

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МЕНІ МИХАЙЛА
ДРАГОМАНОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра теоретичної та консультативної психології

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ПИСЬМЕННИЙ СЕРГІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК159.923:316.614.5:355.01(470:477)(043.3)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ
СТОСУНКІВ ПІД ВПЛИВОМ ВОЄННИХ ПОДІЙ

05 Соціальні та поведінкові науки
053 психологія

Подається на здобуття наукового ступеня

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____  С. О. Письменний
Науковий керівник: Кашпур Юрій Михайлович кандидат психологічних наук,
доцент.

Київ 2026

АНОТАЦІЯ

Письменний С. О. Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі психології за спеціальністю 053 «Психологія» – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2026.

Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну кардинально змінило світогляд мільйонів українців, спричинивши глибоку трансформацію всіх сфер їхнього суспільного та приватного життя. Воєнні події стали потужним стресогенним чинником, що впливає не лише на психічне здоров'я окремої особистості, але й на найінтимнішу сферу людських взаємин – подружні стосунки. Сім'я, яка традиційно розглядається як простір безпеки, стабільності та емоційної підтримки, в умовах війни опинилася під впливом низки деструктивних факторів: вимушене розлучення через мобілізацію або евакуацію, втрата відчуття захищеності, хронічний стрес, страх за життя близьких, матеріальні труднощі, переживання травматичного досвіду.

Сучасна психологічна наука має значний доробок у дослідженні подружніх стосунків: психологічний аналіз розлучень представлено в працях Л. Сердюк, причини невротичного кохання досліджували З. Фрейд та К. Хорні, вплив батьківської сім'ї на шлюбні стосунки розкрито Е. Берном, специфіку інтимних міжособистісних стосунків та феномен кохання аналізували А. Маслоу, Е. Фромм, Р. Мей, трикутну теорію кохання розробив Р. Стернберг. Однак проблема трансформації подружніх стосунків саме під впливом воєнних подій залишається недостатньо розробленою в українській психологічній науці. Наявні дослідження, проведені в інших країнах, що потерпали від збройних конфліктів, показують: щонайменше кожна п'ята людина матиме негативні наслідки для психічного

здоров'я, однак специфіка українського контексту, ментальності та актуальної воєнної ситуації потребує окремого вивчення.

Особливої гостроти проблемі додає той факт, що в умовах війни подружжя стикаються з унікальними викликами: стосунки на відстані, втрата відчуття безпеки, страх за життя, різні погляди на ситуацію, зневіра, апатія. Відчуття безсилля і неспроможність контролювати власне життя нерідко призводить у партнерів до претензій одне до одного та конфліктів, які неминуче шкодять стосункам. Передумовою непорозумінь здебільшого є переживання, які заважають подружжю впоратися зі своїми емоціями та страхами. Водночас війна може стати й каталізатором позитивних змін – поглиблення взаєморозуміння, усвідомлення цінності партнера, зміцнення родинних зв'язків.

Таким чином, актуальність дисертаційного дослідження зумовлена: по-перше, потребою суспільства в науково-обґрунтованих підходах до збереження та підтримки інституту сім'ї в екстремальних умовах; по-друге, необхідністю виявлення специфіки трансформаційних процесів у подружніх стосунках під впливом воєнних подій; по-третє, потребою практичних психологів у дієвих методиках діагностики та корекції подружніх стосунків, які зазнали впливу воєнного стресу. Виявлені суперечності між нагальною потребою психологічної допомоги подружнім парам та недостатньою теоретико-методологічною розробленістю проблеми, між накопиченим досвідом зарубіжних досліджень та необхідністю його адаптації до українських реалій визначили вибір теми дисертаційного дослідження.

У першому розділі нами було здійснено теоретичний аналіз літератури з проблеми психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій. Відповідно до цього проаналізовано наукові підходи відомих вчених, які заклали основи розуміння феномена «подружні стосунки»: психоаналітичний підхід (З. Фрейд, К. Хорні, Е. Берн), в якому акцентувалася увага на вплив несвідомих процесів та дитячого досвіду на вибір партнера і характер стосунків; гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс), в

якому розглядалися подружні стосунки як простір самоактуалізації та особистісного зростання; теорія кохання Е. Фромма, який розумів любов як мистецтво, що потребує знань і зусиль; екзистенційний підхід (Р. Мей, В. Франкл), в якому аналізувалися стосунки через призму пошуку смислів та відповідальності; трикутна теорія кохання Р. Стернберга, в якій було виокремлено три компоненти любові: інтимність, пристрась, відданість. Висвітлено внесок українських дослідників (Ж. Вірна, Ю. Кашпур, М. Мушкевич, В. Поліщук, А. Руденко, Л. Сердюк, О. Столярчук, Р. Федоренко, Х. Цьомик та ін.) у розробку проблематики подружніх стосунків. Розкрито сутнісні характеристики подружніх стосунків як особливого виду міжособистісної взаємодії, що поєднує емоційну близькість, правові зобов'язання, спільне господарювання, сексуальні стосунки та взаємну відповідальність.

У першому розділі також було нами проаналізовано структуру, динаміку, етапи розвитку подружніх стосунків та визначено основні компоненти подружніх взаємин: емоційний (почуття, переживання, задоволеність стосунками), когнітивний (уявлення про шлюб, очікування, розуміння партнера), поведінковий (способи взаємодії, комунікація, розв'язання конфліктів), ціннісно-смысловий (спільні цінності, цілі, життєві орієнтири). Визначено кризові періоди в розвитку сім'ї та психологічні особливості нормативних трансформацій подружніх стосунків. Обґрунтовано, що готовність до кризових ситуацій забезпечує відчуття впевненості й захищеності, тоді як психологічна незрілість може мати незворотні наслідки: підвищену тривожність, дратівливість, психосоматичні прояви, втрату контролю над ситуацією, депресивний стан.

Було розглянуто також воєнні події як чинник трансформації подружніх стосунків та представлено аналіз впливу екстремальних ситуацій на сімейну систему. Розглянуто психологічні механізми реагування подружжя на травматичні події: стрес, копінг-стратегії, посттравматичне зростання. Виокремлено основні виклики, з якими стикаються українські сім'ї в умовах війни: вимушена розлука (мобілізація, евакуація, біженство); спільне перебування

в зоні бойових дій; втрата житла, звичного способу життя, соціальних зв'язків; переживання втрати близьких; різне ставлення до воєнних подій (наприклад, щодо виїзду за кордон або участі в бойових діях); емоційне вигорання, виснаження ресурсів; зміна гендерних ролей та розподілу обов'язків у сім'ї. Проаналізовано дослідження впливу збройних конфліктів на сімейні стосунки, проведені в інших країнах, що засвідчують високий ризик розвитку посттравматичних стресових розладів, депресії, тривожності, агресії, які безпосередньо впливають на якість подружніх взаємин та здійснено графічне представлення багаторівневої структурної моделі трансформації подружніх стосунків в умовах війни.

За результатами теоретичного аналізу уточнено зміст поняття «трансформація подружніх стосунків під впливом воєнних подій», яке розуміється як складний, багатовимірний процес якісних змін у структурі, динаміці, функціонуванні подружньої системи, зумовлений впливом екстремальних факторів воєнного часу, що може виявлятися як у деструктивних (погіршення стосунків, конфлікти, розлучення), так і в конструктивних (зміцнення зв'язків, поглиблення взаєморозуміння, посттравматичне зростання) тенденціях.

Таким чином, у першому розділі дисертаційного дослідження здійснено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз проблеми трансформації шлюбно-сімейних стосунків під впливом воєнних подій. Розкрито основні напрями наукового пошуку у сфері вивчення подружніх взаємин, зокрема підходи, спрямовані на визначення їх сутнісних характеристик, а також дослідження зв'язків шлюбно-сімейних стосунків з іншими психологічними феноменами, в межах яких вони розглядаються як залежна або незалежна змінна. Визначено, що сучасна наукова традиція переважно акцентує увагу на другому напрямі, тоді як проблематика трансформації подружніх стосунків в умовах війни належить до досліджень, де вони виступають залежною змінною.

Проаналізовано феномен шлюбно-сімейних стосунків як цілісне системне утворення, що інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти взаємодії партнерів і визначає психологічний клімат сім'ї. Окреслено базові феноменологічні характеристики подружніх взаємин, зокрема емоційну насиченість, взаємну прив'язаність, потребу в любові та піклуванні, прийняття цінності партнера, а також залежність якості самовираження у шлюбі від рівня особистісного розвитку подружжя. Узагальнено наукові підходи до розуміння впливу екстремальних і стресогенних подій на функціонування сімейної системи та ризик виникнення її дисфункцій.

Розкрито сім'ю як динамічну систему, що зазнає нормативних і ненормативних трансформацій у процесі свого розвитку. Проаналізовано зміст і особливості нормативних змін, пов'язаних із життєвим циклом сім'ї та соціальними трансформаціями, а також ненормативних криз, зумовлених дією психотравматичних чинників. Охарактеризовано специфіку воєнних подій як потужного стресогенного фактора, що спричиняє психологічну травматизацію, порушення психоемоційного стану та суттєві зміни у сфері міжособистісних взаємин подружжя.

Визначено ключові чинники, які зумовлюють характер і глибину трансформацій подружніх стосунків в умовах війни: інтенсивність і тривалість воєнного впливу, ступінь залученості членів подружжя у військові події, довоєнну якість стосунків, індивідуально-психологічні особливості партнерів та рівень їх психологічної травматизації. На основі теоретичного узагальнення розроблено структурну модель можливих сценаріїв трансформації подружніх стосунків залежно від об'єктивних умов функціонування сім'ї та внутрішніх ресурсів подружньої пари.

Підсумовуючи, зазначемо, що перший розділ закладає концептуальні засади подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків у специфічних умовах воєнного часу.

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій – представлено програму, методичний інструментарій та якісний аналіз результатів констатувального етапу дослідження. Відповідно описано організацію та методи емпіричного дослідження, розкрито етапи проведення дослідження, надано характеристику вибірки (подружні пари, які зазнали різного впливу воєнних подій: розлука через мобілізацію/евакуацію, спільне перебування в зоні бойових дій, втрата житла тощо). Уточнивши, що емпіричне дослідження здійснено на вибірці 346 подружніх пар (692 респонденти), що зазнали різних форм воєнного впливу: пережили окупацію (58 пар), територіально розділені через військову службу або евакуацію (52 пари), внутрішньо переміщені особи (61 пара), сім'ї працівників силових структур (64 пари), подружжя, що проживають близько до лінії фронту (56 пар) та далеко від зони бойових дій (55 пар). Детально описано комплекс взаємодоповнювальних методів, спрямованих на діагностику особливостей трансформації подружніх стосунків: теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення); емпіричні методи (включене та невключене спостереження за взаємодією подружжя в природних умовах; глибинне напівструктуроване інтерв'ю з кожним із партнерів окремо та спільне інтерв'ю з парою; анкетування; тестування з використанням стандартизованих та валідних опитувальників для діагностики задоволеності шлюбом, особливостей комунікації, конфліктної поведінки, рівня стресу, посттравматичного зростання, а саме: тест задоволеності шлюбом, FACESIII, Міссісіпська шкала ПТСР, шкала тривоги та депресії HADS, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та ін.), авторську анкету, напівструктуроване інтерв'ю. Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS версії 26.0. Застосовано методи: описова статистика, критерії перевірки статистичних гіпотез (t-критерій Стьюдента, χ^2 , однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA), кореляційний аналіз Пірсона, покроковий множинний регресійний аналіз, ієрархічний кластерний аналіз, моделювання структурними рівняннями (SEM).

У другому розділі також був здійснений якісний аналіз результатів дослідження трансформації подружніх стосунків та отриманих емпіричних даних. Аналіз результатів спостереження та інтерв'ю засвідчив наявність суттєвих відмінностей у характері трансформаційних процесів у подружніх стосунках під впливом воєнних подій. Було виокремлено кілька типологічних груп подружніх пар залежно від особливостей їхнього реагування на воєнний стрес та динаміки стосунків.

Перша група – пари з конструктивним типом трансформації стосунків. Учасники цієї групи демонстрували здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, поглиблення емоційної близькості, посилення взаємопідтримки. Якісний аналіз висловлювань показав, що війна стала для них каталізатором переосмислення цінностей, усвідомлення значущості партнера та стосунків. Спостерігалось зростання рівня рефлексії, здатності до відкритого обговорення складних тем, спільного прийняття рішень. Учасники відзначали: «Ми стали ближчими, ніж будь-коли», «Ми навчилися цінувати кожну мить разом». Експертні оцінки підтвердили, що в таких парах спостерігається феномен посттравматичного зростання на рівні подружньої системи.

Друга група – пари з деструктивним типом трансформації, у яких воєнні події спричинили значне погіршення стосунків. Спостереження зафіксувало зростання конфліктності, взаємних претензій, емоційне віддалення. В інтерв'ю учасники часто вказували на різне ставлення до воєнних подій як джерело непорозуміннь («Він не розуміє, чому я не хочу виїжджати», «Вона звинувачує мене в тому, що я пішов воювати»), втому, виснаження, відсутність ресурсу на підтримку партнера. Якісний аналіз виявив також випадки, коли один із партнерів пережив травматичний досвід, що призвело до його особистісних змін (емоційна холодність, дратівливість, уникання близькості), які другий партнер не міг прийняти та зрозуміти. Експерти відзначили високий ризик розлучень у цій групі.

Третя група – пари з амбівалентним (суперечливим) типом трансформації, де спостерігалася нестійка динаміка: періоди зближення змінювалися

віддаленням, поряд із взаємопідтримкою виникали гострі конфлікти. Якісний аналіз інтерв'ю показав, що такі пари перебувають у процесі активного пошуку нової моделі стосунків, адаптації до змінених умов. Характерною була невизначеність щодо майбутнього, вагання у прийнятті важливих рішень. Спостерігалось чергування різних копінг-стратегій, що свідчило про напружений пошук ефективних способів подолання труднощів.

Четверта група – пари з дистантним типом трансформації, які опинилися в ситуації вимушеної розлуки (мобілізація, евакуація в різні місця). Спостереження та інтерв'ю виявили специфічні проблеми таких пар: порушення комунікації, труднощі з підтриманням емоційного зв'язку на відстані, ревності, невизначеність щодо термінів розлуки, різне включення у воєнний контекст (наприклад, один партнер на фронті, інший – у відносно безпечному місці). Якісний аналіз показав, що успішність адаптації в таких парах залежала від якості комунікації, здатності до планування спільного майбутнього, рівня довіри.

Аналіз продуктів діяльності (листування, щоденникові записи, малюнки) дозволив глибше зрозуміти емоційний стан учасників, їхні переживання, сприйняття партнера та стосунків. Виявлено, що в парах з конструктивним типом трансформації переважали теми підтримки, турботи, спільних планів, тоді як у парах з деструктивним типом – теми звинувачень, розчарування, страху втрати.

Таким чином, експертні оцінки підтвердили виокремлені типологічні групи та дозволили визначити основні чинники, що впливають на характер трансформації подружніх стосунків: довоєнна якість стосунків, рівень психологічної зрілості партнерів, наявність ефективних копінг-стратегій, здатність до відкритої комунікації, спільні цінності та цілі, соціальна підтримка. Якісний аналіз дозволив встановити, що війна не створює проблеми в стосунках, а радше загострює вже наявні, виступаючи своєрідним «лакмусовим папірцем» для подружньої системи.

У третьому розділі представлено теоретичне обґрунтування, зміст та результати впровадження програми корекції повоєнних дисгармоній подружніх

стосунків методами емоційно-фокусованої терапії спрямованої на психологічну допомогу подружнім парам для подолання деструктивних наслідків впливу війни та підтримку конструктивної трансформації стосунків. Найперше було здійснено теоретичне обґрунтування зазначеної вище програми на основі аналізу наукової літератури (праці з емоційно-фокусованої, сімейної психотерапії, травматерапії, кризового консультування). Теоретико-методологічною основою програми стали положення системного сімейного підходу (розгляд пари як цілісної системи), емоційно-фокусованої терапії (робота з травматичним досвідом), гуманістичного та екзистенційного підходів (підтримка особистісного зростання, пошук смислів), принципи кризового втручання. Програма базується на принципах системності, поступовості, врахування індивідуальних та парних особливостей, добровільності, конфіденційності, безпеки.

У третьому розділі дисертаційного дослідження також описано зміст, етапи та структуру реалізації програми емоційно-фокусованої корекції подружніх стосунків у сім'ях, що зазнали вплив воєнних подій. Програма включала чотири основні етапи:

1. Діагностичний етап: первинна зустріч з парою, знайомство, встановлення контакту, збір анамнезу (включно з досвідом переживання воєнних подій), уточнення запиту, поглиблена діагностика особливостей стосунків та впливу травматичного досвіду.

2. Психосвітній етап: надання парі інформації про психологічні наслідки впливу війни (стрес, травма, ПТСР, горе, втрата), про особливості функціонування подружньої системи в кризових умовах, про можливі реакції партнера, про нормалізацію їхніх переживань. Цей етап спрямований на зниження тривоги, формування адекватних очікувань, підвищення розуміння партнерами одне одного.

