ситуацій і психотравмуючих переживань через низку особливостей, що визначають її унікальне місце в житті людини [16]:

- Сімейні відносини займають центральне місце в системі соціальних зв'язків особистості. Сім'я є найважливішою соціальною групою, до якої належить індивід, а події, пов'язані з родиною, зазвичай мають глибший емоційний вплив, ніж аналогічні ситуації в професійній діяльності чи дружніх стосунках. Події в сімейному колі сприймаються більш чутливо, оскільки вони зачіпають глибинні емоційні зв'язки та особистісні цінності.

- Сімейні відносини характеризуються багатогранністю та тісною взаємопов'язаністю їхніх складових. Емоційна близькість, ведення спільного господарства, сексуально-еротичне життя та інші аспекти сімейного життя нерозривно пов'язані між собою. Зміна в одній із цих сфер неминуче впливає на інші, викликаючи своєрідну «ланцюгову реакцію», через цю взаємозалежність сімейні травми є особливо складними для подолання. Спроби уникнути чи мінімізувати психотравмуючі впливи часто стикаються з труднощами, оскільки зміна однієї складової сімейного життя може дестабілізувати всю систему.

- У сімейному середовищі людина є особливо відкритою та вразливою до внутрішньосімейних впливів, у тому числі травмуючих. У родині індивід найбільше піддається емоційному та психологічному впливу інших членів сім'ї. У цьому контексті особисті слабкості, недоліки чи вразливі місця стають більш помітними та можуть посилювати травматичний вплив. Відкритість у сімейних

відносинах, яка зазвичай сприяє близькості, водночас робить людину менш захищеною від потенційних психологічних травм, що виникають унаслідок конфліктів, непорозумінь чи інших негативних подій.

У свою чергу, І. Шинкаренко доходить висновку, що аналізуючи функціонування української родини в період воєнного стану, можна констатувати, що сучасний стан сім'ї, її структура, особливості та вплив на розвиток особистості створюють широке поле для наукових досліджень у таких дисциплінах, як психологія, педагогіка, соціологія та патопсихологія. Сім'я, як базова соціальна одиниця, зазнає значних змін під впливом війни, що відображається в кількох ключових тенденціях [40]:

- Спостерігається послаблення матеріальної та психологічної захисної функції сім'ї. Війна спричиняє економічну нестабільність, втрату доходів чи житла, що знижує здатність сім'ї забезпечувати матеріальні потреби та надавати емоційну підтримку своїм членам.
- Порушується механізм адаптації родини до кризових умов, таких як війна чи вимушена міграція. Сім'ї стикаються з труднощами в пристосуванні до нових реалій, що посилює стрес і напругу в сімейних відносинах.
- Відбувається трансформація сімейних ролей, яка часто супроводжується суперечностями. Наприклад, мобілізація одного з батьків чи зміна фінансових обов'язків призводять до перерозподілу ролей, що може викликати конфлікти чи непорозуміння.
- Ускладнюються дитячо-батьківські взаємини через підвищений рівень тривожності, розлуку чи психологічні травми, що впливають на взаємодію між поколіннями.
- В умовах війни життєві плани родин стають нестабільними. Невизначеність майбутнього, загроза життю та обмеження, пов'язані з воєнним станом, ускладнюють планування та досягнення сімейних цілей.
- Патогенні фактори, такі як хронічний стрес, ПТСР чи втрата близьких, негативно впливають на психічне здоров'я членів сім'ї, що може призводити до депресії, тривожних розладів чи інших психологічних проблем.

А. Сторож вважає, що підвищений рівень стресу може знижувати емпатію та здатність до конструктивного діалогу, що призводить до накопичення непорозумінь. Дослідження показують, що пари, які мають розвинені комунікативні навички, краще справляються з викликами війни. Водночас брак доступу до психологічної підтримки в умовах військового стану ускладнює подолання цих проблем, що підкреслює необхідність розробки спеціалізованих програм для подружжя [34].

Додатково зазначається, що обмеження пересування, ізоляція від соціальних мереж підтримки, таких як родичі чи друзі, посилюють почуття самотності та безпорадності, що негативно впливає на емоційний стан подружжя. У той же час спільні цінності, міцний емоційний зв'язок і взаємна підтримка можуть стати факторами, що сприяють зміцненню стосунків у таких умовах [19].

Отже, військовий стан створює складний комплекс психологічних і соціальних викликів для подружніх відносин. З одного боку, стрес, спричинений війною, може погіршувати комунікацію, знижувати довіру та призводити до конфліктів. З іншого боку, спільне подолання труднощів може зміцнювати шлюб, якщо партнери здатні ефективно справлятися зі стресом.

1.2. Основні аспекти та фактори розвитку подружніх відносин

Подружні відносини є складною системою взаємодії між двома партнерами, яка ґрунтується на емоційній близькості, взаємній підтримці, спільних цінностях і зобов'язаннях. Вони відіграють ключову роль у житті людини, впливаючи на її психологічне благополуччя, соціальну адаптацію та самореалізацію. Розвиток подружніх відносин залежить від численних факторів, включаючи внутрішні характеристики партнерів, такі як їхні особистісні риси, та зовнішні обставини, зокрема соціально-економічні умови, культурні особливості чи кризові ситуації, такі як війна [1].

За твердженням М. Боришевського, подружні стосунки являють собою систему, яка визначається сутністю шлюбу та забезпечує організацію, стабілізацію й регулювання задоволення економічних, емоційних, сексуальних, психологічних і батьківських потреб партнерів. У цьому контексті науковець розглядає подружні стосунки як комплекс соціально регульованих взаємодій між подружжям, що є складовою частиною сімейних відносин, але вирізняються специфічним змістом, функціями та структурою [2].

О. Столярчук зазначає, що першим і найважливішим є емоційна близькість, що включає почуття любові, довіри, взаєморозуміння та емпатії між партнерами. Емоційна близькість формує фундамент міцного зв'язку, дозволяючи подружжю спільно долати труднощі та надавати один одному підтримку в стресових ситуаціях. Даний аспект є основою для створення безпечного простору, де партнери можуть відкрито ділитися своїми почуттями та переживаннями [31; 33].

Другим ключовим аспектом, на думку авторки, є комунікація, яка виступає основним інструментом взаємодії в шлюбі. Якість комунікації, зокрема здатність відкрито висловлювати думки, активно слухати партнера та конструктивно вирішувати конфлікти, значною мірою визначає стабільність і гармонію відносин [32].

О. Рязанова вважає, що подружжя, яке поділяє схожі погляди на життя, сімейні ролі, виховання дітей чи фінансове планування, має більше шансів на довготривалу гармонію. Спільні цінності сприяють узгодженості в прийнятті рішень і зменшують ризик конфліктів через розбіжності в поглядах [27].

Додатково гармонія в сексуальних відносинах сприяє зміцненню емоційного зв'язку та загальному задоволенню від шлюбу. Економічний і побутовий аспекти, такі як спільне ведення господарства, розподіл обов'язків і фінансове забезпечення, також суттєво впливають на якість подружніх відносин [3].

За словами Л. Слюсар, протягом останніх десятиліть українські сім'ї стикалися з низкою серйозних проблем: нестабільність шлюбів і високий рівень

розлучень, поширення однодітних сімей, невиконання окремими сім'ями батьківських обов'язків, що спричинило проблему соціального сирітства, значна кількість неповних сімей, а також невирішені гендерні питання в сімейному середовищі [30].

Однак повномасштабне вторгнення росії в Україну, розпочате 24 лютого 2022 року, різко змінило природний хід життя та розвитку українських родин, загострило наявні проблеми та викликало нові виклики. Загибель великої кількості людей, включно з військовослужбовцями та цивільними, а також масова вимушена міграція як усередині країни, так і за її межі стали причинами деформації демографічного та соціально-економічного розвитку. У таких умовах особливо важливо дослідити проблеми та ризики, з якими зіштовхується українська сім'я як ключовий суспільний інститут, а також зрозуміти її роль у цих екстремальних обставинах [29].

Вважається, що розвиток подружніх відносин визначається низкою факторів, які можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх факторів належать особистісні характеристики партнерів, такі як темперамент, рівень емоційної зрілості, психологічна стійкість і комунікативні навички. Емоційна зрілість дозволяє партнерам брати відповідальність за свої дії та підтримувати один одного, навіть у складних обставинах [5].

В. Гаврилькевич вказує, що важливим внутрішнім фактором є рівень довіри між партнерами. Довіра формується через взаємну відвертість, надійність і послідовність у поведінці. Пари, які мають високий рівень довіри, легше долають труднощі, оскільки відчують безпеку у відносинах. Додатково індивідуальні стратегії копінгу, тобто способи подолання стресу, відіграють важливу роль. Партнери, які використовують адаптивні стратегії, такі як спільне вирішення проблем чи емоційна підтримка, мають більше шансів зберегти стабільність шлюбу порівняно з тими, хто вдається до уникнення чи агресії [6].

На думку Л. Гаврилюк, до зовнішніх факторів належать соціально-економічні умови, культурні норми та вплив оточення. Соціально-економічний контекст, зокрема фінансова стабільність, доступ до ресурсів і умови

проживання, суттєво впливає на якість подружніх відносин. Культурні норми, такі як традиційні уявлення про сімейні ролі, також формують очікування партнерів щодо їхніх обов'язків і поведінки. У сучасному українському суспільстві, де традиційні та сучасні погляди на шлюб співіснують, ці норми можуть як сприяти гармонії, так і викликати суперечності [7].

Особливе значення мають кризові ситуації, такі як військовий стан, які виступають потужними зовнішніми стресорами. Війна спричиняє вимушену розлуку, економічну нестабільність, втрату близьких чи психологічні травми, що ускладнюють підтримання гармонійних відносин [9].

У контексті військового стану подружні відносини зазнають особливих випробувань. Вимушена розлука, спричинена мобілізацією чи евакуацією, може знижувати емоційну близькість через брак регулярної комунікації. Психологічні травми, такі як ПТСР, погіршують здатність партнерів до емпатії та конструктивного діалогу, що призводить до конфліктів. Економічна нестабільність, спричинена втратою роботи чи зменшенням доходів, посилює напругу через фінансові труднощі. Водночас спільне переживання криз може зміцнювати відносини, якщо партнери демонструють взаємну підтримку та солідарність [10; 41].

Дослідження показують, що пари з розвиненими комунікативними навичками та високим рівнем довіри краще справляються з викликами війни. Однак брак доступу до психологічної підтримки в умовах війни ускладнює подолання цих викликів, що підкреслює необхідність розробки спеціалізованих програм для подружжя [12; 39].

За твердженням О. Ващенко, питання взаємодії у подружніх стосунках, особливо в умовах війни, є надзвичайно актуальним для сучасної психологічної науки, оскільки війна як екстремальна ситуація створює загрозу психологічному благополуччю людини та цілісності сімейної системи. Воєнний конфлікт є гострою травматичною подією, яка становить небезпеку для життя та підриває відчуття безпеки на різних рівнях. В умовах війни зростає ймовірність виникнення конфліктів у подружніх відносинах через переживання стресу,

страху, тривожності та вимушеної розлуки партнерів. Стресові обставини, пов'язані з війною, можуть спричиняти напругу та відчуття незахищеності в сімейних взаєминах, що посилює конфліктність через вплив стресу на взаємодію між подружжям. Вимушена розлука, зміни у сімейних ролях, втрати та психологічні травми чинять деструктивний вплив на подружні стосунки [4].

