

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Психологічні особливості психоемоційного стану подружжя під час війни»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,
групи ЗПс-24мг
спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Світлана РОГАТНЬОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Тетяна САПЄЛЬНІКОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Галина САЖКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ**Завідувач кафедри**

_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ **Рогатньовій Світлані Вікторівні**

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Психологічні особливості психоемоційного стану подружжя під час війни»

керівник роботи Сапельнікова Т.С., доц., к.психол.н.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

3.1) Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психоемоційного стану особистості та особливостей подружніх стосунків у кризових умовах.

3.2) Провести емпіричне дослідження особливостей психоемоційного стану подружжя під час війни. Визначити взаємозв'язок між емоційними показниками та рівнем сімейної адаптації партнерів.

3.3) Розробити психологічні рекомендації й програму підтримки емоційного стану подружжя в умовах воєнного часу.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “7” жовтня 2025 року.

Студент

(підпис)

С.В. Рогатньова
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Т.С. Сапельнікова
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 76 сторінок, 4 таблиці, 4 рисунки, список використаної літератури.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості психоемоційного стану подружжя під час війни та визначити основні чинники, що впливають на його стабільність і гармонійність у кризових умовах.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан подружжя.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву, динаміки та взаємозв'язків компонентів психоемоційного стану подружжя під час війни.

Завдання дослідження:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психоемоційного стану особистості та особливостей подружніх стосунків у кризових умовах.

2) Провести емпіричне дослідження особливостей психоемоційного стану подружжя під час війни. Визначити взаємозв'язок між емоційними показниками та рівнем сімейної адаптації партнерів.

3) Розробити психологічні рекомендації й програму підтримки емоційного стану подружжя в умовах воєнного часу.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні подружніх пар, розробленні програм підтримки емоційної стійкості та гармонізації стосунків у кризових умовах, зокрема під час війни.

Ключові слова: психоемоційний стан подружжя, позитивний та негативний афект, сімейний клімат, психоемоційна стійкість, стресова адаптація у воєнний час.

ABSTRACT

The thesis includes: 76 pages, 4 tables, 4 figures, and a list of references.

Research aim: to identify the psychological characteristics of the psycho-emotional state of married couples during war and to determine the main factors influencing its stability and harmony under crisis conditions.

Research object: the psycho-emotional state of married couples.

Research subject: psychological features of the manifestation, dynamics, and interrelations of components of the psycho-emotional state of married couples during war.

Research tasks:

1) To conduct a theoretical analysis of scientific approaches to studying the psycho-emotional state of individuals and the characteristics of marital relationships under crisis conditions.

2) To carry out an empirical study of the psycho-emotional state of married couples during war. To determine the relationship between emotional indicators and the level of family adaptation of partners.

3) To develop psychological recommendations and a program to support the emotional state of married couples during wartime.

Practical significance of the research: the results can be used in psychological counseling for married couples, in the development of programs to support emotional resilience, and in the harmonization of relationships under crisis conditions, particularly during war.

Keywords: psycho-emotional state of married couples, positive and negative affect, family climate, psycho-emotional resilience, stress adaptation during wartime.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПОДРУЖНІХ ПАР В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ	10
1.1. Психологічна сутність та структура психоемоційного стану особистості ..	10
1.2. Подружні стосунки як система емоційної взаємодії партнерів	21
1.3. Особливості психоемоційного стану подружжя в умовах війни	33
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	46
РОЗДІЛ 2	48
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ І ПОДРУЖНЬОЮ ВЗАЄМОДІЄЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ	48
2.1. Методологічна схема побудови дослідження	48
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження	49
2.3. Аналіз та інтерпретація даних дослідження.....	51
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	59
РОЗДІЛ 3	61
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПОДРУЖЖЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	61
3.1. Рекомендації щодо підтримки психоемоційного стану подружжя в умовах воєнного часу та підвищеного стресу	61
3.2. Програма психологічного тренінгу для подружніх пар «Підтримка психоемоційного стану та зміцнення сімейного клімату в умовах війни».....	65
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	72
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна є одним із найпотужніших стресогенних чинників, який впливає не лише на індивідуальний, а й на сімейний рівень функціонування людини. У період воєнних дій змінюється звичний життєвий уклад, зростає рівень тривожності, невизначеності та емоційного виснаження. Подружні стосунки в таких умовах набувають особливої психологічної значущості, оскільки саме вони стають джерелом підтримки, стабільності та відчуття безпеки. Водночас постійна напруга, вимушене розлучення через евакуацію чи мобілізацію, втрати та страх за життя близьких можуть призводити до дестабілізації емоційного стану партнерів, конфліктності, зниження рівня довіри й емоційної близькості.

Дослідженням проблематики психоемоційного стану особистості та подружніх стосунків у кризових умовах у різні роки займалися як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Серед них варто відзначити праці таких дослідників, як І. Бех, Т. Титаренко, Н. Чепелева, Л. Карамушка, О. Кочарян, Г. Абрамова, В. Панок, О. Донченко, Н. Пов'якель, С. Максименко, Л. Найдьонова, І. Приходько, С. Кулачківська, а також зарубіжних науковців — К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Лазарус, В. Франкл, А. Бек, Д. Вотсон, П. Левін, Дж. Готтман, С. Джонсон, Г. Келлі, Е. Еріксон. Їхні праці стали методологічною основою для розуміння психологічних механізмів емоційної стабільності, стресостійкості, сімейної взаємодії та адаптації особистості в умовах кризових життєвих ситуацій.

Дослідження психоемоційного стану подружжя під час війни дозволяє глибше зрозуміти, як кризові обставини впливають на внутрішньоособистісні та міжособистісні процеси, а також визначити ефективні психологічні механізми подолання стресу, збереження гармонії та підтримки у стосунках. Актуальність теми зумовлена як суспільною потребою у зміцненні сімей у період воєнних випробувань, так і недостатньою кількістю комплексних психологічних досліджень цього феномена в українських реаліях.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості психоемоційного стану подружжя під час війни та визначити основні чинники, що впливають на його стабільність і гармонійність у кризових умовах.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан подружжя.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву, динаміки та взаємозв'язків компонентів психоемоційного стану подружжя під час війни.

Завдання дослідження:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психоемоційного стану особистості та особливостей подружніх стосунків у кризових умовах.

2) Провести емпіричне дослідження особливостей психоемоційного стану подружжя під час війни. Визначити взаємозв'язок між емоційними показниками та рівнем сімейної адаптації партнерів.

3) Розробити психологічні рекомендації й програму підтримки емоційного стану подружжя в умовах воєнного часу.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з теми дослідження.

2. Емпіричні методи:

– Опитувальник шлюбного задоволення (С. Дайєр, адаптація В. В. Століна, Т. Л. Романової) – для визначення рівня задоволеності шлюбом і якості подружньої взаємодії.

– Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS) – для оцінки емоційного стану партнерів.

– Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) – для виявлення рівня адаптивності та психоемоційної стійкості подружжя в умовах війни.

3. Статистичні методи: описова статистика та кореляційний аналіз для кількісної та якісної інтерпретації результатів.

Вибіркова група дослідження: 15 подружніх пар (30 осіб).

Гіпотеза дослідження: психоемоційний стан подружжя під час війни безпосередньо пов'язаний із рівнем шлюбного задоволення та стресостійкості

партнерів: чим вищі показники емоційної підтримки, довіри та взаєморозуміння у стосунках, тим нижчий рівень емоційного виснаження, тривожності та стресу.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні подружніх пар, розробленні програм підтримки емоційної стійкості та гармонізації стосунків у кризових умовах, зокрема під час війни.

Структура та обсяг роботи: вступ, три розділи, 4 таблиці, 4 рисунки, висновки, список використаної літератури. Загальний обсяг: 76 сторінок тексту комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПОДРУЖНІХ ПАР В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

1.1. Психологічна сутність та структура психоемоційного стану особистості

Психоемоційний стан є однією з ключових характеристик внутрішнього світу людини, що відображає її емоційне реагування на життєві події, міжособистісні взаємини та соціальні умови. У сучасній психологічній науці поняття психоемоційного стану розглядається як інтегральний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти, забезпечуючи цілісність функціонування особистості. Дослідження цього феномену має особливе значення у контексті подружніх стосунків, де емоційна взаємодія виступає основою формування психологічної близькості, підтримки та довіри між партнерами.

Актуальність вивчення психоемоційних станів зумовлена тим, що саме вони визначають здатність особистості до адаптації, саморегуляції й конструктивної взаємодії у складних життєвих обставинах. Зокрема, в умовах воєнного часу емоційна стабільність стає вирішальним чинником психологічного виживання та підтримання гармонії у шлюбі. Усвідомлення сутності, структури й механізмів формування психоемоційного стану дає змогу не лише зрозуміти природу внутрішніх переживань, а й виробити ефективні стратегії психологічної допомоги подружнім парам у кризових ситуаціях.

Проблема емоцій і психоемоційного стану особистості має тривалу історію розвитку, що бере свій початок у філософських і медико-психологічних вченнях античності. Уже в працях Аристотеля («Про душу», IV ст. до н.е.) емоції розглядалися як природні прояви душі, тісно пов'язані з пізнавальними процесами та моральними якостями людини. Він зазначав, що емоційні переживання не лише супроводжують діяльність, а й визначають напрям

поведінки, впливаючи на волю й розум. Стоїки (Зенон, Сенека, Епіктет) бачили в емоціях деструктивну силу, що порушує внутрішню рівновагу, тоді як Епікур — навпаки, вважав їх природним джерелом задоволення і гармонії. У добу середньовіччя питання емоцій набуло релігійно-філософського змісту: емоційні стани тлумачилися як наслідок духовного вибору людини, боротьби між гріховним і божественним началами. Лише з початком Нової доби відбувається поступова секуляризація проблеми емоцій. Р. Декарт у трактаті «Пристрасті душі» (1649) одним із перших системно описав емоційні реакції, виділивши їхній фізіологічний і психологічний аспекти. Він розглядав пристрасті (емоції) як проміжну ланку між тілом і душею, що впливає на свідомі дії людини. Зародження наукової психології у XIX столітті сприяло переходу від філософських спекуляцій до експериментального вивчення емоційних процесів. В. Вундт, засновник першої психологічної лабораторії, описав емоції як елементарні переживання, що мають три виміри — задоволення–незадоволення, напруження–розслаблення, збудження–заспокоєння. Ці параметри стали базою для подальшого вивчення структури емоційного досвіду. В. Джеймс і К. Ланге незалежно один від одного запропонували відому теорію Джеймса–Ланге, відповідно до якої емоції є результатом тілесних змін, що виникають у відповідь на зовнішні стимули: «ми сумуємо, бо плачемо; боїмося, бо тремтимо» [19].

На початку XX століття у психології з'являються різні концепції емоцій — когнітивні, фізіологічні, психоаналітичні. У межах психоаналітичного підходу З. Фрейд трактував емоційні переживання як прояв несвідомих конфліктів, пов'язаних із боротьбою між «Я», «Воно» та «Над-Я». Пізніше К. Юнг підкреслював роль емоцій у процесі індивідуації — становлення цілісної особистості, де емоційний досвід виступає засобом інтеграції несвідомих змістів. Паралельно біхевіористи (Дж. Вотсон, К. Халл, Б. Скіннер) зосереджували увагу на зовнішніх проявах емоцій, розглядаючи їх як реакції, що формуються під впливом умовного і безумовного підкріплення. Такий підхід обмежував розуміння емоційного життя лише поведінковими аспектами, однак він став важливим етапом у розробленні методів об'єктивного вимірювання емоційних

станів. З розвитком гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) увага дослідників змістилася до суб'єктивного досвіду, самосприйняття й автентичності переживань. Емоційні стани почали розглядати як показник особистісного зростання, гармонії або, навпаки, внутрішнього конфлікту. Саме в цей період виник термін «психоемоційний стан», що позначає єдність емоційного та психічного процесів, які визначають цілісний стан особистості в певний момент часу. У другій половині ХХ століття активно розвивалися дослідження емоційної регуляції та психоемоційної стабільності (П. Саймон, Р. Лазарус, Д. Ізард, С. Томкінс). Зокрема, Р. Лазарус у межах когнітивно-оцінювальної теорії емоцій наголошував, що емоційний стан є результатом інтерпретації людиною ситуації, її особистісного значення та ресурсів для подолання труднощів. Таким чином, емоції виконують адаптивну функцію — допомагають оцінити й осмислити життєві події.

У вітчизняній психології проблема психоемоційного стану посідає вагоме місце в наукових розвідках останніх десятиліть. Дослідження здійснювалися в руслі вивчення емоційної регуляції, психічної адаптації та міжособистісної взаємодії. Вагомий внесок у розроблення цієї проблематики зробили Г. С. Костюк, О. В. Киричук, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, Л. М. Карамушка, І. Д. Бех, О. Г. Асмолов, Г. О. Балл, О. М. Кокун, Л. С. Сохань, О. В. Вознесенська, Н. М. Матяш, В. О. Моляко та інші українські дослідники. У їхніх працях розкрито закономірності формування психоемоційних станів у контексті діяльності, спілкування та особистісного розвитку, описано механізми емоційної саморегуляції, роль соціально-психологічних чинників у стабілізації внутрішнього стану людини. Особливу увагу сучасні українські науковці приділяють вивченню психоемоційних процесів у кризових і травматичних умовах (Т. Титаренко, Н. Чепелева, О. Кокун, Л. Карамушка, Н. Пов'якель), що набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану. Їхні дослідження спрямовані на пошук психологічних ресурсів особистості, здатних забезпечити адаптацію, емоційну стійкість і підтримання гармонійних міжособистісних стосунків, зокрема в сімейному середовищі [2].

У психологічній науці поняття емоційного стану посідає центральне місце в системі емоційно-вольової сфери людини. Емоційні стани розглядаються як відносно тривалі психічні утворення, що відображають узагальнену оцінку суб'єктом значущості подій його життєдіяльності та супроводжуються специфічними фізіологічними, когнітивними й поведінковими змінами. За визначенням К. Ізарда, емоційні стани — це системні реакції організму, які інтегрують різні рівні функціонування особистості: фізіологічний, когнітивний і соціальний. Вони виконують адаптивну функцію, сигналізуючи про відповідність або невідповідність зовнішніх умов внутрішнім потребам людини. На відміну від емоцій, які зазвичай є короткочасними реакціями на конкретні стимули, емоційні стани мають триваліший і більш узагальнений характер, вони формуються в результаті накопичення емоційного досвіду та визначають загальну спрямованість поведінки людини. Наприклад, одноразова емоція тривоги, викликана небезпекою, може трансформуватися у стійкий емоційний стан напруженості або тривожності, якщо подібні ситуації повторюються. Отже, емоційні стани відображають не моментальну реакцію, а динаміку емоційного життя особистості. Поняття психоемоційного стану є ширшим та інтегративнішим. Воно охоплює не лише емоційний компонент, але й психічні процеси в цілому — когнітивні, вольові, мотиваційні. Психоемоційний стан — це цілісна характеристика внутрішнього функціонального стану особистості, що визначає її емоційну врівноваженість, інтенсивність переживань, рівень активності, спрямованість мислення та поведінки. За О. Кокуном, психоемоційний стан — це результат взаємодії емоційних, мотиваційних і когнітивних процесів, які відображають поточний рівень адаптованості суб'єкта до ситуації діяльності чи міжособистісної взаємодії. Таким чином, якщо емоційний стан можна розглядати як компонент емоційної сфери, то психоемоційний стан — як більш комплексне утворення, що включає також психофізіологічні й особистісні аспекти.

Важливо розрізняти поняття емоції, почуття, настроїв та емоційний стан, адже вони описують різні рівні емоційного життя. Емоція — це безпосередня,

короткотривала реакція на значущий стимул (наприклад, радість, гнів, страх). Почуття — більш стабільне, узагальнене утворення, що відображає стале ставлення особистості до певного об'єкта чи явища (кохання, ненависть, гордість, сором). Настрій — це відносно тривалий фон емоційного життя, який визначає загальний тон переживань людини протягом певного періоду часу. А емоційний стан є проміжною ланкою між окремими емоціями і настроєм: він формується під впливом сукупності емоцій і може змінювати тональність настрою чи регулювати поведінкову активність особистості. Таким чином, можна сказати, що емоційний стан є більш стабільним і глибоким відображенням емоційних процесів, ніж окремі емоції, але менш тривалим, ніж настрій. У свою чергу, психоемоційний стан виходить за межі суто емоційного виміру, охоплюючи когнітивну переробку подій, вольову регуляцію, особистісні смисли та рівень психічної адаптації. Зокрема, у подружніх стосунках психоемоційний стан партнерів формується не лише під впливом зовнішніх подій, але й через систему взаємних емоційних реакцій, очікувань, рівень довіри, задоволення потреб у близькості та підтримці.

На сучасному етапі розвитку психології поняття психоемоційного стану активно досліджується в контексті стресу, травматичних подій, міжособистісних конфліктів. Зокрема, українські вчені (Т. Титаренко, Н. Пов'якель, О. Кокун, Л. Карамушка) розглядають його як індикатор психічного благополуччя та адаптаційного потенціалу особистості в умовах соціальних викликів і воєнних загроз. У кризових ситуаціях психоемоційний стан стає детермінантою поведінки, впливає на здатність приймати рішення, підтримувати контакт із близькими, регулювати конфлікти та зберігати взаємну підтримку у шлюбі. Отже, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що поняття психоемоційного стану є багаторівневим і комплексним. Воно поєднує елементи емоційного, когнітивного та вольового компонентів і виступає важливою характеристикою адаптивності особистості. У подружніх стосунках психоемоційний стан партнерів має системний характер, оскільки емоційна динаміка одного з них впливає на стан іншого, формуючи певний емоційний

клімат сім'ї. Саме тому його дослідження в умовах війни є надзвичайно важливим для розуміння психологічних механізмів подружньої взаємопідтримки, емоційної стабільності та гармонізації сімейного життя.