3. Корекційно-розвивальний етап – змістовне ядро програми. Включає серію спільних та індивідуальних зустрічей, спрямованих на:

- опрацювання травматичного досвіду (з використанням методів травма-терапії);
- відновлення та покращення комунікації (навчання навичкам активного слухання, «Я-повідомлень», відкритого вираження почуттів);
- розвиток навичок емоційної регуляції та стрес-менеджменту;
- розв'язання конфліктів, пов'язаних із воєнними подіями;
- відновлення довіри та емоційної близькості;
- переосмислення ролей та обов'язків у сім'ї, адаптація до змін;
- спільне планування майбутнього, пошук нових смислів та цілей;
- використання елементів арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, психогімнастики.

4. Рефлексивно-підсумковий етап: підбиття підсумків роботи, усвідомлення досягнутих змін, закріплення набутих навичок, обговорення перспектив подальшого розвитку стосунків, профілактика рецидивів.

Надалі був здійснений аналіз ефективності програми емоційно-фокусованої корекції подружніх стосунків у сім'ях, що зазнали вплив воєнних подій та представлено якісний аналіз результатів її впровадження. Контрольний зріз та повторні інтерв'ю з учасниками засвідчили позитивні зміни в експериментальній групі. Учасники відзначали покращення взаєморозуміння, зниження конфліктності, відновлення емоційної близькості, появу спільних планів та надії на майбутнє. Спостереження підтвердило, що пари стали ефективніше комунікувати, швидше знаходити компроміси, краще підтримувати одне одного в складних ситуаціях. Якісний аналіз відгуків учасників показав, що найбільш значущими для них стали: можливість бути почутими партнером, усвідомлення спільності переживань, отримання конкретних інструментів для покращення стосунків, нормалізація їхнього досвіду. Експертні оцінки психологів, які проводили програму, також підтвердили її ефективність, особливо відзначивши позитивну динаміку в парах з амбівалентним типом трансформації, які завдяки підтримці змогли віднайти конструктивні шляхи розвитку стосунків.

Отже, узагальнюючи основні результати дослідження, підтверджено, що подружні стосунки є складним, багатовимірним утворенням, яке зазнає суттєвої трансформації під впливом воєнних подій. Теоретичний аналіз дозволив визначити нам структуру, динаміку та основні чинники, що впливають на функціонування подружньої системи в екстремальних умовах. Емпірично виявлено та якісно описано типологічні групи подружніх пар за характером трансформації стосунків під впливом війни: конструктивний, деструктивний, амбівалентний та дистантний типи. Визначено основні чинники, що впливають на характер трансформації (довоєнна якість стосунків, психологічна зрілість партнерів, копінг-стратегії, комунікація, спільні цінності). Розроблено, теоретично обґрунтовано та впроваджено програму емоційно-фокусованої корекції подружніх стосунків у сім'ях, що зазнали вплив воєнних подій. Доведено її ефективність, що виявилось у покращенні комунікації, зниженні конфліктності, відновленні емоційної близькості, появі спільних планів та надії на майбутнє в учасників експериментальної групи. Результати роботи можуть бути використані у практичній діяльності психологів, сімейних консультантів, соціальних працівників, які надають допомогу постраждалим від війни.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні віддалених наслідків впливу війни на подружні стосунки, розробці диференційованих програм допомоги для різних типологічних груп, дослідженні особливостей дитячо-батьківських стосунків у сім'ях, що пережили вплив війни.

Ключові слова: консультативна допомога, проблемні сфери, сімейні функції, очікування, конфліктна взаємодія, близькість, сімейні пари, цінність подружніх взаємин, трансформація сімейних ролей, війна, адаптація, подружні стосунки, рольові зміни, дистантна сім'я, задоволеність шлюбом, психологічний клімат, міжособистісна взаємодія, рольова адекватність, сумісність подружжя, сімейна система, психоконсультавання, подружня пара, гармонійні стосунки, дисгармонійний шлюб, психологічне насильство, сімейні стосунки, сім'я, типи сімей, психологічна адаптація, емоційність, кохання, шлюб, гендерні відмінності,

свідомість, конфліктні форми поведінки, благополучна сім'я, неблагополучна сім'я, сімейний конфлікт, стратегії поведінки, копінг-стратегії, гендерні особливості, учасник бойових дій, психологічна травма, психологічна реабілітація, ПТСР, психологічна підтримка, стрес, родини військових, емоційна близькість, воєнна невизначеність, емоційна регуляція, ментальне здоров'я, воєнна травматизація, психосоціальна адаптація, довіра, емоційна прив'язаність, психологічне консультування, відмінності, воєнно-травмовані пари, психоемоційна стійкість.

ABSTRACT

Pysmennyi S. O. Psychological features of marital relationship transformation under the influence of war events. – Qualifying scientific work as a manuscript.

The dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology, specialty 053 “Psychology” - Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2026.

The full-scale invasion of Russian troops into Ukraine radically changed the worldview of millions of Ukrainians, causing a profound transformation of all spheres of their public and private life. Military events have become a powerful stress factor that affects not only the mental health of an individual, but also the most intimate sphere of human relationships – marital relations. The family, traditionally considered a space of security, stability and emotional support, in wartime conditions found itself under the influence of a number of destructive factors: forced divorce due to mobilization or evacuation, loss of a sense of security, chronic stress, fear for the lives of loved ones, material difficulties, and traumatic experiences.

Modern psychological science has made significant contributions to the study of marital relationships: the psychological analysis of divorce is presented in the works of L. Serdyuk, the causes of neurotic love were studied by Z. Freud and K. Horney, the influence of the parental family on marital relationships was revealed by E. Berne, the specifics of intimate interpersonal relationships and the phenomenon of love were analyzed by A. Maslow, E. Fromm, R. May, and the triangular theory of love was developed by R. Sternberg. However, the problem of the transformation of marital relationships precisely under the influence of war events remains insufficiently developed in Ukrainian psychological science. Available studies conducted in other countries that have suffered from armed conflicts show that at least one in five people will have negative consequences for mental health, but the specifics of the Ukrainian context, mentality, and current war situation require separate study.

The fact that in wartime, spouses face unique challenges adds particular urgency to the problem: long-distance relationships, loss of a sense of security, fear for their lives, different views on the situation, despair, apathy. The feeling of powerlessness and inability to control one's own life often leads partners to complaints about each other and conflicts that inevitably harm relationships. The prerequisite for misunderstandings is mostly experiences that prevent spouses from coping with their emotions and fears. At the same time, war can also become a catalyst for positive changes - deepening mutual understanding, awareness of the value of a partner, strengthening family ties.

Thus, the relevance of the dissertation research is due to: first, the need of society for scientifically based approaches to preserving and supporting the institution of the family in extreme conditions; second, the need to identify the specifics of transformation processes in marital relations under the influence of military events; third, the need for practical psychologists for effective methods of diagnosing and correcting marital relations that have been affected by military stress. The identified contradictions between the urgent need for psychological assistance to married couples and the insufficient theoretical and methodological development of the problem, between the accumulated experience of foreign research and the need for its adaptation to Ukrainian realities determined the choice of the topic of the dissertation research.

In the first section, we conducted a theoretical analysis of the literature on the problem of psychological features of the transformation of marital relations under the influence of military events. Accordingly, we analyzed the scientific approaches of famous scientists who laid the foundations for understanding the phenomenon of "marital relations": the psychoanalytic approach (S. Freud, K. Horney, E. Berne), which focused on the influence of unconscious processes and childhood experience on the choice of a partner and the nature of relationships; the humanistic approach (A. Maslow, K. Rogers), which considered marital relations as a space for self-actualization and personal growth; the theory of love of E. Fromm, who understood love as an art that requires knowledge and effort; the existential approach (R. May, V. Frankl), which analyzed relationships through the prism of the search for meaning and responsibility;

the triangular theory of love of R. Sternberg, which identified three components of love: intimacy, passion, and devotion. The contribution of Ukrainian researchers (Zh. Virna, Yu. Kashpur, M. Mushkevych, V. Polishchuk, A. Rudenok, L. Serdyuk, O. Stolyarchuk, R. Fedorenko, Kh. Tsemyk, etc.) to the development of the issues of marital relations is highlighted. The essential characteristics of marital relations as a special type of interpersonal interaction that combines emotional intimacy, legal obligations, joint management, sexual relations and mutual responsibility are revealed. In the first section, we also analyzed the structure, dynamics, stages of development of marital relations and identified the main components of marital relations: emotional (feelings, experiences, satisfaction with relationships), cognitive (perceptions of marriage, expectations, understanding of the partner), behavioral (ways of interaction, communication, conflict resolution), value-semantic (shared values, goals, life guidelines). Crisis periods in family development and psychological features of normative transformations of marital relations are identified. It is substantiated that readiness for crisis situations provides a sense of confidence and security, while psychological immaturity can have irreversible consequences: increased anxiety, irritability, psychosomatic manifestations, loss of control over the situation, depressive state.

War events were also considered as a factor in the transformation of marital relations and an analysis of the impact of extreme situations on the family system was presented. Psychological mechanisms of spouses' response to traumatic events were considered: stress, coping strategies, post-traumatic growth. The main challenges faced by Ukrainian families in war conditions were identified: forced separation (mobilization, evacuation, refugee status); joint stay in a combat zone; loss of housing, habitual lifestyle, social ties; experiencing the loss of loved ones; different attitudes towards military events (for example, regarding traveling abroad or participating in hostilities); emotional burnout, depletion of resources; change in gender roles and division of responsibilities in the family. Studies of the impact of armed conflicts on family relationships conducted in other countries have been analyzed, which indicate a high risk of developing post-traumatic stress disorders, depression, anxiety, aggression,

which directly affect the quality of marital relationships, and a graphical representation of a multi-level structural model of the transformation of marital relationships in war conditions has been made.

According to the results of the theoretical analysis, the meaning of the concept of "transformation of marital relations under the influence of war events" has been clarified, which is understood as a complex, multidimensional process of qualitative changes in the structure, dynamics, and functioning of the marital system, caused by the influence of extreme factors of wartime, which can manifest itself in both destructive (deterioration of relations, conflicts, divorces) and constructive (strengthening of ties, deepening of mutual understanding, post-traumatic growth) trends. Thus, in the first section of the dissertation research, a thorough theoretical and methodological analysis of the problem of transformation of marital and family relations under the influence of war events has been carried out. The main directions of scientific research in the field of studying marital relations have been revealed, in particular, approaches aimed at determining their essential characteristics, as well as research into the connections of marital and family relations with other psychological phenomena, within which they are considered as a dependent or independent variable. It has been determined that the modern scientific tradition mainly focuses on the second direction, while the issue of the transformation of marital relations in wartime belongs to studies where they act as a dependent variable.

The phenomenon of marital and family relations is analyzed as a holistic systemic formation that integrates emotional, cognitive and behavioral components of the interaction of partners and determines the psychological climate of the family. The basic phenomenological characteristics of marital relations are outlined, in particular emotional saturation, mutual attachment, the need for love and care, acceptance of the partner's value, as well as the dependence of the quality of self-expression in marriage on the level of personal development of the spouses. Scientific approaches to understanding the impact of extreme and stressful events on the functioning of the family system and the risk of its dysfunctions are summarized. The family is revealed as

a dynamic system that undergoes normative and non-normative transformations in the process of its development. The content and features of normative changes associated with the family life cycle and social transformations, as well as non-normative crises caused by the action of psychotraumatic factors are analyzed. The specifics of military events are characterized as a powerful stress factor that causes psychological trauma, disruption of the psycho-emotional state and significant changes in the sphere of interpersonal relationships of spouses.

The key factors that determine the nature and depth of transformations of marital relations in wartime conditions are identified: the intensity and duration of military influence, the degree of involvement of spouses in military events, the pre-war quality of relations, the individual psychological characteristics of partners and the level of their psychological traumatization. Based on theoretical generalization, a structural model of possible scenarios of transformation of marital relations has been developed depending on the objective conditions of family functioning and the internal resources of the married couple.

In conclusion, we note that the first section lays the conceptual foundations for further empirical research into the psychological features of the transformation of marital relations in the specific conditions of wartime.

The second section presents an empirical study of the psychological features of the transformation of marital relationships under the influence of military events - the program, methodological tools and qualitative analysis of the results of the ascertaining stage of the study are presented. Accordingly, the organization and methods of the empirical study are described, the stages of the study are disclosed, and the characteristics of the sample are provided (married couples who have experienced various forms of military events: separation due to mobilization/evacuation, joint stay in the combat zone, loss of housing, etc.). It should be noted that the empirical study was conducted on a sample of 346 married couples (692 respondents) who have experienced various forms of military impact: survived the occupation (58 couples), territorially separated due to military service or evacuation (52 couples), internally displaced

persons (61 couples), families of law enforcement officers (64 couples), spouses living close to the front line (56 couples) and far from the combat zone (55 couples). A set of complementary methods aimed at diagnosing the features of the transformation of marital relationships is described in detail: theoretical methods (analysis, synthesis, generalization); empirical methods (included and non-included observation of the interaction of spouses in natural conditions; in-depth semi-structured interviews with each partner separately and a joint interview with the couple; questionnaires; testing using standardized and valid questionnaires for diagnosing marital satisfaction, communication features, conflict behavior, stress level, post-traumatic growth, namely: marital satisfaction test, FACES III, Mississippi PTSD scale, HADS anxiety and depression scale, K. Riff psychological well-being scale, etc.), author's questionnaire, semi-structured interview. Mathematical and statistical data processing was carried out using the SPSS statistical software package version 26.0. The following methods were used: descriptive statistics, criteria for testing statistical hypotheses (Student's t-test, χ^2 , one-way analysis of variance ANOVA), Pearson correlation analysis, stepwise multiple regression analysis, hierarchical cluster analysis, structural equation modeling (SEM).

The second section also included a qualitative analysis of the results of the study of the transformation of marital relationships and the empirical data obtained. The analysis of the results of observation and interviews showed that there were significant differences in the nature of transformation processes in marital relationships under the influence of war events. Several typological groups of married couples were identified depending on the characteristics of their response to war stress and the dynamics of relationships. The first group is couples with a constructive type of relationship transformation. The participants of this group demonstrated the ability to mobilize internal resources, deepen emotional closeness, and strengthen mutual support. Qualitative analysis of statements showed that the war became a catalyst for them to rethink values, realize the significance of their partner and relationships. There was an increase in the level of reflection, the ability to openly discuss complex topics, and make joint decisions. The participants noted: "We have become closer than ever," "We

have learned to appreciate every moment together.” Expert assessments confirmed that in such couples there is a phenomenon of post-traumatic growth at the level of the marital system.

The second group is couples with a destructive type of transformation, in which war events caused a significant deterioration in relations. Observations recorded an increase in conflict, mutual claims, and emotional distancing. In interviews, participants often pointed to different attitudes towards war events as a source of misunderstandings (“He doesn’t understand why I don’t want to leave,” “She blames me for going to war”), fatigue, exhaustion, and lack of resources to support their partner. Qualitative analysis also revealed cases when one of the partners experienced a traumatic experience that led to his or her personal changes (emotional coldness, irritability, avoidance of intimacy), which the other partner could not accept and understand. Experts noted a high risk of divorce in this group.

The third group – couples with an ambivalent (contradictory) type of transformation, where unstable dynamics were observed: periods of rapprochement were replaced by distance, along with mutual support, acute conflicts arose. Qualitative analysis of the interviews showed that such couples are in the process of actively searching for a new model of relationships, adapting to changed conditions. Uncertainty about the future, hesitation in making important decisions were characteristic. An alternation of different coping strategies was observed, which indicated an intense search for effective ways to overcome difficulties. The fourth group – couples with a distant type of transformation, who found themselves in a situation of forced separation (mobilization, evacuation to different places). Observations and interviews revealed specific problems of such couples: communication breakdowns, difficulties in maintaining emotional connection at a distance, jealousy, uncertainty about the terms of separation, different inclusion in the military context (for example, one partner at the front, the other in a relatively safe place). Qualitative analysis showed that the success of adaptation in such couples depended on the quality of communication, the ability to plan a joint future, and the level of trust.

Analysis of the products of activity (correspondence, diary entries, drawings) allowed for a deeper understanding of the emotional state of the participants, their experiences, and perceptions of the partner and relationships. It was found that in couples with a constructive type of transformation, the themes of support, care, and joint plans prevailed, while in couples with a destructive type, the themes of accusations, disappointment, and fear of loss.

Thus, expert assessments confirmed the identified typological groups and allowed us to identify the main factors influencing the nature of the transformation of marital relations: the pre-war quality of the relationship, the level of psychological maturity of the partners, the presence of effective coping strategies, the ability to open communication, common values and goals, and social support. Qualitative analysis allowed us to establish that the war does not create problems in relationships, but rather exacerbates existing ones, acting as a kind of “litmus test” for the marital system.

The third section presents the theoretical justification, content and results of the implementation of the program for the correction of post-war disharmony in marital relations using the methods of emotionally focused therapy aimed at psychological assistance to married couples to overcome the destructive consequences of the war and support the constructive transformation of relationships. First of all, the theoretical justification of the above-mentioned program was carried out based on the analysis of scientific literature (works on emotionally focused, family psychotherapy, trauma therapy, crisis counseling). The theoretical and methodological basis of the program was the provisions of the systemic family approach (consideration of the couple as a holistic system), emotionally focused therapy (working with traumatic experiences), humanistic and existential approaches (supporting personal growth, searching for meanings), and the principles of crisis intervention. The program is based on the principles of systematicity, gradualness, taking into account individual and couple characteristics, voluntariness, confidentiality, and safety.