Дослідження вказують, що економічний добробут відіграє важливу роль у формуванні якості подружніх відносин. Однак вирішальним фактором є не лише рівень матеріального забезпечення, а й те, яке місце фінансова стабільність займає в системі цінностей подружжя, а також ступінь узгодженості їхніх очікувань щодо цього аспекту. Узгодженість у поглядах на фінансові питання сприяє гармонії, тоді як розбіжності можуть призводити до конфліктів і зниження задоволеності шлюбом. Дослідження підкреслюють, що економічні труднощі, такі як втрата роботи чи зменшення доходів, особливо в умовах кризи, наприклад, війни, посилюють стрес і можуть негативно впливати на взаємодію між партнерами. Водночас пари, які мають спільне бачення фінансових цілей і здатні ефективно розподіляти ресурси, демонструють вищий рівень стабільності та взаєморозуміння [14; 15; 18].

Значна увага в науковій літературі приділяється взаємозв'язку між уявленнями подружжя про сімейні ролі та рівнем їхньої задоволеності шлюбом. Дослідження показують, що чітке розуміння та узгодженість у розподілі сімейних ролей є важливими факторами, які впливають на гармонію в шлюбі. Сімейні ролі охоплюють такі аспекти, як розподіл обов'язків у веденні домашнього господарства, вихованні дітей, фінансовому забезпеченні та емоційній підтримці. Коли партнери мають схожі очікування щодо цих ролей, це сприяє кращій сумісності та знижує ймовірність конфліктів. Натомість розбіжності в уявленнях про ролі, наприклад, коли один партнер очікує традиційного розподілу обов'язків, а інший віддає перевагу рівноправному підходу, можуть призводити до напруги та незадоволеності шлюбом [17; 22; 38].

Значний внесок у вивчення цього питання зробив Т. Зозуль, який досліджував вплив уявлень про функції сім'ї та розподіл сімейних ролей на її

стабільність. Дослідник довів, що розбіжності між подружжям у розумінні сімейних функцій і розподілу ролей можуть спричиняти дезорганізацію сім'ї. Такі розбіжності ускладнюють співпрацю між партнерами та можуть викликати відчуття незадоволеності чи навіть кризи в стосунках. Натомість схожість поглядів на сімейні функції та ролі сприяє кращій сумісності партнерів, зміцненню їхнього емоційного зв'язку та загальній стабільності шлюбу. Т. Зозуль підкреслює, що узгодженість у сприйнятті сімейних ролей допомагає подружжю ефективніше справлятися зі стресами, зокрема в умовах кризових ситуацій, таких як війна, коли зовнішні фактори додатково ускладнюють сімейну динаміку [11].

У контексті війни, яка є потужним стресором, узгодженість у поглядах на сімейні ролі та фінансові пріоритети набуває ще більшого значення. Військовий стан може спричиняти економічні труднощі, вимушену розлуку чи зміну сімейних ролей, що вимагає від подружжя гнучкості та здатності до адаптації. Наприклад, мобілізація одного з партнерів може змусити іншого взяти на себе додаткові обов'язки, що може викликати напругу, якщо уявлення про ролі не збігаються. Дослідження показують, що пари, які мають спільне бачення сімейних функцій і здатні адаптувати свої ролі до нових умов, демонструють вищий рівень стійкості до зовнішніх стресів [24; 37].

Додатково економічний добробут і уявлення про сімейні ролі взаємопов'язані. Фінансова нестабільність, спричинена війною, може посилювати конфлікти, якщо партнери мають різні очікування щодо розподілу фінансових обов'язків. Водночас пари, які мають спільні фінансові цілі та узгоджено розподіляють ресурси, краще справляються з економічними викликами [26; 28; 36].

Отже, подружні відносини є складною системою, що залежить від емоційної близькості, комунікації, спільних цінностей, сексуальної сумісності та економічних факторів. Внутрішні фактори, такі як особистісні характеристики та стратегії копінгу, а також зовнішні обставини, зокрема соціально-економічні умови та кризові ситуації, визначають їхній розвиток. У контексті війни вказані

фактори набувають особливої ваги, оскільки стрес, розлука та психологічні травми створюють додаткові виклики.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблематики впливу військового стану на розвиток подружніх відносин дозволяє зробити низку важливих висновків. Військовий стан, як особливий правовий режим, створює складний комплекс психологічних, соціальних та економічних викликів, що впливають на функціонування сім'ї та подружніх стосунків. Такі виклики включають підвищений рівень стресу, тривожність, вимушену розлуку, зміну сімейних ролей, а також ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психологічних порушень, що негативно позначаються на емоційній близькості, комунікації та загальній стабільності шлюбу.

Подружні відносини є багатогранною системою, що ґрунтується на емоційній близькості, довірі, спільних цінностях, сексуальній сумісності та економічній співпраці. Їхній розвиток залежить від внутрішніх факторів, таких як особистісні характеристики партнерів і їхні стратегії подолання стресу, а також зовнішніх умов, зокрема соціально-економічного контексту та культурних норм. Військовий стан виступає потужним зовнішнім стресором, який може як погіршувати якість подружніх відносин через конфлікти та відчуження, так і сприяти їх зміцненню за умови ефективної взаємопідтримки та адаптації.

Дослідження вказують, що економічний добробут і узгодженість уявлень про сімейні ролі відіграють ключову роль у підтриманні гармонії шлюбу. Розбіжності в цінностях чи очікуваннях щодо фінансових і сімейних обов'язків можуть призводити до дезорганізації сім'ї, особливо в умовах війни, коли економічна нестабільність і зміни ролей стають більш вираженими.

Війна, як екстремальна ситуація, загострює наявні проблеми української сім'ї, такі як нестабільність шлюбу, високий рівень розлучень, ускладнення дитячо-батьківських відносин і соціальна ізоляція, а також провокує нові

виклики, зокрема пов'язані з вимушеною міграцією та втратами, що підкреслює актуальність вивчення впливу військового стану на подружні відносини та необхідність розробки психокорекційних програм, спрямованих на підвищення стійкості сімейної системи та зміцнення взаємодії між партнерами в умовах кризи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ПОДРУЖНІ ВІДНОСИНИ

2.1. Методологія дослідження впливу військового стану на подружні відносини

Емпіричне дослідження впливу військового стану на подружні відносини було проведено з метою аналізу того, як воєнні умови впливають на психоемоційний стан партнерів, їхню конфліктність, задоволеність шлюбом і здатність до вирішення конфліктів. Дослідження охоплювало оцінку психологічних станів, таких як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, а також аналіз рівня конфліктологічної компетентності та загальної задоволеності шлюбом у подружніх пар, які проживають у різних умовах, спричинених війною.

Вибірка дослідження складалася з 60 осіб, що утворювали 30 подружніх пар, віком від 20 до 48 років. Середній час подружнього життя у вибірці становив 9 років, що дозволяє аналізувати відносини на різних етапах шлюбу, від початкових до більш тривалих. Для забезпечення порівняльного аналізу вибірка була поділена на дві групи: 30 пар (60 осіб) із небезпечних територій, до яких віднесено прифронтові міста та регіони з підвищеним рівнем небезпеки, і 30 пар із безпечних територій, таких як західні регіони України або країни за кордоном, куди мігрували сім'ї через війну. Такий розподіл дозволив дослідити вплив різного рівня воєнної загрози на подружні відносини.

Учасники були відібрані за такими критеріями: офіційно зареєстрований шлюб, тривалість шлюбу не менше одного року, відсутність серйозних психічних розладів, що могли б вплинути на результати, та готовність обох партнерів взяти участь у дослідженні. Вибірка була сформована за допомогою добровільного залучення через соціальні мережі та особисті контакти, що

забезпечило різноманітність учасників за соціально-економічним статусом і досвідом перебування в умовах війни.

Для збору даних використано комплекс психологічних методик, які дозволили оцінити різні аспекти подружніх відносин і психоемоційного стану учасників. Всі методики були адаптовані до українського контексту, а опитування проводилося в електронному форматі через Google Forms для зручності учасників, особливо тих, хто перебуває за кордоном або в різних регіонах України. Час заповнення кожної методики коливався від 5 до 10 хвилин, що забезпечило комфорт для респондентів і сприяло високій якості відповідей.

1. Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен) спрямована на визначення рівня конфліктологічної компетентності та значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки. Вона складається з 18 тверджень, які оцінюються респондентами за шкалою від 1 до 4 балів. Загальна кількість балів розраховується шляхом підсумовування відповідей і дозволяє класифікувати рівень компетентності у вирішенні конфліктів [44]:

від 18 до 48 балів – низький рівень;

від 49 до 60 балів – середній рівень;

від 61 до 72 балів – високий рівень.

Методика дає змогу оцінити здатність учасників конструктивно вирішувати конфлікти, що є важливим аспектом подружніх відносин, особливо в умовах стресу, спричиненого війною.

2. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г. Айзенк) складається з 40 питань, які оцінюють рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Кожне питання передбачає відповідь у форматі «так» або «ні», що дозволяє отримати кількісні показники для кожного стану. Дана методика була обрана для аналізу психоемоційного стану учасників, оскільки війна часто посилює тривожність, агресивність і фрустрацію, що може негативно впливати на взаємодію в шлюбі.

Результати дають змогу виявити, як ці стани корелюють із якістю подружніх відносин [21].

3. Оцінка конфліктності особистості (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) – методика включає 14 питань, які оцінюють рівень конфліктності особистості за шкалою від 1 до 3 балів. Загальний показник варіюється від 14 до 42 балів, де вищий результат свідчить про більшу схильність до продукування конфліктів і використання конфліктогенів у спілкуванні. Методика дозволяє визначити, наскільки індивідуальні особливості партнерів сприяють виникненню конфліктів у подружніх відносинах, що є особливо актуальним в умовах підвищеного стресу через війну [8; 20].

4. Тест на задоволеність шлюбом (М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська) складається з 16 питань, які оцінюють рівень задоволеності шлюбом за шкалою від 0 до 51 бала. Тест дозволяє виміряти загальну задоволеність шлюбом, враховуючи емоційну близькість, комунікацію, взаєморозуміння та інші аспекти. Час заповнення тесту становить 5-10 хвилин, що робить його зручним для використання в електронному форматі [23].

Дослідження проводилося у декілька етапів:

1. На першому етапі було сформовано вибірку та забезпечено інформовану згоду учасників. Учасникам було надано доступ до електронних форм через Google Forms, де вони заповнювали анкети анонімно, щоб забезпечити конфіденційність і комфорт.

2. На другому етапі було зібрано та оброблено результати за допомогою статистичних методів. Первинний аналіз включав підрахунок середніх значень і стандартних відхилень для кожної методики. Для виявлення взаємозв'язків між змінними, такими як рівень тривожності, конфліктність, компетентність у вирішенні конфліктів і задоволеність шлюбом, було використано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

3. На третьому етапі проведено порівняння груп із небезпечних і безпечних територій за допомогою критерію Манна-Уїтні. Порівняння дозволило виявити, чи є статистично значущі відмінності в психоемоційних станах і якості

подружніх відносин між парами, які проживають у різних умовах воєнного стану.