Проблема класифікації психоемоційних станів є однією з ключових у сучасній психологічній теорії, адже саме вона дозволяє систематизувати різноманіття емоційних проявів людини та зрозуміти їхню роль у поведінці, мотивації та міжособистісній взаємодії. У різні періоди розвитку психологічної науки класифікаційні підходи змінювалися — від описово-феноменологічних до інтегративних, які враховують когнітивні, нейрофізіологічні та особистісні чинники. На сучасному етапі виокремлюють кілька провідних напрямів класифікації психоемоційних станів:

— Когнітивна класифікація — розглядає емоційні стани як результат когнітивної оцінки подій (Р. Лазарус, К. Сміт, Н. Фріджа).

— Нейропсихологічна класифікація — базується на аналізі фізіологічних та нейронних механізмів виникнення емоцій (П. Мак-Лін, А. Дамасіо, Дж. Леду).

— Гуманістична класифікація — зосереджується на феномені суб'єктивного переживання, самореалізації та особистісного смислу емоцій (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл).

— Інтегративна класифікація — об'єднує когнітивні, поведінкові, тілесно-соматичні та соціальні аспекти емоційних процесів, підкреслюючи їх системний характер (Д. Гоулман, С. Ізар, О. Кокун) [6].

Представники когнітивної теорії емоцій вважають, що психоемоційні стани формуються в результаті оцінки ситуації суб'єктом — того, наскільки подія є для нього загрозливою, приємною чи значущою. За Р. Лазарусом, саме процес когнітивної оцінки (*primary and secondary appraisal*) визначає тип і силу переживання. Наприклад, одна і та сама подія — евакуація під час воєнної небезпеки — може викликати різні стани: страх, якщо людина сприймає ситуацію як неконтрольовану, або спокій, якщо вона вірить у власну здатність упоратися. Таким чином, когнітивний підхід підкреслює активну роль особистості в конструюванні власного емоційного досвіду. У межах подружніх

стосунків когнітивні механізми відіграють вирішальну роль у тому, як партнери інтерпретують дії одне одного: чи сприймають їх як підтримку, чи як критику. В умовах війни це особливо помітно: когнітивна переоцінка подій може або стабілізувати емоційний стан (через раціоналізацію, прийняття), або, навпаки, посилювати напруження.

Нейропсихологічні моделі розглядають психоемоційні стани як результат активності різних структур мозку. Класична модель П. Мак-Ліна (тріадна модель мозку) пояснює емоційні реакції через взаємодію трьох рівнів нервової системи: рептильного (інстинкти), лімбічного (емоції) та неокортексу (свідоме осмислення). Подальші дослідження А. Дамасіо й Дж. Леду підтвердили, що лімбічна система, особливо мигдалеподібне тіло, відіграє центральну роль у генерації страху, тривоги й емоційної пам'яті. У цьому контексті психоемоційний стан розглядається як психофізіологічний феномен, що залежить від балансу нейромедіаторів, стану нервової системи та рівня активації організму. Це особливо важливо для розуміння реакцій людини в екстремальних обставинах, зокрема під час воєнних дій, коли підвищується рівень стресових гормонів (кортизолу, адреналіну), що призводить до емоційної нестабільності або виснаження. Для подружніх пар, які перебувають у стані хронічної небезпеки, такі реакції можуть бути синхронними — тобто емоційна напруга одного партнера підсилює стрес у другого, формуючи єдиний «психоемоційний контур» пари.

Гуманістична психологія трактує емоції як вираження внутрішнього “Я”, засіб самопізнання та самореалізації. За К. Роджерсом, емоційний стан є відображенням ступеня автентичності особистості — її здатності бути собою та вільно виражати почуття. У цьому підході емоції не лише реакції, а й меседжі про потреби: страх сигналізує про потребу в безпеці, радість — про задоволення, гнів — про порушення меж. Для подружніх стосунків гуманістичний підхід особливо важливий, адже він розкриває роль емоцій у збереженні психологічної близькості. У ситуаціях війни, коли звичні форми комунікації порушуються,

саме відкритість емоційного обміну стає чинником підтримки взаєморозуміння та довіри.

Інтегративна модель (емоційний інтелект, психосоматична єдність, системний аналіз) об'єднує когнітивні, нейрофізіологічні, поведінкові та соціальні аспекти емоційних процесів. На думку Д. Гоулмана, психоемоційний стан є функцією емоційного інтелекту — здатності усвідомлювати, розуміти та регулювати власні й чужі емоції. Сучасні українські дослідники (О. Кокун, Т. Титаренко, Н. Пов'якель) підкреслюють, що в умовах суспільних криз і війни саме інтегративне бачення психоемоційного стану є найбільш продуктивним, оскільки воно враховує взаємодію біологічних, психологічних і соціальних факторів. У подружніх парах це проявляється у здатності партнерів не лише відчувати емоційний стан одне одного, а й регулювати його спільно — через підтримку, співпереживання, спільне прийняття рішень. Отже, різні класифікаційні підходи дають змогу розкрити мультифакторну природу психоемоційних станів. Усі вони доповнюють одне одного, формуючи цілісне розуміння емоційної динаміки людини. У контексті подружніх стосунків під час війни це дозволяє розглядати психоемоційний стан не лише як індивідуальний феномен, а як спільну емоційно-регулятивну систему, де кожен партнер впливає на стабільність і ресурсність іншого. Саме такий системний, інтегративний підхід є основою подальшого аналізу ролі емоцій у подружній взаємодії.

Емоції є невід'ємним компонентом міжособистісної взаємодії, зокрема у шлюбі, де вони виконують не лише відображальну, а й регулятивну, комунікативну та мотиваційну функції. Вони слугують своєрідною мовою подружніх стосунків, через яку передаються глибинні смисли, установки, очікування та ставлення партнерів одне до одного. У контексті воєнного часу роль емоцій у подружній взаємодії суттєво зростає, адже саме емоційний зв'язок виступає базою психологічної підтримки, безпеки та адаптації.

Регулятивна функція емоцій полягає у забезпеченні внутрішньої та міжособистісної рівноваги. Емоції виступають механізмом саморегуляції, який допомагає людині узгоджувати власні потреби з можливостями середовища, а в

подружньому контексті — із потребами партнера. На рівні особистості емоції сигналізують про ступінь задоволення або фрустрації потреб: страх чи тривога вказують на загрозу, гнів — на порушення меж, радість — на досягнення гармонії. У шлюбі ці стани виконують роль «психологічного термометра», який показує рівень емоційного комфорту в парі. У стабільних умовах подружжя здатне регулювати емоції через конструктивне спілкування, емпатію, відкрите вираження почуттів. В умовах війни регулятивна функція набуває захисного характеру — допомагає підтримувати мінімальний рівень емоційної стабільності попри зовнішній хаос. Наприклад, навіть короткі акти турботи чи вдячності можуть відновлювати почуття безпеки, знижуючи психоемоційне напруження. Дослідження (Т. Титаренко, О. Кокун, Д. Сбарра, Дж. Готтман) свідчать, що здатність партнерів спільно регулювати емоції — один із головних предикторів шлюбного благополуччя. Саме емоційна саморегуляція дозволяє подружжю долати кризові періоди без руйнівних конфліктів, зберігаючи при цьому відчуття взаємної підтримки [3].

Комунікативна функція емоцій виявляється у передаванні внутрішніх станів, намірів та ставлення. У шлюбі емоції стають засобом невербальної комунікації, що часто є навіть більш інформативним, ніж слова. Вираз обличчя, інтонація, дотик або дистанція передають те, що неможливо повністю вербалізувати — любов, роздратування, турботу, втому. Згідно з концепцією «емоційної синхронності», тривалість і стабільність подружніх стосунків залежить від точності емоційного зчитування: здатності партнера адекватно сприймати і правильно інтерпретувати почуття іншого. У ситуаціях стресу або небезпеки саме емоційна комунікація стає вирішальною для збереження зв'язку — від щирої підтримки до співпереживання втрати. Водночас порушення комунікативної функції емоцій призводить до емоційного відчуження: коли партнери не вміють говорити про свої почуття, вони втрачають емоційний контакт, що підвищує ризик конфліктів і психологічного вигорання у стосунках. В умовах воєнного часу це може проявлятися в униканні емоційних тем («щоб не засмучувати іншого»), у внутрішньому замиканні, що лише поглиблює

напруження. Отже, ефективна комунікативна функція емоцій забезпечує взаємне розуміння, підтримку й довіру, створюючи емоційний простір безпеки — надзвичайно цінний у кризових обставинах.

Мотиваційна функція полягає у тому, що емоції спонукають до дії, спрямовують поведінку на досягнення бажаного емоційного стану або уникнення небажаного. Емоції є рушієм активності — як у сфері індивідуальних рішень, так і в побудові стосунків. У подружній взаємодії емоції стимулюють поведінку, спрямовану на збереження емоційного зв'язку: потреба у близькості породжує турботу, відчуття загрози — прагнення до захисту партнера, відчуття любові — бажання спільного майбутнього. Позитивні емоції виступають підкріпленням, яке зміцнює зв'язок, тоді як негативні — індикатором необхідності змін. У період війни мотиваційна роль емоцій набуває екзистенційного виміру: почуття страху чи безпорадності може стимулювати до взаємної підтримки, пошуку сенсу, волонтерської діяльності, що допомагає подолати стан безсилля. Тобто емоції не лише відображають ситуацію, а й стають ресурсом життєстійкості (резилієнтності). Психологічні дослідження підтверджують, що саме мотиваційна енергія позитивних емоцій (віра, любов, вдячність, гордість за партнера) сприяє формуванню високої адаптивності сімейної системи, знижуючи ризик психоемоційного виснаження. Таким чином, регулятивна, комунікативна та мотиваційна функції емоцій у подружніх стосунках тісно взаємопов'язані. Вони забезпечують цілісність сімейної системи, допомагають партнерам підтримувати емоційну стабільність і спільно долати кризові обставини. В умовах війни саме ефективне функціонування цих емоційних механізмів визначає рівень психологічної стійкості подружжя, їхню здатність зберегти довіру, взаємопідтримку та відчуття сенсу спільного життя попри зовнішні загрози.

Психоемоційна стійкість є ключовим чинником збереження психологічного благополуччя людини у складних, стресогенних чи травматичних ситуаціях. У науковій літературі цей феномен часто ототожнюють або тісно пов'язують із поняттям резилієнтності (від англ. *resilience* —

пружність, відновлення), що відображає здатність особистості адаптуватися до несприятливих умов, зберігаючи внутрішню рівновагу та життєздатність. У контексті воєнних подій психоемоційна стійкість подружніх пар набуває особливого значення, оскільки саме від неї залежить не лише індивідуальне, а й спільне подолання кризових викликів, підтримання емоційного зв'язку, турботи та відчуття безпеки у стосунках. Поняття резилієнтності почало активно розроблятися у психології з другої половини ХХ століття. Перші дослідження (Е. Вернер, Р. Сміт) стосувалися вивчення дітей, які успішно адаптувались попри складні життєві обставини, і саме тоді резилієнтність була визначена як здатність «повертатися» до стану рівноваги після стресу. Пізніше цей термін почав широко використовуватись у клінічній, військовій, організаційній і сімейній психології (Б. Лутар, С. Мастен, М. Раттер). У сучасному розумінні резилієнтність розглядається не лише як риса особистості, а як динамічний процес взаємодії між внутрішніми ресурсами людини та зовнішнім середовищем. У межах сімейної психології резилієнтність описує здатність подружньої пари зберігати стабільність і емоційну єдність у періоди життєвих криз. За визначенням Ф. Волш, сімейна резилієнтність — це система процесів, що допомагає членам родини спільно долати труднощі, адаптуватися до змін і трансформувати стрес у досвід розвитку. Така стійкість базується на трьох ключових вимірах: системі переконань, структурній організації сім'ї та процесах комунікації. Усі ці компоненти взаємопов'язані й забезпечують здатність родини підтримувати взаємну довіру, емоційне розуміння та гнучкість у кризових обставинах. Серед основних психологічних чинників, що сприяють формуванню психоемоційної стійкості подружжя, можна виділити:

- Емоційну компетентність, тобто здатність розпізнавати, регулювати та конструктивно виражати власні емоції.

- Підтримувальну комунікацію, яка забезпечує відкрите обговорення почуттів і проблем без осуду.

- Довіру та спільність цінностей, що підсилюють відчуття «ми» навіть у періоди віддаленості чи втрат.

— Гнучкість у ролях і відповідальності, коли партнери вміють адаптуватися до нових умов, не втрачаючи взаємоповаги.

— Оптимізм і надію, які допомагають зберігати віру у спільне майбутнє навіть у непередбачуваних ситуаціях [10].

В умовах війни психоемоційна стійкість подружньої пари часто виступає буфером між травматичними подіями та ризиком емоційного розладу. Дослідження останніх років (С. Саутвік, Д. Чарні) підтверджують, що рівень резиліентності тісно корелює з низьким рівнем тривожності, депресії та посттравматичних реакцій. Для подружжя це означає здатність підтримувати емоційний контакт навіть за умов розлуки, небезпеки або втрати, коли психологічна підтримка один одного стає головним ресурсом подолання.

Таким чином, психоемоційна стійкість виступає центральним механізмом адаптації пари до екстремальних умов війни. Вона дозволяє не лише протистояти стресу, але й відновлювати внутрішню цілісність, переосмислювати спільний досвід та зміцнювати подружній зв'язок. У сучасних умовах розвиток резиліентності подружжя має стати важливою складовою психологічної підтримки, спрямованої на збереження емоційного благополуччя та сімейної єдності під час війни.

1.2. Подружні стосунки як система емоційної взаємодії партнерів

Проблематика подружніх стосунків у психології посідає особливе місце, оскільки саме в шлюбі найповніше виявляються особистісні, емоційні та соціальні характеристики людини. Подружні взаємини є не лише формою спільного життя, а й важливим психологічним простором, у межах якого відбувається взаємне пізнання, прийняття, емоційна підтримка та самореалізація партнерів. Емоційна складова шлюбу відіграє центральну роль у забезпеченні його стабільності, гармонійності та психологічного комфорту. У сучасних умовах — зокрема в періоди соціальних потрясінь і воєнних конфліктів — саме емоційна взаємодія подружжя стає ключовим чинником подолання стресу,

адаптації до кризових ситуацій і збереження сімейної єдності. У науковій літературі шлюбні стосунки розглядаються як система багаторівневих взаємозв'язків, у якій когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти утворюють єдине ціле. При цьому емоційна взаємодія не зводиться лише до вираження почуттів — вона включає регуляцію емоцій, емпатійне розуміння, комунікативну взаємність і спільне переживання життєвих подій.

Проблема подружніх стосунків є міждисциплінарною і має довгу історію наукового осмислення. У психології вона досліджується з різних позицій, що зумовлено багатовимірністю самого феномену шлюбу — як емоційного, соціального, культурного та особистісного утворення. Різні наукові школи по-різному інтерпретують природу взаємодії партнерів, джерела конфліктів і чинники гармонії, що дозволяє сформувати комплексне уявлення про закономірності функціонування подружніх систем.

Психодинамічний підхід, започаткований працями Зигмунда Фрейда, Карла Юнга, Еріка Фромма, а пізніше розвинений Мелані Кляйн, Дональдом Віннікоттом, Еріхом Еріксоном, розглядає подружні стосунки як арену реалізації несвідомих потреб, конфліктів і механізмів захисту. Згідно з цим підходом, вибір партнера і характер стосунків значною мірою визначаються дитячими переживаннями, типом прив'язаності та досвідом взаємодії з батьківськими фігурами. Подружжя розглядається як система, де партнери відтворюють свої внутрішні конфлікти, проєктуючи їх один на одного. Гармонійність стосунків у цьому контексті залежить від здатності подружжя усвідомлювати власні психологічні проєкції, долати залежність від минулих травматичних сценаріїв та розвивати зрілу емоційну взаємність. У сучасних психодинамічних концепціях (наприклад, у підходах О. Кернберга, Н. Мак-Вільямс) особлива увага приділяється феномену емоційної прив'язаності та інтрапсихічній регуляції афектів, що формують основу емоційної стабільності подружжя [17].

Системний підхід (Г. Бейтсон, В. Сатир, М. Боуен, С. Мінухін) розглядає шлюб як відкриту динамічну систему, у якій кожен партнер є частиною цілісного організму — сім'ї. Поведінка одного з подружжя завжди має вплив на іншого, а

загальна гармонія визначається балансом взаємних ролей, кордонів і комунікаційних процесів. Згідно із системною концепцією, конфлікти в шлюбі виникають не лише через особистісні риси, а й через порушення структури взаємозалежності: надмірну симбіотичність, емоційну дистанційність або неадекватний розподіл ролей. Ключовим завданням є підтримання функціональної рівноваги між автономією і близькістю, що забезпечує гнучкість і стійкість системи навіть у кризових умовах, зокрема у періоди соціальних потрясінь чи війни.

У межах когнітивно-поведінкової парадигми (А. Бек, Д. Елліс, Р. Лазарус, Н. Епштейн, Д. Баукем) подружні стосунки розглядаються як результат взаємодії мислення, емоцій і поведінки партнерів. Основна увага приділяється когнітивним схемам — переконанням і очікуванням, які формують сприйняття партнера і визначають реакції у стосунках. Конфлікти часто зумовлені ірраціональними установками («партнер повинен мене розуміти без слів», «справжнє кохання не вимагає зусиль» тощо), що ведуть до фрустрації та негативного емоційного тла. Завдання психологічної роботи полягає у корекції когнітивних спотворень, формуванні ефективних комунікативних навичок і підвищенні емоційної грамотності [18].

Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Р. Мей) наголошують, що головною метою подружніх стосунків є самореалізація та особистісне зростання партнерів у межах спільного життя. Шлюб розглядається як простір безумовного прийняття, емпатії та взаємної підтримки, де кожен має змогу проявляти автентичність і водночас розвивати здатність до діалогу. Емоційна близькість, згідно з гуманістичними ідеями, не нав'язується зовні — вона є наслідком відкритого спілкування, довіри та щирості. Такий підхід особливо цінний для сучасних досліджень, адже в умовах воєнного часу саме потреба в прийнятті, безпеці та духовній підтримці стає основою психологічної стійкості подружжя.

Емоційно-фокусована терапія (С. Джонсон, Л. Грінберг) акцентує увагу на тому, що емоції є центральним елементом подружньої взаємодії. Відповідно до

цієї концепції, стабільні і гармонійні стосунки будуються не стільки на раціональних узгодженнях, скільки на здатності партнерів відкрито виражати свої почуття, приймати емоції одне одного та формувати безпечну емоційну прив'язаність. У центрі підходу — поняття емоційної доступності: якщо партнери відчують, що їхні емоційні потреби почуті й прийняті, формується глибоке почуття довіри, що слугує ресурсом подолання стресових ситуацій. В умовах війни цей аспект набуває особливого значення, адже саме емоційна підтримка є тим психологічним “щитком”, який дозволяє парі зберегти внутрішню єдність попри зовнішні виклики.

Подружні стосунки є складною багаторівневою системою, у якій взаємопереплітаються емоційні, когнітивні, поведінкові й соціальні компоненти. Саме завдяки узгодженому функціонуванню цих елементів формується гармонійність взаємодії партнерів, що визначає стабільність шлюбу, рівень задоволеності ним і психологічне благополуччя обох членів пари. У сучасній психології подружню взаємодію розглядають як динамічний процес емоційного та міжособистісного обміну, у якому партнери спільно створюють емоційний простір свого життя.

Емоційна близькість — це здатність партнерів відкрито виражати свої почуття, приймати емоції одне одного та зберігати почуття довіри й прийняття навіть у ситуаціях напруги. Вона передбачає взаємну відкритість, емпатію, розуміння і прийняття, що створює відчуття безпеки у стосунках. На думку Л. Куликової, емоційна близькість виступає центральним чинником психологічної гармонії подружжя, оскільки саме через неї формується спільна ідентичність “ми”. Коли партнери здатні вільно ділитися переживаннями, страхами та мріями, вони створюють міцну основу для взаємопідтримки й стійкості до зовнішніх викликів. У воєнний період ця здатність набуває особливого значення: емоційна близькість стає ресурсом стабілізації психоемоційного стану, допомагає долати тривогу та підтримувати надію. Комунікація — один із найважливіших структурних компонентів подружньої взаємодії, який забезпечує обмін інформацією, емоціями, очікуваннями та смислами. Від її якості залежить

розуміння між партнерами, узгодженість дій, спільне вирішення конфліктів. За Дж. Готтманом, ефективна комунікація — це не просто здатність говорити, а насамперед уміння слухати, визнавати емоції партнера і реагувати з повагою. Деструктивні комунікативні патерни (критика, знецінення, оборонна поведінка, емоційне відсторонення) ведуть до поступового руйнування довіри й емоційної близькості. У кризових ситуаціях, зокрема в умовах війни, роль комунікації різко зростає. Вона стає засобом емоційного регулювання, способом зниження напруги й підтримання почуття єдності. Партнери, які мають розвинуті навички діалогу, значно легше долають конфлікти, зберігають спільність цінностей і спроможні конструктивно реагувати на стресові фактори. Довіра — фундаментальний елемент будь-яких близьких стосунків, який формує базове відчуття психологічної безпеки. Вона виникає на основі послідовності поведінки партнера, емоційної чесності, передбачуваності та взаємної підтримки. Довіра дозволяє подружжю не лише зберігати стабільність, а й відкрито обговорювати складні теми, не побоюючись засудження чи відторгнення. Як зазначає О. Донченко, довіра — це інтегративний показник зрілості подружніх взаємин: вона не є даною з початку, а вибудовується поступово, через досвід співпереживання, спільного подолання труднощів, готовності бути вразливими один перед одним. Порушення довіри, навпаки, призводить до емоційної дистанції, ревнощів, зниження рівня задоволеності стосунками. Рольова узгодженість — це відповідність між очікуваннями партнерів щодо виконання сімейних ролей і реальним розподілом обов'язків. У сучасному суспільстві, де гендерні ролі стали більш гнучкими, гармонійність шлюбу багато в чому залежить від здатності партнерів домовлятися про межі відповідальності, визнання внеску кожного і справедливого розподілу ресурсів.

Психологічна узгодженість ролей знижує рівень напруги, попереджує конфлікти та сприяє збереженню взаємоповаги. Натомість рольова невідповідність — коли один із партнерів відчуває себе перевантаженим або недооціненим — може провокувати фрустрацію, емоційне вигорання та відчуження. У контексті воєнного часу рольові функції часто зазнають

трансформацій: чоловіки йдуть на фронт, жінки беруть на себе нові соціальні та економічні ролі. Тому гнучкість у розподілі ролей і взаємна підтримка стають ключовими умовами адаптації подружжя до змінених обставин [1].

Психологічна підтримка — це прояв турботи, співпереживання, допомоги у стресових ситуаціях. Вона може бути як емоційною (співчуття, прийняття, розуміння), так і інструментальною (конкретна допомога у вирішенні побутових чи професійних проблем). Підтримка у шлюбі не лише знижує рівень тривожності, а й підсилює відчуття взаємної значущості, сприяє формуванню стійкої емоційної прив'язаності. Дослідження М. Боденмана показали, що спільне подолання труднощів (*coping together*) є потужним чинником підвищення подружнього задоволення, особливо в кризові періоди. У воєнних реаліях підтримка набуває екзистенційного виміру — вона допомагає не лише витримати психологічний тиск, а й зберегти сенс спільного життя, надію, любов і взаємну віру в майбутнє.

Проблема взаємозв'язку шлюбного задоволення й психоемоційного стану партнерів належить до ключових у сучасній сімейній психології, оскільки саме цей взаємозв'язок визначає не лише стабільність сімейних стосунків, але й загальний рівень психологічного благополуччя кожного з подружжя. Шлюбне задоволення виступає інтегральним показником якості подружніх відносин, тоді як психоемоційний стан відображає внутрішній емоційний клімат, у якому ці відносини розвиваються. Взаємозалежність між емоційним станом і шлюбним задоволенням має двонапрямний характер: позитивні емоції сприяють підвищенню задоволеності шлюбом, а високий рівень задоволення, у свою чергу, стабілізує емоційний стан партнерів. Це підтверджується даними емпіричних досліджень Дж. Готтмана, К. Хендрік, Р. Левінсона, які показали, що пари з високим рівнем шлюбного задоволення демонструють вищу емоційну стабільність, меншу схильність до тривожності, депресивних станів і конфліктних реакцій. За висновками українських психологів О. Донченко, Н. Чепелевої, В. Москаленко, стабільність шлюбних відносин безпосередньо залежить від емоційної компетентності партнерів, здатності до емпатії,

толерантності до емоційних відмінностей і готовності до діалогу. Порушення емоційного зв'язку — через накопичення образ, дефіцит уваги чи емоційне відсторонення — веде до поступового зниження задоволеності шлюбом, навіть за відсутності відкритих конфліктів. Одним із важливих показників гармонійності шлюбу є емоційна якість взаємин, що включає рівень позитивного афекту (радість, вдячність, ніжність) і частоту негативного афекту (дратівливість, розчарування, образа). За моделлю емоційного обміну Готтмана, у стабільних подружжях співвідношення позитивних і негативних емоційних взаємодій становить приблизно 5:1, тоді як у кризових — воно різко знижується. Емоційний фон взаємин виконує регулятивну функцію, впливаючи на когнітивну оцінку подій і поведінкові реакції партнерів. Позитивний емоційний стан сприяє більшій гнучкості у вирішенні конфліктів, підвищує довіру й толерантність до помилок партнера. Натомість хронічно негативний емоційний фон породжує замкнене коло — негативні емоції викликають взаємну відчуженість, що ще більше знижує рівень задоволеності шлюбом. Емоційна підтримка є ключовим посередником між психоемоційним станом і шлюбним задоволенням. Вона забезпечує відчуття безпеки, прийняття, значущості в очах партнера. За даними досліджень О. Лазуренко, рівень шлюбного задоволення істотно зростає у тих пар, де партнери активно надають один одному емоційну підтримку у стресових ситуаціях — як словесно (вербально), так і невербально (через турботу, дотик, співпереживання). В умовах війни цей аспект набуває особливої ваги: емоційна підтримка виступає психологічним буфером, який пом'якшує вплив травматичних подій, невизначеності та страху. Пари, які здатні підтримувати одне одного, демонструють вищу стресостійкість, нижчий рівень емоційного вигорання та більшу згуртованість.

Тривала дія негативних емоційних станів — тривожності, депресії, емоційного виснаження — може виступати чинником дестабілізації шлюбу. За дослідженнями Н. Паніної, високий рівень тривожності у подружжі зумовлює посилення конфліктності, недовіру, прагнення до емоційного дистанціювання. Депресивні стани знижують активність у спілкуванні, емпатію, здатність до

співпереживання, що призводить до порушення афективного обміну між партнерами. З іншого боку, стабільні й гармонійні стосунки можуть виступати захисним фактором для психоемоційного здоров'я. Дослідження українських учених Л. Бурлакової та І. Беха свідчать, що високе шлюбне задоволення пов'язане зі зниженням рівня психоемоційного стресу, підвищенням самооцінки, розвитком відчуття сенсу життя навіть у складних соціальних обставинах. Психоемоційний стан партнерів у шлюбі не є ізольованим — він формується у процесі постійної емоційної взаєморегуляції. Це явище полягає в тому, що емоційний стан одного партнера безпосередньо впливає на стан іншого через механізми емпатії, ідентифікації та афективного “зараження”. Коли один із членів пари перебуває у стані тривоги або пригніченості, другий може емоційно “підхопити” ці переживання, що посилює загальну напругу у стосунках. Разом із тим у зрілих подружжях спостерігається зворотний ефект — взаємна емоційна стабілізація. Партнери свідомо або неусвідомлено врівноважують емоційний стан один одного, допомагаючи зберігати психологічну рівновагу. Така емоційна взаєморегуляція виступає важливим ресурсом адаптації до кризових ситуацій, зокрема у воєнний час, коли рівень тривоги й невизначеності зростає. Таким чином, рівень шлюбного задоволення та психоемоційний стан партнерів перебувають у тісній взаємозалежності. Висока задоволеність шлюбом є не лише показником благополуччя, а й чинником, який стабілізує емоційний стан, знижує рівень стресу та тривожності. Водночас емоційна нестабільність, дефіцит підтримки й негативний афект здатні поступово руйнувати емоційний зв'язок між партнерами. Отже, для збереження гармонії у шлюбі необхідним є розвиток емоційної компетентності, формування культури взаємопідтримки та емпатійного спілкування. У кризових умовах — таких, як війна, — саме ці чинники забезпечують психологічну стійкість подружжя, виступаючи запорукою не лише особистісного, а й сімейного виживання [8].

Емоційна взаєморегуляція у шлюбі є одним із ключових механізмів підтримання стабільності подружніх взаємин і психоемоційного благополуччя партнерів. Вона полягає у взаємному впливі емоційних станів, у процесі якого

партнери не лише реагують на переживання один одного, а й активно сприяють відновленню внутрішньої рівноваги у стосунках. Цей процес забезпечується низкою психологічних механізмів — емпатією, ідентифікацією, афективною синхронізацією, які виконують регулятивну, адаптаційну та інтегративну функції. Під емоційною взаєморегуляцією розуміють узгодження афективних станів партнерів, що відбувається у процесі їхньої взаємодії. За визначенням Л. Василенко, це динамічний процес, у якому відбувається “емоційне налаштування” партнерів один на одного, завдяки чому створюється стабільний емоційний фон спілкування. У подружніх стосунках емоційна взаєморегуляція має особливе значення, адже партнери перебувають у тривалому та глибокому міжособистісному контакті. Їхні емоційні реакції часто взаємопроникають, формуючи спільний емоційний простір. Саме тому дисбаланс у психоемоційному стані одного з них швидко відображається на іншому, створюючи потребу у взаємній компенсації або підтримці.

Емпатія — це здатність розуміти, співпереживати й емоційно відгукуватися на стан іншої людини. У контексті подружніх стосунків емпатія виступає основним каналом передачі емоційної інформації та засобом формування емоційної близькості. За твердженням К. Роджерса, емпатія забезпечує глибоке розуміння партнера “зсередини”, що створює передумови для безумовного прийняття й підтримки. Українські дослідниці Н. Пов’якель і О. Ставицька підкреслюють, що саме емпатичне сприйняття дозволяє уникати ескалації конфліктів, оскільки партнер, який розуміє емоційні причини поведінки іншого, реагує не агресією, а турботою чи співчуттям. Емпатія виконує регулятивну функцію — допомагає узгоджувати емоційні реакції, пом’якшувати негативні емоції та підтримувати позитивний емоційний фон. Її відсутність або дефіцит призводить до емоційного відчуження, байдужості, зростання тривожності й фрустрації в обох партнерів [7].

Ідентифікація у шлюбі полягає у несвідомому “ототожненні” з партнером, прийнятті його почуттів, установок, моделей поведінки. Цей механізм забезпечує внутрішнє розуміння мотивів дій партнера, формує відчуття “ми” як

єдиного емоційного цілого. Як зазначає О. Кононенко, процес ідентифікації у стабільних подружжях відбувається на рівні взаємного прийняття — партнери засвоюють елементи емоційної поведінки одне одного, створюючи спільні патерни реагування. Наприклад, схожість у способах прояву радості, співчуття чи підтримки стає емоційним “цементом”, що зміцнює зв’язок між ними. Водночас надмірна ідентифікація може мати негативні наслідки — зниження особистісних меж, залежність від емоційного стану партнера, втрата автономності. Оптимальний рівень ідентифікації — це коли партнери зберігають власну індивідуальність, але залишаються емоційно відкритими до переживань іншого.

Афективна синхронізація — це процес узгодження емоційних ритмів партнерів, який проявляється у схожості темпу мовлення, міміки, жестів, інтонацій, а також у взаємному “підлаштуванні” на рівні настроїв і переживань. Цей феномен уперше описаний у працях Р. Розенблюма та розглядається як показник емоційної єдності подружжя. У шлюбі афективна синхронізація формується поступово, у процесі тривалої взаємодії. Вона виконує кілька функцій:

- комунікативну — полегшує розуміння невербальних сигналів;
- адаптивну — сприяє стабілізації емоційного фону;
- інтегративну — підтримує відчуття спільності та гармонії у стосунках.

Дослідження І. Лубченко показали, що високий рівень афективної синхронізації спостерігається у подружжів, які мають позитивний досвід емоційного спілкування, довіру та здатність відкрито виражати почуття. Водночас у парах із високим рівнем конфліктності відзначається емоційна асинхронія — партнери “не відчують” стану одне одного, реагують із запізненням або у протилежний спосіб. Емоційна взаєморегуляція у шлюбі є індикатором психологічної зрілості партнерів. Вона вимагає здатності до саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і прийняття емоцій іншого. Як підкреслює І. Зайцева, емоційно зрілі партнери не лише контролюють власні реакції, а й активно сприяють покращенню емоційного стану партнера — через

співпереживання, підтримку, гумор або дотик. Особливої ваги ці механізми набувають у кризових ситуаціях, зокрема під час війни. У таких умовах емоційна взаєморегуляція допомагає подружжю протистояти страху, невизначеності, втратам. Партнери, які вміють емпатійно реагувати, зберігають більшу психологічну стійкість і демонструють меншу схильність до конфліктів чи розривів [14].

Подружня гармонія — це інтегративна характеристика сімейних стосунків, яка відображає ступінь емоційної, когнітивної та поведінкової узгодженості партнерів. Вона проявляється у відчутті взаєморозуміння, стабільності, задоволеності спільним життям і внутрішньої підтримки. Формування гармонійних подружніх стосунків зумовлюється не лише індивідуально-психологічними рисами партнерів, але й широким комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють соціальні ролі, очікування, культурні норми, соціальне середовище та умови спільного життя.

Соціальні ролі у шлюбі — це закріплені суспільством і прийняті партнерами моделі поведінки, що визначають їхні функції, відповідальність і статус у сім'ї. Гармонійність подружніх стосунків значною мірою залежить від того, наскільки узгоджені рольові очікування між чоловіком і жінкою. Як зазначає Т. Говорун, подружня рольова сумісність є основою стабільності сімейної системи: коли очікування одного з партнерів збігаються з реальною поведінкою іншого, формується відчуття задоволеності, довіри та психологічного комфорту. Натомість рольові конфлікти — коли, наприклад, обидва прагнуть лідерства або уникають відповідальності — часто стають причиною хронічних непорозумінь і емоційного виснаження. У сучасних умовах, зокрема в період війни, рольові моделі зазнають значних трансформацій. Часто один із партнерів вимушено бере на себе нетипові функції — матеріальне забезпечення, опіку над дітьми, ухвалення складних рішень. Така рольова перебудова може як посилювати гармонію (через взаємну підтримку), так і спричиняти напруження, якщо партнери не приймають новий розподіл обов'язків. Вагомим соціально-психологічним чинником подружньої гармонії є

система очікувань — тобто уявлення партнерів про те, якими мають бути взаємини, поведінка, емоційна підтримка та прояви любові. Дослідження Л. Шнейдер показали, що невідповідність очікувань реальному досвіду спільного життя є одним із провідних джерел незадоволеності шлюбом. Наприклад, якщо один із партнерів очікує постійної емоційної близькості, а інший дотримується більш стриманої моделі спілкування, це породжує фрустрацію, відчуження й образи. Позитивний вплив на гармонію чинять відкритість у спілкуванні, гнучкість очікувань, готовність до компромісу. Як підкреслює І. Булах, подружжя, у яких партнери здатні переглядати свої очікування відповідно до життєвих обставин, демонструють вищий рівень адаптивності та емоційної стабільності.