The third section of the dissertation also describes the content, stages and structure of the implementation of the program of emotionally focused correction of

marital relations in families affected by war events. The program included four main stages:

1. Diagnostic stage: initial meeting with the couple, acquaintance, establishing contact, collecting anamnesis (including the experience of experiencing war events), clarification of the request, in-depth diagnostics of the characteristics of the relationship and the impact of traumatic experience.

2. Psychoeducational stage: providing the couple with information about the psychological consequences of the impact of war (stress, trauma, PTSD, grief, loss), about the features of the functioning of the marital system in crisis conditions, about the possible reactions of the partner, about the normalization of their experiences. This stage is aimed at reducing anxiety, forming adequate expectations, and increasing the partners' understanding of each other.

3. Correctional and developmental stage is the substantive core of the program. Includes a series of joint and individual meetings aimed at:

- processing traumatic experiences (using trauma therapy methods);
- restoring and improving communication (training in active listening skills, "I-messages", open expression of feelings);
- developing emotional regulation and stress management skills;
- resolving conflicts related to military events;
- restoring trust and emotional closeness;
- rethinking roles and responsibilities in the family, adapting to changes;
- joint planning of the future, searching for new meanings and goals;
- using elements of art therapy, body-oriented therapy, psychogymnastics.

4. Reflective and final stage: summing up the work, realizing the achieved changes, consolidating the acquired skills, discussing the prospects for further development of relationships, preventing relapses.

Further, an analysis of the effectiveness of the program of emotionally focused correction of marital relations in families affected by war events was carried out and a qualitative analysis of the results of its implementation was presented. A control section

and repeated interviews with participants showed positive changes in the experimental group. Participants noted improved mutual understanding, reduced conflict, restoration of emotional closeness, the emergence of joint plans and hope for the future. Observation confirmed that couples began to communicate more effectively, find compromises faster, and better support each other in difficult situations. Qualitative analysis of participants' responses showed that the following were most significant for them: the opportunity to be heard by a partner, awareness of common experiences, obtaining specific tools to improve relationships, and normalization of their experiences. Expert assessments by psychologists who conducted the program also confirmed its effectiveness, especially noting the positive dynamics in couples with an ambivalent type of transformation, who, thanks to support, were able to find constructive ways to develop their relationships.

So, summarizing the main results of the study, it is confirmed that marital relations are a complex, multidimensional formation that undergoes significant transformation under the influence of military events. Theoretical analysis allowed us to determine the structure, dynamics and main factors that influence the functioning of the marital system in extreme conditions. Empirically identified and qualitatively described typological groups of married couples by the nature of the transformation of relations under the influence of war: constructive, destructive, ambivalent and distant types. The main factors influencing the nature of the transformation (pre-war quality of relations, psychological maturity of partners, coping strategies, communication, common values) were identified. A program of emotionally focused correction of marital relations in families affected by military events was developed, theoretically substantiated and implemented. Its effectiveness has been proven, which was manifested in improving communication, reducing conflict, restoring emotional intimacy, the emergence of joint plans and hope for the future in the participants of the experimental group. The results of the work can be used in the practical activities of psychologists, family counselors, social workers who provide assistance to war victims. Prospects for further research are seen in studying the long-term consequences of the impact of war on marital relations,

developing differentiated assistance programs for different typological groups, and studying the features of child-parent relationships in families that have experienced the impact of war.

Keywords: consultative assistance, problem areas, family functions, expectations, conflict interaction, closeness, family couples, value of marital interactions, transformation of family roles, war, adaptation, marital relations, role changes, distant family, marital satisfaction, psychological climate, interpersonal interaction, role adequacy, marital compatibility, family system, psychocounseling, married couple, harmonious relationships, disharmonious marriage, psychological violence, family relationships, family, types of families, psychological adaptation, emotionality, love, marriage, gender differences, consciousness, conflict forms of behavior, prosperous family, non-prosperous family, family conflict, behavioral strategies, coping strategies, gender characteristics, combatant, psychological trauma, psychological rehabilitation, PTSD, psychological support, stress, military families, emotional intimacy, war uncertainty, emotional regulation, mental health, war traumatization, psychosocial adaptation, trust, attachment, psychological counseling, differences, war-traumatized couples, psychoemotional resilience, marital relationships, post-traumatic stress disorder, relationship transformation, transformation scenarios, destructive transformation, stagnation, stability, post-traumatic growth, psychological correction, emotionally focused therapy, cohesion, emotional attachment, dysfunctional interaction patterns, psychological assistance, combat participants, internally displaced persons, resilience, attachment theory, family systems, couple therapy, anxiety, depression, therapeutic alliance, softening event, pursue-distance cycle, emotional numbing, hyperarousal, couple counseling, veterans' families, war stress, trauma recovery.

СПИСОК ПУБЛІКЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:

1. Кашпур Ю., Цьомик Х., Письменний С. Роль саногенного мислення у подоланні сім'єю кризових ситуацій // *Перспективи та інновації науки* (серія «Психологія»). 2025. № 2(48). С. 1437–1454.

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1437-1454](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1437-1454).

2. Письменний С. О. Рівень емоційної зрілості як детермінанта психологічної близькості подружньої пари під час війни // *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 178–183.

DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.29>.

3. Письменний С. О. Вплив війни на сексуальне життя подружніх пар // *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74). № 5. С. 88–94.

DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/14>.

4. Письменний С. О. Психологічні особливості членів подружжя в умовах воєнних дій, де чоловік повернувся з фронту // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 108–112.

DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.21>.

Статті в іноземних фахових періодичних виданнях:

5. Письменний С. О. Роль сім'ї у психологічному відновленні ветеранів війни // *Vědaaperspektivy*. 2025. № 9(52). С. 129–140.

DOI: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-9\(52\)-129-140](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-9(52)-129-140).

Публікації у збірниках міжнародних/всеукраїнських конференцій (статті/тези)

6. **Письменний С. О.** Чинники задоволеності шлюбом в умовах війни // *Current challenges of science and education : Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference* (Berlin, May 6–8, 2024). 2024. P. 331–336. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/05/CURRENT-CHALLENGES-OF-SCIENCE-AND-EDUCATION-6-8.05.24.pdf>

7. **Письменний С. О.** Відчуття безпеки між подружніми партнерами під час війни // *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку : матеріали XLII Міжнародної науково-практичної конференції* (Мілан, Італія, 7 березня 2024 р., дистанційно). 2024. С. 189–192. URL: <http://perspectives.pp.ua/public/site/conferency/conf-42.pdf>

8. **Письменний С. О.** Адаптація до нового сімейного укладу після повернення партнера з війни // *Science and Technology: Challenges, Prospects and Innovations : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції* (Осака, Японія, 29–31 січня 2025 р.). 2025. С. 308–312. ISBN 978-4-9783419-4-5. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2025/01/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-CHALLENGES-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-29-31.01.25.pdf>

9. **Письменний С. О.** Війна і розрив родинних зв'язків. Як подолати відчуження // *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук : збірник матеріалів VIII Міжнар. наук.-практ. конф.* (Луцьк, 14 листоп. 2024 р.) / відп. ред. Н. О. Шуляк, М. О. Зінченко. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. С. 567–570. [Електронне видання на CD-ROM]. <https://ra.vnu.edu.ua/rada-molodyh-vchenyh/konferentsiya-molodyh-vchenyh/>

10. **Письменний С. О.** Вплив психологічних травм партнерів на подружні стосунки, викликаних війною // *Соціально-психологічна реабілітація ветеранів : збірник матеріалів науково-практичної конференції* (в межах Форуму з підтримки

ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність») (м. Рівне, 27–28 лютого 2025 р.) / упоряд.: проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова, проф. В. Безлюдна. Рівне : РДГУ, 2025. С. 93–94.

https://www.rshu.edu.ua/images/nauka/04_mmtvnpk/sprv_27022025_mnpk.pdf

11. **Письменний С. О., Кашпур Ю. М.** Психологічні механізми подолання травматичного досвіду війни в сімейному середовищі // *Перспективи розвитку сучасної психології : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених*. Переяслав: Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 2025. Вип. 16. С. 275–278. УДК 159.98:316.362.

12. **Письменний С. О.** Трансформація сімейних очікувань в умовах переживання воєнних подій // *Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди : матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (Рівне, 29–30 листопада 2023 р.). 2023.

https://www.rshu.edu.ua/images/nauka/04_mmtvnpk/rns_2023p.pdf

13. **Кашпур Ю., Письменний С.** Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій // *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (Україна, Житомир, 25 квітня 2023 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. <http://eprints.zu.edu.ua/36845/7/...pdf>

14. **Письменний С. О., Кашпур Ю. М.** Війна як виклик і можливість для подружньої єдності та зміцнення поваги // *Освіта XXI сторіччя: аксіологічний вимір : збірник наукових праць Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції* (23 травня 2025 р.) / КЗ «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» ДОР. — Нікополь : Нікопольський фаховий педагогічний коледж, 2025. <https://kdpu.edu.ua/pochatkovoi-osvity/naukova-robota/naukova-robota->

studentiv/30599-iv-vseukrainska-studentska-naukovo-praktychna-konferentsiia-osvita-khkh-stolittia-aksiolohichniy-vymir.html

15. **КашпурЮ. М., ПисьменнийС.**

О. Втрата близькості у подружніх стосунках та збільшення кількості розлучень під час осінніх подій // Освіта і наука – 2023 : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (м. Київ, 3–7 квітня 2023 р.) [Електронне видання] / ред. кол.: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 118–119. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40370>

ЗМІСТ

ВСТУП	31
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ ПІД ВПЛИВОМ ВОЄННИХ ПОДІЙ	42
1.1. Теоретичний аналіз психологічних досліджень подружніх стосунків у зарубіжних та вітчизняних наукових джерелах.....	42
1.2. Психологічна сутність та зміст трансформацій подружніх стосунків.....	52
1.3. Вплив війни на психологічний стан особистості.....	61
1.4. Теоретичні аспекти впливу війни на подружні стосунки.....	69
Висновки до першого розділу.....	86
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	89
2.1. Дизайн та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків в умовах війни.....	89
2.2. Аналіз психологічних наслідків впливу війни на членів подружжя сучасних українських родин.....	103
2.3. Порівняльний аналіз особливостей трансформації подружніх стосунків різних категорій сімей.....	121
2.4. Аналіз емпірично-змістовних характеристик та сценаріїв трансформацій подружніх стосунків під впливом воєнних подій.....	140
Висновки до другого розділу.....	158
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПОВОЄННИХ ДИСГАРМОНІЙ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ МЕТОДАМИ ЕМОЦІЙНО-ФОКУСОВАНОЇ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	161

3.1. Особливості корекції дисгармоній подружніх стосунків методами емоційно-фокусованої сімейної психотерапії.....	161
3.2. Програма емоційно-фокусованої корекції подружніх стосунків у сім'ях, що зазнали впливу воєнних подій.....	177
3.3. Результати апробації програми корекції дисгармоній подружніх стосунк...	194
Висновки до третього розділу.....	209
ВИСНОВКИ	214
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	219
ДОДАТКИ	253

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабне військове вторгнення російської федерації в Україну, розпочате 24 лютого 2022 року, стало безпрецедентним викликом для українського суспільства, зокрема для інституту сім'ї. За даними Міністерства соціальної політики України, станом на кінець 2024 року понад 6 мільйонів українців стали внутрішньо переміщеними особами, близько 8 мільйонів евакуювалися за кордон, понад 500 тисяч осіб проходять військову службу в лавах Збройних Сил України та інших силових структур. Мільйони українських родин пережили окупацію, бомбардування, втрату близьких, руйнування домівок, примусову міграцію. Ці події створили потужний травматичний вплив не лише на окремих індивідів, але й на систему сімейних та подружніх стосунків.

Подружні стосунки є базовою формою інтимних міжособистісних зв'язків і значущим ресурсом емоційної підтримки та співрегуляції. В умовах воєнного стресу вони можуть виступати протективним чинником (сприяючи адаптації й посттравматичному зростанню) або, навпаки, додатковим стресором, що поглиблює психологічний дистрес.

Війна створює для подружніх стосунків комплекс викликів: територіальну сепарацію партнерів (служба, евакуація), індивідуальну травматизацію з проявами ПТСР, тривожності, депресії та емоційного заціпеніння, підрив довіри в умовах хаосу й непередбачуваності, зміну звичних ролей і патернів взаємодії, втрату ресурсів і соціальної підтримки та необхідність адаптації до нових умов життя. Дослідження наслідків війни на Сході України (2014–2021) показують, що у 45–60% пар учасників бойових дій фіксується істотне погіршення якості стосунків: зростає конфліктність, знижується задоволеність шлюбом; рівень розлучень серед демобілізованих у 2,5–3 рази перевищує середньопопуляційний.

Водночас екстремальні події не завжди ведуть лише до руйнування: частина пар демонструє резильєнтність або навіть посттравматичне зростання

(поглиблення близькості, довіри, взаємного цінування). Однак механізми, що визначають різні траєкторії змін, залишаються недостатньо вивченими: не з'ясовано, як саме поєднання довоєнної якості стосунків, індивідуальних особливостей партнерів, типу воєнного досвіду та копінг-стратегій пари детермінує адаптивні чи дезадаптивні сценарії. Відсутність типології таких сценаріїв ускладнює побудову диференційованої допомоги.

Особливо актуальною є розробка науково обґрунтованих і емпірично перевірених програм психологічної корекції повоєнних дисгармоній. В Україні досі переважають індивідуально орієнтовані підходи, тоді як парні інтервенції є нечисленними й часто недостатньо верифікованими. Натомість міжнародний досвід роботи з ветеранами та сім'ями демонструє ефективність парних втручань, зокрема емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ), у відновленні емоційного зв'язку, зміні дисфункціональних патернів взаємодії та зниженні симптомів ПТСР.

Отже, актуальність дослідження зумовлена масштабом впливу війни на сім'ї, дефіцитом знань про особливості та чинники трансформації та потребою у дієвих, адаптованих до українського контексту програмах підтримки подружніх пар.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Тема дисертації затверджена Вченою радою Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 2, від 26 січня 2023 року).

Мета дослідження- здійснити комплексний аналіз психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій та розробити науково обґрунтовану програму психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей подружніх стосунків та специфіки їх трансформації під впливом воєнних подій у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Дослідити вплив воєнних подій на психоемоційний стан та якість подружніх стосунків у різних категоріях воєнно-травмованих сімей.

3. Виявити типові сценарії трансформації подружніх стосунків під впливом війни та встановити їхні психологічні предиктори.

4. Розробити диференційовану програму психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків на основі емоційно-фокусованої терапії з урахуванням виявлених сценаріїв трансформації та здійснити апробацію цієї програми, проаналізувавши її ефективність, динаміку змін на різних етапах, предиктори успішності та бар'єри реалізації.

Об'єкт дослідження – подружні стосунки в умовах воєнного стресу.

Предмет дослідження – психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій та психологічна корекція повоєнних дисгармоній.

Гіпотези дослідження:

1. Воєнні події створюють потужний стресогенний вплив на подружні стосунки, що проявляється у значному зниженні задоволеності шлюбом, згуртованості, довіри та зростанні конфліктності у більшості досліджуваних пар, при цьому ступінь трансформації стосунків залежить від інтенсивності та специфіки воєнного досвіду пари.

2. Існують якісно різні сценарії трансформації подружніх стосунків під впливом війни (деструктивна трансформація, стагнація, стабільність, посттравматичне зростання), кожен з яких має специфічні характеристики, психологічні предиктори та прогноз динаміки.

3. Характер трансформації подружніх стосунків визначається комплексом чинників на трьох рівнях: (1) об'єктивні умови функціонування сім'ї під час війни (тип воєнного досвіду, територіальна сепарація, матеріальні втрати); (2)

індивідуально-психологічні характеристики партнерів (вираженість посттравматичного стресу, стресостійкість, психологічне благополуччя); (3) системні характеристики подружньої пари (довоєнна якість стосунків, копінг-стратегії пари, комунікація, гнучкість). При цьому вплив об'єктивних умов є переважно опосередкованим індивідуально-психологічними та системними характеристиками.

4. Диференційована програма психологічної корекції на основі емоційно-фокусованої терапії, що враховує виявлені сценарії трансформації подружніх стосунків, є ефективною для відновлення задоволеності шлюбом, згуртованості, довіри, зниження конфліктності у більшості воєнно-травмованих пар, при цьому ефективність програми залежить від мотивації пари, якості терапевтичного альянсу, довоєнних ресурсів стосунків та досягнення ключових подій зміни у терапевтичному процесі.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становлять:

- базові положення системного підходу до вивчення сім'ї (М. Боуен, Д. Олсон, Е. Ейдеміллер, О. Федоренко);
- теорія прив'язаності та її застосування до розуміння подружніх стосунків (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, С. Джонсон, М. Мікулінсер, Ф. Шейвер);
- концепція стресу та копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Максименко, Н. Родіна);
- теорія психологічної травми та посттравматичного стресового розладу (Дж. Герман, Б. ван дер Колк, Л. Волошин, О. Кокун);
- концепція посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхун, О. Лазос);
- принципи емоційно-фокусованої терапії (С. Джонсон, Л. Грінберг);
- положення екзистенційно-гуманістичної психології про пошук сенсу (В. Франкл, Дж. Бюдженталь, Т. Титаренко);
- вітчизняні дослідження впливу війни на психологію особистості та сім'ї (О. Креймер, Р. Павлюк, Р. Попелюшко, О. Романишин).