Результати дослідження матимуть практичну значущість для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підтримку подружжя в умовах війни, і сприятимуть поглибленню розуміння того, як воєнний контекст впливає на сімейну динаміку, і допоможуть визначити ключові фактори, що сприяють стійкості або, навпаки, дезорганізації подружніх відносин.

2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження

Аналізуючи показники за методикою «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів», нами було сформована діаграма, що відображає розподіл отриманих рівнів у відсотковому співвідношенні (рис. 2.1).

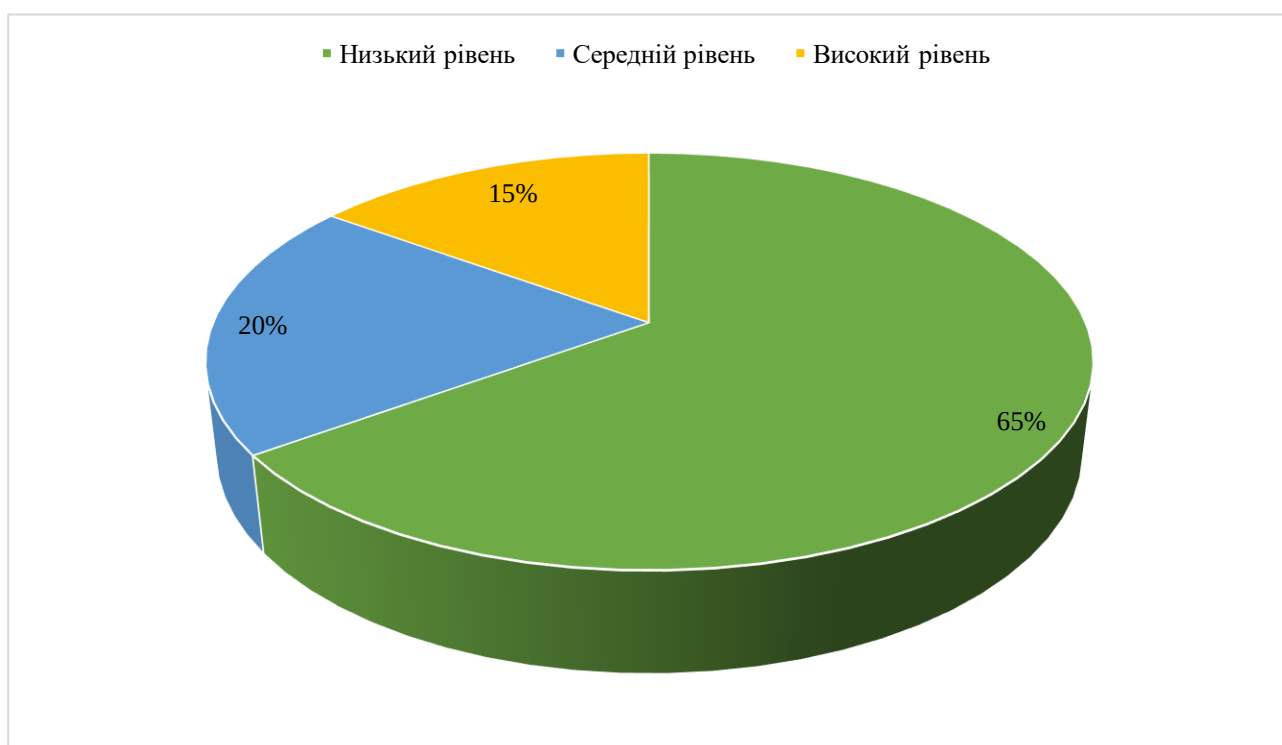


Рис. 2.1 – Показники рівня компетентності у вирішенні конфліктів

Визначено, що найбільша частка учасників – 65% – продемонструвала низький рівень конфліктологічної компетентності, що відповідає діапазону від 18 до 48 балів. Такий результат свідчить про значні труднощі у вирішенні

конфліктів у більшості подружніх пар, які брали участь у дослідженні. Низький рівень компетентності може проявлятися у таких поведінкових моделях, як уникнення конфліктів, нездатність висловлювати власні потреби, використання агресивних чи пасивно-агресивних стратегій, а також брак навичок активного слухання чи пошуку компромісів. У контексті військового стану такі труднощі можуть бути посилені зовнішніми стресорами, такими як тривога за безпеку, фінансова нестабільність чи вимушена розлука. Високий відсоток учасників із низьким рівнем компетентності може бути пов'язаний із впливом війни, яка створює умови підвищеного психоемоційного навантаження.

Середній рівень конфліктологічної компетентності, який становить 20%, вказує на те, що частина учасників володіє базовими навичками вирішення конфліктів, але ці навички не є стабільно ефективними. Такі пари можуть періодично застосовувати конструктивні стратегії, наприклад, намагатися досягти компромісу чи вислухати партнера, але в стресових ситуаціях їхня поведінка може ставати менш ефективною, що може проявлятися у нестабільності комунікації, коли партнери іноді вдаються до уникнення чи надмірної емоційності замість конструктивного діалогу.

У контексті війни середній рівень компетентності може вказувати на те, що деякі пари намагаються адаптуватися до нових умов, але їхні ресурси обмежені.

Найменша частка учасників – 15% – продемонструвала високий рівень конфліктологічної компетентності, що відповідає діапазону від 61 до 72 балів. Учасники володіють розвиненими навичками конструктивного вирішення конфліктів, такими як активне слухання, емпатія, здатність до компромісу та раціональний підхід до вирішення проблем. Такі пари, ймовірно, мають міцний емоційний зв'язок і високий рівень взаємної підтримки, що дозволяє їм ефективно справлятися з конфліктами навіть у кризових умовах.

Високий рівень компетентності може бути пов'язаний із попереднім досвідом подружжя у подоланні труднощів, розвиненими комунікативними навичками або доступом до психологічної підтримки. У контексті війни такі

пари можуть демонструвати більшу стійкість до стресів, спричинених воєнним станом, завдяки здатності спільно вирішувати проблеми та підтримувати один одного.

Отримані результати вказують на значний вплив військового стану на здатність подружжя вирішувати конфлікти. Переважання низького рівня конфліктологічної компетентності (65%) може бути пов'язане з психоемоційним навантаженням, спричиненим війною. Тривожність, страх чи ПТСР можуть призводити до уникнення конфліктів або, навпаки, до їхньої ескалації через підвищену дратівливість чи агресивність.

Середній і високий рівні компетентності, які становлять 20% і 15% відповідно, свідчать про те, що деякі пари здатні зберігати або розвивати навички вирішення конфліктів навіть у складних умовах, що може бути пов'язано з індивідуальними характеристиками партнерів, такими як психологічна стійкість, або з зовнішніми факторами, наприклад, проживанням у безпечних регіонах, де рівень стресу є нижчим.

На основі результатів за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» нами сформовано діаграму, де представлено відсоткове співвідношення проявів психічних станів (рис. 2.2).

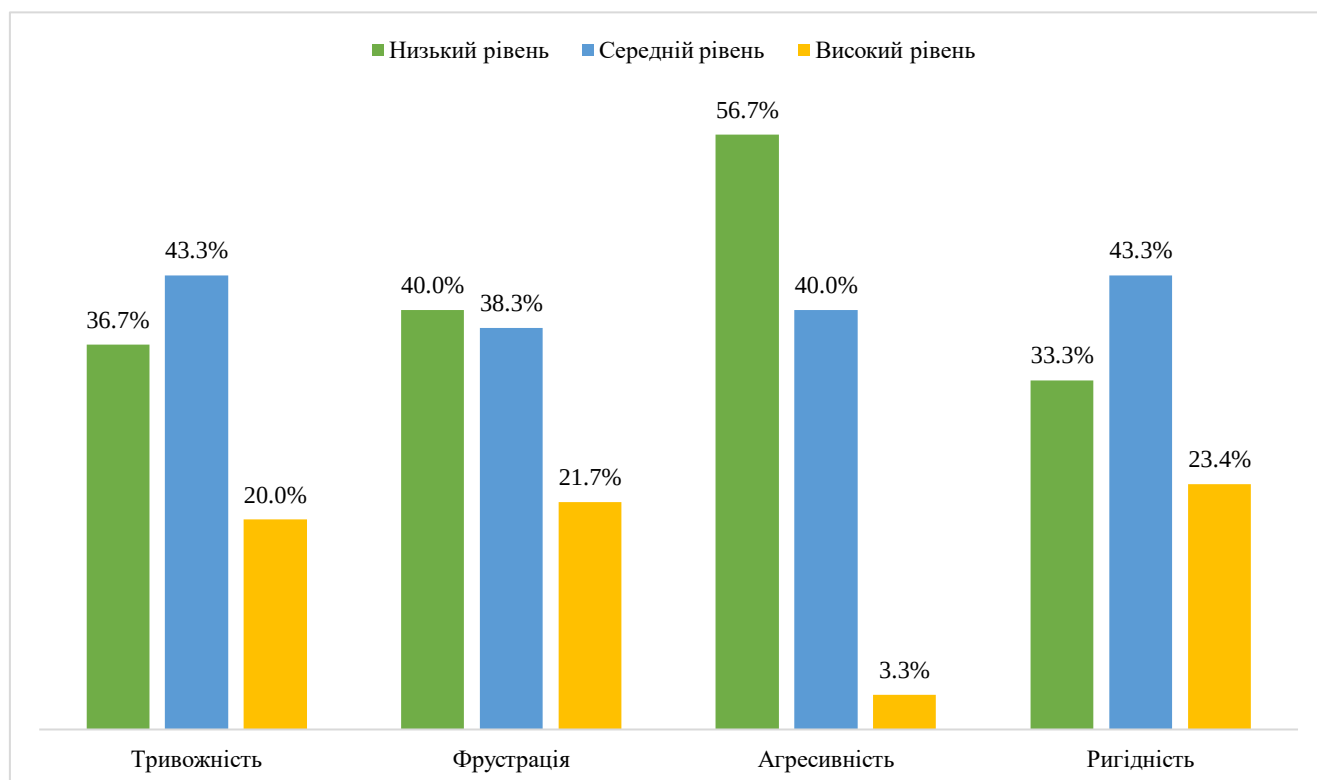


Рис. 2.2 – Показники рівнів прояву психічних станів

Розподіл рівнів тривожності показує, що 36,7% учасників (22 особи) мають низький рівень тривожності, 43,3% (26 осіб) – середній рівень, і 20% (12 осіб) – високий рівень. Переважання середнього рівня тривожності (43,3%) свідчить про те, що більшість учасників відчувають помірне занепокоєння, ймовірно, спричинене невизначеністю, пов'язаною з воєнним станом. Високий рівень тривожності у 20% учасників може бути пов'язаний із проживанням у небезпечних регіонах, де загроза життю є більш відчутною, або з особистими обставинами, такими як розлука з партнером чи втрата близьких. Низький рівень тривожності у 36,70% може вказувати на кращу адаптацію до умов війни, можливо, у пар із безпечних територій або тих, хто має розвинені стратегії копінгю.