Культурний контекст визначає рамки прийнятної поведінки, рівень емоційної виразності, гендерні ролі й уявлення про “ідеальний шлюб”. У різних культурах гармонія у шлюбі може розумітися по-різному — від емоційної єдності до соціальної стабільності чи духовної спільності. Українська сімейна культура традиційно поєднує цінності взаємопідтримки, працелюбства, моральної відповідальності та високої значущості родини. Проте у сучасному суспільстві відбувається зміщення акцентів у бік партнерських, егалітарних стосунків, де важливими є рівність, повага до автономії й особистісного розвитку. Під час війни культурні цінності родини набувають особливого значення: зростає роль солідарності, жертвовності, взаємної турботи. За спостереженнями С. Максименка, саме морально-ціннісна основа шлюбу в кризові часи виступає чинником психологічного виживання пари, оскільки дозволяє зберігати сенс спільного життя навіть попри зовнішні труднощі.

Соціальне оточення також суттєво впливає на гармонію у шлюбі. Позитивна підтримка з боку родичів, друзів, колег зміцнює почуття стабільності, тоді як надмірне втручання чи осуд можуть стати джерелом напруги. Як зазначає О. Донченко, соціальна підтримка виступає буфером між стресовими факторами та емоційним станом подружжя: вона зменшує рівень тривоги, сприяє відновленню ресурсів і підвищує відчуття безпеки. У контексті воєнних дій

соціальна підтримка набуває ще більшої ваги, оскільки допомагає подолати ізоляцію, втрату дому чи розлуку з близькими. Економічна нестабільність, втрата роботи, переїзди, розлука через бойові дії — усе це створює потужний стресовий фон, який може як руйнувати, так і зміцнювати подружні стосунки. За спостереженнями Н. Чепелевої, в умовах кризових обставин подружжя, які мають високий рівень взаємної підтримки, демонструють більшу стресостійкість і здатність зберігати позитивне сприйняття партнера. Водночас економічні труднощі можуть провокувати конфлікти, емоційне вигорання, відчуття безнадії. У цьому контексті важливою є психологічна гнучкість пари — здатність сприймати проблеми як спільне завдання, а не як привід для звинувачень [12].

Отже, соціально-психологічні чинники подружньої гармонії — це багатовимірна система взаємопов'язаних умов, що охоплює соціальні ролі, очікування, культурні цінності, соціальне оточення та матеріальні обставини. Їхній вплив не є однозначним: за сприятливих умов вони зміцнюють взаємну підтримку та довіру, натомість за негативних — можуть спричиняти конфлікти й емоційне віддалення. У кризовий період, зокрема під час війни, саме соціально-психологічні чинники визначають здатність пари до емоційної стабілізації, спільного подолання труднощів і збереження почуття єдності. Розуміння цих чинників має велике практичне значення для психологічного консультування подружжів, адже дозволяє формувати індивідуальні стратегії підтримки гармонії та адаптації сімей до складних життєвих реалій.

1.3. Особливості психоемоційного стану подружжя в умовах війни

Війна є одним із найпотужніших стресогенних чинників, що кардинально змінює життєвий простір особистості, її соціальні ролі, систему цінностей і спосіб емоційного реагування. Для подружньої пари це не лише зовнішня криза, але й глибоке внутрішнє випробування стосунків — на довіру, стійкість, здатність до взаємної підтримки. Психоемоційний стан партнерів у таких умовах зазнає значних коливань, оскільки війна активує механізми тривоги, втрати

контролю, екзистенційного страху та водночас — потребу в єдності, безпеці, любові. Подружжя, яке стикається з воєнними реаліями, переживає не лише індивідуальні психологічні реакції (тривожність, пригніченість, емоційне виснаження), але й специфічні форми спільного емоційного реагування — взаємне співпереживання, емпатичне ототожнення, емоційну взаємозалежність. Від того, як саме подружні партнери справляються зі стресом, залежить не лише їхній психоемоційний стан, але й стабільність, довіра та згуртованість сім'ї. У контексті сучасних воєнних подій в Україні питання психологічного функціонування подружжів набуває особливої актуальності. Війна призводить до розлуки сімей, втрати домівки, зміни соціального статусу, поранень чи загибелі близьких — тобто до глибокої екзистенційної травматизації. Такі події неминуче впливають на емоційний клімат у шлюбі, формуючи нові моделі взаємодії: від надмірної залежності й тривоги до емоційної відчуженості. Дослідження психологічних особливостей психоемоційного стану подружжя в умовах війни дозволяє зрозуміти, як пари адаптуються до екстремальних обставин, які ресурси допомагають їм підтримувати емоційну рівновагу, а які чинники сприяють дестабілізації.

Війна є екстремальним соціально-психологічним феноменом, який створює надмірне навантаження на психіку людини, порушуючи її базові потреби — у безпеці, стабільності, контролі над власним життям та у відчутті сенсу. Психологічний вплив війни проявляється через цілу систему реакцій — від короточасного емоційного шоку до тривалих посттравматичних змін у структурі особистості. Одним із найхарактерніших наслідків воєнних подій є стрес. Він виступає природною реакцією психіки на небезпеку, проте за умов постійного напруження переходить у хронічний стрес, що призводить до емоційного виснаження, розладів сну, дратівливості, втрати здатності концентрувати увагу. Г. Сельє розглядав стрес як універсальну відповідь організму на будь-яку вимогу, проте у воєнному контексті він набуває деструктивного характеру, оскільки людина не має можливості зняти напруження або контролювати ситуацію. Поруч зі стресом провідним проявом є

тривога — як базова емоційна реакція на загрозу. Вона має багатовимірний характер: від гострої панічної тривоги у перші дні війни до хронічної, “фонові” тривоги, що супроводжує щоденне життя під час воєнного стану. Психологи (зокрема К. Хорні, В. Франкл, А. Маслоу) підкреслювали, що тривога стає не лише емоційним переживанням, а й способом осмислення життєвої невизначеності, втрачених орієнтирів [5].

Війна також підриває відчуття безпеки, що є фундаментальною психологічною потребою (за А. Маслоу — другою після фізіологічних). Коли людина позбавлена стабільності, житло зруйноване, близькі в небезпеці, — формується стан постійної емоційної настороженості. Таке відчуття “внутрішньої тривоги” з часом може перерости у гіпервігільантність, замкненість або агресивність як захисні реакції. Окрему групу реакцій становлять вторинні травматичні переживання, які виникають навіть у тих, хто безпосередньо не перебував у зоні бойових дій. Це можуть бути емоційні наслідки постійного перегляду новин, спілкування з травмованими особами, втрата знайомих або рідних. За дослідженнями Ч. Фіглі, вторинна травматизація може мати подібну симптоматику до посттравматичного стресового розладу (ПТСР): порушення сну, емоційне оціпеніння, уникання теми війни, підвищена збудливість. В умовах воєнного досвіду у багатьох людей виникає криза ідентичності: руйнуються попередні уявлення про себе, змінюється система цінностей, з’являється відчуття безсилля або, навпаки, гіпервідповідальності. Цей процес має амбівалентний характер: для одних — стає поштовхом до особистісного зростання і формування стійкості, для інших — до дезадаптації та відчуження. Таким чином, психологічний вплив війни на особистість є багатовимірним і охоплює як індивідуальні реакції (стрес, тривога, емоційна нестабільність), так і соціально-психологічні наслідки (порушення комунікації, зниження довіри, втрату соціальної підтримки). Для подружжя це створює подвійний виклик: необхідність зберегти власну емоційну рівновагу і водночас підтримати партнера, що робить тему психоемоційних станів у шлюбі під час війни особливо значущою [4].

Війна радикально змінює життєвий простір подружніх пар, порушуючи сталі емоційні, рольові та комунікативні зв'язки між партнерами. Навіть стабільні стосунки в умовах миру можуть виявитися вразливими, коли подружжя стикається із тривалим розлукою, загрозою життю, вимушеним переселенням чи втратою житла. Емоційна дезадаптація у таких ситуаціях є закономірною реакцією на порушення базової сімейної системи, яка функціонує за принципом емоційної взаємопідтримки. Одним із ключових факторів дезадаптації є розлука партнерів. Тривале фізичне розділення, зумовлене мобілізацією, евакуацією або перебуванням одного з подружжя за кордоном, створює ситуацію емоційного вакууму. Партнери втрачають можливість обмінюватися невербальними сигналами, тілесними проявами підтримки, спільними ритуалами повсякдення. Відповідно до системного підходу М. Боуена, дистанціювання у шлюбі веде до зниження рівня емоційної диференціації, підвищення тривожності та конфліктності. У контексті війни ця дистанція часто супроводжується страхом за життя партнера, що перетворює звичайну ностальгію на тривожну прив'язаність. Другим важливим чинником є втрата — не лише фізична (смерть близьких, руйнування житла), а й символічна: втрата колишнього способу життя, соціального статусу, відчуття контролю над майбутнім. Подружжя змушене адаптуватися до нової реальності, де минулі плани стають недосяжними. Психологи (зокрема Р. Неймеєр, В. Франкл) підкреслюють, що процес подолання втрати вимагає переосмислення життєвого сенсу та відновлення емоційного зв'язку з іншими людьми. Проте у кризових умовах цей процес часто блокується, що веде до емоційного відчуження між партнерами: кожен занурений у власні переживання, не маючи ресурсу для підтримки іншого. Невизначеність майбутнього є ще одним джерелом подружньої напруги. Вона формує відчуття безпорадності й підриває довіру до стабільності стосунків. У ситуації, коли неможливо прогнозувати, чи повернеться чоловік із фронту, чи буде куди повертатися, формується екзистенційна тривога, яка проявляється у зміні емоційних ролей: більш тривожний партнер може займати домінуючу позицію контролю, тоді як інший — уникати близькості або демонструвати апатію. У

таких умовах відбувається порушення емоційного балансу системи “я–ти–ми”, і подружжя переходить у режим виживання, де головна мета — зберегти психологічну цілісність, а не якість взаємин.

Особливої уваги заслуговує феномен вимушеного переселення, який у більшості пар супроводжується різними рівнями адаптаційного стресу. Зміна культурного контексту, соціальної підтримки, житлових умов і професійного статусу викликає відчуття ізоляції, депривації, а подекуди — провини перед тими, хто залишився у небезпеці. Якщо один із партнерів переживає це як травму, а інший як можливість почати нове життя, виникає ціннісна дисгармонія, що підсилює емоційну дезадаптацію. Дослідження українських психологів (Т. Титаренко, Н. Пов’якель, О. Злобіна) засвідчують, що саме невідповідність темпів адаптації є провідним чинником подружніх конфліктів у сім’ях переселенців. На рівні емоційних проявів дезадаптація може мати різні форми: від підвищеної тривожності, образливості, дратівливості до емоційного оціпеніння, коли людина втрачає здатність виражати почуття. Часто формується так званий “заморожений афект” — психологічний захист, що дозволяє функціонувати у складних умовах, але водночас унеможливорює щирі емоційну взаємодію з партнером. Разом із тим емоційна дезадаптація не є незворотною. За наявності підтримки, розуміння та довіри у стосунках вона може перетворитися на стимул до переосмислення цінностей, поглиблення близькості й формування посттравматичного зростання. Як зазначає Т. Бонанно, процес адаптації після травми не обов’язково означає повернення до попереднього стану — це може бути вихід на новий рівень емоційної зрілості та партнерської солідарності.

Війна суттєво трансформує соціальну систему сім’ї, змінюючи її функції, рольову структуру та способи емоційної взаємодії. У мирний час подружжя виконує низку стабільних функцій — репродуктивну, виховну, економічну, комунікативну, емоційно-підтримувальну. У кризових умовах ці функції втрачають сталість, відбувається перерозподіл ролей між партнерами, часто — вимушений, без попередньої готовності до нього. Одним із найпомітніших явищ є зміна ролі чоловіка. Традиційно в українській культурі чоловік розглядається

як захисник, годувальник, носій стабільності. У період війни ця роль набуває буквального змісту: значна кількість чоловіків бере участь у бойових діях або виконує волонтерські функції. Така ситуація породжує емоційний та психологічний дисбаланс: з одного боку, суспільство підсилює очікування мужності, стійкості, героїзму; з іншого — чоловіки часто переживають страх, втому, безсилля, провину за неможливість захистити родину. У результаті формується внутрішній конфлікт між “ідеальним образом воїна” та реальною людською вразливістю. Роль жінки в умовах війни також зазнає глибоких змін. Вона часто стає центральною фігурою сімейної системи, беручи на себе не лише турботу про дітей і побут, а й відповідальність за прийняття рішень, матеріальне забезпечення, організацію евакуації чи адаптацію у новому середовищі. Це веде до підвищення рівня психологічного навантаження, появи синдрому емоційного вигорання, відчуття самотності. Водночас у багатьох випадках спостерігається розвиток нових адаптивних стратегій — жінки демонструють високу стресостійкість, креативність, здатність до швидкої перебудови життєвих пріоритетів. Таким чином, війна спричиняє інверсію традиційних ролей: жінка змушена виконувати функції “захисниці тилу”, а чоловік — у разі поранення чи повернення з фронту — може потребувати психологічної підтримки, опіки, розуміння. Така зміна динаміки нерідко призводить до кризи ідентичності подружжя, оскільки обидва партнери стикаються з невідповідністю між внутрішніми уявленнями про “нормальне” подружнє життя та новими реаліями.

Психологічна література (Т. Титаренко, Н. Чепелєва, Г. Кочубей, Дж. Готтман, К. Левіс) вказує, що гнучкість у виконанні сімейних ролей є ключовим чинником збереження подружньої гармонії у кризових умовах. Партнери, які здатні переосмислити свої ролі не як постійні соціальні статуси, а як взаємозалежні функції підтримки, легше долають періоди невизначеності. У таких сім'ях спостерігається вища толерантність до змін, здатність домовлятися та емоційно взаєморегулюватися. Зміна функцій сім'ї проявляється і в трансформації її психологічних меж. В умовах вимушеного переселення або втрати домівки сім'я часто інтегрується у нові соціальні мережі підтримки —

громаду, волонтерське середовище, релігійну спільноту. Це дозволяє компенсувати дефіцит ресурсів, однак водночас може послаблювати внутрішню автономію пари, оскільки приватні емоційні питання стають публічними. У ситуації, коли один із партнерів перебуває у зоні бойових дій, сімейна система функціонує у режимі дистанційної взаємодії. Емоційна підтримка передається через повідомлення, відеозв'язок, короткі дзвінки. Цей формат потребує високого рівня довіри, уміння спілкуватися коротко, але змістовно, концентруватися не лише на фактах, а й на емоційному змісті. Дослідження українських сімей військовослужбовців (зокрема праці І. Галецької, О. Кісіль, Л. Сохань) доводять, що саме якість дистанційної комунікації є одним із головних факторів збереження шлюбного задоволення під час війни. Окремою проблемою є післявоєнна реадaptaція. Повернення чоловіків із фронту часто супроводжується посттравматичним стресовим розладом, емоційною нестабільністю, труднощами у відновленні звичних ролей. Жінки, які протягом тривалого часу виконували роль лідера сім'ї, можуть несвідомо опиратися відновленню традиційної ієрархії. Це створює підґрунтя для конфліктів, взаємних претензій і, врешті-решт, емоційного відчуження [16].

Психоемоційні реакції на війну мають не лише індивідуальну, а й гендерно зумовлену специфіку, яка відображає відмінності у соціалізації, ціннісних орієнтаціях, способах емоційного вираження та ролях, що традиційно приписуються чоловікам і жінкам у суспільстві. В умовах війни ці відмінності посилюються, оскільки кожна стать переживає кризу ідентичності, втрату стабільності та необхідність адаптуватися до нових реалій. Для чоловіків війна зазвичай асоціюється з необхідністю дії, відповідальності, контролю ситуації. Згідно з дослідженнями українських і зарубіжних авторів (Т. Титаренко, О. Донченко, Дж. Готтман, П. Лазарус, Дж. Гілліган), чоловічий спосіб переживання стресу часто характеризується екстравертивною або захисною поведінкою: прагненням діяти, підтримувати інших, уникати відкритого виявлення страху чи безсилля. Водночас така поведінка нерідко маскує глибоку емоційну напругу, що може проявлятися у вигляді дратівливості, гіперконтролю,

замкнутості або соматизації (наприклад, порушення сну, головний біль, підвищений тиск) [9].

Особливо складним є становище чоловіків-військовослужбовців, які тривалий час перебувають у зоні бойових дій. Вони часто відчувають внутрішній конфлікт між військовим обов'язком і сімейною відповідальністю, а повертаючись додому — труднощі з емоційною інтеграцією в мирне середовище. Дослідження показують, що високий рівень тривожності у таких чоловіків поєднується з пригніченістю емоційного вираження, оскільки соціальні норми “маскулінності” не заохочують відкритого прояву вразливості. Натомість жінки, зазвичай, демонструють більш виражені емоційні реакції, зокрема плач, страх, занепокоєння, але водночас — більшу здатність до соціальної підтримки та емоційного обміну. У дослідженнях Н. Чепелевої, І. Галецької, О. Сохань підкреслюється, що жінки в умовах війни частіше виступають ініціаторами збереження емоційного зв'язку між членами родини, підтримують контакт із чоловіками на фронті, організовують допомогу іншим. Таким чином, вони стають емоційними стабілізаторами сімейної системи, хоча часто самі переживають виснаження та приховану депресію.