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано комплекс методів дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та інтерпретація наукових джерел з проблеми дослідження; теоретичне моделювання для побудови концептуальної моделі впливу війни на подружні стосунки.

Емпіричні методи:

Психодіагностичні методики:

- Тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом” (ТЗШ) В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко (застосовано україномовний варіант у модифікації та адаптації О. Цільмак);
- Шкали сімейної згуртованості та адаптації (FACES III) Д. Олсона (адаптація М. Перре, О. Федоренко);
- Опитувальник довіри у близьких стосунках (адаптований варіант Dyadic Trust Scale);
- Методика діагностики міжособистісних відносунків Т. Лірі (адаптація Л. Собчик);
- Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (цивільний та військовий варіанти);
- Шкалатривогитадепресії HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale);
- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенко);
- Опитувальник життєстійкості С. Мадді;
- Авторська анкета загальних даних, воєнного досвіду та динаміки стосунків.

Додаткові методи збору даних:

- напівструктуроване інтерв'ю з парами для глибинного дослідження феноменології трансформації стосунків;

- спостереження за взаємодією пари під час сесій (відеозапис з подальшим аналізом);
- аналіз продуктів діяльності (домашні завдання, щоденники учасників програми).

Методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, t-критерій Стьюдента, χ^2 Пірсона, Манна-Уїтні, дисперсійний аналіз, кореляційний і регресійний аналіз, кластерний аналіз) та якісний контент-аналіз/тематичний аналіз інтерв'ю. Статистична обробка даних здійснювалася в SPSS Statistics, AMOS та Microsoft Excel.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

вперше:

- на матеріалі сучасних воєнних подій емпірично описано закономірності трансформації подружніх стосунків у різних категоріях воєнної експозиції за авторською класифікацією;
- виокремлено 4 сценарії трансформацій подружніх стосунків, які відображають різні траєкторії реагування сімейної системи на воєнний стрес;
- розроблено та емпірично верифіковано багаторівневу модель впливу війни на подружні стосунки, що інтегрує об'єктивні умови функціонування сім'ї, індивідуально-психологічні характеристики партнерів та системні характеристики подружньої пари;
- розроблено, апробовано та верифіковано диференційовану програму психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків на основі емоційно-фокусованої терапії з урахуванням виявлених сценаріїв трансформації, що демонструє великі розміри ефектів за ключовими показниками та стабільність результатів у катамнезі;

уточнено:

- психологічні механізми впливу воєнної травматизації на якість подружніх стосунків через призму порушень емоційної прив'язаності,

формування дисфункціональних патернів взаємодії, підриву довіри та емоційного відчуження;

- гендерні особливості психологічного реагування на воєнний стрес у контексті подружніх стосунків;
- роль довоєнних характеристик стосунків як протективних чинників, що модерують вплив воєнного стресу на актуальну якість стосунків;

подальшого розвитку набули:

- теоретичні уявлення про подружні стосунки як динамічну систему, що трансформується під впливом екстремальних подій, з виділенням множинних траєкторій змін;
- концепція посттравматичного зростання на рівні подружньої пари (на відміну від індивідуального рівня);
- методологія застосування емоційно-фокусованої терапії для роботи з воєнно-травмованими парами;
- методи діагностики дисгармоній подружніх стосунків в умовах воєнного стресу: розроблено комплексну батарею методик та алгоритм диференційованої діагностики, що дозволяє виявити сценарій трансформації стосунків та обрати оптимальну стратегію психологічної допомоги.

Практичне значення одержаних результатів полягає у створенні науково обґрунтованої, емпірично верифікованої програми психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків, яка може бути впроваджена у практику психологічних служб, центрів соціально-психологічної допомоги, громадських організацій, що працюють з постраждалими від війни сім'ями. Розроблено методичні рекомендації для практичних психологів «Психологічна корекція повоєнних дисгармоній подружніх стосунків: діагностика та інтервенція на основі емоційно-фокусованої терапії», які впроваджені у роботу ТОВ «Київський інститут реабілітації» довідка №22-01/1 від 22.01.26 року та у діяльність програми «Укріплення сім'ї» міжнародної благодійної організації БО

«КОВ «БФ «ССО Дитяче містечко» довідка №14 від 23.01.26 року (див. Додаток Л).

Результати дослідження використовуються у навчальному процесі Українського державного університету імені Михайла Драгоманова при викладанні навчальних дисциплін «Військова психологія», «Психологію травми», «Психологія сім'ї та сімейне консультування» довідка №020/26 від 19.01.26 р. (див. Додаток Л).

Матеріали дисертації можуть бути використані: (1) у роботі практичних психологів, що надають допомогу подружнім парам, які постраждали від війни; (2) у навчальному процесі вищих навчальних закладів при підготовці психологів за спеціалізаціями «психологія сім'ї», «психологічне консультування», «психотравматологія»; (3) у програмах підвищення кваліфікації та супервізії для фахівців, що працюють з воєнно-травмованими сім'ями; (4) у діяльності державних та громадських організацій, що розробляють політику підтримки сімей учасників бойових дій та постраждалих від війни; (5) у подальших наукових дослідженнях трансформації сімейних стосунків в умовах екстремальних подій.

Апробація результатів дисертації. Основні положення та результати дисертаційного дослідження доповідалися та обговорювалися на Міжнародних та Всеукраїнських конференціях: Міжнародна науково-практична конференція «Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди» (Рівне, 2023), III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєстійкості» (Вінниця, 2023 р.), Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи», (Житомир, 2023 р.), Міжнародна науково-практична конференція «Освіта і наука 2023», (Київ, 2023), II Міжнародна науково-практична конференція «Сучасна вища освіта: досягнення, виклики та перспективи розвитку в умовах невизначеності» (Запоріжжя, 2024 р.), IX Міжнародна науково-практична конференція

«Current challenges of science and education» (Берлін, Німеччина, 2024 р.), VIII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук», (Луцьк, 2024 р.), XLII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Мілан, Італія 2024 р.), Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Освіта 21 століття: аксіологічний вимір» (Нікополь, 2025), VI Міжнародна науково-практична конференція «Science and technology: challenges, prospects and innovations» (Осака, Японія, 2025 р.), Всеукраїнський форум з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», (Рівне, 2025 р.), Всеукраїнська науково-практична конференція молодих вчених «Перспективи розвитку сучасної психології», (Переяслав, 2025).

Публікації. Основні результати дисертаційного дослідження висвітлено у 15 публікаціях, з них: 4 статті у наукових фахових виданнях України, 1 стаття у науковому виданні держави ЄС, 10 тез доповідей на наукових конференціях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (304 найменувань, з них 76 іноземною мовою) та 20 додатків. Повний обсяг дисертації становить 275 сторінки, основний текст викладено на 187 сторінках. Робота містить 26 таблиць та 5 рисунків.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, методи дослідження, сформульовано гіпотези, розкрито наукову новизну, теоретичне та практичне значення одержаних результатів, наведено відомості про апробацію і впровадження результатів дослідження.

У першому розділі «Теоретико-методологічні засади дослідження психологічних особливостей подружніх стосунків в умовах воєнного стресу» здійснено теоретичний аналіз проблеми подружніх стосунків та їх трансформації під впливом екстремальних подій. Розглянуто психологічну сутність, структуру та функції подружніх стосунків, проаналізовано основні теоретичні підходи до їх вивчення (системний, прив'язаності, диспозиційний, біхевіоральний,

психодинамічний). Систематизовано дослідження впливу війни та воєнної травматизації на психологію особистості та сімейні стосунки. Обґрунтовано багаторівневу модель впливу війни на подружні стосунки, що інтегрує індивідуально-психологічний, міжособистісний та системно-сімейний рівні аналізу. Розглянуто феномен посттравматичного зростання та резильєнтності подружніх пар в умовах екстремального стресу.

У другому розділі «Емпіричне дослідження трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій» викладено методологічні основи емпіричного дослідження, описано вибірку та методи збору даних. Представлено критерії та рівні трансформації подружніх взаємин, а також результати дослідження впливу війни на психоемоційний стан та якість подружніх стосунків у шести категоріях воєнно-травмованих сімей. Виявлено чотири типових сценарії трансформації подружніх стосунків (деструктивна трансформація, стагнація, стабільність, посттравматичне зростання) та встановлено їхні психологічні предиктори. Побудовано та верифіковано структурну модель впливу війни на подружні стосунки. Проаналізовано результати катамнестичного дослідження динаміки стосунків та виявлено предиктори позитивних змін.

У третьому розділі «Психологічна корекція повоєнних дисгармоній подружніх стосунків» обґрунтовано вибір емоційно-фокусованої терапії як методологічної основи корекційної програми. Розроблено диференційовану програму психологічної корекції з базовим модулем та п'ятьма спеціалізованими модулями, адаптовану до виявлених сценаріїв трансформації стосунків. Представлено результати апробації програми на експериментальній групі 84 подружніх пар у порівнянні з контрольною групою 82 пари, що підтверджують її високу ефективність за ключовими показниками. Проаналізовано динаміку змін на різних етапах програми, предиктори успішності інтервенції, бар'єри реалізації та феноменологію терапевтичного досвіду учасників.

У загальних висновках узагальнено результати дослідження та сформульовано основні висновки щодо психологічних особливостей

трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій та ефективності розробленої програми психологічної корекції повоєнних дисгармоній.

У додатках наведено методичний інструментарій емпіричного дослідження, додаткові таблиці статистичної обробки даних, матеріали корекційної програми, випадки з практики (case studies).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ ПІД ВПЛИВОМ ВОЄННИХ ПОДІЙ

1.1. Теоретичний аналіз психологічних досліджень подружніх стосунків у зарубіжних та вітчизняних наукових джерелах

Шлюбно-сімейні стосунки традиційно досліджувалися соціально-гуманітарними та природничими науками, тому мають досить давню історію вивчення у межах психологічної науки, що дозволяє нам на рівні функціонування особистості розкрити механізми та динаміку їх розвитку від початку становлення до завершення, а також детально висвітлити ті суб'єктивні переживання членів подружжя, що визначають та безпосередньо впливають на характер перебігу їх ставлення одне до одного. Будучи різновидом міжособистісних стосунків, шлюбно-сімейні взаємини за своєю сутнісною природою виступають соціально-психологічним явищем та є першоосновою шлюбу, його цементуючою основою [103].

Підтвердженням тривалого розгляду подружніх стосунків як предмету психологічного дослідження є те, що психологію шлюбно-сімейних стосунків досліджували корифеї психологічної науки - К. Юнг та К. Роджерс. Вчені розкрили природу та сутнісні характеристики сімейних стосунків, спираючись на розроблені власноруч психологічні концепції аналітичної психології та гуманістичної психології й клієнтцентрованого підходу.

К. Юнг розглядав природу сімейних стосунків через призму своїх уявлень про несвідоме, універсальний психологічний механізм проекції та архетипи. Науковець розглядав шлюб як особливе психологічне ставлення однієї людини до іншої. Для К. Роджерса [286] сімейні стосунки – це добровільне партнерство вільних людей, якість близького спілкування яких залежить від прийняття одне одного, ступеню конгруентності у процесі взаємодії, розкриття власного «Я» та

адекватного відображення «Я» шлюбного партнера, а також наявних можливостей самореалізації у родинному колі. Вчений виходив з положення про глибинне прагнення до самовдосконалення, бажання стати кращим, що притаманне кожній людині та, відповідно, кожному члену сім'ї.

Варто зауважити, що міжособистісні стосунки у внутрішньосімейній взаємодії, на відміну від інших сфер їх прояву, відрізняються широкими можливостями для виявлення довіри та емоційної близькості, а також глибинним впливом на формування особистості та її психологічне благополуччя [53]. У цьому контексті нашого дослідження доречно навести думку відомого сімейного психотерапевта К. Вітакера [303], який стверджував, що індивід не є самодостатньою цілісністю, а виступає «фрагментом» сімейної системи.

Важливою характеристикою шлюбно-сімейних стосунків є те, що вони супроводжуються багатим спектром різноманітних емоційних переживань та складних почуттів, характеризуються значною емоційною насиченістю, наявністю взаємного потягу членів подружжя один до одного, особливого, яскраво вираженого позитивного ставлення до шлюбного партнера, що базується на потребі у любові й піклуванні та, відповідно, лягло в основу рішення подружжя бути разом [216]. Інші ефекти міжособистісного спілкування, що мають місце у подружніх стосунках, під час взаємного прийняття рішень, організації сумісного побуту, виховання дітей визначаються глибиною та силою первинного почуття емоційної прив'язаності та кохання, ступенем взаємного визнання та прийняття безумовної цінності один одного, а також того, наскільки внутрішній світ, потреби, прагнення та мрії кожного члена подружжя гармонійно узгоджуються між собою, вбудовуються у систему їх спільних цінностей [208].

Розуміючи подружні взаємини як різновид міжособистісних стосунків зупинимося більш детально на психологічній характеристиці специфіки міжособистісного спілкування та міжособистісної взаємодії. Міжособистісне спілкування завжди передбачає розкриття, представлення, детальну маніфестацію особистісних характеристик у процесі взаємодії та побудований на цьому

взаємний інтерес один до одного. Феноменологічною особливістю міжособистісних стосунків є те, що вони, на відміну від інших форм та видів людських взаємин, підтримуються та розвиваються виключно на основі сприйняття та прийняття особистості іншої людини, що являє безумовну цінність для партнера по спілкуванню та заради якої воно здійснюється.

Посилаючись на інших науковців, Л. Руденко [188] звертав увагу на існування кон'юнктивних та диз'юнктивних почуттів. Перші зближують та об'єднують людей, лежать в основі готовності до співпраці з конкретною людиною та спільних дій, роблять партнера по спілкуванню бажаним та привабливим.

Як і будь-яке соціальне утворення сім'я, будучи єдиним організмом та маючи системно-ієрархічну будову характеризується багаторівневою структурою стосунків та виступає соціальним полем для їх прояву. Вони, на думку Є. Іванової [75, с.58], можуть бути охарактеризовані за параметрами ієрархічної підпорядкованості членів сім'ї один одному, порядком розподілу відповідальності між членами родини, ступенем їх емоційної близькості або ж, навпаки відстороненості.

К. Тичина[209, с. 362] досить влучно тлумачив поняття сімейних стосунків як таку систему взаємин, які мають спільну мету, передбачають обов'язкову наявність стосунків різних рівнів (зокрема, подружніх, дитячо-батьківських, сиблінгових), а також мають властивість об'єктивно проявлятися у характері та способах взаємодії суб'єктів у процесі комунікації та спільної діяльності як у межах мікросім'ї, так і у межах середовища.

О. Василенко та С. Ніколаєнко [143, с. 253] зазначали, що соціально-психологічній літературі сутність міжособистісних стосунків тлумачиться дуже по-різному, а саме як:

- інтегральна система свідомих вибіркового зв'язків індивіда з різними сторонами об'єктивної реальності;
- особливий тип відносин, що виникає всередині кожного виду суспільних

відносин;

- психологічні стосунки, що базуються на взаємоготовності суб'єктів до того чи іншого виду неформальної взаємодії та спілкування й супроводжується почуттям симпатії або ж антипатії;

- специфічний вид ставлення людини до людини, що надає можливість безпосереднього або опосередкованого, одночасного або відстроченого особистісного ставлення у відповідь.

На кожному з рівнів сімейних та подружніх стосунків мають місце численні психологічні ефекти взаємовпливу та цілого ряду емоційних переживань, що можуть коливатися від ситуативної агресії та ворожості до почуття безумовної любові. Феноменологія кожного із зазначених рівнів включає наступні характеристики: узгодженість та єдність сімейних цінностей; відповідність сімейних функцій ролям, відсутність антагонізму між конкретною роллю члена сім'ї та його особистістю; взяття батьками на себе відповідальності за функціонування родини та підпорядкованість дітей батькам; реалізація очікувань членів сім'ї стосовно один одного; типові варіанти вирішення конфліктів; особливості відновлення гармонійного сімейного середовища після впливу несприятливих зовнішніх життєвих обставин; методи та прийоми збереження гармонійних емоційних стосунків у сім'ї; шляхи вирішення сімейних проблем; безумовне позитивне ставлення членів родини один до одного; прагнення отримувати підтримку та надавати допомогу іншим членам родини; адекватність реакції на прояви членів сім'ї; позитивний емоційний фон взаємодії; стиль виховання молодших членів родини; орієнтація на поінформованість про життя членів сім'ї тощо [209, с. 363].