Рівень фрустрації розподілився так: 40% (24 особи) мають низький рівень, 38,3% (23 особи) – середній рівень, і 21,7% (13 осіб) – високий рівень. Майже рівномірний розподіл між низьким і середнім рівнями вказує на те, що значна частина учасників відчуває певний ступінь незадоволеності, але не у критичній формі. Високий рівень фрустрації у 21,7% може бути пов'язаний із неможливістю реалізувати життєві плани через війну, наприклад, через економічні труднощі, вимушену міграцію чи втрату звичного способу життя. У подружніх відносинах фрустрація може проявлятися у вигляді роздратування чи незадоволеності партнером, що посилює напругу та може призводити до конфліктів.

Результати за агресивністю показують, що 56,7% учасників (34 особи) мають низький рівень, 40% (24 особи) – середній рівень, і лише 3,3% (2 особи) – високий рівень. Переважання низького рівня агресивності є позитивним показником, оскільки вказує на те, що більшість учасників не схильні до дратівливої чи конфліктної поведінки. Однак 40% із середнім рівнем агресивності свідчать про наявність помірної дратівливості, яка може проявлятися в стресових ситуаціях, наприклад, під час суперечок із партнером.

Низький відсоток високого рівня агресивності (3,3%) може пояснюватися соціальною бажаністю відповідей або відносно стабільним психоемоційним станом учасників.

У подружніх відносинах агресивність може ускладнювати комунікацію, особливо якщо один із партнерів реагує на стрес дратівливістю чи різкими висловлюваннями. У контексті війни середній рівень агресивності може бути пов'язаний із накопиченим стресом, викликаним зовнішніми факторами, такими як економічна нестабільність чи розлука.

Розподіл рівнів ригідності показує, що 33,3% учасників (20 осіб) мають низький рівень, 43,3% (26 осіб) – середній рівень, і 23,4% (14 осіб) – високий рівень. Високий відсоток середнього рівня ригідності (43,3%) вказує на те, що багато учасників мають певні труднощі з адаптацією до змін, що є типовим у кризових умовах. Високий рівень ригідності у 23,4% може свідчити про низьку гнучкість у мисленні чи поведінці, що ускладнює пристосування до нових сімейних ролей чи умов, спричинених війною.

Ригідність є важливим фактором у подружніх відносинах, оскільки вона може перешкоджати адаптації до нових реалій, таких як вимушена міграція чи перерозподіл сімейних ролей. Пари з низьким рівнем ригідності, ймовірно, краще справляються з викликами війни завдяки гнучкості та відкритості до змін.

Результати опитувальника підтверджують значний вплив військового стану на психоемоційний стан подружжя. Переважання середнього рівня тривожності (43,3%) і фрустрації (38,3%) свідчить про те, що війна створює помірне, але стійке психоемоційне навантаження, яке може негативно впливати на подружні відносини. Високий рівень цих станів у 20-21,7% учасників, ймовірно, пов'язаний із проживанням у небезпечних регіонах, де загроза життю та економічна нестабільність є більш вираженими.

Низький рівень агресивності у більшості учасників (56,7%) є позитивним показником, оскільки агресивна поведінка могла б значно ускладнювати подружню взаємодію. Однак середній рівень агресивності у 40% вказує на потенційний ризик ескалації конфліктів у стресових ситуаціях. Ригідність, яка

має високий рівень у 23,4% учасників, може ускладнювати адаптацію пар до нових умов, таких як зміна ролей чи вимушена розлука, що є особливо актуальним у воєнний час.

На основі методики оцінки конфліктності особистості нами сформовано діаграму відсоткового розподілу рівнів схильності до конфліктів серед учасників дослідження (рис. 2.3).



Рис. 2.3 – Показники рівня конфліктності особистості

Визначено, що чверть учасників (25%) продемонструвала низький рівень конфліктності, що вказує на їхню здатність уникати конфліктогенної поведінки та підтримувати конструктивну взаємодію. Такі учасники, ймовірно, мають розвинені комунікативні навички, високий рівень емпатії та толерантності до розбіжностей у думках. У подружніх відносинах низька конфліктність сприяє гармонії, оскільки партнери здатні вирішувати суперечки шляхом діалогу, компромісу чи взаємної підтримки. У контексті війни такий показник може свідчити про те, що деякі пари зберігають стабільність завдяки адаптивним стратегіям копіngu, таким як спільне вирішення проблем або емоційна підтримка.

Рівень нижче середнього, який становить 16,6%, вказує на помірну схильність до конфліктної поведінки. Учасники цієї категорії можуть періодично вдаватися до конфліктогенів, таких як різкі висловлювання чи уникнення діалогу, але ці прояви не є домінуючими. У подружніх відносинах такий рівень конфліктності може проявлятися у вигляді незначних суперечок, які не переростають у серйозні конфлікти, якщо партнери мають базові навички комунікації. У воєнних умовах такий рівень може бути пов'язаний із помірним впливом стресових факторів, таких як економічна нестабільність чи тривожність, які ще не призвели до значного погіршення взаємодії.

Середній рівень конфліктності, який становить 21,7%, свідчить про те, що частина учасників має помітну схильність до конфліктної поведінки, але вона не є критичною. Такі учасники можуть демонструвати дратівливість, нетерпимість до розбіжностей або використання конфліктогенів у спілкуванні, особливо в стресових ситуаціях. У подружніх відносинах середній рівень конфліктності може проявлятися у періодичних суперечках, які ускладнюють взаємодію, але не призводять до серйозної кризи, якщо партнери здатні знаходити компроміси. У контексті війни цей рівень може бути пов'язаний із накопиченим стресом, спричиненим такими факторами, як вимушена розлука чи психологічні травми, що посилюють напругу в шлюбі.

Рівень вище середнього, який становить 15%, вказує на підвищену схильність до конфліктної поведінки. Учасники цієї категорії частіше використовують конфліктогени, такі як агресивні висловлювання чи уникнення конструктивного діалогу, що може ускладнювати подружні відносини. У воєнних умовах цей рівень конфліктності може бути пов'язаний із впливом зовнішніх стресорів, таких як тривога за безпеку чи економічні труднощі, які знижують емоційні ресурси для толерантної взаємодії. У подружжі це може проявлятися у вигляді частих суперечок, непорозумінь чи зниження емоційної близькості.

Високий рівень конфліктності, який також становить 21,7%, є тривожним показником, оскільки вказує на значну схильність до продукування конфліктів і

використання конфліктогенів. Учасники цієї категорії можуть демонструвати дратівливість, нетерпимість до думок партнера чи агресивну поведінку, що суттєво погіршує якість подружніх відносин. У контексті війни високий рівень конфліктності може бути пов'язаний із психоемоційним виснаженням, викликаним посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), втратами чи вимушеною розлукою.

Результати за методикою оцінки конфліктності особистості підтверджують значний вплив військового стану на подружні відносини. Переважання низького (25%) і середнього (21,7%) рівнів конфліктності, а також рівня нижче середнього (16,6%) свідчить про те, що значна частина учасників намагається уникати конфліктної поведінки або демонструє її в помірній формі, що може бути пов'язано з прагненням зберегти гармонію в шлюбі в умовах кризи або з наявністю базових комунікативних навичок у деяких пар.

Однак високий рівень конфліктності у 21,7% учасників і рівень вище середнього у 15% вказують на значні виклики, з якими стикаються подружжя в умовах війни. Подібні показники, ймовірно, відображають вплив зовнішніх стресорів, таких як тривога за безпеку, економічна нестабільність чи психологічні травми.

Результати за методикою оцінки конфліктності особистості мають важливе значення для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підтримку подружжя в умовах війни. Високий і вище середнього рівні конфліктності у 36,7% учасників вказують на потребу в тренінгах із розвитку ненасильницької комунікації, управління емоціями та вирішення конфліктів. Такі програми можуть допомогти знизити конфліктність і покращити взаємодію в шлюбі. Низький і нижче середнього рівні конфліктності у 41,6% учасників (25 осіб) є позитивним показником, який свідчить про потенціал цих пар до збереження гармонії.

Аналізуючи результати за тестом на задоволеність шлюбом, нами була сформована діаграма, що відображає відсоткове співвідношення серед опитуваних (рис. 2.4).

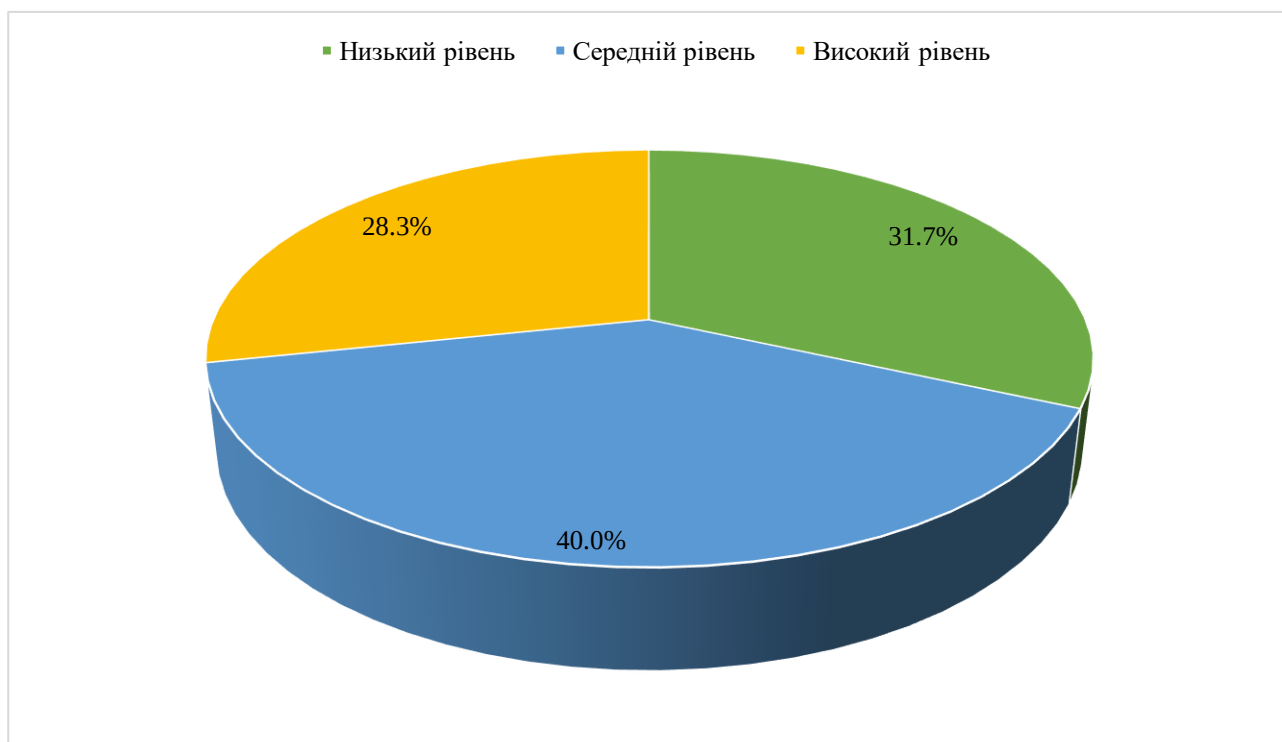


Рис. 2.4 – Показники рівня задоволеності шлюбом

Низький рівень задоволеності шлюбом, який становить 31,7%, свідчить про значні труднощі в подружніх відносинах у третини учасників. Даний показник може вказувати на наявність серйозних проблем, таких як порушення комунікації, зниження емоційної близькості, часті конфлікти чи відчуження між партнерами. У контексті військового стану низька задоволеність шлюбом може бути пов'язана з впливом зовнішніх стресорів, таких як вимушена розлука через мобілізацію чи евакуацію, економічні труднощі чи психологічні травми, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Низька задоволеність може бути пов'язана з розбіжностями в уявленнях про сімейні ролі чи фінансові очікування, що посилюються в умовах війни. Додатково психоемоційні стани, такі як тривожність чи фрустрація, виявлені за опитувальником Айзенка, можуть знижувати здатність партнерів до емпатії та конструктивного діалогу, що погіршує якість шлюбу.