Жіноча емоційність, яку в мирний час могли оцінювати як надмірну, під час війни стає ресурсом адаптації. Вона допомагає знижувати рівень тривоги у дітей, формувати атмосферу довіри, створювати відчуття психологічного “тилу”. Однак надмірне включення у турботу про інших без належної підтримки з боку партнера або соціуму може призводити до вторинної травматизації та синдрому хронічної втоми. З психологічного погляду, чоловічі реакції частіше пов'язані з мобілізаційною стратегією (“боротися, діяти, долати”), тоді як жіночі — з афективно-комунікативною стратегією (“говорити, співпереживати, підтримувати”). Відповідно, різниця у стилях реагування іноді ускладнює подружню взаємодію: коли жінка прагне обговорення й емоційної близькості, чоловік може потребувати тиші, дистанції або дії. Нерозуміння цих відмінностей стає джерелом конфліктів, тоді як їх усвідомлення — ключем до взаємної емпатії.

Психологічна адаптація подружжя в умовах війни великою мірою залежить від здатності інтегрувати чоловічий і жіночий способи реагування — поєднати дію з емоційним усвідомленням, силу з турботою, рішучість із підтримкою. Коли обидва партнери визнають право один одного на різні способи переживання стресу, формується спільна резилієнтність — здатність пари вистояти завдяки взаємодоповненню, а не боротьбі між ролями.

В умовах воєнного часу подружжя стикається з безпрецедентними викликами: розлукою, втратою житла, небезпекою для життя, емоційним виснаженням, відчуттям непередбачуваності майбутнього. У цих обставинах емоційний зв'язок між партнерами стає ключовим чинником психологічного виживання як окремих осіб, так і сім'ї в цілому. Психологічна підтримка, емпатія та єдність цінностей виступають основними механізмами подолання стресу, формуючи своєрідний “психологічний тил” для подружжя. Психологічна підтримка — це не лише слова співчуття чи допомога у вирішенні побутових питань. Це, насамперед, емоційна присутність, відчуття, що партнер поруч навіть на відстані, що його турбота і любов не зникають попри війну. Як зазначає українська дослідниця І. Галецька, підтримка у шлюбі виконує ресурсну функцію — вона знижує інтенсивність стресових переживань, підвищує рівень відчуття контролю над життям і стимулює особистісне зростання. Підтримка може бути як емоційною (співчуття, розуміння, прийняття), так і інструментальною (допомога у діях, турбота про побут, участь у прийнятті рішень) [11].

Особливого значення набуває емпатія — здатність розуміти і співпереживати емоційним станам іншого. У воєнний час емпатія у шлюбі виконує терапевтичну роль: вона допомагає партнерам залишатися “видимими” один для одного, не втрачати людяність у нелюдських умовах. Дослідження О. Кочубей та Т. Титаренко показують, що подружні пари, у яких емпатія є взаємною, легше долають почуття ізоляції, провини, безпорадності. Емпатійна комунікація сприяє емоційній регуляції — коли один партнер у стані тривоги, інший може стабілізувати його, передаючи спокій та впевненість. Емпатія у

стосунках воєнного часу часто проявляється через прості, але значущі дії: підтримувальні повідомлення, визнання почуттів партнера, щире “я розумію, як тобі зараз важко”. Такі дії не зменшують об’єктивних труднощів, але істотно знижують психологічне навантаження, повертаючи людині відчуття, що її біль — розділений, а не ізольований.

Не менш важливою є наявність спільних цінностей і смислів. Коли партнери поділяють схожі уявлення про життя, любов, родину, служіння, справедливість — це створює основу для спільного подолання кризи. Як зазначає Л. Карамушка, саме ціннісна єдність виступає “емоційним цементом” стосунків: вона допомагає долати не лише зовнішні труднощі, а й внутрішні розбіжності. У подружжі, де збережена смислова злагода, навіть розлука не руйнує зв’язок, оскільки обидва партнери розуміють “для чого вони тримаються”. У межах теорії стресу і копінгу Р. Лазаруса підтримка і емпатія розглядаються як вторинні ресурси подолання — вони активуються у відповідь на загрозу і знижують психологічну напругу через зміну когнітивної оцінки ситуації. Натомість теорія ресурсного збереження С. Хобфолла підкреслює, що саме міжособистісні зв’язки є головним ресурсом, який допомагає людині протистояти втратам. Таким чином, подружні стосунки в умовах війни стають не лише полем емоційного виживання, а й механізмом збереження життєвих ресурсів.

Досвід українських пар під час війни показує, що емоційна близькість може посилюватися навіть за умови фізичної дистанції — завдяки духовному єднанню, довірі, вірі у спільне майбутнє. У тих випадках, коли партнери підтримують одне одного через слова, спільні ритуали (молитва, щоденні дзвінки, листи), зберігається почуття приналежності та любові, яке стає противагою страху і самотності [15].

Війна є однією з найпотужніших кризових подій, які порушують базові основи людського існування — відчуття безпеки, контроль над життям, стабільність соціальних зв’язків. Вона змінює не лише зовнішні умови життя, а й внутрішню психологічну структуру особистості, впливаючи на мислення, емоції, систему цінностей, стосунки. Саме тому проблема психологічної

адаптації до воєнних умов стала предметом глибокого наукового аналізу у працях як зарубіжних, так і українських учених (Е. Кюблер-Росс, Р. Лазарус, С. Хобфолл, Дж. Бонанно, О. Титаренко, Л. Карамушка, Н. Пов'якель, Т. Яценко та ін.). Під психологічною адаптацією зазвичай розуміють динамічний процес відновлення внутрішньої рівноваги особистості після дії сильного стресу або травматичних подій. Її сутність полягає у тому, що людина поступово інтегрує кризовий досвід у свою життєву історію, знаходить нові смисли та ресурси для подальшого функціонування. У воєнних умовах адаптація набуває життєво необхідного значення, адже дозволяє зберегти психічну цілісність, підтримати стосунки, продовжувати виконувати соціальні ролі — зокрема подружні та батьківські.

Однією з перших спроб систематизувати процес емоційного реагування на кризу стала п'ятиетапна модель Е. Кюблер-Росс, відома як модель прийняття втрати. Вона описує п'ять послідовних стадій:

- заперечення — небажання визнавати реальність загрози чи втрати (“цього не може бути”);
- гнів — емоційна реакція протесту, пошук винних (“чому саме я/ми?”);
- торг — спроби домовитися з долею чи Богом, уникнути неминучого;
- депресія — втрата надії, пригнічення, усвідомлення безповоротності втрати;
- прийняття — відновлення внутрішньої рівноваги, готовність жити далі з новим досвідом [13].

У контексті війни ця модель відображає психоемоційні етапи реакції подружжя на травматичні події — від шоку й заперечення реальності війни до прийняття нових життєвих умов і спільного пошуку сенсу. Партнери можуть проходити ці етапи не синхронно, що нерідко стає джерелом додаткової напруги у стосунках. Завдання психологічної підтримки полягає в тому, щоб допомогти подружжю зрозуміти ці етапи, прийняти власні почуття і почуття партнера без оцінювання.

Р. Лазарус розглядав адаптацію через механізм когнітивної оцінки: людина не реагує безпосередньо на події, а на їхню інтерпретацію. У його теорії виділяють два ключових етапи:

- первинна оцінка — визначення, чи є подія загрозливою, шкідливою або нейтральною;
- вторинна оцінка — усвідомлення власних ресурсів для подолання ситуації.

Якщо індивід відчуває, що має ресурси (підтримку, досвід, віру, партнера), — стрес сприймається як виклик, а не катастрофа. Якщо ж ресурси виснажені — розвиваються тривога, депресія, відчай. У подружніх стосунках саме партнер часто виступає головним “вторинним ресурсом”, який змінює когнітивну оцінку загрози. Тобто присутність і підтримка близької людини можуть радикально знизити рівень стресу, навіть коли об’єктивні умови не змінюються.

С. Хобфолл запропонував теорію ресурсного збереження, у якій центральне місце займає поняття ресурсів — матеріальних, соціальних, психологічних і духовних. На думку вченого, головна мета людини — зберегти, захистити й примножити свої ресурси, а будь-яка їхня втрата викликає стрес. У воєнних умовах втрати є масовими й різновимірними — від житла та роботи до соціального статусу і почуття безпеки. Проте на тлі цих втрат подружні взаємини можуть стати компенсаторним ресурсом. Любов, довіра, підтримка, емпатія та спільна віра в майбутнє виступають тими нематеріальними ресурсами, які допомагають людині не “зруйнуватися” під тягарем зовнішніх втрат. Коли ж емоційний зв’язок між партнерами порушується, ресурсна система руйнується ще швидше, що веде до глибокої психоемоційної дезадаптації. Хобфолл також вводить поняття “каскаду втрат” — коли втрата одного ресурсу (наприклад, дому) тягне за собою інші (соціальні зв’язки, почуття стабільності, здоров’я). Завдання подружжя — спільно протистояти цьому каскаду, підтримуючи одне одного і компенсуючи втрати емоційними ресурсами.

Американський психолог Дж. Бонанно розробив теоретичну модель резилієнтності — здатності людини зберігати психологічне благополуччя навіть

після серйозних травматичних подій. На його думку, не всі люди після кризи проходять через довготривалі етапи травми — значна частина демонструє адаптивну стійкість. Резилієнтність, за Бонанно, не є вродженою рисою, а формується під впливом соціальної підтримки, гнучкого мислення, позитивних емоцій, віри, гумору. Для подружжя резилієнтність означає здатність зберігати близькість, довіру та взаємну підтримку, попри зовнішні обставини. Дослідження українських психологів (Л. Левченко, С. Максименко, Т. Титаренко) підтверджують, що пари, у яких сформована подружня резилієнтність, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, кращу комунікацію та спільну готовність діяти навіть у невизначених ситуаціях.

Розглянуті моделі дозволяють зробити висновок, що адаптація до воєнних умов — це не одноразова подія, а тривалий динамічний процес, у якому ключову роль відіграють взаємна підтримка, спільні цінності, емоційна регуляція та наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Подружні стосунки в цьому процесі виступають не лише фоном, а центральним механізмом збереження психоемоційної рівноваги, адже саме через взаємодію з партнером особистість отримує досвід прийняття, віри й надії, що стає основою психологічного відновлення. Таким чином, узагальнення теоретичних підходів (Кюблер-Росс, Лазаруса, Хобфолла, Бонанно) дає змогу окреслити цілісну модель адаптації подружжя у воєнний період, у якій провідними виступають:

- прийняття неминучих змін і втрат;
- переоцінка подій через когнітивну рефлексію;
- збереження та відновлення життєвих ресурсів;
- розвиток резилієнтності через любов, довіру, спільну підтримку.

Саме ці чинники становлять основу психологічної стійкості сім'ї у період воєнних випробувань і можуть бути використані як концептуальна база для розроблення програм психологічної допомоги подружнім парам.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що психоемоційний стан подружжя є складним багатовимірним феноменом, який інтегрує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти життєдіяльності партнерів. Він формується під впливом поєднання внутрішніх (особистісних, емоційно-вольових, мотиваційних) та зовнішніх (соціальних, комунікативних, культурних, економічних) чинників і відображає рівень гармонійності подружніх стосунків, емоційної близькості, довіри, взаєморозуміння та здатності до конструктивної взаємодії. Психоемоційний стан подружжя є динамічним утворенням, яке змінюється залежно від життєвих обставин, етапу розвитку сім'ї, соціального контексту та стресогенних впливів довкілля.

У процесі дослідження з'ясовано, що поняття «психоемоційний стан» має спільні риси з категоріями «емоція», «почуття» та «настрій», проте характеризується більшою тривалістю та цілісністю. Емоції виражають ситуативні переживання, почуття — стійкі емоційні ставлення, тоді як психоемоційний стан є інтегрованим результатом цих переживань, що визначає загальну емоційну тональність взаємин. Його роль у шлюбі полягає в забезпеченні емоційної стабільності, підтриманні мотивації до взаєморозуміння, формуванні позитивного сприйняття партнера та збереженні психологічної гармонії в подружній системі. Аналіз наукових підходів до класифікації психоемоційних станів дозволив виокремити когнітивний, нейропсихологічний, гуманістичний та інтегративний напрямки. Кожен із них по-своєму пояснює механізми виникнення, функціонування та регуляції емоційних процесів у подружній взаємодії. Зокрема, когнітивний підхід акцентує увагу на інтерпретації подій та очікуваннях партнерів, нейропсихологічний — на ролі біологічних процесів і нервової регуляції, гуманістичний — на цінностях, емпатії та автентичності, а інтегративний — на поєднанні психічних і соціальних факторів. Такий багатовимірний підхід дає змогу глибше зрозуміти природу психоемоційного стану як системного явища. У подружній взаємодії емоції

виконують низку важливих функцій – регулятивну, комунікативну та мотиваційну. Вони сприяють узгодженню поведінки партнерів, забезпечують ефективний обмін інформацією про внутрішні переживання, а також стимулюють підтримку, турботу й емоційне прийняття. Гармонійний психоемоційний стан подружжя сприяє зміцненню стосунків, тоді як емоційна нестабільність, напруження або тривога можуть призводити до конфліктів, відчуження та зниження рівня шлюбного задоволення. Важливим аспектом дослідження є виявлення чинників, що визначають стабільність або дестабілізацію психоемоційного стану партнерів. До них належать індивідуально-психологічні особливості (рівень емоційної зрілості, саморегуляції, комунікативної компетентності), соціальні умови (підтримка з боку оточення, соціально-економічна стабільність) і ситуаційні фактори (стрес, втрата, зміна звичного способу життя). В умовах війни всі ці чинники набувають особливого значення, оскільки психоемоційна стійкість подружжя виступає ключовим механізмом адаптації до екстремальних обставин. Особливої уваги заслуговує поняття резилієнтності, що розглядається як здатність особистості та пари відновлювати внутрішню рівновагу після кризових подій, долати труднощі без руйнування взаємин і навіть посилювати їх. Психоемоційна стійкість у шлюбі в умовах війни виявляється у здатності партнерів до взаємної підтримки, прийняття, довіри й збереження спільних життєвих орієнтирів попри зовнішні загрози.

Отже, теоретичні засади вивчення психоемоційних станів подружніх пар в умовах воєнного часу дають підстави стверджувати, що саме емоційна сфера є центральною ланкою функціонування сімейної системи. Вона визначає стабільність взаємин, рівень адаптивності до стресу та готовність партнерів до подолання життєвих викликів. Подальше емпіричне дослідження має бути спрямоване на виявлення взаємозв'язків між емоційною стабільністю, рівнем шлюбного задоволення та ефективністю психологічної адаптації подружжя в умовах війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ І ПОДРУЖНЬОЮ ВЗАЄМОДІЄЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологічна схема побудови дослідження

Проведене дослідження спрямоване на всебічне вивчення психологічних особливостей психоемоційного стану подружжя під час війни, а також на виявлення чинників, що впливають на його стабільність і гармонійність у кризових умовах. З огляду на складність і багатовимірність досліджуваного феномену, робота спирається на поєднання теоретичних та емпіричних методів, що дозволяє комплексно проаналізувати проблему, перевірити висунуту гіпотезу та сформулювати практичні рекомендації.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості психоемоційного стану подружжя під час війни та визначити основні чинники, що впливають на його стабільність і гармонійність у кризових умовах.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан подружжя.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву, динаміки та взаємозв'язків компонентів психоемоційного стану подружжя під час війни.

Вибіркова група дослідження включала 15 подружніх пар (30 осіб) віком від 25 до 50 років. Добір учасників здійснювався за принципом добровільної участі серед сімей, які проживають на території України та мають різний досвід переживання воєнних подій (зокрема внутрішнє переміщення, тимчасова розлука з партнером, служба одного з подружжя в Збройних силах тощо). Такий склад вибірки забезпечує можливість аналізу емоційних реакцій і механізмів подружньої підтримки в умовах кризових впливів.

У дослідженні використано комплекс методів:

— Шкала позитивного та негативного афекту PANAS (Д. Вотсон, Л. Кларк, адаптація Д. Люсіна) — для виявлення емоційного фону, домінування позитивних чи негативних емоційних переживань.

— Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21 (С. Лавібонд, П. Лавібонд, адаптація О. Мельничук та співавт.) — для визначення рівня емоційної напруги, вираженості симптомів тривожності й депресії.

— Тест сімейного середовища (FES) (Р. Мосс, адаптація В. Рожкова) — для оцінки емоційного клімату сім'ї, ступеня згуртованості, підтримки та адаптації в подружніх взаєминах.

Дослідження проводилося поетапно:

1) Підготовчий етап — визначення теоретичних засад, добір інструментарію, формування вибірки.

2) Діагностичний етап — проведення психодіагностичного обстеження подружніх пар за обраними методиками.

3) Аналітико-інтерпретаційний етап — обробка результатів, статистичний аналіз та інтерпретація даних.

4) Підсумковий етап — формулювання висновків, розроблення практичних рекомендацій і програми психологічної підтримки подружжя.

Таким чином, обрана методологічна схема забезпечує цілісність і системність дослідження, дозволяє комплексно розкрити вплив воєнних чинників на психоемоційний стан подружжя та виявити ресурси емоційної стійкості партнерів у кризових умовах.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

У межах емпіричного дослідження психоемоційного стану подружжя в умовах війни було використано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечують багатовимірне вивчення емоційної сфери, рівня психологічного напруження та особливостей сімейної взаємодії. До складу діагностичного блоку увійшли: шкала позитивного та негативного афекту (PANAS), шкала депресії,

тривожності та стресу (DASS-21) та тест сімейного середовища (FES). Застосування саме цих методик дозволило всебічно охопити як індивідуально-емоційні прояви особистості, так і специфіку міжособистісної динаміки в подружній системі.

Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS), розроблена Д. Вотсоном і Л. Кларком, є надійним інструментом оцінки емоційних станів, що характеризуються за двома незалежними вимірами — позитивним і негативним афектом. Позитивний афект відображає ступінь життєвої енергії, активності, задоволення та натхнення, тоді як негативний афект — рівень страху, роздратування, смутку й напруженості. Методика складається з 20 дескрипторів, що описують емоційні переживання, кожен з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою інтенсивності. Отримані показники дозволяють визначити емоційний фон особистості, ступінь її емоційної стабільності та наявність дезадаптаційних проявів. Для даного дослідження шкала PANAS дала змогу простежити, як у подружжя під час війни змінюється співвідношення позитивних і негативних емоцій, та оцінити рівень емоційної регуляції партнерів.

Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21) у скороченій версії містить 21 твердження, що об'єднані у три субшкали: «Депресія», «Тривожність» і «Стрес». Кожна з них відображає певний аспект психоемоційного стану: депресія характеризується втратою інтересу, зниженням життєвої активності та самооцінки; тривожність — відчуттям загрози, нервовим напруженням, соматичними проявами страху; стрес — станом перевтоми, роздратуванням, труднощами концентрації уваги. Методика забезпечує комплексну оцінку рівня емоційного напруження, дозволяє диференціювати ситуативні та стійкі прояви психічного дистресу, що є надзвичайно актуальним для вивчення подружніх пар у кризових умовах війни. Використання DASS-21 у поєднанні з іншими методиками дало можливість простежити взаємозв'язок між емоційним навантаженням і особливостями взаємної адаптації партнерів.

Тест сімейного середовища (FES), запропонований Р. Моссом і адаптований В. Рожковим, призначений для оцінки соціально-психологічного

клімату в сім'ї. Методика дозволяє дослідити такі параметри, як згуртованість, емоційна експресивність, конфліктність, підтримка, контроль і структура сімейних відносин. Кожен із цих показників дає змогу описати характер комунікації, ступінь емоційної відкритості, взаємну підтримку та рівень регуляції у стосунках. Тест FES особливо цінний у контексті дослідження подружжя в умовах воєнної нестабільності, оскільки відображає, як зовнішні стресори впливають на мікроклімат родини та її здатність зберігати функціональну рівновагу. Отримані результати дають змогу виявити чинники, що сприяють гармонізації взаємин або, навпаки, поглиблюють емоційне напруження в парі.

Таким чином, поєднання трьох зазначених методик забезпечує цілісний підхід до аналізу психоемоційного стану подружжя під час війни — від індивідуального рівня емоційної регуляції до міжособистісної динаміки у сімейній системі. Комплексне використання інструментів дозволяє не лише зафіксувати рівень емоційних порушень, а й виявити ресурси, що сприяють адаптації, стійкості та збереженню подружньої єдності в екстремальних умовах.

2.3. Аналіз та інтерпретація даних дослідження

На цьому етапі було здійснено аналіз і статистичну обробку результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних особливостей психоемоційного стану подружжя під час війни. Отримані дані дозволили визначити рівень позитивного та негативного афекту, ступінь емоційної напруги (депресії, тривожності, стресу), а також оцінити особливості сімейної взаємодії в умовах кризового впливу. На основі кількісних показників було побудовано узагальнену характеристику вибірки, що відображає загальні тенденції емоційного функціонування та подружньої адаптації в період воєнних подій.

Першим кроком для визначення особливостей емоційного стану подружжя в умовах війни було проведено оцінювання за Шкалою позитивного та

негативного афекту (PANAS). Результати оцінки вибірки за даною методикою подано у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів позитивного та негативного афекту у вибірці

№ з/п	Рівень прояву	Позитивний афект	Негативний афект
1.	Високий	8 осіб (26,7%)	4 особи (13,3%)
2.	Середній	17 осіб (56,7%)	18 осіб (60,0%)
3.	Низький	5 осіб (16,6%)	8 осіб (26,7%)

Аналізуючи отримані результати, подані у Табл.2.1., бачимо, що більшість учасників (56,7%) характеризуються середнім рівнем позитивного афекту, що відображає переважання емоційної рівноваги, збереження базової активності й здатність переживати задоволення від соціальної взаємодії попри стресові умови воєнного часу. Високий рівень позитивного афекту виявлено у 26,7% респондентів, що може свідчити про наявність у цих осіб розвинених ресурсів емоційної стійкості, оптимізму та життєвої мотивації. Водночас низький рівень (16,6%) свідчить про ослаблення енергетичного потенціалу, емоційну виснаженість і часткову втрату здатності до позитивних переживань.

Щодо негативного афекту, у більшості опитаних (60%) показники також знаходяться на середньому рівні, що вказує на помірну емоційну напругу, властиву адаптації до тривалого стресу. Високі значення негативного афекту (13,3%) фіксуються у частини учасників, які демонструють підвищену тривожність, роздратування або пригніченість, що є типовими реакціями на воєнні події та невизначеність майбутнього. Низький рівень негативного афекту (26,7%) спостерігається у тих, хто зберігає стабільність емоційної регуляції та схильність до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Для наочності різницю показників афектів представлено на Рис. 2.1.

Узагальнюючи, можемо сказати, що результати вказують на домінування середнього рівня як позитивного, так і негативного афекту, що відображає адаптивний характер емоційної регуляції подружжя в умовах війни.

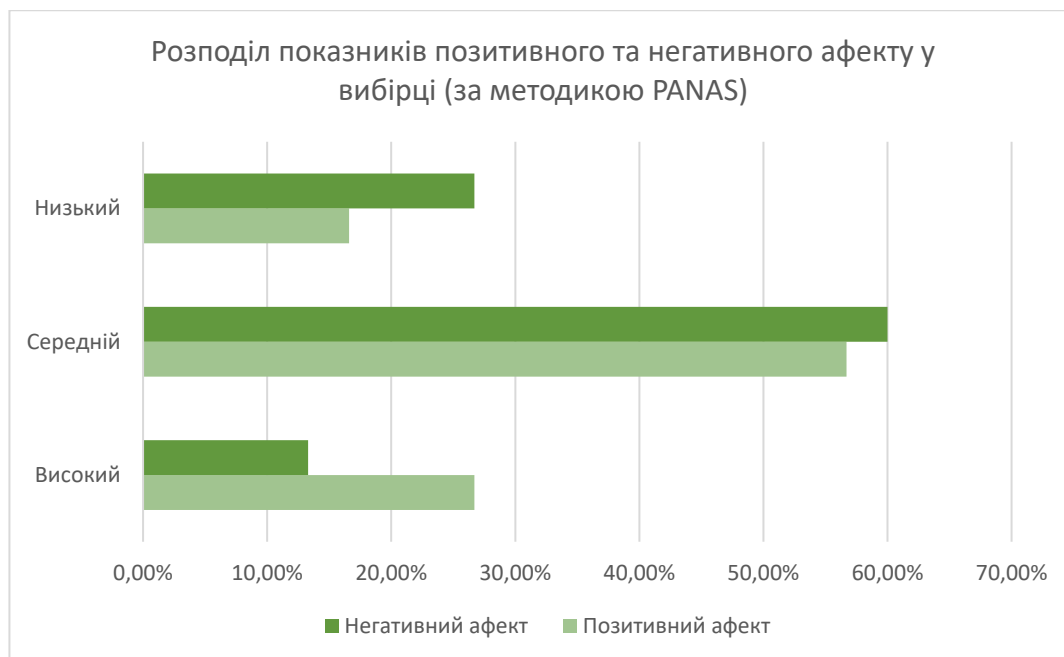


Рис. 2.1. Розподіл показників позитивного та негативного афекту у вибірці дослідження (за методикою PANAS).

Незважаючи на наявність стресових впливів, більшість учасників демонструють певну стабільність емоційного стану, здатність підтримувати рівновагу між переживанням труднощів і збереженням позитивних емоційних ресурсів.

Другим кроком для визначення рівня прояву тривожності, депресії та стресу у подружжя в умовах війни було проведено оцінювання за Шкалою депресії, тривожності та стресу DASS-21. Результати оцінки вибірки за даною методикою подано у Табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів тривожності, депресії та стресу у вибірці

№ з/п	Рівень прояву	Тривожність	Депресія	Стрес
1.	Високий	6 осіб (20,0%)	4 особи (13,3%)	7 осіб (23,3%)
2.	Середній	17 осіб (56,7%)	18 осіб (60,0%)	16 осіб (53,3%)
3.	Низький	7 осіб (23,3%)	8 осіб (26,7%)	7 осіб (23,3%)

Аналізуючи отримані результати, подані у Табл. 2.2, бачимо, що:

1) Більшість учасників демонструють середній рівень як тривожності (56,7 %), так і депресії (60,0 %), а також стресу (53,3 %). Це свідчить про наявність

помірного емоційного напруження, характерного для адаптації до тривалих кризових обставин. Такий рівень є типовим у ситуації воєнного часу, коли загальна невизначеність, часті загрози й побутові труднощі підтримують стійкий фон тривоги, однак не призводять до глибокої дезадаптації.

2) Високі показники тривожності (20,0 %) та стресу (23,3 %) виявлено у частини респондентів, що свідчить про емоційне виснаження й підвищену чутливість до подразників. Ці особи, імовірно, мають труднощі з відновленням внутрішніх ресурсів, схильні до гіпернастороженості, емоційних зривів або безсоння. Високий рівень депресії (13,3 %) зазвичай відображає зниження мотивації, пригнічений настрій, емоційну ізолюваність — типові прояви реакції на тривале переживання втрат чи розлуку з близькими.

3) Низькі показники (23,3 – 26,7 %) засвідчують наявність у частини учасників психоемоційної стійкості та ефективних механізмів подолання стресу — таких як підтримка партнера, позитивне мислення або активна життєва позиція. Саме ці респонденти демонструють кращу адаптацію до складних умов воєнного часу.

Для наочності співвідношення рівнів тривожності, депресії та стресу представлено на Рис. 2.2.

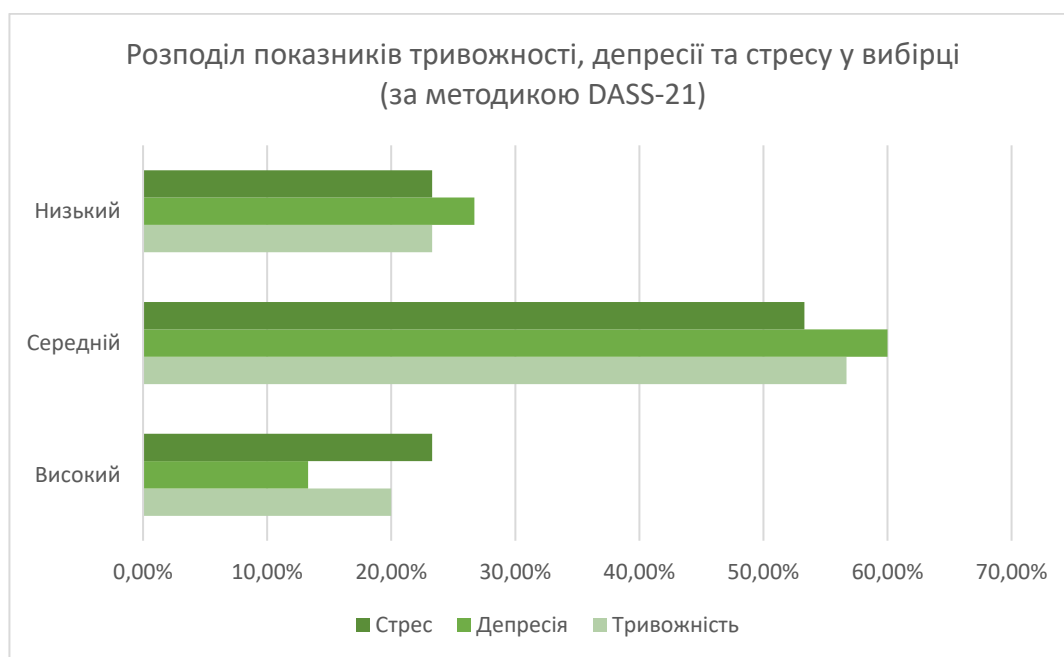


Рис. 2.2. Розподіл показників тривожності, депресії та стресу у вибірці дослідження (за методикою DASS-21).

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що для більшості подружніх пар характерний середній рівень психоемоційної напруги із помірними коливаннями між компонентами DASS-21. Це свідчить про збереження адаптивного потенціалу в умовах тривалого стресу, хоча наявність осіб із високими показниками тривожності та стресу вказує на ризик емоційного вигорання і потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, зокрема в межах подружньої взаємодії.

Третім кроком для оцінки соціально-психологічного клімату в сім'ї та особливостей взаємодії партнерів під час війни було використано Тест сімейного середовища (FES). Результати оцінки вибірки за даною методикою наведено у Табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів емоційного клімату та підтримки у сім'ї

№ з/п	Рівень прояву	Згуртованість	Підтримка	Конфліктність	Контроль
1.	Високий	5 осіб (16,7%)	6 осіб (20%)	2 особи (6,7%)	4 осіб (13,3%)
2.	Середній	18 осіб (60%)	17 осіб (56,7%)	14 осіб (46,7%)	16 осіб (53,3%)
3.	Низький	7 осіб (23,3%)	7 осіб (23,3%)	14 осіб (46,7%)	10 осіб (33,3%)

Аналізуючи дані Табл. 2.3, можна зауважити, що більшість подружніх пар демонструють середній рівень згуртованості та підтримки (60% і 56,7% відповідно), що відображає помірний рівень емоційної взаємодії та взаємної допомоги в умовах стресових обставин. Високі показники згуртованості і підтримки у 16,7–20% респондентів свідчать про наявність у цих пар стабільних ресурсів емоційного взаємозв'язку, здатності до спільного вирішення проблем і збереження позитивного клімату. Низькі значення (23,3%) можуть відображати труднощі у підтриманні емоційної єдності, послаблену комунікацію та часткову дезадаптацію в умовах тривалого стресу. Щодо конфліктності, середній і високий рівні спостерігаються у значної частини пар (46,7% і 6,7% відповідно),

що свідчить про помірні й локалізовані конфліктні ситуації в сім'ї під час війни. Показники контролю демонструють, що більшість сімей намагаються підтримувати структуру та порядок у взаємодії, але одночасно певна частина проявляє надмірну регуляцію або її відсутність, що впливає на динаміку відносин.

Для наочності розподіл показників емоційного клімату та підтримки у сім'ї відображено на Рис. 2.3.

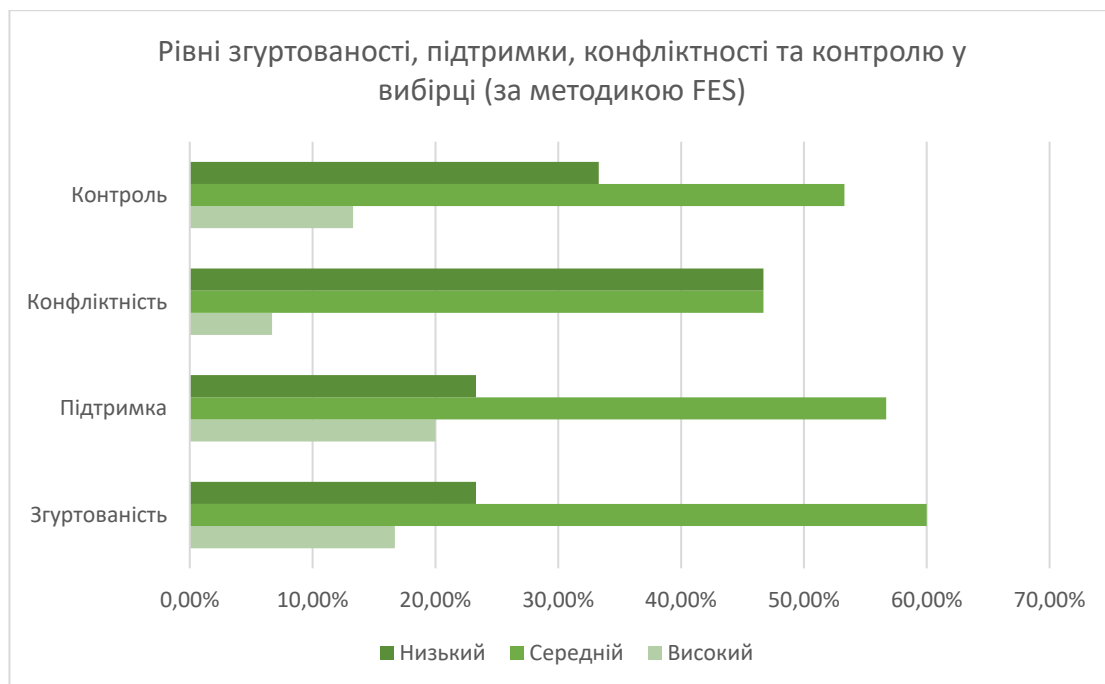


Рис. 2.3. Рівні згуртованості, підтримки, конфліктності та контролю у вибірці дослідження (за методикою FES).