Грунтовно вивчаючи останні зарубіжні та вітчизняні праці, предметом дослідження в яких стали шлюбно-сімейні стосунки, можна виділити декілька класів спрямованості наукового пошуку та розвідок у рамках досліджуваної проблематики. Перший клас досліджень спрямований на виявлення сутнісних характеристик та ознак шлюбно-сімейних стосунків, їх феноменології,

психологічних механізмів перебігу та психологічних ефектів, що цей перебіг супроводжує.

У межах другого класу досліджень шлюбно-сімейні стосунки виступають як залежна або незалежна змінна, тобто або як явище, змістовні характеристики якого піддаються впливу інших об'єктивних чи суб'єктивних чинників, або ж як явище, що здійснює вплив на ті чи інші психологічні характеристики членів сім'ї або їх діяльність та взаємини поза сімейною системою. Другий клас досліджень присвячений не стільки самому феномену сімейних стосунків та його змістовно-сутнісних особливостей, скільки розкриттю його численних зв'язків з іншими психологічними та непсихологічними явищами. Таким чином, перший клас досліджень покликаний розкрити глибину феномена шлюбно-сімейних стосунків та спрямований на детальне вивчення його сутнісних характеристик, так як другий клас досліджень демонструє ширину цього феномену його одночасну експансію та підпорядкованість у царині психологічних явищ.

Хочемо відзначити наявну диспропорцію кількості досліджень першого та другого класу. Якщо на більш ранніх етапах розвитку психологічної науки представників різних психологічних шкіл цікавили сутнісні соціально-психологічні характеристики шлюбно-сімейних стосунків, їх психологічна природа та походження у рамках тієї теоретичної концепції до якої, вони були більш прихильні, то на сучасному етапі більшість досліджень сімейних стосунків присвячені їх зв'язкам з іншими об'єктивними й суб'єктивними феноменами та явищами.

1) Дослідження, спрямовані на розкриття сутнісних характеристик шлюбно-сімейних стосунків. Прикладом цього різновиду досліджень шлюбно-сімейних стосунків є описані вище теоретичні розробки К. Юнга та К. Роджерса щодо природи та феноменології функціонування сім'ї. Іншим прикладом цього типу досліджень є детальна характеристика здорових та дисфункціональних сімей, що вперше була представлена у роботах Дж. Брадшоу [239]. На думку науковця дисфункціональна сім'я має ряд відхилень від повноцінного

функціонування, характеризується нездоровими стосунками, що склалися між членами. Досить інноваційним, прогресивним та перспективним напрямом дослідження сутнісних характеристик сімейних стосунків є розробка інтегрального психологічного конструкту під назвою «сила сім'ї», що вперше було впроваджено у науковий обіг американськими науковцями під впливом ідей позитивної психології як одного з найбільш популярних сучасних напрямів досліджень у галузі психології особистості.

До цього класу досліджень можна віднести ті численні розробки вітчизняних та зарубіжних науковців, що присвячені розкриттю психологічного явища готовності особистості до шлюбно-сімейних стосунків.

Ю. Любімова [120, с. 223] розглядала сімейний наратив у якості засобу конструювання подружніх стосунків, що допомагає формуванню окремих якостей в міжособистісних взаєминах та здійснивши теоретичний аналіз міжособистісної взаємодії молодого подружжя дійшла до висновку, що існує 3 основні підходи до вивчення сімейних стосунків. У межах статусно-рольового підходу сімейні стосунки розглядаються з точки зору статусної ролі членів подружжя та їх відповідальності за певні сфери життя сім'ї.

У статті Л. Березовської та Т. Ямчук [12] вотриманих дослідницями емпіричних даних аналізувалися ключові характеристики та психологічні ефекти сімейної взаємодії та взаємодії членів сім'ї поза нею, а також явище задоволеності шлюбом. Зокрема детально проаналізовано динаміку змін спілкування, ціннісних орієнтацій шлюбних партнерів в залежності від стажу подружнього життя. У контексті нашого дослідження важливим є висновок про те, що задоволеність шлюбом залежить від особливостей сімейного оточення, спілкування та взаємодії у конфлікті, а також від ціннісних орієнтацій.

Х. Цьомик [220, с. 183] досліджує сутність подружніх взаємин через розгляд таких їх складових як готовність до створення сім'ї, мотиви створення сім'ї та задоволеність шлюбно-сімейними взаєминами. Як бачимо науковиця бере за основу ключові конструкти, що забезпечують внутрішнє наповнення та

визначають характер сімейних стосунків. На думку дослідниці саме готовність до створення сім'ї, мотиви вступу у шлюб та подальша задоволеність шлюбно-сімейними взаєминами виступають системотвірними параметрами, на які спираються люди при створенні сім'ї та визначають емоційну значущість шлюбного партнера.

2) *Дослідження, в яких шлюбно-сімейні стосунки виступають незалежною змінною.* Станом на теперішній час проведено значну кількість досліджень, предметом яких став вплив сімейних стосунків на індивідуально-психологічні властивості, особистісні характеристики, здібності членів сім'ї та інші психологічні параметри та змінні.

Одним з перших прикладів розгляду сімейних стосунків у якості незалежної змінної є здійснені наукові розвідки у рамках психоаналітичної теорії З. Фрейда [204], що аргументовано тлумачить специфіку сімейних стосунків індивіда у ранньому віці як фундаментальний, визначальний чинник формування його особистості та провідних психоемоційних станів у період дорослості. Подібну ідею, тільки сконструйовану поза межами психоаналітичної парадигми, можна зустріти і в більш сучасних дослідженнях.

У наукових розвідках З. Аршат, Р. Бахарудіна, Р. Джухарі, М. Таліба (Z. Arshat, R. Baharudin, R. Juhari, M. Talib) представлено зв'язок соціального положення сім'ї та сильних сторін сім'ї, з одного боку, з соціальною компетентністю дітей, які в них виховуються, з іншого боку. У рамках дослідження психологічних наслідків перебування у здорових та дисфункціональних сім'ях, науковці звертають увагу на високу вірогідність виникнення адиктивних проявів у членів дисфункціональних родин.

Вцілому можна констатувати досить високу активність зарубіжних дослідників в аспекті вивчення впливу особливостей сімейних стосунків на різноманітні психологічні та не психологічні параметри, що стосуються життєдіяльності членів сім'ї. Зокрема, Д. Бі [235] встановив, що стосунки подружжя, загальна сімейна атмосфера та стосунки між сиблінгами суттєво впливають на соціальну

тривожність в Інтернеті, що переживається членами родини, які є студентами.

Н. Дідик [56] розглядала характер сімейних стосунків, зокрема сімейних проблем, як важливий чинник впливу на психоемоційний стан учасників бойових дій. У результаті дослідження було встановлено, що саме сімейним стресорам належить провідна роль у визначенні актуального психологічного стану бійців. Цікаво, що військові виявилися більш чутливими до сімейних стресорів, ніж до розумових та емоційних навантажень, незадовільних гігієнічних умов, тривалих фізичних, раптової зміни умов служби, міжособистісних конфліктів за місцем служби. Дослідниця підкреслювала, що напружені, конфліктні стосунки між подружжям негативним чином позначаються на психологічному стані військовослужбовців під час служби, провокуючи прояви, замкненості, агресивності, суїцидальних думок, порушень статуту, зловживання алкоголем, депресивних станів.

3) Дослідження, в яких шлюбно-сімейні стосунки виступають залежною змінною. Цей клас досліджень особливо актуальний у рамках тематики, що нами вивчається, оскільки вони присвячені впливу різноманітних психологічних та непсихологічних параметрів на сімейні стосунки, їх динаміку та особливості перебігу. Зокрема, вони висвітлюють трансформації сімейних стосунків під впливом численних об'єктивних та суб'єктивних чинників, тобто проливають світло на ключові напрямки їх можливих позитивних та негативних змін.

Прикладом вивчення впливу несприятливих, важких, стресогенних життєвих обставин на особливості та характер перебігу сімейних стосунків є наукові розвідки К. Бінгена, К. Еркера, К. Флінна, Дж. Панепінто, К. Яна, Л. Чжана (K. Bingen, C. Erker, K. Flynn, J. Panepinto, K. Yan, L. Zhang) [249] які досліджували як позначається на міжособистісних стосунках батьків наявність онкологічного захворювання у їх дитини.

На відміну від непсихологічних, об'єктивних параметрів життєвої ситуації, вплив окремих психологічних змінних на сімейні стосунки подружжя та їх дітей виявляється не таким однозначним. Наприклад, у результаті дослідження

Дж. Челладураї, Д. Доллахайта, Х. Келлі, Л. Маркса (J. Chelladurai, D. Dollahite, H. Kelley, L. Marks) [245] для реалізації якого було використано якісні психологічні методи дослідження (зокрема, контент-аналіз розгорнутих інтерв'ю членів досліджуваних сімей), було встановлено, що смирення у релігійних сім'ях у різних ситуаціях може виступати як фасилітатором, так і інгібітором сімейних стосунків.

Н. Хлопоніною [219] досліджено особливості сімейно-рольової взаємодії та сімейно-рольової сумісності подружжя стосовно різних сфер сімейних цінностей, а також визначено властивості сімейних рольових очікувань, що суттєво впливають на характер емоційного спілкування членів подружжя та показники їх сімейного благополуччя. Зокрема, встановлено наявність значущого зв'язку між суб'єктивною задоволеністю шлюбом та оцінкою подружжям рівня конфліктності у сферах підтримки та емоційного комфорту. Л. Березовська та Т. Ямчук встановили, що менший стаж подружнього життя лежить в основі більшого благополуччя сім'ї. О. Запорожець, О. Сидоренко реалізовано ґрунтовне емпіричне дослідження особливостей впливу сиблінгової позиції як стратегії поведінки братів та сестер по відношенню один до одного у батьківській сім'ї на задоволеність подружніми відносинами вже у власній сім'ї. О. Столярик [203] було виявлено з чим пов'язані типові негаразди міжособистісних стосунків подружжя, яке виховує дитину з аутизмом. Це, зокрема, емоційне вигорання, стрес, дисбаланс розподілу обов'язків, часті конфлікти, деструктивна комунікація.

Характерологічні властивості шлюбних партнерів також значно впливають на особливості їх внутрішньосімейних стосунків. Як стверджував А. Вовк [38, с. 301], вплив на здатність будувати позитивні сімейні стосунки мають такі характерологічні властивості та соціальні навички як вміння любити, вміння пробачати та вірність. Дослідницею запропоновано психологічну модель особистості, що характеризується високою здатністю до побудови здорових стосунків. В. Надич, А. Грись [141, с. 97] досліджували вплив матеріалістичного та релігійного типів світогляду на характер побудови сімейних взаємин. У

результаті проведеного дослідження були отримані досить неочікувані результати, що доводять більш високі показники оптимальних міжособистісних стосунків у сім'ях, яким притаманний матеріалістичний світогляд.

Здійснивши теретичний аналіз, варто підсумувати, що подібно до того як міцність та стабільність шлюбно-сімейних взаємин виступає цементуючою основою шлюбу як соціальної одиниці, так взаємне відчуття емоційної близькості, наявність психологічної та фізичної привабливості членів подружжя один для одного, що породжує багатий спектр позитивних почуттів та переживань, виступають цементуючою основою міцних, гармонійних та перспективних сімейних стосунків. Важливо усвідомлювати, що особливості самовираження людини у шлюбних стосунках, що безумовно позначаються на характері їх перебігу та розвитку, залежать від її загального особистісного та інтелектуального розвитку та можуть варіюватися від збіднених, досить примітивних форм демонстрації прив'язаності (яку іноді можна виявити тільки за окремими непрямыми поведінковими ознаками) до творчого емоційного самовираження у прояві почуттів до близько людини.

Тому в діаді «соціально-психологічне» у подружніх стосунках на перший план виходиться саме психологічне, підтвердженням чого є цілий шерег психологічних феноменів та ефектів, що можливі виключно у міжособистісних стосунках сімейної пари. Необхідно зазначити, що шлюбно-сімейні стосунки можна розцінювати як вищий рівень прояву міжособистісних взаємин, що характеризуються максимальною психологічною близькістю партнерів по спілкуванню один до одного. Метафорично ставлення шлюбних партнерів один до одного можна ототожнити зі своєрідною емоційною «пропискою», що отримує кожен з них у психологічному просторі іншого.

Таким чином, у результаті теоретичного аналізу психологічних досліджень сімейних стосунків у вітчизняних та зарубіжних наукових джерелах можна констатувати наявність численних та різноспрямованих наукових розвідок, в яких сімейні стосунки представлено у 3-х ракурсах: 1) як самостійний, самобутній

предмет психологічного дослідження, що характеризується власною феноменологією, значною глибиною та інтегративним, системним характером; 2) як агент впливу на інші психологічні та непсихологічні змінні; 3) як соціально-психологічне явище, що підпорядковується впливу інших зовнішніх та внутрішніх чинників, може видозмінюватися та трансформуватися під їх впливом. У сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях шлюбно-сімейні стосунки представлені як певне цілісне утворення, що синтезує усі особливості взаємодії членів подружжя та визначає її емоційний фон та загальну психологічну атмосферу. Більшість дослідників констатують певне погіршення сімейних стосунків, появу дисфункцій, несприятливі трансформаційні процеси у життєдіяльності сімейної системи під впливом зовнішніх екстремальних та стресогенних подій, що може бути пов'язано зі стрімким зростанням загального сімейного стресу (особливо на самому початку дії стрес-чинника).

1.2. Психологічна сутність та зміст трансформацій подружніх стосунків

Здорова та функціональна сімейна система не є константним та ригідним утворенням. На тлі активної життєдіяльності, численних внутрішньосімейних подій у нормативному варіанті свого функціонування сімейна система постійно та регулярно змінюється і вдосконалюється, в основі чого лежить її безперервний розвиток, а також постійний рух вперед у просторі налагодження внутрішньосімейних стосунків [279]. Члени подружжя з плином часу та по мірі накопичення стажу спільного життя, особистісно зростаючи у царині побудови шлюбно-сімейних взаємин, переживаючи спільні сімейні події, що стають частиною сімейної історії, змінюють свої структурно-функціональні ролі у сімейній системі, набувають нових статусів у сімейних взаєминах, що зумовлює періодичне виникнення нормативних трансформацій сімейних стосунків [182, с. 61].

Використовуючи термін «трансформація» для позначення суттєвих змін, яких зазнають сімейні стосунки по мірі життєдіяльності сімейної системи,

необхідно обґрунтувати доцільність його застосування саме у такому контексті та охарактеризувати семантичні відтінки як самої категорії «трансформація», так і таких близьких до неї термінів як «перетворення», «зміни», «перевтілення», що певним чином відрізняються між собою. В сучасній українській мові слово «трансформація» (від лат. «transformare» – перетворювати) тлумачиться як «зміна, перетворення виду, форми, істотних властивостей і т. ін. чого-небудь» [35; 70].

Одночасно з цим, зважаючи на підкреслено науковий вигляд словоформи «трансформація», а також її ментальну складність, порівняно меншу частоту вживання, при її сприйнятті складається стійке враження масштабності, глобальності та кардинальності тих змін, що позначаються цим терміном. Як зазначали І. Балабух та Л. Осецька[9], дефініція «трансформація» використовується не тільки у психології, але і в інших галузях науки для фіксації зміни форми, структури, властивостей, функцій або характеристик об'єкта чи системи.

Розмірковуючи про семантичні відтінки термінів «трансформація», «перетворення», «видозміна», «перебудова», «модифікація», можна дійти до висновку, що, не зважаючи на їх синонімічний характер, вони дійсно можуть набувати різних відтінків значень в залежності від контексту застосування [70]. У цілому терміни «перетворення», «видозміна» мають на увазі будь-які зміни форми, структури, функцій або властивостей об'єкта чи системи без необхідності прикладати якісь значні зусилля або відбудовувати об'єкт з нуля. Тобто зміни можуть бути досить поверховими, незначущими.

У сучасній віковій психології досить широко представлено тлумачення понять нормативної та ненормативної кризи психічного розвитку в онтогенезі. Зокрема, вважається, що психічний розвиток являє собою нерівномірний процес, у ході якого відносно спокійні періоди змінюються напруженими періодами стрибкоподібних змін, коли накопичені кількісні психічні надбаня та здобутки перетворюються на якісні (В. Поліщук, І. Черезова тощо) [163; 178; 222].

За аналогією з розумінням нормативної та ненормативної кризи у сучасній

психології, неважко також вичленити сутнісні відмінності між нормативними та ненормативними трансформаціями шлюбно-сімейних стосунків [222]. Нормативні трансформації шлюбно-сімейних стосунків пов'язані з поступальним та природнім процесом вдосконалення сімейної системи, її переходів на якісно новий щабель внутрішньосімейної взаємодії та взаємодії з оточенням. Ключові характеристики та особливості перебігу нормативних трансформацій сімейних стосунків продиктовані логікою сталого розвитку сімейної системи без зовнішніх втручань, зміною ролей та статусу кожного члена сім'ї, видозміною її функціонування по мірі накопичення стажу сімейного життя, ступеню наближення сім'ї до реалізації свого сутнісного та суспільного призначення.