Середній рівень задоволеності шлюбом, який становить 40% (24 особи), є найпоширенішим у вибірці. Даний показник свідчить про те, що більшість учасників оцінюють свої подружні відносини як задовільні, але не ідеальні. Такі

пари, ймовірно, мають певний рівень емоційної близькості та взаєморозуміння, але стикаються з труднощами, які перешкоджають досягненню високої гармонії. У воєнних умовах середній рівень задоволеності може відображати спроби пар адаптуватися до нових викликів, таких як економічна нестабільність чи зміна сімейних ролей, але з різним ступенем успіху. Середній рівень може вказувати на періодичні конфлікти чи напругу, які не досягають критичного рівня, але впливають на загальну якість шлюбу.

Високий рівень задоволеності шлюбом, який становить 28,3%, є позитивним показником, що вказує на міцні та гармонійні подружні відносини у майже третини учасників. Такі пари, ймовірно, мають розвинені комунікативні навички, високий рівень взаємної підтримки та спільні цінності, що дозволяють їм ефективно справлятися з викликами війни. Висока задоволеність шлюбом може бути пов'язана з наявністю адаптивних стратегій копіngu, таких як спільне вирішення проблем чи емоційна підтримка, які допомагають партнерам зберігати близькість навіть у кризових умовах.

Результати тесту на задоволеність шлюбом підтверджують значний вплив військового стану на подружні відносини, де низький рівень задоволеності у 31,7% учасників вказує на серйозні виклики, з якими стикаються пари в умовах війни. Вимушена розлука, економічні труднощі, психологічні травми чи зміна сімейних ролей можуть знижувати емоційну близькість і призводити до конфліктів, що погіршує якість шлюбу.

Середній рівень задоволеності у 40% учасників є найпоширенішим і відображає типову ситуацію, коли пари намагаються адаптуватися до воєнних умов, але стикаються з труднощами, які перешкоджають повній гармонії.

Високий рівень задоволеності у 28,3% учасників свідчить про те, що деякі пари здатні зберігати міцні відносини навіть у кризових умовах, що може бути пов'язано з їхньою психологічною стійкістю, розвиненими комунікативними навичками чи проживанням у безпечних регіонах, де вплив воєнних стресорів є меншим.

Результати тесту на задоволеність шлюбом мають важливе значення для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підтримку подружжя в умовах війни. Низький рівень задоволеності у 31,7% учасників вказує на потребу в цільових інтервенціях, таких як сімейне консультування, тренінги з ненасильницької комунікації чи програми для зниження тривожності та фрустрації. Середній рівень у 40% учасників підкреслює необхідність профілактичних заходів, які допоможуть парам зміцнити взаємодію та запобігти погіршенню відносин. Високий рівень у 28,3% є позитивним показником, який може бути використаний для вивчення факторів стійкості, що дозволяють парам зберігати гармонію в кризових умовах.

Далі нами було здійснено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона, що узагальнено та представлено у вигляді табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Показники кореляційного аналізу

	Задоволеність шлюбом	Компетентність у вирішенні конфліктів
Тривожність	-0,282	
Агресивність		-0,279
Фрустрація	0,287	

1. Задоволеність шлюбом і тривожність ($r = -0,282$, $p < 0,05$) – коефіцієнт кореляції $-0,282$ вказує на слабкий обернений зв'язок між задоволеністю шлюбом і тривожністю, що означає, що зі зростанням рівня тривожності учасників знижується їхня задоволеність шлюбом. Обернений характер зв'язку є очікуваним, оскільки тривожність, спричинена війною (наприклад, страхом за безпеку, невизначеністю майбутнього чи вимушеною розлукою), може негативно впливати на подружні відносини. Високий рівень тривожності знижує емоційні ресурси, необхідні для підтримання близькості, емпатії та конструктивного діалогу, що призводить до погіршення якості шлюбу.

Слабка сила зв'язку (-0,282) свідчить про те, що тривожність є лише одним із факторів, що впливають на задоволеність шлюбом, і її вплив не є визначальним. У контексті війни такий зв'язок є особливо актуальним, оскільки тривожність є поширеним станом серед учасників, особливо тих, хто проживає в небезпечних регіонах.

2. Задоволеність шлюбом і фрустрація ($r = -0,287$, $p < 0,05$) – коефіцієнт кореляції -0,287 вказує на слабкий обернений зв'язок між задоволеністю шлюбом і фрустрацією, що означає, що зі зростанням рівня фрустрації учасників знижується їхня задоволеність шлюбом. Обернений характер зв'язку є логічним, оскільки фрустрація, як стан незадоволеності чи розчарування через неможливість досягти бажаних цілей (наприклад, через економічні труднощі, вимушену міграцію чи втрату звичного способу життя, спричинені війною), може негативно впливати на подружні відносини. Високий рівень фрустрації може проявлятися у вигляді роздратування, незадоволеності партнером чи накопичення напруги, що призводить до конфліктів і зниження емоційної близькості.

Слабка сила зв'язку (-0,287) свідчить про те, що фрустрація не є домінуючим фактором, але її вплив є помітним. У деяких випадках фрустрація може бути спрямована на зовнішні обставини, а не на партнера, що пом'якшує її негативний ефект. Однак у контексті війни, де обмеження та втрати є частими, фрустрація може накопичуватися, посилюючи напругу в шлюбі.

3. Компетентність у вирішенні конфліктів і агресивність ($r = -0,279$, $p < 0,05$) – коефіцієнт кореляції -0,279 вказує на слабкий обернений зв'язок між компетентністю у вирішенні конфліктів і агресивністю, що означає, що зі зростанням рівня агресивності знижується здатність учасників конструктивно вирішувати конфлікти. Даний зв'язок є логічним, оскільки агресивність часто проявляється у вигляді дратівливості, нетерпимості чи конфліктогенної поведінки, що перешкоджає ефективному діалогу та пошуку компромісів. Учасники з високим рівнем агресивності менш схильні до активного слухання чи емпатії, що знижує їхню конфліктологічну компетентність.

Слабка сила зв'язку (-0,279) свідчить про те, що агресивність є лише одним із факторів, що впливають на здатність вирішувати конфлікти. У контексті війни подібний зв'язок є важливим, оскільки воєнні стреси, такі як тривога чи фрустрація, можуть посилювати агресивність, що, у свою чергу, погіршує здатність пар вирішувати конфлікти конструктивно.

Результати кореляційного аналізу підтверджують вплив воєнного стану на подружні відносини через психоемоційні стани учасників. Негативні зв'язки між задоволеністю шлюбом і тривожністю (-0,282), а також фрустрацією (-0,287) вказують на те, що війна, як джерело хронічного стресу, знижує якість шлюбу через підвищення цих станів. Негативний зв'язок між компетентністю у вирішенні конфліктів і агресивністю (-0,279) підкреслює, що воєнні стреси можуть ускладнювати конструктивну взаємодію через підвищення дратівливості.

Результати кореляційного аналізу мають важливе значення для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підтримку подружжя в умовах війни. Негативні зв'язки між задоволеністю шлюбом і тривожністю (-0,282) та фрустрацією (-0,287) підкреслюють необхідність інтервенцій, спрямованих на зниження цих станів, наприклад, через релаксаційні техніки, психоедукацію чи індивідуальне консультування. Негативний зв'язок між агресивністю і компетентністю у вирішенні конфліктів (-0,279) вказує на потребу в тренінгах із ненасильницької комунікації та розвитку навичок вирішення конфліктів.

Далі нами було здійснено порівняльний аналіз за допомогою критерія Манна-Уїтні у двох групах (група 1 – пари з безпечних регіонів (закордон, західні регіони України), група 2 – пари з небезпечних регіонів (прифронтові міста, такі як Херсон, або міста з підвищеним рівнем небезпеки), у кожній групі по 30 осіб (по 15 пар відповідно). Отримані щодо порівняння за критерієм рівня компетентності у вирішенні конфліктів представлені у вигляді табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Порівняльний аналіз за критерієм рівня компетентності у вирішенні
конфліктів**

	Група 1	Група 2
Середнє значення	42,87	42,03
$U_{\text{емп.}}$	439	
$U_{\text{кр.}}$	$U_{0,01}=293$ $U_{0,05}=338$	

Середнє значення показника компетентності у вирішенні конфліктів у групі 1 (безпечні регіони) становить 42,87, що дещо вище, ніж у групі 2 (небезпечні регіони) – 42,03, що вказує на тенденцію до кращої компетентності в групі з меншим рівнем воєнної загрози, але різниця є незначною. Емпіричне значення $U_{\text{емп.}} = 439$ перевищує критичні значення $U_{\text{кр.}}$ для обох рівнів значущості (338 для $p = 0,05$ і 293 для $p = 0,01$). Оскільки $U_{\text{емп.}} > U_{\text{кр.}}$, нульова гіпотеза про відсутність відмінностей між групами приймається, і відмінності не є статистично значущими ні на рівні 0,05, ні на рівні 0,01, що означає, що рівень компетентності у вирішенні конфліктів у подружніх парах із безпечних і небезпечних регіонів не відрізняється суттєво.

Тенденція до вищих показників у групі 1 може бути пов'язана з меншим впливом стресових факторів, таких як постійна загроза життю чи економічна нестабільність, які можуть знижувати емоційні ресурси для конструктивного діалогу в групі 2. Однак відсутність значущих відмінностей свідчить про те, що військовий стан впливає на компетентність у вирішенні конфліктів подібно в обох групах, можливо, через загальний психоемоційний фон війни, який охоплює всю країну. До прикладу, навіть пари з безпечних регіонів можуть відчувати тривожність через новини про воєнні події, втрати близьких чи економічні наслідки, що знижує їхню здатність ефективно вирішувати конфлікти.

Відсутність значущих відмінностей також може пояснюватися індивідуальними факторами, такими як психологічна стійкість чи попередній досвід подружжя, які компенсують вплив зовнішніх стресорів. У групі 2, де небезпека є вищою, пари можуть розвивати адаптивні стратегії, такі як спільна підтримка чи солідарність, що частково компенсує негативний вплив стресу на компетентність.

Результати порівняльного аналізу підтверджують, що військовий стан створює загальний фон стресу, який впливає на подружні відносини незалежно від регіону проживання. Відсутність значущих відмінностей між групами вказує на те, що війна як системний фактор знижує компетентність у вирішенні конфліктів у всіх учасників, але не створює різких контрастів між безпечними та небезпечними регіонами, що може бути пов'язано з медіа-впливом, економічними наслідками чи соціальною ізоляцією, які відчувають усі українські сім'ї.

Водночас незначна тенденція до вищих показників у групі 1 підкреслює роль середовища: менша загроза життю дозволяє партнерам більше фокусуватися на розвитку навичок вирішення конфліктів, тоді як у групі 2 ресурси спрямовуються на виживання.