Узагальнюючи, можна зазначити, що результати тесту FES підтверджують середній рівень емоційної взаємодії та підтримки у більшості подружніх пар, що свідчить про їхню адаптивну здатність зберігати функціональність сімейної системи навіть у кризових умовах війни. Водночас наявність низьких та високих показників окремих аспектів клімату підкреслює необхідність психологічної підтримки для зміцнення емоційної стабільності та гармонізації подружніх відносин.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками емоційного стану, психоемоційної напруги та сімейного клімату подружніх пар було проведено кореляційний аналіз. Було розраховано коефіцієнти кореляції Пірсона між

результатами трьох основних методик: шкали позитивного та негативного афекту (PANAS), шкали депресії, тривожності та стресу (DASS-21) та тесту сімейного середовища (FES). Дані подано у Табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця взаємозв'язків між PANAS, DASS-21 та FES

Методика / Показник	PANAS Позитивний афект	PANAS Негативний афект	DASS-21 Депресія	DASS-21 Тривожність	DASS-21 Стрес	FES Згуртованість	FES Підтримка
PANAS Позитивний афект	1	-0,48**	-0,52**	-0,46**	-0,49**	0,53**	0,50**
PANAS Негативний афект	-0,48**	1	0,57**	0,61**	0,55**	-0,44**	-0,41*
DASS-21 Депресія	-0,52**	0,57**	1	0,63**	0,68**	-0,47**	-0,45**
DASS-21 Тривожність	-0,46**	0,61**	0,63**	1	0,65**	-0,42*	-0,40*
DASS-21 Стрес	-0,49**	0,55**	0,68**	0,65**	1	-0,45**	-0,43**
FES Згуртованість	0,53**	-0,44**	-0,47**	-0,42*	-0,45**	1	0,72**
FES Підтримка	0,50**	-0,41*	-0,45**	-0,40*	-0,43**	0,72**	1

Примітка:

* – кореляція значуща при $p < 0,05$.

** – кореляція значуща при $p < 0,01$.

Кореляційний аналіз, поданий у Табл. 2.4, дозволяє всебічно оцінити взаємозв'язки між компонентами психоемоційного стану подружжя та особливостями сімейного клімату під час війни.

Почнемо з показників афекту за шкалою PANAS. Позитивний афект демонструє значущі негативні кореляції з усіма трьома субшкалами DASS-21 (депресія $r = -0,52^{**}$, тривожність $r = -0,46^{**}$, стрес $r = -0,49^{**}$), що свідчить про обернений зв'язок між емоційним ресурсом позитивних переживань та рівнем емоційної напруги, тривожності та депресивності. Іншими словами, чим вищий рівень позитивного афекту, тим нижчі показники негативного психоемоційного стану. Негативний афект, навпаки, корелює позитивно з депресією ($r = 0,57^{**}$), тривожністю ($r = 0,61^{**}$) та стресом ($r = 0,55^{**}$), підкреслюючи, що емоційне перевантаження негативними переживаннями тісно пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя. Що стосується взаємозв'язку емоційного стану з сімейним кліматом, позитивний афект показує позитивні кореляції із згуртованістю ($r = 0,53^{**}$) та підтримкою ($r = 0,50^{**}$), тоді як негативний афект демонструє обернений зв'язок із згуртованістю ($r = -0,44^{**}$) та підтримкою ($r = -0,41^{*}$). Це свідчить про те, що подружні пари з вищим рівнем позитивних емоцій частіше підтримують тісний емоційний контакт, проявляють взаємну підтримку та ефективно справляються з конфліктами, тоді як домінування негативних емоцій супроводжується ослабленням емоційної взаємодії та зниженням соціальної підтримки у парі. Субшкали DASS-21 також демонструють високу взаємозалежність: депресія, тривожність і стрес корелюють між собою в межах $r = 0,63-0,68^{**}$, що підтверджує єдність проявів психоемоційного дистресу у вибірці. Одночасно ці показники негативно корелюють із FES-згуртованістю та підтримкою, підкреслюючи, що високий рівень психоемоційного напруження пов'язаний зі зниженням якості сімейної взаємодії.

Найсильніші кореляції спостерігаються між компонентами сімейного клімату: згуртованість і підтримка взаємопов'язані на високому рівні ($r = 0,72^{**}$), що підкреслює внутрішню конгруентність емоційної взаємодії подружжя — пари, де високий рівень взаємної підтримки, зазвичай характеризуються тіснішою згуртованістю та кращою комунікацією.

Узагальнюючи, матриця кореляцій демонструє, що:

— Позитивний афект є важливим ресурсом психологічної стійкості подружжя, сприяє підтримці гармонійного сімейного клімату.

— Негативний афект та емоційний дистрес (депресія, тривожність, стрес) тісно пов'язані із зниженням якості взаємодії та підтримки між партнерами.

— Взаємозв'язки між показниками сімейного клімату підтверджують, що згуртованість та підтримка формують основу емоційної стабільності у парі.

Наочно найзначущі кореляції представлено на теплокарті на Рис. 2.4.

Теплокарта кореляційної матриці показників психоемоційного стану подружжя

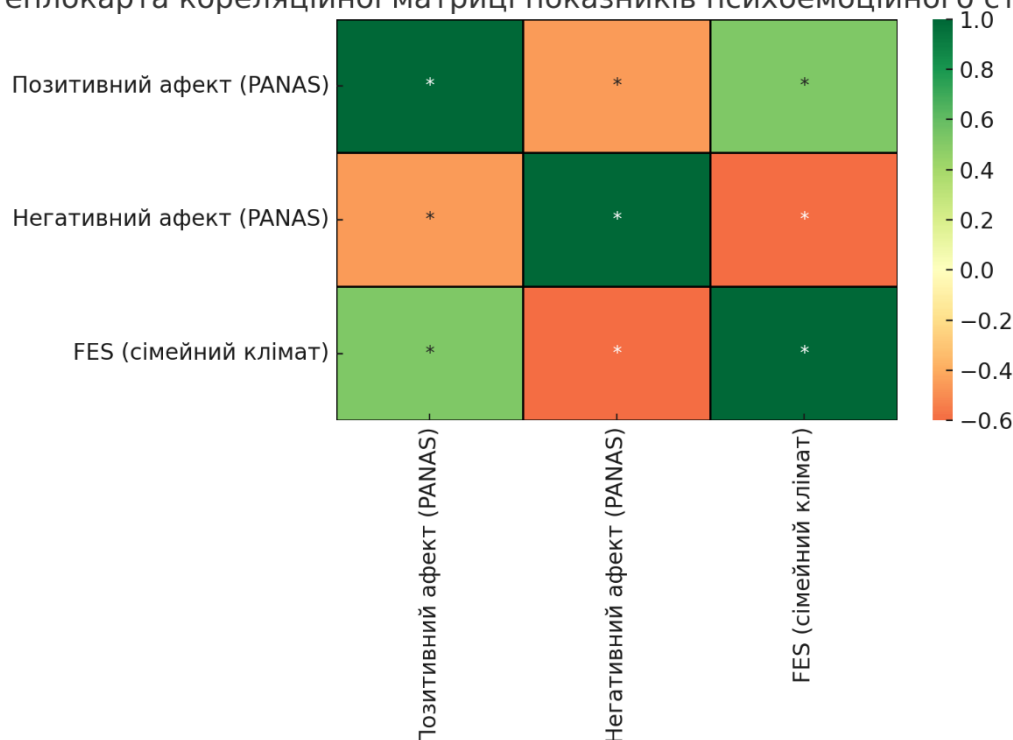


Рис. 2.4. Теплокарта найзначущих кореляційних зв'язків між PANAS, DASS-21 та FES.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження: емоційний стан подружжя під час війни безпосередньо пов'язаний з характером їхньої взаємодії, а підтримка та згуртованість слугують захисними чинниками психоемоційного благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У ході емпіричного дослідження були виявлені основні психологічні особливості психоемоційного стану подружжя під час війни, що охоплюють

рівні афекту, психоемоційної напруги та соціально-психологічного клімату в сім'ї. Аналіз даних за методиками PANAS, DASS-21 та FES показав, що більшість подружніх пар демонструють середній рівень позитивного та негативного афекту, помірний рівень тривожності, депресії та стресу, а також середній рівень згуртованості та підтримки у сім'ї.

Кореляційний аналіз підтвердив, що позитивний афект виступає важливим ресурсом психологічної стійкості подружжя, сприяючи підтримці гармонійного сімейного клімату, тоді як негативний афект та високий рівень психоемоційного дистресу асоціюються зі зниженням якості сімейної взаємодії. Найсильніші кореляції спостерігаються між компонентами сімейного клімату — згуртованістю та підтримкою — що підкреслює їхню роль у формуванні емоційної стабільності та взаємної підтримки партнерів.

Узагальнюючи, отримані результати свідчать, що психоемоційний стан подружжя під час війни визначається взаємозв'язком індивідуальних емоційних ресурсів і сімейних взаємовідносин. Підтримка та згуртованість подружжя виступають захисними чинниками, що зменшують негативний вплив стресових обставин, тоді як переважаання негативного афекту та емоційного дистресу підвищує ризик емоційного вигорання та дезадаптації. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про тісний взаємозв'язок психоемоційного стану подружжя та характеру їхньої взаємодії в умовах воєнного стресу.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПОДРУЖЖЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Рекомендації щодо підтримки психоемоційного стану подружжя в умовах воєнного часу та підвищеного стресу

У світлі отриманих емпіричних даних нашого дослідження, які засвідчили середній рівень позитивного та негативного афекту, помірний рівень тривожності, депресії та стресу у більшості подружніх пар, а також зв'язки між афектом, психоемоційним дистресом та сімейним кліматом, представлено наступні рекомендації. Їхня мета — сприяти підвищенню психологічної стійкості подружжя, зменшенню ризиків емоційного виснаження та зміцненню сімейної взаємодії в умовах військового середовища.

Рекомендації побудовані з урахуванням:

- 1) виявлених значущих кореляцій між позитивним афектом, негативним афектом, дистресом та сімейним кліматом;
- 2) особливостей адаптації подружжя до тривалого стресу, коли більшість знаходяться на середньому рівні напруги, але є групи з підвищеними показниками;
- 3) потреби цілеспрямованих заходів як на рівні індивідуального афект-регулювання, так і на рівні сімейної взаємодії.

3.1.1. Підвищення ресурсів позитивного афекту.

Оскільки кореляції показали, що вища величина позитивного афекту асоціюється зі зниженими рівнями депресії ($r = -0,52^{**}$), тривожності ($r = -0,46^{**}$) і стресу ($r = -0,49^{**}$) та одночасно — із кращою згуртованістю ($r = 0,53^{**}$) і підтримкою у сім'ї ($r = 0,50^{**}$) — рекомендаційним є фокус на розвитку позитивних емоційних переживань.

— Рекомендовано включати щоденний «емоційний щоденник» — партнери фіксують принаймні один момент позитивного афекту (радість,

задоволення, вдячність) щодня. Це сприяє підвищенню усвідомлення позитивних емоцій, активації ресурсів оптимізму та життєвої мотивації.

— Практикувати спільні заходи, спрямовані на створення умов для позитивного спільного досвіду — наприклад, разова вечере без бойових впливів, спільне хобі чи медіа-перерва. Такі події допомагають формувати «емоційні паузи» у напруженому контексті.

— Включати вправи на відчуття вдячності та позитивної взаємодії — наприклад, щоденне висловлення вдячності партнеру (щонайменше один раз) за конкретну дію або рису. Це може сприяти укріпленню підтримки та емоційного зв'язку.

— Рекомендовано щотижневу «емоційну перевірку»: короткі (10-15 хв) розмови, де партнери діляться, що принесло позитив цього тижня, що було важко, і як могу бути корисним одному для одного.

3.1.2. Зменшення негативного афекту та психоемоційного дистресу.

Отримані дані вказують, що негативний афект корелює позитивно з депресією ($r = 0,57^{**}$), тривожністю ($r = 0,61^{**}$) та стресом ($r = 0,55^{**}$), а також має обернені зв'язки із згуртованістю ($r = -0,44^{**}$) і підтримкою ($r = -0,41^{*}$) сім'ї. Тому важливий акцент на зниженні афекту, що виражається у тривозі, роздратуванні, смутку.

— Запровадити техніки саморегуляції: щоденна коротка практика (5-10 хв) дихальних вправ чи «заспокійливих» пауз (наприклад, глибоке дихання 4-7-8, сканування тіла, усвідомлене розслаблення). Це допомагає зменшити рівень стресової активації.

— Рекомендовано ведення «емоційного монітора»: партнери щодня фіксують (у щоденнику або голосовому записі) принаймні одну ситуацію, коли вони відчували негативний афект (тривога, роздратування, смуток), та одним реченням формулюють, що могло б змінити цю ситуацію (наприклад, «Я міг попросити про паузу перед розмовою», «Можна було глибоко вдихнути і пояснити, що мене турбує»). Така практика підвищує усвідомленість негативного афекту та створює простір для вибору конструктивної реакції.

— Розробити парний «емоційний контракт»: партнери домовляються на сигнали (наприклад, фраза: «Мені потрібно на хвилинку відпочити») або ж жест, коли один із них помічає загострення афекту у іншого. Це дозволяє втрутитися до ескалації напруги.

— Проводити щотижневу рефлексію: на спеціально відведеному часі (15-20 хв) партнери обговорюють ситуації, коли негативний афект спрацьовував, що могли зробити інакше, і які підтримуючі дії один для одного були ефективні.

3.1.3. Зміцнення сімейної взаємодії: згуртованість та підтримка.

Кореляційний аналіз показав високий зв'язок між згуртованістю та підтримкою ($r = 0,72^{**}$), а також негативні зв'язки дистресу з цими чинниками. Таким чином, зміцнення згуртованості та підтримки є ключовим елементом психологічної адаптації подружжя в умовах війни.

— Створити регулярний «рідинний» час (ритуал) для пари: наприклад, раз на тиждень виділяти 1-1,5 год на спільну без стресу активність (прогулянка, настільна гра, творчість) без обговорення воєнних/професійних/економічних тем. Це дозволяє відбудувати емоційну взаємодію.

— Запровадити спільну «ресурсну карту подружжя»: партнери разом записують (на аркуші або дошці) свої сильні сторони, спільні успіхи, підтримку, які вони надавали один одному, і план дій на майбутній тиждень (хто чим може підтримати). Це підвищує відчуття спільності і спільної мети.

— Організувати парні вправи на комунікацію: наприклад, техніка «активного слухання» (партнер А 1 хв говорить про свої переживання, партнер В слухає без коментарів; потім навпаки) або «питання-розвиток» (питання «Що для мене значить, коли ти робиш ...?»)). Це сприяє відкритості, зниженню дистанції та укріпленню довіри.

— Запропонувати партнерам визначити одну «спільну мету» на місяць, пов'язану не лише з виживанням/безпекою, а й із життєвим розвитком (наприклад, план покращення мікросередовища дому, започаткування спільного хобі, волонтерська діяльність). Спільне спрямування зміцнює згуртованість та відчуття сенсу.

— Рекомендовано залучати зовнішні соціально-психологічні ресурси: відвідування парного консультування, груп підтримки, використання онлайн-ресурсів з подружньої психології; особливо якщо показники тривожності/стресу перевищують середній рівень (у вашому дослідженні 20 % тривожність, 23,3 % стрес). Це дає додатковий захист і професійну підтримку.

3.1.4. Рекомендації для фази впровадження та оцінки.

Рекомендується почати з трьох тижнів «пробного циклу» — партнери інтегрують щоденні й щотижневі практики за наведеними пунктами і після трьох тижнів спільно оцінюють: які дії були ефективні, що варто змінити або скоригувати.

— Вести спільний журнал/таблицю відстеження: для кожного тижня записувати, скільки разів виконано емоційні щоденники, скільки разів були ритуали, як партнери оцінюють свій стан (на шкалі 1-10) і клімат у парі (1-10). Це дозволяє кількісно фіксувати зміни.

— Після трьох тижнів (або місяця) партнери показують (за бажанням) результати фахівцю-психологу або фасилітатору, який оцінює динаміку і надає рекомендації для наступного етапу.

— Важливо враховувати контекст воєнного стресу: регулярно перевіряти рівень безпеки, зовнішній тиск (тривоги, сирени, евакуації) — у таких умовах зниження напруги може бути менш динамічним, тому бути гнучкими у графіку та очікуваннях.

— Паралельно рекомендується підтримувати індивідуальні практики (наприклад, фізична активність, сон, харчування, соціальна підтримка) — адже психоемоційна стійкість під час війни залежить не лише від міжособистісної динаміки, але й від загального стану здоров'я та ресурсів.

Запропоновані рекомендації мають на меті цілеспрямовано зміцнити психоемоційне благополуччя подружжя в умовах війни, спираючись на результати нашого дослідження, які вказують на ключові чинники: позитивний афект, негативний афект, дистрес та сімейний клімат. Проводячи заходи з підвищення позитиву, зниження негативу, укріплення взаємної підтримки й

згуртованості, подружжя має більший шанс зберегти функціональність сімейної системи, покращити міжособистісні взаємодії і зміцнити свій внутрішній ресурс навіть в умовах зовнішньої нестабільності. Наступним кроком є розробка програми психологічного тренінгу для подружжя, яка інтегрує ці рекомендації у структурований цикл заходів.

3.2. Програма психологічного тренінгу для подружніх пар «Підтримка психоемоційного стану та зміцнення сімейного клімату в умовах війни»

Мета тренінгу: сприяти підвищенню психологічної стійкості та якості сімейної взаємодії подружжя в умовах воєнного стресу, через розвиток позитивного афекту, зниження негативного афекту та дистресу, а також зміцнення згуртованості та підтримки у сім'ї — відповідно до виявлених у дослідженні кореляцій.

Головні завдання:

— Підвищити усвідомлення подружжям власного емоційного стану (позитивного й негативного афекту) та психоемоційної напруги (тривожність, депресія, стрес).

— Забезпечити розвиток навичок саморегуляції емоцій, усвідомленого переживання позитивних емоцій та конструктивного реагування на негативні.

— Посилити внутрішню взаємопідтримку подружжя: комунікацію, згуртованість, спільну активність, взаємодію у підтримці.