Ненормативні трансформації шлюбно-сімейних стосунків відбуваються під впливом зовнішніх, неочікуваних подій та обставин, що є унікальними для конкретної сімейної системи та визначаються місцем її проживання, актуальною культурною та соціально-політичною обстановкою у цій місцевості, що підвищує вірогідність настання певних ненормативних подій, специфічним оточенням, яке може певним чином впливати на родину, а також можуть бути пов'язані з певними форс-мажорними подіями, зокрема, із захворюваннями, неадекватною поведінкою членів сім'ї тощо. Наприклад, трансформації подружніх взаємин під впливом воєнних подій, що відбуваються на території нашої держави, є яскравим прикладом такого ненормативного стресогенного впливу. Необхідно також зауважити, що ненормативні трансформації шлюбно-сімейних стосунків, як правило, пов'язані з непереборною дією стресогенних, психотравматичних чинників та, відповідно, мають деструктивний характер [204; 215].

Вивчаючи зарубіжні та вітчизняні джерела, присвячені висвітленню трансформаційних процесів, що відбуваються у сім'ях та позначаються на їх внутрішньосімейних стосунках, можна зробити висновок про існування двох різновидів нормативних трансформацій шлюбно-сімейних стосунків. Перший різновид пов'язаний з масштабними трансформаційними процесами, що відбуваються у сучасному суспільстві, зокрема, кардинальною зміною ціннісних

пріоритетів, лібералізацією людських стосунків, масовим превалювання індивідуалістичної спрямованості над колективістичною, нівеляцією моральних вимог до форм людського співжиття тощо [215]. Внаслідок цілого комплексу культурних та соціально-економічних процесів кардинально та доволі швидко змінюються норми та цінності, що регулюють сімейні стосунки.

Другий різновид нормативних трансформацій сімейних стосунків зумовлений внутрішньою логікою функціонування сімейної системи, реалізації нею свого призначення, природними змінами, що відбуваються всередині родини з плином часу. Цей різновид трансформацій сімейних стосунків описується у термінах життєвих циклів та етапів існування, виникнення нових завдань функціонування сімейної системи на кожному з етапів свого розвитку, природних кризових явищ у сімейній системі під впливом прогнозованих та значущих внутрішньосімейних подій, що зумовлюють закономірну динаміку сімейних стосунків. Наприклад, добре відомо, що досить часто після одруження у люблячих молодих людей можуть спостерігатися виражені труднощі у подружніх відносинах, внаслідок недостатньої готовності до вирішення побутових справ, недостатньою сформованістю навичок вирішення проблем, з якими стикається тільки-но створена сім'я (Р. Вайнола, О. Дніпрова) [32; 58].

Зважаючи на існування декількох категорій нормативних трансформацій сучасних сімейних стосунків, виникнення та перебіг яких пов'язані з джерелами та чинниками принципово різної природи, необхідно більш детально зупинитись на кожній з цих категорій, оскільки такий підхід дозволить досягнути та більш повно усвідомити строкате різноманіття тих впливів, яких зазнає сучасна сім'я, а також продемонструвати, що сім'я являє собою відкриту та динамічну соціальну монаду, що постійно видозмінюється та перетворюється.

Переходячи до розгляду трансформацій сімейних стосунків, спричинених процесами глобального перегляду ціннісних пріоритетів у суспільстві та пов'язаних з цим явищем кардинальних змін норм людського співжиття, можна звернути увагу на ряд досліджень, присвячених висвітленню трансформацій у

сфері сімейних стосунків, спровокованих глобальними перебудовами сучасного суспільства. Так, у статті І. Балабух та Л. Осецької розглядався вплив соціально-культурних трансформацій на інститут сім'ї у контексті спричинених ними змін тих орієнтацій сучасної української молоді, що стосуються сімейно-шлюбного життя. Дослідники приходять до висновку, що тенденції сучасного розвитку сімейно-шлюбних відносин є доволі неоднозначними та суперечливими і характеризуються як позитивними, так і негативними зрушеннями, що свідчить про складність суспільних трансформаційних процесів.

На думку О. Протас [172, с. 136] основними трансформаціями у сфері сімейних стосунків, що виражають актуальні тенденції розвитку сучасних українських сімей є:

- відчуженість між батьками та дітьми;
- зниження рівня жорсткості форм організації сучасних шлюбів;
- кардинальна зміна внутрішньосімейних ціннісних орієнтацій;
- нестабільність сімей та, як наслідок, порівняно значна кількість розлучень;
- нівелювання історично сформованих виховних підходів та традицій;
- помітне зниження народжуваності та розповсюдження позашлюбної народжуваності;
- прецеденти укладання нетрадиційних видів шлюбів;
- суттєві видозміни у традиційних способах сімейного життя;
- трансформація моделей шлюбної та сімейної поведінки;
- функціональні перебої життєдіяльності сім'ї [172, с. 136].

Ця ж дослідниця вказувала на основні чинники процесу трансформації інституту сім'ї та сімейних стосунків, а саме: криза інституту сім'ї у зв'язку з нівелюванням цінностей сімейного способу життя у суспільній свідомості; виражене переважання індивідуалістичних цінностей над сімейними; втрата цінності батьківства та материнства; делегування багатьох сімейних функцій певним соціальним інститутам; прийняття сучасною молоддю деструктивних змін

у моделі шлюбності, що виражається у прагненні самостійно керувати своїм життям та у прагненні до свободи у виборі форм спільних стосунків.

Досить важливим та показовим свідченням трансформаційних процесів, що відбуваються у царині інституту сім'ї та шлюбно-сімейних стосунків, усвідомлення зі сторони науковців та освітян їх неоднозначних наслідків для функціонування сімейної системи, є підвищена увага, спрямована на підготовку підростаючого покоління до сімейного життя, що призводить до появи посібників для школярів, зорієнтованих на формування в юнаків та дівчат традиційної системи цінностей створення, функціонування та розвитку сім'ї, в яких водночас розкриваються проблеми, що не є характерними для традиційної системи сімейних цінностей, а скоріше позначають сучасні тенденції функціонування сім'ї (наприклад, створення ранніх шлюбів) [197].

О. Яцина [228] звертала увагу на те, що сім'я не є якоюсь застиглою конструкцією, а, перебуваючи під впливом історичної та соціокультурної динаміки, відображає трансформаційні процеси у суспільстві, змінюючись та еволюціонуючи разом з ним. Авторкиня наголошує на тому, що в основі трансформації сімейних стосунків лежить розвиток особистості кожного члена подружжя, зокрема його смислової сфери.

Н. Уманець [213] досліджувала основні чинники трансформації сучасного українського інституту сім'ї у контексті його інституціональних змін, ключовим індикатором яких є кардинальна видозміна рольової структури сучасної сім'ї. Авторка зазначає, що наполегливе та занадто пришвидшене впровадження соціальних та культурних реформ замість бажаного результату, призвели до деформації функцій сім'ї, про що свідчить рольове перевантаження сучасного подружжя, зменшення народжуваності, зростання кількості розлучень.

С. Соріс (S. Sorys)[295] фіксував в своїх наукових працях тривожні тенденції у трансформації шлюбно-сімейних стосунків сучасних родин. З плином часу сімейні стосунки трансформуються у відносини, засновані на індивідуалізації і егалітарних установах.

На нашу думку, необхідно зауважити, що сучасні глобальні тенденції трансформації шлюбно-сімейних стосунків не можуть не позначатися на тому як сімейна система буде реагувати на таку екстремальну подію як військовий конфлікт. Зважаючи на усі труднощі, які переживають сучасні українські сім'ї, воєнні дії виступають потужним чинником ще більшого послаблення сімейних зв'язків, високої вірогідності виникнення кризових явищ у царині сімейних стосунків, що ставлять під питання саме існування сімейної системи.

Як уже зазначалось раніше другий різновид нормативних трансформацій сімейних стосунків пов'язаний із закономірною зміною життєвих циклів існування сімейної системи. У руслі такого розуміння трансформацій сімейних стосунків необхідно зазначити, що розвиток сімейної системи характеризується етапністю, закономірним переходом від одного рівня розвитку до іншого, що пов'язано з планомірною зміною режимів функціонування сімейної системи. Відповідно під час перехідних моментів між стадіями життєвого циклу сім'ї мають місце трансформації сімейних стосунків, зумовлених кризами розвитку, що в даному контексті тлумачаться як нормативні [36; 181; 215; 216; 279].

Важливим індикатором перехідного періоду розвитку сімейної системи є помітне зростання конфліктності у подружніх взаєминах. М. Павлюк та Н. Архипенко [155, с. 210]. зазначали, що психологічним механізмом підвищення рівня конфліктності між членами сім'ї є загострення протиріч, наростаюча неузгодженість поглядів на важливі для родини речі, розбіжності мотивів поведінки членів подружжя. Саме це і відбувається у кризові, трансформаційні періоди розвитку сімейної системи.

Аналіз літератури, присвяченої висвітленню основних питань сімейної психології, засвідчив наявність значної кількості підходів до виокремлення та класифікації стадій життєвого циклу сім'ї. Одним з важливих критеріїв, що покладений в основу класифікації життєвих циклів сім'ї Б. Картера та М. Мак-Голдріка є життєві цілі сім'ї, життєві установки сімейної системи та склад сім'ї на кожному етапі функціонування. Спираючись на ці критерії можна скласти

уявлення про те, яким чином видозмінюються сімейні стосунки на кожному етапі життєвого циклу родини. Отже, Б. Картер та М. Мак-Голдрік виділили 6 стадій розвитку сімейної системи:

-I стадія. Стадія монади (дошлюбний період). Ключова мета полягає у досягненні економічної самостійності та емоційної стабільності особистості, у прийнятті відповідальності за конструювання власного життя.

-II стадія. Стадія діади (укладання шлюбу). Ключова мета полягає у створенні нової сімейної системи. За даними О. Дніпрової, В. Семчук це досить напружений етап, що полягає у розгортанні сімейних стосунків новоствореного подружжя.

-III стадія. Стадія сім'ї з маленькими дітьми. Ключова мета на цьому етапі стосується переходу сімейної системи у режим виконання виховної функції, зумовленої її розширенням та включенням нових членів до підліткового віку. Сімейні стосунки на цьому етапі перебудовуються ґрунтовним чином, що пов'язано з кардинальною зміною функціональних ролей подружжя;

- IV стадія. Стадія сім'ї, яка виховує дітей підліткового віку. Сімейні стосунки на цьому етапі пов'язані з подальшим розвитком сімейної системи з урахування зростаючої незалежності дітей підліткового віку, а також підключенням необхідності турботи про членів праатьківських сімейних систем;

- V стадія. Стадія сім'ї з дорослими дітьми, які поступово відокремлюються від батьківської сімейної системи. Характер сімейних стосунків на цьому етапі функціонування сім'ї забарвлюється формуванням гнучкої сімейної системи з відкритими кордонами;

-VI стадія. Стадія сім'ї після відокремлення дітей. На цьому етапі відбувається перебудова системи відносин поколінь з урахуванням вже значно розширеного складу сім'ї та реалій вікових змін членів подружжя [182].

Водночас за періодизацією Дж. Хейлі [255] сімейна система протягом усього свого життєвого циклу проходить 5 етапів, що супроводжуються 6-ма нормативними кризами:

- період залицяння, одруження та народження першої дитини, який супроводжується 2-ма нормативними кризами: кризою прийняття подружніх зобов'язань та кризою освоєння батьківських ролей та прийняття у сім'ю нової людини. Особливості сімейних стосунків на цьому етапі визначаються встановленням внутрішніх кордонів сім'ї, сексуальним життям, налагодженням гармонії між задоволенням особистих та сімейних потреб, перебудовою структури сім'ї у зв'язку з появою дитини;

- період функціонування сім'ї, в якій виховуються діти дошкільного та молодшого шкільного віку, що супроводжується кризою залучення дітей до соціальних структур. Сімейні стосунки на цьому етапі визначаються перерозподілом сімейних обов'язків у зв'язку з початком відвідування дитиною дитячого садка або школи;

- період функціонування сім'ї, в якій виховуються діти підліткового віку.

Нормативна криза на цьому етапі, що визначає характер сімейних стосунків, пов'язана з особливостями взаємодії з дитиною підліткового віку, якій притаманний негативізм, прагнення до самостійності, конфліктність, а також необхідністю нового перерозподілу автономії та контролю;

- період функціонування сім'ї з дорослими дітьми, які полишають батьківську сімейну систему. Криза на цьому етапі зумовлена фактом полишення дорослими дітьми батьківського будинку, а сімейні стосунки будуються на тлі сепарації дітей від родини;

- період «спустілого гнізда». Нормативна криза пов'язана із залишенням подружжя на самоті, у ході якої відбувається черговий перегляд сімейних взаємин та перерозподіл обов'язків [255].

Л. Котлова [104, с. 178].здійснивши ґрунтовний аналіз сімейних труднощів та стосунків на різних етапах життєвого циклу сім'ї, звертає увагу на те, що описані стадії функціонування сімейної системи, не дивлячись на їх послідовний хронологічний порядок в окремих випадках можуть розпочинатись і закінчуватись досить раптово або ж, навпаки, тривати досить довгий період.

Також має місце факт змішування стадій між собою і їх паралельне проживання родиною, а іноді взагалі повне випадіння окремих стадій з життєвого циклу сім'ї.

Отже, сім'я являє собою гнучку систему, що динамічно розвивається та перетворюється. Шлюбно-сімейні стосунки можуть зазнавати нормативних та ненормативних трансформацій. Нормативні трансформації шлюбно-сімейних стосунків характеризуються передбачуваністю, обов'язковістю та зумовлені внутрішньою логікою природних змін стадій життєвого циклу функціонування сімейної системи, а також глобальними суспільними перетвореннями, яким притаманний універсальний вплив на кожен сімейну систему. Загальна динаміка трансформацій шлюбно-сімейних стосунків має виражений маятникоподібний характер.

1.3. Вплив війни на психологічний стан особистості

Війна в Україні стала першим масштабним військовим конфліктом на європейському континенті після тривалого періоду відносного миру (майже 80 років) і ознаменувала початок нової геополітичної реальності: перерозподілу сфер впливу, кризи системи глобальної безпеки, сформованої після Другої світової війни. Додаткова глобальна значущість сучасних подій зумовлена тим, що це конфлікт нового типу, у якому застосовуються високоточна далекобійна зброя, безпілотні літальні апарати та інші роботизовані засоби ведення бою, а бойові дії часто відбуваються в умовах міської забудови, що підсилює масштаб руйнувань. Специфіка війни полягає і в тому, що фактично вся територія країни перебуває у зоні потенційного ураження далекобійними засобами, що унеможливорює існування «абсолютно безпечного місця» та підтримує тривале відчуття загрози. Перебування у такій стресогенно-травматичній ситуації (ризик втрати життя/здоров'я, матеріальні та соціальні втрати, переживання фізичних і моральних страждань) закономірно впливає на психоемоційний стан і психічне здоров'я людей, які залишаються в країні.

Безпрецедентний вплив воєнних подій спричинив появу значної кількості

вітчизняних і зарубіжних досліджень, у яких аналізуються психологічні наслідки війни для емоційного самопочуття, психологічного благополуччя та ментального здоров'я, а також описуються підходи й засоби психологічної допомоги постраждалим і способи їх удосконалення. Загальна логіка цих робіт зводиться до того, що воєнний досвід підвищує ризик психологічних дисфункцій і розладів та часто потребує тривалої й якісної реабілітації для відновлення оптимального психоемоційного стану [1; 3; 8; 16; 17; 28; 33; 39; 42; 44; 57; 74; 79; 122; 136; 149; 151; 156; 170; 173; 174; 175; 185; 201; 252; 273; 276; 283; 287; 288; 291; 297; 299; 301]. Окремий інтерес становлять джерела, що описують психічні зрушення після військових подій в інші історичні періоди Р. Армстронгом-Джонсоном (R. Armstrong-Jones) [230].

Література, присвячена психологічним наслідкам безпосереднього переживання бойових дій або воєнної активності поблизу людини, оперує широким категорійним полем: «психологічний стан», «кризовий стан», «емоційне благополуччя», «стрес», «стресостійкість», «дезадаптація», «психічний розлад», «невротична реакція», «психоз», «емоційні та когнітивні дисфункції», «психологічна (бойова) травма», «посттравматичний стресовий розлад» тощо. Узагальнення джерел дозволяє виокремити психологічні структури, які зазнають первинної деформації під впливом інтенсивних травматичних подій. Передусім страждають ціннісно-сміслові та світоглядні настанови, а також емоційна рівновага, стійкість і стабільність [69; 231; 233; 264; 265; 269]. Однією з ранніх ознак психологічного дисбалансу є виражена емоційна лабільність [7; 269]. Дисфункції емоційної та ціннісно-сміслові сфер можуть «ланцюгово» зумовлювати порушення інших психологічних сфер і виступати підґрунтям більш серйозних психічних порушень [258].

Відповідно подальший виклад доцільно будувати так: коротко охарактеризувати війну як специфічні умови життєдіяльності людини; уточнити зміст поняття «психологічний стан»; окреслити особливості психотравматичної життєвої ситуації; систематизувати дані про те, як війна впливає на емоційну та

ціннісно-сміслову сфери, стресостійкість, домінуючі емоційні стани та можливі психічні порушення як реакції на травму війни.