Отримані щодо порівняння за критерієм рівня психічних станів представлені у вигляді табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз за критерієм рівня психічних станів

	Група 1	Група 2
Середнє значення (тривожність)	9,57	9,83
U _{емп.} (тривожність)	437,5	
Середнє значення (фрустрація)	9,7	9,43
U _{емп.} (фрустрація)	432,5	

Середнє значення (агресивність)	7,4	7,73
$U_{\text{емп.}}$ (агресивність)	432	
Середнє значення (ригідність)	10,13	10
$U_{\text{емп.}}$ (ригідність)	443	
$U_{\text{кр.}}$	$U_{0,01}=293$ $U_{0,05}=338$	

Емпіричне значення $U_{\text{емп.}}$ для тривожності становить 437,5, що значно перевищує критичні значення $U_{\text{кр.}}$ (338 для $p = 0,05$ і 293 для $p = 0,01$), що свідчить про те, що відмінності в рівні тривожності між групами з безпечних і небезпечних регіонів не є статистично значущими ні на рівні 0,05, ні на рівні 0,01. Отже, нульова гіпотеза про відсутність відмінностей приймається.

Відсутність значущих відмінностей у тривожності може бути пояснена загальним впливом війни на психоемоційний стан усіх учасників, незалежно від регіону проживання. Навіть у безпечних регіонах (закордон чи західні регіони України) учасники можуть відчувати тривогу через новини про воєнні дії, втрати близьких чи економічну нестабільність. У групі з небезпечних регіонів тривожність може бути вищою через безпосередню загрозу життю, але різниця не досягає статистичної значущості, можливо, через індивідуальні стратегії копінгу чи соціальну підтримку, яка частково компенсує стрес.

Для фрустрації емпіричне значення $U_{\text{емп.}}$ становить 432,5, що також перевищує критичні значення $U_{\text{кр.}}$ (338 для $p = 0,05$ і 293 для $p = 0,01$), що вказує на те, що відмінності в рівні фрустрації між групами не є статистично значущими. Нульова гіпотеза про відсутність відмінностей приймається.

Відсутність значущих відмінностей у фрустрації може свідчити про те, що війна як системний стресор викликає незадоволеність і розчарування в обох групах. У небезпечних регіонах фрустрація може бути пов'язана з обмеженнями через воєнні дії, втратою звичного способу життя чи економічними труднощами.

У безпечних регіонах фрустрація може виникати через вимушену міграцію, розлуку з рідними чи невизначеність щодо майбутнього. Відсутність значущих відмінностей може також вказувати на те, що учасники обох груп стикаються з подібними викликами, які впливають на їхній психоемоційний стан.

Емпіричне значення $U_{\text{емп.}}$ для агресивності становить 432, що перевищує критичні значення $U_{\text{кр.}}$ (338 для $p = 0,05$ і 293 для $p = 0,01$), що означає, що відмінності в рівні агресивності між групами з безпечних і небезпечних регіонів не є статистично значущими, і нульова гіпотеза приймається.

Низький рівень агресивності, як було показано в попередніх результатах (56,7% учасників із низьким рівнем), може пояснювати відсутність значущих відмінностей. Учасники обох груп, ймовірно, намагаються стримувати агресивну поведінку, щоб зберегти гармонію в подружніх відносинах, що є особливо важливим у кризових умовах. У небезпечних регіонах агресивність може бути вищою через стрес, викликаний загрозою життю, але соціальна бажаність відповідей чи адаптивні стратегії можуть знижувати її прояви. У безпечних регіонах агресивність може виникати через фрустрацію чи економічні труднощі, але не досягає рівня, який би створював значущі відмінності.

Емпіричне значення $U_{\text{емп.}}$ для ригідності становить 443, що є найвищим серед усіх показників і значно перевищує критичні значення $U_{\text{кр.}}$ (338 для $p = 0,05$ і 293 для $p = 0,01$), що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей у рівні ригідності між групами, і нульова гіпотеза приймається.

Відсутність відмінностей у ригідності може бути пов'язана з тим, що війна як стресовий фактор обмежує гнучкість мислення та поведінки в обох групах. У небезпечних регіонах ригідність може проявлятися через опір змінам у сімейних ролях чи умовах життя, тоді як у безпечних регіонах вона може бути викликана невизначеністю щодо майбутнього чи труднощами адаптації до міграції. Відсутність значущих відмінностей свідчить про те, що ригідність є універсальною реакцією на кризові умови, яка не залежить від рівня воєнної загрози.

Результати порівняльного аналізу за критерієм Манна-Уїтні вказують на те, що психоемоційні стани (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) у подружніх пар із безпечних і небезпечних регіонів не мають статистично значущих відмінностей, що може бути пояснено загальним впливом війни як системного стресового фактора, який впливає на всіх учасників, незалежно від регіону проживання.

Відсутність значущих відмінностей також може свідчити про те, що індивідуальні фактори, такі як психологічна стійкість, стратегії копіngu чи попередній досвід подружжя, відіграють важливішу роль у формуванні психоемоційних станів, ніж регіон проживання.

Отримані щодо порівняння за критерієм рівня конфліктності представлені у вигляді табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Порівняльний аналіз за критерієм рівня конфліктності

	Група 1	Група 2
Середнє значення	26,93	26,84
$U_{\text{емп.}}$	470	
$U_{\text{кр.}}$	$U_{0,01}=293$ $U_{0,05}=338$	

Середнє значення рівня конфліктності в групі 1 (безпечні регіони) становить 26,93, що є лише незначно вищим, ніж у групі 2 (небезпечні регіони) – 26,84. Така мінімальна різниця вказує на майже однаковий рівень конфліктності в обох групах. Емпіричне значення $U_{\text{емп.}} = 470$ значно перевищує критичні значення $U_{\text{кр.}}$ (338 для $p = 0,05$ і 293 для $p = 0,01$ \$). Оскільки $U_{\text{емп.}} > U_{\text{кр.}}$, нульова гіпотеза про відсутність відмінностей між групами приймається, і відмінності в рівні конфліктності між групами з безпечних і небезпечних регіонів не є статистично значущими ні на рівні $p = 0,05$, ні на рівні $p = 0,01$ \$.

Відсутність значущих відмінностей у рівні конфліктності між групами може бути пояснена кількома факторами:

- Війна як системний стресовий фактор впливає на всіх учасників, незалежно від регіону проживання. Навіть у безпечних регіонах (закордон чи західні регіони України) учасники можуть відчувати стрес через медіа, економічні труднощі, розлуку з близькими чи невизначеність щодо майбутнього, що сприяє підвищенню конфліктності. У небезпечних регіонах прямий вплив загрози життю може посилювати дратівливість, але цей ефект не є достатньо сильним, щоб створити значущі відмінності.

- Рівень конфліктності може залежати від особистих характеристик учасників, таких як психологічна стійкість, комунікативні навички чи попередній досвід подолання конфліктів, які компенсують вплив регіональних відмінностей.

Мінімальна різниця в середніх значеннях (26,93 проти 26,84) свідчить про те, що конфліктність є універсальною реакцією на стрес війни, яка не залежить від рівня безпосередньої небезпеки. Однак тенденція до дещо вищого рівня конфліктності в групі 1 може бути пов'язана з меншим впливом гострого стресу, що дозволяє учасникам із безпечних регіонів частіше висловлювати розбіжності, тоді як у небезпечних регіонах партнери можуть уникати конфліктів, щоб зберегти емоційну стабільність у кризових умовах.

Результати порівняльного аналізу підтверджують, що війна створює загальний фон стресу, який впливає на рівень конфліктності в подружніх відносинах, незалежно від регіону проживання. Відсутність значущих відмінностей між групами вказує на те, що психоемоційні виклики війни, такі як тривожність, фрустрація чи економічна нестабільність, впливають на всіх учасників подібним чином.

Отриманий результат узгоджується з попередніми даними дослідження, де було показано, що психоемоційні стани, такі як тривожність і фрустрація, також не мають значущих відмінностей між групами, що підкреслює, що війна як системний фактор створює універсальні виклики для подружніх відносин, які не обмежуються географічним розташуванням. Однак незначна тенденція до вищої конфліктності в групі 1 може вказувати на те, що в безпечних регіонах партнери

мають більше емоційних ресурсів для висловлення розбіжностей, тоді як у небезпечних регіонах стрес може пригнічувати відкрите вираження конфліктів.

Отримані щодо порівняння за критерієм рівня задоволеності шлюбом представлені у вигляді табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз за критерієм задоволеності шлюбом

	Група 1	Група 2
Середнє значення	26,1	25
$U_{\text{емп.}}$	427,5	
$U_{\text{кр.}}$	$U_{0,01}=293$ $U_{0,05}=338$	

Середнє значення рівня задоволеності шлюбом у групі 1 (безпечні регіони) становить 26,1, що дещо вище, ніж у групі 2 (небезпечні регіони) – 25. Така незначна різниця може вказувати на тенденцію до вищої задоволеності шлюбом у парах із безпечних регіонів, але потребує перевірки на статистичну значущість. Емпіричне значення $U_{\text{емп.}} = 427,5$ перевищує критичні значення $U_{\text{кр.}}$ (338 для $p = 0,05$ і 293 для $p = 0,01$). Оскільки $U_{\text{емп.}} > U_{\text{кр.}}$, нульова гіпотеза про відсутність відмінностей між групами приймається, і відмінності в рівні задоволеності шлюбом між групами з безпечних і небезпечних регіонів не є статистично значущими ні на рівні $p = 0,05$, ні на рівні $p = 0,01$.

Незначна різниця в середніх значеннях (26,1 проти 25) може вказувати на те, що в безпечних регіонах партнери мають більше емоційних ресурсів для підтримання гармонії в шлюбі, тоді як у небезпечних регіонах стрес від загрози життю чи економічної нестабільності може дещо знижувати задоволеність. Однак ця різниця не досягає статистичної значущості, що свідчить про універсальний вплив війни на подружні відносини.

Тенденція до вищої задоволеності шлюбом у групі 1 може бути пов'язана з меншим впливом гострого стресу, що дозволяє партнерам із безпечних регіонів більше зосереджуватися на підтриманні емоційної близькості та комунікації. У

групі 2, де присутня постійна загроза життю, емоційні ресурси можуть спрямовуватися на виживання, що дещо знижує задоволеність шлюбом. Проте відсутність значущих відмінностей підкреслює, що індивідуальні фактори, такі як взаємна підтримка чи попередній досвід подолання криз, відіграють важливу роль у збереженні якості шлюбу.

Емпіричне дослідження впливу військового стану на подружні відносини показало, що війна створює значний психоемоційний тиск, який негативно впливає на якість шлюбу. Результати свідчать про низький рівень конфліктологічної компетентності, помірно високі рівні тривожності і фрустрації, а також значну частку низької задоволеності шлюбом.

Кореляційний аналіз виявив слабкий обернений зв'язок між задоволеністю шлюбом і тривожністю та фрустрацією, а також між компетентністю у вирішенні конфліктів і агресивністю, що підтверджує негативний вплив психоемоційних станів на подружні відносини.

Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні не виявив статистично значущих відмінностей між парами з безпечних і небезпечних регіонів за рівнем конфліктності, задоволеності шлюбом та психоемоційними станами, що вказує на універсальний вплив війни на всі пари, незалежно від регіону.