— Працювати через арт-терапевтичні та проєктивні методики (у тому числі із застосуванням МАК-карт) для глибшого опрацювання емоційного стану, сімейних взаємин і ресурсів.

— Створити простір для спільного планування подальших дій з підтримки психоемоційного благополуччя у житті подружжя.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня позитивного афекту подружжям.
2. Зниження проявів негативного афекту, тривожності, депресії, стресу.

3. Покращення показників згуртованості і підтримки сім'ї, згідно з методикою FES.

4. Покращення якості комунікації між партнерами, зниження конфліктності та підвищення контролю-адекватності.

5. Набуття подружжям конкретних навичок саморегуляції емоцій, взаємної підтримки і спільного реагування на стресові події.

Тривалість тренінгу: 5 днів (по одному заняттю щодня, приблизно 3–4 години / заняття).

Представляємо детальну програму тренінгу розписану на кожен день із описом вправ, роботи з МАК-картами, арт-терапією, цілями занять та очікуваними результатами.

ДЕНЬ 1: Установче заняття та емоційна діагностика.

Час: 3 години.

Цілі: встановити довірчу атмосферу, ознайомити подружжя із програмою; зробити первинну самооцінку емоційного стану і сімейної взаємодії; активізувати усвідомлення власних емоційних ресурсів і навичок взаємодії.

Завдання:

- 1) Вітальне коло, правила групової роботи.
- 2) Вправа «Емоційний стан зараз»: партнери по черзі висловлюють трьома словами, як вони почуваються.
- 3) Самооцінка за методиками (спрощено) для подружжя: наприклад, 5-хв оцінка свого позитивного/негативного афекту, тривожності, згуртованості.
- 4) Вправа з МАК-картами: кожен партнер вибирає 2-3 картки із колоди МАК, які найбільше відображають його/її внутрішній стан на сьогодні.

Опис: картки розкладаються, обираються ті, що резонують. Потім партнери діляться один з одним своїми виборами: «Чому я обрав(ла) цю картку?», «Що вона означає для мене в цьому контексті?».

Для чого: активізує усвідомлення емоційного стану, дає метафоричний образ, що дозволяє поділитися з партнером, стимулює комунікацію.

Фасилітація: модератор/психолог підсумовує, Карта «стану» → що це означає для пари, які ресурси та виклики видно.

Очікувані результати дня: подружжя отримує стартову орієнтацію, підвищується усвідомленість емоційного стану, створюється база довіри та готовності до подальшої роботи.

ДЕНЬ 2: Робота з позитивним афектом і ресурсами подружжя.

Час: 3–4 години.

Цілі: зміцнити ресурс позитивного афекту, активізувати позитивні переживання, підвищити здатність конструктивно переживати радість, вдячність, підтримку.

Завдання:

1) Розминка: «Момент радості» — кожен партнер згадує конкретний момент за останні два дні, коли відчував(ла) радість або вдячність, і розповідає коротко.

2) Вправа «Щоденник позитиву»: партнери отримують шаблон, зобов'язуються записати щодня три позитивні моменти, один з яких обговорять на наступному занятті.

3) Робота з МАК-картами: кожен вибирає 1-2 картки, які символізують їхній ресурс або момент, коли вони відчували максимально позитивно в парі чи самотійно. Потім обговорення в парі: «Як цей ресурс може бути використаний у теперішньому контексті?»

4) Парна вправ: «Поділися вдячністю» — партнери по черзі висловлюють один одному вдячність за конкретну дію або рису, після чого разом обговорюють: «Як я відчуваю, коли отримую вдячність? Як змінився мій погляд на партнера?»

Завершення: «План радості/ресурсу» — партнери разом складають короткий план на наступні 48 годин, що вони можуть зробити, щоб поділитися радостями, активувати ресурс у парі.

Очікувані результати дня: активізовано ресурс позитивного афекту, подружжя починає систематично працювати з позитивом, зростає відчуття взаємної підтримки, встановлений ритуал позитивної взаємодії.

ДЕНЬ 3: Саморегуляція негативного афекту та психоемоційного дистресу.

Час: 3–4 години.

Цілі: навчити подружжя усвідомлювати негативний афект і дистрес, опрацьовувати його конструктивно, зменшувати рівень тривожності, стресу, депресивних настроїв; підвищити здатність партнерів до підтримки одне одного в таких станах.

Завдання:

1) Вправа «Тривожний/напружений момент» — кожен партнер згадує конкретну ситуацію останніх двох днів, коли відчував тривогу, роздратування або смуток, і коротко описує рівень напруги (за шкалою 1-10).

2) Вправа дихальної/розслаблювальної саморегуляції: фасилітатор проводить 10-хв техніку «4-7-8 дихання» + сканування тіла + усвідомлене розслаблення.

3) Робота з МАК-картами: партнери вибирають картки, які символізують їхній негативний стан (тривога, стрес) або образ, як вони зазвичай реагують у цей момент. Потім обговорення: «Як я реагую?» «Що змінилося б, якби я обрав(ла) іншу картку?»

Опис: Картка-триггер → усвідомлення образу → обговорення.

Для чого: допомагає виявити образ негативного стану, створити дистанцію, активувати ресурс вибору.

4) Парна вправа «Сигнал підтримки»: партнери домовляються про сигнал (словесний або невербальний), який можна використати коли один із них помічає, що інший входить у стан негативного афекту. Потім вони репетирують цю ситуацію: один демонструє, інший реагує за сигналом.

Завершення: «План самопідтримки» — кожен партнер записує три дії, які він/вона може зробити за наступні 48 годин, коли відчує підвищення негативного

афекту; а також разом з партнером вибирають одну дію, яку можуть зробити як пара.

Очікувані результати дня: подружжя отримує навички усвідомлення негативного стану, має конкретні стратегії саморегуляції, посилюється взаємна підтримка у кризових моментах.

ДЕНЬ 4: Арт-терапія та креативна робота з парою.

Час: 3–4 години.

Цілі: використати арт-терапевтичні методики для глибшої роботи з емоційним станом, сімейними взаєминами, ресурсами і викликами в контексті війни; сприяти зміцненню взаємодії подружжя через творчість.

Завдання:

1) Розминка: коротка медитація або візуалізація «Моє/наш безпечне місце».

2) Арт-терапевтична вправа «Колаж подружньої майбутності»: партнери отримують журнали, ножиці, клей, аркуші та разом створюють колаж, який відображає їхню спільну мету, ресурси, пережиті випробування та образ бажаного сімейного клімату.

Опис: пара обирає картинки/слова, наклеює, пояснює вибір; фасилітатор запитує: «Що ми відчуваємо, коли дивимось на цей образ?» «Якою є перша дія, щоб наблизитись до цього образу?»

3) Робота з МАК-картами у творчому форматі: кожен партнер обирає картку, яка символізує «моє/наше випробування війною» та картку, яка символізує «моє/наше джерело підтримки/рісурс». Потім партнери по черзі розповідають, як вони бачать ці образи, і разом визначають, як ресурс може допомогти впоратися із випробуванням.

4) Парна вправа «Малюнок емоційної взаємодії»: кожен малює (або разом) графічно взаємодію подружжя під час стресового моменту — лінії, кольори, символи. Потім обговорюють: «Що я бачу?» «Що я міг(ла) зробити інакше?» «Як виглядає образ більш підтримуючої взаємодії?»

Завершення: «Творчий ритуал між нами» — партнери визначають один спільний творчий жест або ритуал (наприклад, раз на тиждень разом створювати щось присмне: малюнок, фото, лист вдячності) і фіксують це в плані на наступний тиждень.

Очікувані результати дня: пара краще усвідомлює свої ресурси і виклики через творчість, посилюється емоційний зв'язок, зростає внутрішня мотивація до спільних дій, з'являється спільний образ майбутнього сімейного клімату.

ДЕНЬ 5: Інтеграція, підбиття підсумків та планування подальших дій.

Час: 3 години.

Цілі: підбити підсумки тренінгу, інтегрувати набуті навички, підтвердити план дій подружжя на майбутнє, закріпити зобов'язання щодо підтримки психоемоційного стану та сімейного клімату.

Завдання:

1) Вправа «Шлях змін»: кожен партнер відзначає, що він/вона набув(ла) за час тренінгу (усвідомлення, навичка, зміна), і що ще важливо розвинути.

2) Робота з МАК-картами: партнери обирають одну картку, яка символізує їхню «спільну мету» (образ бажаного сімейного клімату) і одну картку, яка символізує «перший крок», який вони зроблять. Потім обговорення: «Що це означає?» «Які дії потрібні?»

3) Парна вправа «Контракт пари»: партнери разом формулюють письмово (на аркуші) 3-5 зобов'язань, які вони беруть на себе як пара (наприклад, продовжити щоденник позитиву, перевірка раз на тиждень емоційного стану, ритуал творчості, сигнал підтримки). Потім визначають, коли і як здійснять перевірку цього контракту (через 1 місяць, 3 місяці).

Обговорення: «Як ми використовуємо цей тренінг у реальному житті під час війни/стресу?» «Що може нам завадити?» «Які ресурси чи підтримка нам потрібні?».

Завершальна рефлексія: партнери дякують один одному, модератор підсумовує ключові досягнення, дає рекомендації для подальшої самотійної

роботи, надає інформацію про можливості продовження (групи підтримки, консультації тощо).

Очікувані результати дня: подружжя має чіткий план дій на майбутнє, інтегровані навички з тренінгу, підвищена мотивація до спільно підтримувати психоемоційний стан і сімейний клімат, готовність до самостійного використання інструментів.

Організаційні рекомендації:

Кількість пар: оптимально 6-10 пар для групової роботи (якщо формат груповий) або окремо для кожної пари з фасилітатором.

Матеріали: МАК-картки (наприклад, колода “Family & Couple” або універсальна МАК-колода, адаптована до сімейних тем), аркуші, маркери, журнали, ножиці, журнали для колажу, шаблони щоденників.

Фасилітатор/психолог: має досвід роботи з парами, знайомий із арт-терапією та проєктивними методиками.

Безпека: враховувати контекст війни — забезпечити безпечне середовище, можливість пауз, адаптувати тривалість сесій, враховувати фізичну та емоційну втому.

Оцінювання: на початку і в кінці тренінгу можна провести коротку самооцінку (наприклад, той самий шаблон, що використовувався в дослідженні) для фіксування зміни.

Таким чином, запропонована програма психологічного тренінгу для подружніх пар поєднує роботу з емоційним станом, психоемоційною напругою та сімейним кліматом, інтегруючи традиційні психокорекційні вправи, арт-терапевтичні техніки та проєктивну роботу з МАК-картами. Кожен день тренінгу спрямований на послідовне підвищення позитивного афекту, зниження проявів негативного афекту та дистресу, розвиток навичок усвідомленої емоційної регуляції і взаємної підтримки. Підсумкове впровадження набутих інструментів у повсякденне життя подружжя дозволяє зміцнити згуртованість, підвищити якість сімейних взаємин і забезпечити ефективні стратегії подолання стресових ситуацій, що є особливо актуальним у контексті війни.

Запропонований тренінг формує комплексний підхід до підтримки психоемоційного благополуччя подружніх пар і створює основу для подальшого розвитку їх психологічної стійкості та гармонійної взаємодії.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У даному розділі представлено практичні підходи до підтримки психоемоційного стану подружніх пар у умовах війни, що ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження. Розроблені рекомендації охоплюють загальні принципи психологічної підтримки, підвищення усвідомленості емоційного стану, розвитку позитивного афекту, зниження негативного афекту та психоемоційного дистресу, а також зміцнення сімейної згуртованості та підтримки.

Пропонований психологічний тренінг являє собою комплексну програму, що включає вправи на саморегуляцію, розвиток позитивного афекту, роботу з емоційними ресурсами подружжя, арт-терапевтичні практики та проєктивну роботу з МАК-картами. Тренінг розрахований на послідовну роботу протягом п'яти днів, що дозволяє поступово підвищувати рівень емоційної стабільності, покращувати комунікацію та взаємну підтримку в парі, а також формувати конкретні стратегії адаптації до стресових ситуацій.

Впровадження програми тренінгу спрямоване на досягнення очікуваних результатів: підвищення позитивного афекту, зниження негативного афекту та психоемоційного напруження, зміцнення згуртованості та підтримки сім'ї, формування конструктивних моделей поведінки у взаємодії партнерів. Підсумково, запропонований розділ забезпечує практичну реалізацію результатів дослідження, формує основу для підвищення психологічної стійкості подружніх пар і створює умови для гармонізації сімейних відносин у кризових обставинах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних особливостей психоемоційного стану подружжя під час війни дозволило комплексно оцінити взаємозв'язок емоційного стану партнерів, рівня психоемоційної напруги та якості сімейної взаємодії, а також запропонувати практичні заходи для підтримки психологічного благополуччя подружніх пар.

1) Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що психоемоційний стан подружжя є багатовимірним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії партнерів. Він формується під впливом внутрішніх (особистісних, мотиваційних, емоційно-вольових) та зовнішніх (соціальних, комунікативних, економічних) чинників і відображає рівень гармонійності стосунків, здатність до конструктивної взаємодії, довіри та взаємної підтримки. Особливо важливим у кризових умовах є прояв резилієнтності подружжя — здатності відновлювати внутрішню рівновагу та зберігати стабільність взаємин попри екстремальні обставини.

2) Емпіричне дослідження підтвердило, що більшість подружніх пар демонструють середній рівень позитивного та негативного афекту, помірний рівень тривожності, депресії та стресу, а також середній рівень згуртованості та підтримки у сім'ї. Кореляційний аналіз виявив, що позитивний афект виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, сприяючи збереженню гармонійного сімейного клімату, тоді як негативний афект і високий рівень психоемоційного дистресу асоціюються зі зниженням якості сімейної взаємодії та підвищеним ризиком емоційного вигорання. Найсильніші кореляції спостерігаються між компонентами сімейного клімату — згуртованістю та підтримкою — що підтверджує їх роль у формуванні емоційної стабільності та взаємної підтримки партнерів у стресових умовах.

3) На основі отриманих даних була розроблена практична частина дослідження у вигляді психологічного тренінгу для подружніх пар. Програма включає вправи на саморегуляцію, розвиток позитивного афекту,

арт-терапевтичні техніки та роботу з МАК-картами, спрямовані на підвищення емоційної стабільності, покращення комунікації, зміцнення згуртованості та формування ефективних стратегій подолання стресу. Тренінг розрахований на послідовну роботу протягом п'яти днів, що забезпечує поступове та системне впливання на психоемоційний стан подружжя та сприяє довгостроковій адаптації у кризових умовах.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що психоемоційний стан подружжя під час війни визначається взаємодією індивідуальних емоційних ресурсів та якості сімейних взаємин. Позитивний афект, згуртованість і підтримка партнерів виступають ключовими захисними факторами, тоді як високий рівень негативного афекту і психоемоційного дистресу підвищує ризик дезадаптації та емоційного вигорання. Запропоновані рекомендації та програма психологічного тренінгу забезпечують практичне застосування результатів дослідження, створюють умови для розвитку психологічної стійкості подружніх пар і сприяють гармонізації сімейних відносин в умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анпілова Д. В. Особливості діагностики психологічної близькості: проблеми і перспективи [Електронний ресурс] / Д. В. Анпілова // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. ст. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – Київ, 2011. – Вип. 27(30). – С. 139–148. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_27_18
2. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму Персонал. 2017. № 1. С. 78–84.
3. Бойко Н. В. Психологічні особливості функціонування сім'ї в умовах дистресу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2022. №3. С. 45–48.
4. Бондар С. Емоційні проблеми та невротичні стани при порушенні життєдіяльності сім'ї. Психологічні перспективи. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України; [гол. ред. Ж. Вірна]. – Луцьк, 2020. – Вип. 35. – С. 24– 42.
5. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуація : навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2016. 188 с.
6. Гончаренко О. М. Сімейна терапія у воєнний час: особливості роботи з подружжям. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2023. №3. С. 102- 107.
7. Давидов П. Г., Поцулко О. А. Соціологія у схемах, таблицях та коментарях: Навчальний посібник для студентів технічних спеціальностей вищих технічних навчальних закладів. – Донецьк: ДонІЗТ, 2008. – 152 с: іл. – С. 93-95.
8. Євсюков О. П. Екстремальна психологія : навч. посіб. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2017. 502 с.
9. Єщенко Г. Р. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2018. № 1. С. 47–51.

10. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Методичні рекомендації. Київ, 2022. – 50 с.
11. Кравченко Т. П. Роль емоційної підтримки в подружніх стосунках в умовах війни. Психологія особистості, 2022. № 3. – С. 112.
12. Крижановська З. Типи прив'язаності та їх корекція: методичні рекомендації до проведення лабор. занять до вибіркової. навч. дисц. Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра загальної та клінічної психології. Луцьк, 2022. С. 26.
13. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.
14. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : навч. посібн. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
15. Огоренко В. В. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу : навчальний посібник / заг. ред. професора В. В. Огоренко. Дніпро: ЛПРА, 2023. – 312 С.
16. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. К.: Наш формат, 2017. 1068 с. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlbu>. (дата звернення: 10.11.2024).
17. Туриніна О. Л. Психологія травмуючи ситуацій : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с.
18. Figley Ch. Catastrophes: An overview of family reactions / Ch. Figley, I. Hamilton // Stress and the Family. Vol. II : Coping with catastrophe. – New York : Brunner/Mazel, 1983. – P. 3–20.
19. Van der Kolk B. A. Disorders of extreme stress: The empirical foundation of a complex adaptation to trauma / B.A. van der Kolk, S. Roth, D. Pelcovitz, S. Sunday, J. Spinazzola // Journal of Traumatic Stress. – 2005. – №18. – P. 389-396.