Описуючи війну як екстремальні умови буття, слід наголосити, що люди під час війни перебувають в індивідуально різних життєвих ситуаціях, залежних від відстані до зони активних бойових дій, ресурсів, зайнятості та обставин життя родини. Водночас незалежно від відмінностей конкретних умов, загальну життєву ситуацію під час війни можна визначити як особливо складну та стресогенну [4; 14; 16; 44], що підвищує ймовірність психологічного неблагополуччя і психічних розладів та актуалізує потребу в оперативній психологічній допомозі й підтримці [252]. До ключових об'єктивних стресогенних чинників належать: (1) висока ймовірність втрати життя або здоров'я; (2) погіршення соціально-економічних умов і обмеження можливості задовольняти базові потреби; (3) маніпулятивний інформаційно-психологічний вплив з боку країни-агресора; (4) різка зміна умов життя, зумовлена мобілізацією, загибеллю або каліцтвом близьких, пошкодженням чи руйнуванням житла, евакуацією до відносно безпечніших регіонів [44; 57; 122].

Отже, військові дії належать до екстремальних і кризових подій, які руйнують звичний життєвий уклад, мають катастрофічний вплив на життя та справляють інтенсивний психотравмуючий ефект, що може проявлятися гострими психологічними порушеннями [67; 149].

Поняття «психологічний стан» використовується для позначення сукупності різнорівневих психічних явищ і процесів, які в певний проміжок часу визначають рівень активації та емоційний фон життєдіяльності людини і, відповідно, режим її психологічного функціонування. Попри динамічність, психологічний стан може бути відносно стабільним і тривати значні часові проміжки. У психологічних словниках і підручниках його описують як умовно «статичний момент» у функціонуванні психіки, що відрізняється і від психічних процесів (динамічних проявів), і від психічних властивостей (стійких, «кристалізованих» характеристик особистості) [34; 60; 71; 86; 140; 144; 171; 223, с. 502]. Для аналізу наслідків

травматичного досвіду війни особливо важливою є категорія кризового стану. Кризовий стан - це психологічний стан людини, яка раптово пережила суб'єктивно значущу психічну травму (зокрема через різку зміну способу життя й внутрішньої картини світу) або перебуває під загрозою виникнення психотравмуючої ситуації. Він проявляється неспокоєм і тривогою різної інтенсивності, фіксацією на травматичній ситуації, переживаннями неспроможності та безпомічності, песимістичною оцінкою себе, актуальної ситуації й майбутнього, а також вираженими труднощами планування діяльності [63, с. 222; 74].

Зміст психологічних станів становить інтегральна сукупність психічних явищ, які, за С. Максименком [123, с. 183], утворюють безперервний потік, що не може бути штучно «зупинений»; навіть у разі уявної зупинки він одразу переходить в іншу «течію» [123, с. 183]. Цей автор виокремлює феноменологічні характеристики психологічних станів: (1) вони є центральною компонентою міжфункціональної системи психічного функціонування; (2) детермінуються результатами психічного відображення й перебувають під впливом попередніх та майбутніх станів; (3) мають всеохоплюючий характер і «забарвлюють» усі психічні процеси [123, с. 185; 125; 126]. На думку О. Саннікової [191], психологічним «матеріалом» творення станів виступають актуальні емоційні переживання та емоційні реакції.

Очевидно, що війна кардинально погіршує життєву ситуацію людини. За даними дослідників Д. Шульженка, О. Шульженка, Р. Муртхі, Р. Лакшмінараяна (R. Murthy, R. Lakshminarayana), та ін.) [150; 225; 276], емоційне неблагополуччя в умовах різкого погіршення життєвих обставин проявляється переважанням негативних емоцій, труднощами усвідомлення власного емоційного стану, емоційною нестійкістю, схильністю до агресивних реакцій і пригніченості, ускладненою взаємодією із зовнішнім та внутрішнім світом, ізолюваністю й відчуженістю, домінуванням деструктивних варіантів психологічного захисту, схильністю до імпульсивних і компульсивних реакцій та легкістю виникнення

дисфоричних афективних станів. Відповідно можна припустити, що в основі дисфоричного психоемоційного стану під час війни лежать особливості оцінки людиною екстремальних подій, що відбуваються довкола. Така оцінка часто супроводжується переживаннями безпорадності перед загрозою агресії, відчуттям абсурдності й «нереальності» того, що відбувається, труднощами прийняття нової реальності у власному суб'єктивному світі та переживанням краху звичного життя.

Отже, ефекти впливу воєнних подій мають виражену травматичну природу, а ключовим психологічним наслідком стає травматизація особистості.

Подальше розкриття впливу війни на психологічний стан доцільно пов'язати з категорією «психологічна травма», оскільки інтенсивність стресу під час воєнних подій може досягати рівня психологічного травмування. Узагальнення праць дослідників психологічної травми (Т. Дзюба, І. Кучманіч, Р. Мороз, М. Мюллер, О. Туриніна) [54; 62; 110; 139; 174; 211] дозволив нам стверджувати, що психотравма, спричинена стресорами екстремальної інтенсивності, супроводжується раптовою активацією та «поглинанням» людини сильними дисфоричними емоціями, які можуть досягати рівня афекту, деперсоналізувати особистість і зумовлювати імпульсивну, неконтрольовану поведінку з мінімальною участю свідомості, за домінування інстинкту самозбереження. О. Туриніна [211] визначала психотравматичний досвід як інтенсивний вплив несприятливих умов середовища або гострого емоційно-стресового впливу інших людей на психіку суб'єкта, що завдає значної шкоди його психічному здоров'ю. Ключовою сутнісною характеристикою травматичної події виступає її екстремальність; у цьому контексті війна посідає провідне місце за рівнем екстремальності, що і пояснює її виражений психотравматичний вплив [54; 122; 139].

О. Туриніна [211] трактував психологічну травму як патологічне утворення, яке через емоційну неопрацьованість і закостеніння після оформлення в суб'єктивному полі індивіда починає відносно автономно існувати в структурі

особистості як малоусвідомлюване важке переживання; воно порушує переробку інформації та проявляється у повсякденному житті дезадаптивними й ірраціональними реакціями. Вчена також виокремлює ключові характеристики психотравмуючої ситуації: раптовість і екстраординарність події; кардинальне погіршення життєвої ситуації; масштабність зовнішніх руйнувань; підрив базових екзистенційних підвалин; зіткнення з численними морально-етичними виборами; стрімке погіршення психоемоційного стану, що проявляється руйнуванням базального почуття безпеки, втратою віри та відчуття контролю над життям, інтенсивним переживанням горя і сильного страху.

Феноменологію кризових переживань під час війни та психологічні наслідки перебування у зонах вогневого ураження вивчали зарубіжні й вітчизняні дослідники К. Антоначчо, Н. Бетанкур, Т. Бетанкур, Дж. Фальконе, Дж. Фаррар, Р. Фроунфелкер, Н. Іслам, Р. Лакшмінараяна, Р. Мурті, Ч. Ра, Ч. Торре (C. Antonaccio, N. Betancourt, T. Betancourt, J. Falcone, J. Farrar, R. Frounfelker, N. Islam, R. Lakshminarayana, R. Murthy, Ch. Ra, C. Torre), Х. Алієв, Е. Виржанська, Л. Гребінь, В. Захаров, Д. Калдеш, Т. Католик, З. Кісарчук, О. Кокун, І. Корнієнко, Г. Лазос, С. Максименко, М. Мюллер, Я. Омельченко, О. Романчук, Н. Степанова, Л. Царенко та ін.). Поточна ситуація з психічним здоров'ям українців має численні аналоги у регіонах, що пережили тривалі війни. За даними World Health Organization, кожна п'ята людина (22%), яка пережила війну або інший збройний конфлікт протягом останніх десяти років, може страждати від депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу, біполярного розладу або шизофренії [287]. Відповідно, екстраполюючи ці дані на Україну, можна очікувати, що близько 9,6 млн осіб можуть мати психічні розлади [287]. У зарубіжних джерелах також підкреслюється, що шкода психічному здоров'ю може стати одним із найбільш руйнівних наслідків війни; серед прогнозованих проявів називають гострий стрес, тривогу, депресію, вживання психоактивних речовин та ПТСР [273].

Р. Мурті та Р. Лакшмінараяна (R. Murthy та R. Lakshminarayana)[276, с. 25],

посилаючись на дані ВООЗ, зазначають, що в умовах збройних конфліктів 10% людей, які переживають травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще у 10% проявлятимуться форми поведінки, які суттєво знижують якість життя (депресія, тривога, психосоматичні прояви, зокрема безсоння або больовий синдром). Окрім цього, описані наслідки включають тривожно-фобічні (панічні) та психосоматичні розлади, тужливо-депресивні стани, інтенсивні реакції горя й відчаю, порушення сну, посттравматичні стресові розлади [252; 276; 299].

На тлі війни й потужних психогенних чинників, що випробовують емоційну стійкість та навички саморегуляції, змінюються і провідні ціннісні пріоритети. Війна є періодом різкої трансформації світогляду та переосмислення базових цінностей, коли людина безкомпромісно стикається з питаннями життя і смерті в умовах боротьби за виживання та підтримки інших. У ціннісній ієрархії на перші позиції виходять життя і здоров'я (власні та близьких), спілкування з рідними, свобода і незалежність, єдність і дружба, цінність держави та її символів. К. Журба [69, с. 108; 198] підкреслював, що сформованість і стійкість смисложиттєвих цінностей підтримує впевненість у можливості продовження життя та перемозі добра над злом, що становить основу емоційної стійкості, здатності планувати життя, вивчати досвід виживання минулих поколінь і формувати власний досвід подолання труднощів війни. Таким чином, конструктивні смисложиттєві цінності, підвищуючи готовність боротися за життя, виступають значущою умовою виживання у воєнний час.

Водночас деструктивний вплив війни може призводити до підриву ціннісно-сміслової сфери, втрати сенсу життя та зневіри у можливості пережити екстремальні події. Цей ризик посилюється «вислизальною» природою сенсу: Л. Сафонік [193] зазначав, що сенс життя має здатність вислизати, якщо людина орієнтується лише на «плоскінну» модель життя та ототожнює сенс із певним значенням.

Отже, залежно від розвиненості та наповненості ціннісно-сміслової сфери в

умовах війни можливі два полярні сценарії: швидка деградація смисложиттєвих орієнтацій або їх укріплення та перетворення на чинник психологічної підтримки у боротьбі за виживання.

Важливі для розуміння наслідків війни результати лонгітюдного дослідження С. Гілман та Т. Бетанкур (S. Gilman та T. Betancourt)[291] за участі дітей - учасників бойових дій у Сьєрра-Леоне. Респонденти чотириразово проходили інтерв'ю, спрямовані на оцінку психічного здоров'я та адаптації, і було виявлено три траєкторії післявоєнного функціонування: (1) відносно благополучна адаптація без стигматизації за високих показників психічного здоров'я; (2) траєкторія зі значною стигматизацією та труднощами соціального функціонування з тенденцією до зменшення негативних явищ з часом і поступовою адаптацією; (3) траєкторія вираженої соціальної вразливості з тривалою стигматизацією та стійкою дезадаптацією, що супроводжувалася дуже високими рівнями тривоги й депресії та саморуїнними тенденціями.

Зарубіжні автори також описують симптоми, які можуть проявлятися відстрочено після зникнення безпосередньої загрози: сильне занепокоєння, галюцинації, метушливість, відчуття провини, неконтрольоване сечовипускання, заїкуватість, випадіння волосся тощо [297; 301]. Наголошується, що множинність травмуючих подій під час війни підвищує ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям, зокрема ПТСР, тривожно-фобічних і депресивних розладів [297; 301]. А. Раті (A. Rathi) [283] також відносив тривогу та депресію до ключових психологічних наслідків травматизації у воєнний час. Р. Армстронг-Джонс (R. Armstrong-Jones) [230, с. 241] описував наслідки війни як дисоційований емоційний стан, для якого характерна одночасна присутність амбівалентних переживань.

Отже, психологічні наслідки травматичного впливу збройного конфлікту доцільно розглядати у двох площинах: сфери психіки, що зазнають найбільшої травматизації; зворотність/незворотність порушень, що визначається тривалістю та інтенсивністю травматичного впливу. У першій площині найбільш уразливими

є емоційна та ціннісно-смілова сфери, а дезорганізація інших сфер часто має вторинний характер і розгортається під впливом порушень саме цих двох. У другій площині спектр наслідків може коливатися від ситуативних, зворотних дисфоричних переживань (тривога, гнів, страх тощо) і окремих невротичних розладів (ПТСР, тривожно-фобічний розлад) до тяжких, потенційно незворотних психічних порушень психотичного рівня (шизофренія, реактивні психози, біполярний афективний розлад). Таким чином, наслідки перебування в умовах війни можуть варіювати від тимчасової емоційно-ціннісної дезорієнтації до глибоких патологічних трансформацій психіки.

1.4. Теоретичні аспекти впливу війни на подружні стосунки

Кожне подружжя дуже по-різному протистоїть ненормативним кризовим явищам та пов'язаним з ними життєвим складнощам. Можна прогнозувати, що для одних сімей наслідки несприятливого впливу воєнних подій будуть посилювати проблеми у царині подружніх стосунків: часткова або повна відсутність задоволення від подружнього життя, зростання кількості конфліктів, різні види насилля, аб'юз, хвороби, розлучення тощо. В інших же під впливом драматичних подій збройного протистояння буде спостерігатись підвищення згуртованості та тенденція до зміцнення подружніх стосунків, що виступає значущим чинником збереження родини. Можна припустити, що конкретний сценарій трансформації подружніх стосунків в умовах війни буде залежати від характеристик довоєнного етапу функціонування родини, зокрема, ступеню її здоров'я або дисфункціональності. Ключові характеристики здорових та дисфункціональних сімей були проаналізовані у попередніх підрозділах.

Виходячи з того, що воєнні події здійснюють травматичний вплив на подружжя Н. Агаєв та О. Флоранська [1] зазначали, що психологічна травматизація одного з членів сім'ї має безпосередній вплив на інших, оскільки взаємодія сім'ї та психотравмуючої ситуації не є односторонньою. Можливі наступні варіанти впливу психологічної травми на сім'ю: 1) одночасна

травматизація – усі члени сім'ї зазнали впливу психотравмуючої події; 2) бінарна – психологічної травматизації зазнав член сім'ї, що знаходиться від неї далеко; 3) хіазмальна – жертвою стає один член родини, що заражає усіх інших; 4) внутрішньосімейна – психотравмуючий вплив виходить від одного з членів сім'ї [1; 3]. Необхідно також враховувати той факт, що поведінка кожного члена подружжя у шлюбно-сімейних стосунках є реципрочно взаємозумовленою.

Сучасні дослідження, присвячені висвітленню впливу війни на шлюбно-сімейні стосунки, можна класифікувати наступним чином: 1) вплив первинної травматизації членів подружжя, спричиненої війною, на характер шлюбно-сімейних стосунків; 2) вплив вторинної травматизації членів подружжя внаслідок взаємодії з шлюбним партнером, який брав участь у бойових діях, на характер шлюбно-сімейних стосунків; 3) залежність шлюбно-сімейних стосунків від важкості психологічних наслідків перебування у зоні бойових дій членів подружжя (участь у бойових діях, полон, тортури тощо); 4) тип військового конфлікту, його географічна локалізація та тривалість як чинник впливу на шлюбно-сімейні стосунки; 5) дослідження специфічних психологічних чинників, що опосередковують зв'язок між травматичним досвідом війни та шлюбно-сімейними стосунками.

На цьому етапі важливо визначити категорії сімей, які зазнали впливу війни після повномасштабного російського вторгнення. Адже в залежності від регіону проживання та багатьох інших об'єктивних обставин, зумовлених російською військовою агресією, інтенсивність впливу війни на українські родини може значно відрізнятись. Погоджуючись з думкою О. Блінова [13], Ю. Бриндікова [25], Т. Дзюби [54], К. Марк (С. Mark) [271] про те, що війна виступає потужним травматичним стрес-фактором, виділення різних категорій родин, постраждалих від російсько-української війни, дозволить нам встановити об'єктивні характеристики життєвої ситуації різних родин в умовах війни, а також продемонструвати ступінь потужності та інтенсивності її впливу на сім'ю як травматичного стрес-фактору. До того ж це зробить можливим врахування

ступеню проникнення військових подій до сімейної системи на етапі створення моделі трансформації подружніх стосунків під впливом війни та, відповідно, у процесі емпіричного дослідження. Отже, за критерієм інтенсивності впливу військових подій на сімейну систему можна виділити наступні категорії українських родин:

1) подружжя, які перебували у зонах інтенсивного бойового ураження та зазнали окупації;

2) подружжя, у яких чоловік та дружина були вимушені розлучитись внаслідок подій війни:

- сім'ї військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій;
- сім'ї військовослужбовців, які потрапили у полон;
- сім'ї, у яких жінки виїхали за кордон, а чоловіки залишилися в

Україні;

3) подружжя, що не розлучалися, але були вимушені змінити місце проживання внаслідок війни (евакуйовані, внутрішньопереміщені особи);

4) подружжя, члени якого разом проживають на мирних територіях, але чоловік (дружина) працює у силових воєнізованих структурах та відчуває посилений вплив небезпеки та бойового стресу (наприклад, сім'ї поліцейських, працівників СБУ тощо);

5) подружжя, які проживають на відносно мирних територіях недалеко від лінії фронту;

б) подружжя, які проживають на мирних територіях дуже далеко від лінії фронту та яких війна торкнулася тільки опосередковано.