Отримані результати підкреслюють необхідність універсальних психокорекційних програм, спрямованих на зниження тривожності, фрустрації та агресивності, розвиток навичок вирішення конфліктів і зміцнення емоційної близькості для підтримки подружніх відносин у кризових умовах.

2.3. Психокорекційна програма покращення подружніх відносин в умовах війни

На основі результатів емпіричного дослідження впливу військового стану на подружні відносини, які виявили низький рівень конфліктологічної компетентності, підвищені рівні тривожності та фрустрації, а також значну частку низької задоволеності шлюбом, було розроблено психокорекційну

програму. Розроблена нами програма спрямована на підтримку подружніх пар у кризових умовах війни шляхом зниження психоемоційного напруження, розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів і зміцнення емоційної близькості. Програма універсальна і підходить для пар як із безпечних, так і з небезпечних регіонів, враховуючи відсутність значущих відмінностей у психоемоційних станах і задоволеності шлюбом між цими групами, як показав аналіз за критерієм Манна-Уїтні.

Метою психокорекційної програми є підвищення рівня задоволеності шлюбом, зниження тривожності, фрустрації та агресивності, а також розвиток конфліктологічної компетентності подружніх пар, які зазнають впливу воєнного стану. Програма спрямована на зміцнення емоційної близькості, покращення комунікації та формування адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій.

Програма розрахована на 8 тижнів і включає 12 групових занять тривалістю 90 хвилин кожне, які проводяться раз на тиждень, а також 4 індивідуальні консультації для кожної пари. Заняття проводяться в онлайн-форматі через платформи Zoom або Google Meet для забезпечення доступності для пар із різних регіонів, включаючи тих, хто перебуває за кордоном. Програма поєднує елементи психоедукації, тренінгів із ненасильницької комунікації, релаксаційних технік і сімейного консультування. Учасниками можуть бути подружні пари віком від 20 до 48 років, які перебувають у зареєстрованому шлюбі не менше одного року.

Таблиця 2.6

Програма покращення подружніх відносин в умовах війни

Зміст	Опис	Тривалість
Психоедукація: вплив війни на шлюб	Обговорення впливу війни на подружні відносини.	90 хвилин
Психоедукація: стратегії копінгу	Навчання технік саморегуляції: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, ведення щоденника емоцій.	90 хвилин

Ненасильницька комунікація: активне слухання та емпатія	Розвиток навичок активного слухання, вираження почуттів без звинувачень за моделлю Розенберга.	90 хвилин*2
Ненасильницька комунікація: вирішення конфліктів	Практичні вправи з моделювання конфліктів, пошук компромісів, уникнення конфліктогенів.	90 хвилин*2
Емоційна близькість: підтримка	Вправи на вираження вдячності та підтримки для зміцнення довіри.	90 хвилин
Емоційна близькість: спільні цілі	Створення спільного бачення майбутнього, планування сімейних пріоритетів.	90 хвилин*2
Управління тривожністю	Когнітивно-поведінкові техніки: рефреймінг, «стоп-думка».	90 хвилин
Подолання фрустрації	Техніки майндфулнес, фокус на контрольованих аспектах життя.	90 хвилин
Управління агресивністю	Техніки самоконтролю, перенаправлення енергії на конструктивні дії.	90 хвилин
Індивідуальні консультації	Сімейна терапія для вирішення специфічних проблем (розлука, травми).	60 хвилин*4

Очікується, що програма знизить тривожність і фрустрацію, підвищить конфліктологічну компетентність і рівень задоволеності шлюбом, а також зменшить агресивність і ригідність. Ефективність оцінюватиметься шляхом повторного тестування за методиками дослідження, включаючи тести на задоволеність шлюбом, оцінку психоемоційних станів і конфліктності.

Отже, програма сприятиме зміцненню подружніх відносин у кризових умовах, забезпечуючи універсальну підтримку для сімей, які зазнають впливу війни.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці подружніх пар, дозволило виявити ключові психоемоційні та поведінкові особливості, що впливають на якість шлюбу в умовах війни. За результатами опитувальника самооцінки станів встановлено переважання середнього рівня тривожності та фрустрації, низький рівень агресивності у більшості учасників і помітну частку високої ригідності, що свідчить про помірне психоемоційне напруження, яке ускладнює адаптацію до кризових умов війни.

Аналіз за методикою оцінки конфліктності особистості показав відносно рівномірний розподіл низького, середнього та високого рівнів конфліктності, що вказує на помірну схильність до конфліктної поведінки, яка може погіршувати подружню взаємодію. Тест на задоволеність шлюбом виявив значну частку низького рівня задоволеності, переважання середнього рівня та меншу частку високого рівня, що відображає виклики для шлюбу в умовах війни.

Кореляційний аналіз підтвердив слабкий обернений зв'язок між задоволеністю шлюбом і тривожністю та фрустрацією, а також між компетентністю у вирішенні конфліктів і агресивністю. Отримані зв'язки вказують на негативний вплив тривожності та фрустрації на якість шлюбу, а також на те, що агресивність знижує здатність конструктивно вирішувати конфлікти. Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні між групами з безпечних і небезпечних регіонів не виявив статистично значущих відмінностей за рівнем конфліктності, задоволеності шлюбом, компетентності у вирішенні конфліктів та психоемоційними станами, що свідчить про універсальний вплив війни на подружні відносини, незалежно від рівня воєнної загрози.

Розроблена психокорекційна програма, спрямована на зниження тривожності, фрустрації та агресивності, розвиток навичок вирішення конфліктів і підвищення задоволеності шлюбом, є універсальним інструментом підтримки пар. Вона включає психоедукацію, тренінги з ненасильницької комунікації, техніки управління психоемоційними станами та індивідуальні

консультації, що відповідає виявленим потребам учасників. Результати дослідження підкреслюють необхідність психологічної підтримки подружжя для зміцнення сімейної стабільності та протидії негативним наслідкам воєнного стресу.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати вплив військового стану на подружні відносини, охопивши теоретичні, емпіричні та практичні аспекти. Військовий стан, як стан підвищеної соціальної та психологічної напруги, спричиняє значний психоемоційний вплив на населення, включаючи тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність. Такі стани ускладнюють адаптацію до нових умов, впливаючи на емоційну близькість, комунікацію та здатність вирішувати конфлікти в подружніх парах.

Основними аспектами розвитку подружніх відносин є емоційна близькість, взаємна підтримка, ефективна комунікація та розподіл сімейних ролей. У кризових умовах війни ці аспекти зазнають впливу зовнішніх стресорів, таких як загроза життю, економічна нестабільність чи вимушена розлука, що може призводити до погіршення якості шлюбу. Ключовими факторами, що визначають стійкість подружніх відносин, є психологічна стійкість партнерів, їхні комунікативні навички та здатність до спільного подолання труднощів.

Емпіричне дослідження на вибірці подружніх пар виявило помірне психоемоційне напруження, з переважанням середніх рівнів тривожності та фрустрації, низькою агресивністю та значною ригідністю. Конфліктність розподілилася рівномірно між низьким, середнім і високим рівнями, тоді як задоволеність шлюбом була переважно середньою, з помітною часткою низького рівня та меншою – високого. Кореляційний аналіз показав слабкий обернений зв'язок між задоволеністю шлюбом і тривожністю та фрустрацією, а також між компетентністю у вирішенні конфліктів і агресивністю. Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні не виявив значущих відмінностей між парами з безпечних і небезпечних регіонів за конфліктністю, задоволеністю шлюбом, компетентністю та психоемоційними станами, що свідчить про універсальний вплив війни на подружні відносини.

Розроблена психокорекційна програма, що включає психоедукацію, тренінги з ненасильницької комунікації, техніки управління психоемоційними

станами та індивідуальні консультації, спрямована на зниження тривожності, фрустрації й агресивності, підвищення конфліктологічної компетентності та зміцнення задоволеності шлюбом. Програма є універсальною та враховує потреби пар у кризових умовах, сприяючи збереженню сімейної стабільності та протидії негативним наслідкам воєнного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богун В. І., Литовченко Н. Ф. Задоволеність шлюбом в сім'ях військовослужбовців. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції* (23-24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 33-40.
2. Боришевський М. Й. Вплив сімейної взаємодії на формування конативного компоненту особистості. *Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості : збірник наукових праць*. Київ, 2001. Т. 1. С. 230-235.
3. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. №5. 2011. С. 93-98.
4. Ващенко О. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр.* Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування. №28.57. 2024. С. 27-43.
5. Весельська А. Л., Гелла Х. П. Соціально-психологічні механізми адаптації подружжя до змін у сімейному житті. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: Збірник наукових праць за матеріалами III Міжнародної науковопрактичної конференції* (м. Житомир, 3 квітня 2025 року) / Ред. колегія: Л.Котлова, Л.Бутузова, С.Максимець / МОН України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соціально-психологічний факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2025. С. 127-131.
6. Гаврилькевич В., Олійник М. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Psychology Travelogs*. № 3. 2023. С. 100-112.
7. Гаврилюк Л. О. Вплив війни на стійкість сімейних стосунків. *Український журнал сімейної терапії*. Вип. 1(12). 2023. С. 112-145.

8. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту /За наук. ред. Л.М.Карамушки Полтава, 2005. 67 с.
9. Занюк Я. О. Психологічні особливості подружніх стосунків: дис. ... канд. психол. наук. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2024. 200 с.
10. Захарова Н. О. Емоційна регуляція та адаптація в подружніх відносинах. *Журнал психологічної допомоги*. Вип. 2(16). 2022. С. 89-105.
11. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2016. № 1(9). С. 129-138.
12. Кайдалова Л.Г. Психологія спілкування: навчальний посібник / Л.Г. Кайдалова, Л.В. Пляка. Х. : НФаУ, 2011. 132 с.
13. Клименко Л. В. Дослідження впливу війни в Україні на родинні цінності сучасного студентства. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції* (25 травня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 41-43.
14. Ковальчук З.Я. Генетично-психологічні засади оптимізації педагогічної взаємодії : монографія / З.Я. Ковальчук. Львів : СПОЛОМ, 2013. 600 с.
15. Комар Т. Емоційний інтелект як фактор особистісної готовності до подружнього життя. *Psychology Travelogs*. №4. 2024. С. 324-332.
16. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76-82.
17. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2019. Випуск 1. С. 223-228.

18. Кошева Ю. В., Кірюхіна М. В., Хомяк О. В. Подружня сумісність у психологічному аспекті. *Імідж сучасного педагога*. №3 (186). 2019. С. 62-66.
19. Кущенко І. В., Поджинська О. О., Руденко Л. Г. Взаємодія військовослужбовців з родинами як фактор підвищення їх резильєнтності. *Ментальне здоров'я*. №1. 2025. С. 9-14.
20. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: Професіонал, 2007. 416 с.
21. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
22. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. *Психологічна газета*. 2014. № 1. С. 8-11.
23. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодого сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
24. Павлюк М. М., Н. М. Архипенко. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. №18.11. 2018. С. 209-226.
25. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (Чернігів, 16 грудня 2023 р). Research Europe, 2023. С. 264-267.
26. Письменний С. О. Емоційна стриманість як детермінанта якості подружніх стосунків. *The 11 th International scientific and practical conference «Science and society: modern trends in a changing world»*(October 1-3, 2024) MDPC Publishing, Vienna, Austria. 2024. С. 239-244.
27. Рязанова О. Чинники виникнення та динаміка протікання подружніх конфліктів. *Psychology Travelogs*. №4. 2024. С. 200-209.

28. Сергієнко Г. О. Вплив сексуальних установок на конфлікти подружжя. *The 11 th International scientific and practical conference «Science and society: modern trends in a changing world»*(October 1-3, 2024) MDPC Publishing, Vienna, Austria. 2024. С. 248-252.
29. Слюсар Л. Резильєнтність сім'ї в умовах довготривалої війни в Україні. *Demography and social economy*. №60.2. 2025. С. 3-19.
30. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demohrafiia ta sotsialna ekonomika - Demography and Social Economy*. Вип. 2 (52). 2023. С. 3-20.
<https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
31. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
32. Столярчук О. А., Сергеєнкова О. П., Власенко І. А. Особливості переживання українцями сімейних криз в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». №52.6. 2025. С. 1538-1549.
33. Столярчук О.А. Родинні настанови студентської молоді. *International scientific professional periodical journal «The unity of science»*. 2015. №2. С. 106-109.
34. Сторож А. О. Сучасні тенденції розвитку уявлень сучасної молоді про сім'ю. *The 12 th International scientific and practical conference «Perspectives of contemporary science: theory and practice»*(January 13-15, 2025) SPC “Sci-conf. com. ua”, Lviv, Ukraine. 2025. С. 939-945.
35. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації, *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, № 4, 2015. С. 136-142,
<https://lib.iitta.gov.ua/106647/1.pdf>
36. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: Збірник наукових праць*. 2011. Вип. 27 (30). С. 233-249.

37. Хараджи М. В., Кириленко К. Дослідження соціально-психологічних особливостей сімейного благополуччя в умовах воєнного часу. *Журнал соціальної та практичної психології*. №4. 2024. С. 30-35.
38. Чернякова О. В., Васильченко І. С. Особливості психологічного консультування сімей військовослужбовців в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. №6. 2024. С. 117-121.
39. Шаповаленко Н. Ф., Сорокіна О. А. Психологічні особливості подружніх стосунків в ситуації вимушеного розділення сім'ї. *Habitus*. №66. 2024. С. 235-239.
40. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. Спеціальний випуск № 2 (121). 2022. С. 554-562.
41. Яковенко В. П. Психологічна стійкість та її роль у шлюбних відносинах. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 4(31). 2023. С. 98-115.
42. Figley C. R. Traumatic stress: The role of the family and social support system. New York: Brunner/Mazel, 1986. <https://is.gd/UWUZBD>
43. Figley C. R., McCubbin H. I. Catastrophes: An overview of family reactions. *Ariel*. №129.81. 1983. С. 82-190.
44. Heppner P.P., Petersen Ch. H. Development and Implication of a Personal Problem Solving Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 1982, №29, P.66-75.
45. Jawaid M. Gomolka A. Timmer Neuroscience of trauma and the Russian invasion of Ukraine, *National Library of Medicine*, № 6(6), 2022. P. 748-749, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35437314/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен)

Оцініть, будь ласка, наведені твердження відповідно до запропонованої шкали оцінювання: 4 бали – «цілком вірно», 3 бали – «швидше вірно»; 2 бали – «швидше невірно»; 1 бал – «невірно». Зважте на те, що будь-які Ваші відповіді є цінними і не розглядаються як «правильні» чи «неправильні».

1. Я маю власну методику вирішення конфліктів.
2. Навіть у конфліктній ситуації я добре сприймаю всі деталі того, що відбувається.
3. Мій прогноз про те, як буде відбуватися конфлікт, майже завжди виправдовується.
4. Я вважаю, що можу вирішити більшість проблем.
5. Я довіряю своїм здібностям вирішувати складні ситуації.
6. Я завжди впевнений, що досягну мети й здолаю всі труднощі.
7. Зазвичай, я досить ефективно вирішую конфліктні ситуації.
8. Більшістю рішень, прийнятих в умовах конфліктної ситуації, я залишаюся задоволеним.
9. Більшість проблем настільки складні, що я не в змозі їх вирішити.
10. Більшість проблем я вирішую наслідуючи перший порив.
11. Якщо мені вдалося залагодити конфліктну ситуацію, то тоді я завжди намагаюся зрозуміти внаслідок чого це сталося.
12. Я завжди аналізую реакцію на конфлікт щойно втягнутих у нього людей.
13. На конфлікти я реаую так емоційно, що не можу пригадати про ефективні способи його розв'язання.
14. У конфлікті мені завжди важко координувати свої дії.
15. Обмірковуючи варіанти дій у конфлікті, мені завжди складно оцінити вірогідність їх успішності.
16. У конфліктній ситуації я часто виношу судження, яке в подальшому не виправдовується.
17. Якщо я помічаю ознаки напруженості, то спочатку все добре обмірковую, перш ніж діяти.
18. Якщо я стикаюся з проблемами, то керуюся рішенням, яке найперше спало на думку.

Додаток Б

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г. Айзенк)

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Так	Не знаю	Ні
2	1	0

Не почуваюся впевненим

Нерідко червонію через дрібниці

Мій сон неспокійний

Легко впадаю в тугу

Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві

Мене лякають конфлікти

Люблю «порпатися» у власних недоліках

Мене легко переконати

Я самовразливий

Важко витримую час очікувань

Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід

Неприємності дуже мене засмучують

У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань

Нещастя й невдачі нічого мене не навчили

Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною

Я часто почуваюся беззахисним

Іноді я відчуваю відчай

Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами

Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли

Вважаю недоліки власного характеру невинними

Залишаю за собою останнє слово

Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника

Мене легко розсердити

Полюбляю робити зауваження

Прагну бути авторитетом для оточуючих

Не задовольняюся малим, хочу набагато більше

Коли розгніваюся, не вмію стримуватися

Люблю керувати, а не підпорядковуватися

Маю різку, грубувату жестикуляцію

Я мстивий

Мені важко змінювати звички

Важко переключаю увагу

Дуже насторожено ставлюся до всього нового

Мене важко переконати

Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися
Важко сходжуся з людьми
Мене засмучує щонайменша зміна плану дій
Я неохоче йду на ризик
Гостро переживаю відхилення від встановленого мною звичного режиму
Почуваюся на межі можливостей

Додаток В

Оцінка конфліктності особистості (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)

Приготуйте, будь ласка, бланк для методики (перелік цифр від 1 до 20). На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до методики.

1. Чи притаманне Вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших? А Ні. Б Іноді. В Так.

2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо, ненавидять? А Так. Б Важко відповісти. В Ні.

3. Хто Ви в більшій мірі? А Миротворець. Б Принциповий. В Енергійний, діловий.

4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями? А Часто. Б Періодично. В Рідко.

5. Якби Вам випала нагода очолити колектив, щоб для Вас стало пріоритетом? А Розробив би програму розвитку колективу на рік і переконав би колектив у доцільності її впровадження. Б Вивчив би, хто є хто, й встановив би контакт з лідерами. В Частіше б радився з колективом.

6. У випадку невдач який стан для Вас найбільш характерний? А Песимізм. Б Поганий настрій. В Образа на самого себе.

7. Чи притаманне Вам прагнення відстоювати й дотримуватися традицій Вашого колективу? А Так. Б Швидше, що так. В Ні.

8. Чи належите Ви до категорії людей, які готові почути гірку правду про себе, сказану в вічі? А Так. Б Швидше, що так. В Ні.

9. Які якості Ви намагаєтеся викорінити в собі? А Дратівливість. Б Образливість. В Нетерпимість до критики на свою адресу.

10. Хто Ви з професійної точки зору? А Незалежний. Б Лідер. В Генератор ідей.

11. На думку Ваших друзів Ви людина? А Екстравагантна. Б Оптиміст. В Наполеглива.

12. З ким Вам найчастіше доводиться боротися? А З несправедливістю. Б Бюрократизмом. В Егоїзмом.

13. Що для Вас найбільше притаманне? А Недооцінка власних здібностей. Б Об'єктивна оцінка власних здібностей. В Переоцінка власних здібностей.

14. Що найчастіше за все стає причиною для конфліктів з людьми? А Надмірна ініціативність. Б Надмірна критичність. В Надмірна прямолінійність.

Тест на задоволеність шлюбом (М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська)

1. Як змінилося ваше почуття кохання до дружини (чоловіка) за час сімейного життя? а) б) підсилилося залишилося колишнім в) зменшилося г) зникло
2. Якби можна було повернути минуле, то Ви: а) не одружувались (не виходили заміж) зовсім б) обрали б зовсім іншу людину в) віддали б перевагу схожій на вашу дружину (чоловіка) людину г) ні знову вибрали б нинішню дружину (чоловіка)
3. Чи можна сказати, що у Вас дружна сім'я? а) б) радше ні, ніж так в) радше так, ніж ні г) так
4. Чи можна стверджувати, що Ви завжди згідні з дружиною (чоловіком) в оцінці більшості Ваших друзів? а) так б) радше так, ніж ні в) радше ні, ніж так г) ні
5. Як часто ви згідні з дружиною (чоловіком) у тому, які стосунки підтримувати з її (його) і Вашими родичами? а) ніколи не погоджуємось б) доволі рідко погоджуємось в) доволі часто погоджуємось г) завжди погоджуємось ніколи
6. Чи бували у Вас конфлікти, які мали серйозні і довготривалі наслідки для сім'ї (наприклад одне з подружжя йде із сім'ї)? а) б) 1 раз в) 2 рази г) 3 рази і більше
7. Як часто ви буваєте не задоволені тим, як Ваша дружина (чоловік) виконує свої домашні обов'язки? а) б) ніколи не буваю задоволена (задоволений) рідко задоволена (задоволений) в) часто задоволена (задоволений) г) завжди задоволений
8. Як часто Ви не погоджуєтесь один з одним, коли і на що витрачати гроші? а) б) завжди погоджуємось достатньо часто погоджуємось в) доволі рідко погоджуємось г) ніколи не погоджуємось ніколи
9. Як часто Ви «дієте один одному на нерви»? а) б) досить рідко в) доволі часто г) завжди
10. Чи часто Вам не хочеться повертатися додому після роботи? а) так, буває майже щодня б) так, буває досить часто в) так, буває, але досить рідко г) такого майже не буває ніколи
11. Чи з'являються коли-небудь у Вас думки про розлучення? а) б) досить рідко в) доволі часто г) постійно ні
12. Чи можна сказати, що Ви відчуваєте себе вдома спокійно, затишно? а) б) радше ні, ніж так в) радше так, ніж ні г) так постійно
13. Чи часто Ви проявляєте ніжність, лагідність до дружини (чоловіка)? а) б) досить часто в) досить рідко г) ніколи
14. Чи часто Ваша дружина (чоловік) проявляє ніжність, лагідність до Вас? а) ніколи б) досить часто в) доволі рідко г) постійно ні, ніколи
15. Чи хочеться Вам поїхати куди-небудь самому (самій) на деякий час? а) б) досить рідко в) доволі часто г) постійно

16. Як Ви оцінюєте свій шлюб? а) невдалий б) радше невдалий, як вдалий
в) радше вдалий, як невдалий г) вданий