Рефлексуючи зміст виділених нами категорій можна легко переконатися, що їх градація починається з сімей, що зазнали найбільш потужного впливу травматичних подій війни, а завершується сім'ями, яких війна торкнулася тільки опосередковано.

Аналіз джерельної бази доводить, що особливості впливу війни на характер подружніх взаємин досліджувався переважно на прикладі сімей

військовослужбовців, оскільки більшість перерахованих вище дослідників розглядають різні аспекти впливу війни на подружні стосунки у тих сім'ях, у яких чоловіки були призвані до лав Збройних Сил різних країн та брали безпосередню участь у бойових діях [40; 45; 115; 157; 167; 169; 180; 186; 212; 214; 224; 237; 238; 240; 247; 257; 266; 267; 268; 270; 271; 272; 274; 292; 293; 295]. У той же час нами виявлено порівняно незначну кількість робіт, присвячених розгляду психологічних змін, що відбуваються з іншими категоріями сімей, які опинилися у вирі військових подій. Це переважно дослідження сімей внутрішньопереміщених осіб, які з'явилися в Україні задовго до повномасштабного російського вторгнення у рамках реалізації антитерористичної операції на сході країни [201; 210]. Зміни подружніх стосунків таких категорій постраждалих від війни сімей як «Подружжя, які перебували у зонах інтенсивного бойового ураження та зазнали окупації», «Сім'ї, у яких жінки виїхали за кордон, а чоловіки залишилися в Україні» та деяких інших, наразі взагалі не висвітлювалися, що може бути пов'язано з тільки нещодавною появою таких категорій, а також з організаційними обмеженнями та труднощами проведення масштабних наукових розвідок в умовах війни. Виразний дефіцит досліджень психологічних наслідків війни усього спектру українських сімей, яких вона торкнулась, є важливим чинником необхідності проведення комплексного дослідження різних категорій родин для отримання цілісної картини можливих трансформацій подружніх стосунків під впливом війни, а також виступає додатковим свідченням актуальності обраної наукової проблематики. У рамках нашого викладу необхідно зупинитись більш детально на наявних дослідженнях, що проливають світло на психологічну специфіку впливу війни на подружні стосунки.

О. Посвістак [169, с. 207] у результаті дослідження впливу Другої світової війни на шлюбно-сімейні стосунки, прийшла до висновку, що цей масштабний військовий конфлікт дестабілізував сім'ю. Чоловіки поверталися з війни з тяжким вантажем психологічних розладів: стани апатії, депресія, неврози, відчуженість

тощо. Жінкам доводилось набувати чоловічих рис характеру і поведінки, а діти швидко дорослішали. Такі процеси у царині подружніх стосунків значно змінювали функціонально-рольову структуру сім'ї, ключовою характеристикою яких було зниження авторитету чоловіка у родині.

Дослідження Н. Умеренкової[214, с. 213] присвячене розкриттю індивідуально-психологічних особливостей дружин комбатантів на різних етапах розгортання участі їх чоловіків у військових операціях. На думку дослідниці важливими чинниками, що можуть вплинути на характер подружніх стосунків у таких родинах є актуальний рівень тривожності дружини та ступінь її залученості у військову справу. Зокрема, доведено, що дружини військових, які самі служать у військових структурах мають нижчий рівень тривожності, ніж дружини комбатантів, яке не мають жодного відношення до військової справи. Також встановлено, що низький рівень тривожності дружин учасників бойових дій лежить в основі кращого розуміння партнера, його безумовного прийняття, готовності до пошуку компромісів у подружніх стосунках та у цілому більш гармонійне подружнє спілкування.

І. Шинкаренко [224, с. 555] були визначені специфічні особливості функціонування української сім'ї в умовах військового конфлікту, ключовими серед яких є нестабільність життєвих планів подружжя, інтенсивний деструктивний вплив на психічне здоров'я шлюбних партнерів, трансформація та суперечливість сімейних ролей.

І. Брамсен, І. Ройлінг (I. Bramsen, I. Reuling)[240] досліджували опосередковану травматизацію у подружжі голландських жертв війни, у ході якого висвітлювались специфічні проблеми, з якими вони стикаються у післявоєнний період. Зазначеними дослідниками було встановлено, що ці подружжя стикаються з численними труднощами налагодження шлюбно-сімейних стосунків, що безпосереднім чином погіршують їх якість. Зокрема, подружжя інформувало дослідників про такі особливості своїх шлюбних партнерів як некомунікабельність, емоційне заціпеніння, прояви суму та

дратівливості, що унеможливило нормальний перебіг їх стосунків, робило їх більш ситуативними та поверховими.

Значно раніше М. Вейсман, М. Мікулінцер, М. Вайзенберг, З. Соломон (M. Waysman, M. Mikulincer, M. Weisenberg, Z. Solomon)[302] звертали увагу на вторинну травматизацію серед дружин військових, які мають яскраву маніфестацію патологічної реакції на бойовий стрес (CSR) та посттравматичного стресового розладу (PTSD) як найбільш розповсюджених емоційних розладів серед учасників бойових дій. Дослідники доводять, що зазначені емоційні розлади колишніх солдатів (ветерани ізраїльсько-ліванської війни 1982 р.) таким чином впливають на характер подружніх стосунків, що вони починають відігравати роль психотравматичного чинника, що позначається на тих членах родини (зокрема, дружинах військових), які не мають безпосереднього досвіду перебування в умовах воєнного конфлікту. Результати проведеного авторами дослідження показали, що характер подружніх стосунків у таких сім'ях на статистично достовірному рівні пов'язаний з рівнем вираженості психічного здоров'я жінок. Зокрема, дружини чоловіків, у яких діагностовано бойовий стрес або посттравматичний стресовий розлад, мали гірші показники збереження психічного здоров'я у зв'язку з тим, що їх доводилось стикатися з ригідністю та конфліктністю у подружніх стосунках. У той же час дружини ветеранів, які не мали відповідних емоційних порушень, перебували у більш сприятливій психологічній атмосфері всередині сім'ї та завдяки цьому змогли зберегти оптимальний стан свого психічного здоров'я.

Ще один ефект впливу війни на подружні стосунки, що був виявлений З. Соломон, М. Вейсман, Г. Леві (Z. Solomon, M. Waysman, G. Levy) та ін. [293], полягає у порушенні соціальних стосунків, які охоплюють широкий діапазон контекстів (тобто проявляються як у подружніх, так і у міжособистісних стосунках іншого типу), у дружин ветеранів з симптомами бойового стресу та посттравматичного стресового розладу внаслідок війни у Лівані. Зазначені порушення соціальних стосунків можуть проявлятися від внутрішнього почуття

самотності до повного руйнування подружніх відносин.

У зв'язку з тим, що воєнні події пов'язані з численними людськими втратами, значний інтерес викликають роботи, в яких висвітлюються питання керування стресом у сім'ї, подружні стосунки у яких були підірвані внаслідок смерті одного з членів родини. У випадку з вируючим військовим конфліктом сімейні втрати як правило відбуваються внаслідок застосування різних видів зброї ворожою стороною. П. Босс, К. Брайант, Дж. Манчіні (P. Boss, C. Bryant, J. Mancini)[237; 238] розглядали смерть когось із членів родини (особливо дитини) як приклад універсального сімейного стресу, що позначається на характері подружніх стосунків. Особливо деструктивним для сімейних стосунків на думку П. Босс (P. Boss)[238] є факт так званої невизначеної втрати, коли втрата члена родини у силу різних причин супроводжується невизначеністю. Необхідно зазначити, що саме такий різновид втрат є дуже розповсюдженим під час військового протистояння.

Окремий клас досліджень впливу війни на характер подружніх стосунків складає розгляд випадків важкої психологічної травматизації одного з членів подружжя внаслідок участі у бойових діях та наслідкових результатів цього явища, що позначаються на шлюбно-сімейних стосунках. Важка психологічна травматизація передбачає коморбідне поєднання та одночасну представленість одразу декількох психологічних порушень та дисфункцій у поведінці члена подружжя. Наприклад, Д. Лавор, Т. Кандукар, Р. Марініч, Х. Томаїч, Б. Седіч, З. Гргіч (D. Lavor, T. Kanducar, R. Marinic, H. Tomaic, B. Sedic, Z. Grgic)[268] наводили ключові характеристики подружнього життя захисників хорватської армії, які страждають від посттравматичного стресового розладу, що коморбідно поєднується з алкогольною залежністю та іншими психічними розладами. При цьому зазначеними дослідниками оцінювалась та порівнювалась якість подружнього життя серед ветеранів, у яких було діагностовано виключно посттравматичний стресовий розлад, та серед ветеранів, у яких даний розлад коморбідно сполучався з алкоголізмом та іншими психічними розладами. За

оцінками дружин цих категорій колишніх військовослужбовців було з'ясовано, що подружні стосунки у сім'ях військовослужбовців другої категорії характеризується суттєво гіршими показниками якості та задоволеності.

Значна група наукових досліджень різних років присвячена розгляду специфіки подружніх стосунків у парах, у яких один з партнерів був військовополоненим. Військовий полон у такому контексті формує особливу категорію учасників війни, шлюбно-сімейні стосунки яких характеризуються рядом специфічних особливостей. Так, Р. Декель, Г. Енох, З. Соломон (R. Dekel, G. Enoch, Z. Solomon)[247] займалися вивченням подружньої адаптації та подружніх стосунків між парами, чоловіки у яких були військовополоненими, та парами, у яких чоловіки були учасниками бойових дій, але не потрапляли у полон. У результаті дослідження було встановлено, що подружні пари з колишніми військовополоненими мали більш низьку адаптацію до подружніх стосунків, недостатній рівень саморозкриття у шлюбно-сімейних стосунках, низький рівень сексуальної задоволеності, а також більш високий рівень вербальної агресії у спілкуванні зі шлюбним партнером.

Робота Дж. Штайн, Й. Лахав, З. Соломон (J. Stein, Y. Lahav, Z. Solomon)[267] є класичним прикладом дослідження впливу вторинної травматизації, якої зазнають дружини колишніх військових, на характер їх шлюбно-сімейних стосунків. Розвиток вторинної травматизації відбувається внаслідок спілкування з шлюбними партнерами, які пережили первинну травматизацію внаслідок війни (Figley). У поле уваги цих дослідників потрапляють колишні військовополонені і вони виходять з того, що жінки цієї категорії військових вимушені надавати психоемоційну підтримку своїм чоловікам, які постраждали від війни. Внаслідок того, що така взаємодія відбувається зі шлюбним партнером, якому притаманні виражені психологічні дисфункції (зокрема, яскраво виражений посттравматичний стресовий розлад) існує висока вірогідність психологічної травматизації дружин, що носить вторинний характер. На думку авторів пом'якшити цю вторинну травматизацію можна за умови, якщо

у процесі подружньої взаємодії та надання психоемоційної підтримки відбувається якісне та глибоке саморозкриття травмованих колишніх військовополонених [295]. Такий парадоксальний ефект відбувається завдяки тому, що саморозкриття сприяє кращому, більш деталізованому розумінню дружинами специфічного психоемоційного стану своїх чоловіків.

В іншому дослідженні цих же науковців Й. Лахав, Дж. Штайн, З. Соломон (Y. Lahav, J. Stein, Z. Solomon) [267] доведено, що дружинам колишніх військовополонених притаманні симптоми посттравматичного стресового розладу, більш низька самодиференціація та негативне ставлення до власного здоров'я у порівнянні з дружинами колишніх військових, які не потрапляли до полону. Низька самодиференціація виступає схильністю до злиття з іншими людьми, залежності від них. Схильність до злиття зі шлюбним партнером у рамках подружніх стосунків виступає чинником ризику не тільки психологічного, але і соматичного стресу серед тих, хто переживає вторинну психологічну травму. Наведені ж факти виступають яскравим підтвердження реальності вторинної психотравматизації тих членів подружжя, які безпосередньо не були причетними до військових дій.

Позитивні психологічні ефекти саморозкриття представників подружжя для реабілітації та відновлення своїх стосунків, зіпсованих внаслідок війни, було також відзначено К. Марком (C. Mark) [271]. Зокрема, вчений зазначав, що розгортання військових подій завжди пов'язано з напруженістю у подружніх стосунках та кидає своєрідний виклик подружжю в аспекті міцності та глибини їх союзу. Важливим у контексті нашого дослідження є виявлена цим дослідником психологічна закономірність, у відповідності до якої не тільки воєнні події призводять до травматизації та виразних утруднень у шлюбно-сімейних стосунках, але і характер цього виду стосунків виступає значущим чинником подальшої реабілітації та зцілення тих членів подружжя, які зазнали військової травматизації. Зокрема, вченим було встановлено, що ветерани війни у шлюбах яких відсутня емоційна та статева близькість, зазнавали подальшої

психотравматизації вже після війни, що призводило до виражених психологічних проблем та схильності до саморуйнівної поведінки.

К. Дж'Ентоні (C. J'Anthony)[259] досліджувала зв'язок між задоволеністю шлюбом, що визначається характером шлюбно-сімейних стосунків, та депресивними симптомами у шлюбних партнерів солдатів армійського резерву США, які повернулися після бойових дій в Іраку та Афганістані. Було також визначено ступінь пом'якшення існуючого зв'язку між задоволеністю шлюбом та депресією за рахунок самооцінки прийняття у суспільстві, а також наданням воєнної соціальної підтримки. Вчена приходить до висновку, що рівень депресивних симптомів у значній мірі корелював з самооцінкою задоволеності шлюбом, а також з самооцінками показників психологічної агресії, фізичної агресії та сексуального примушення, коли шлюбний партнер був жертвою, а також психологічної агресії, коли цей же шлюбний партнер був аб'юзером. Депресивні симптоми у шлюбах жертв війни, що погіршують якість шлюбно-сімейних стосунків, також у значній мірі корелюють з самооцінкою суспільної підтримки, стаючи значно виразніше у тих випадках, коли соціальна підтримка оцінюється як недостатня.

Варто підкреслити важливість вивчення проблематики прощення у шлюбно-сімейних стосунках, трансформованих внаслідок війни, Й. Лахав, К. Реншоу, З. Соломон (Y. Lahav, K. Renshaw, Z. Solomon)[266] зазначали, що життя з колишніми військовими, які мають симптоми посттравматичного стресового розладу, пов'язана з підвищеним дистресом їх дружин та значною напруженістю у стосунках подружжя. Крім того, жінки військових з травматичним бойовим досвідом підпорядковуються значному ризику домашнього насильства, що може ще більше погіршити їх важке становище у сфері подружньої взаємодії. Одночасно з цим зазначені науковці приходять до висновку, що захисний ефект прощення повністю зникає перед фактом підвищеної частоти сімейного насильства, що не припиняється. Тому популяризація прощення як психотерапевтичного інструменту у подружніх

стосунках, які постраждали від війни, є не завжди ефективною та доцільною.

У результаті лонгітюдного дослідження Ю. Левін, Р. Бахем, З. Соломон (Y. Levin, R. Bachem, Z. Solomon) [270], що дозволило нам відстежити динаміку розвитку подружніх стосунків у декілька часових проміжків післявоєнного функціонування цих родин (30 та 35-37 років після війни), було доведено, що психологічні наслідки військових подій зберігаються протягом дуже тривалого часу. Зокрема, симптоми посттравматичного стресового розладу та порушень адаптації у сфері подружніх стосунків, спостерігались у значній кількості пар навіть після 30 та 35-37 років після їх воєнного досвіду. Результати Ю. Левін, Р. Бахем, З. Соломон підкреслювали згубні наслідки військової травми для подружніх стосунків у сім'ях ветеранів війни.

Отже, трансформації шлюбно-сімейних стосунків під впливом війни є різновидом ненормативної кризи подружнього життя, пов'язаної з підвищеним ризиком психологічного травмування, переживанням надінтенсивного дистресу, що зумовлюють кардинальні зміни психоемоційного стану та поведінки членів подружжя у царині їх стосунків. Важливо розуміти, що воєнні події, у першу чергу, призводять до глобальних перебудов функціонально-рольової структури сімейної системи. Це пов'язано з тим, що початок збройного протистояння між державами супроводжується кардинальними змінами у житті членів подружжя: вони можуть поступати на військову службу та ставати безпосередніми учасниками бойових дій, потрапляти у полон ворога, отримувати інвалідність внаслідок участі у бойових діях або, навіть, не будучи безпосередньо причетними до діяльності збройних сил та залишаючись цивільними, можуть зазнавати на собі деструктивного впливу війни, зазнавати фізичних травм та каліцтв внаслідок застосування ворогом зброї різного типу. Загибель шлюбного партнера остаточно припиняє подружні стосунки, що фактично означає припинення існування шлюбу. У таких випадках говорити про певні трансформації шлюбно-сімейних стосунків не уявляється можливим у зв'язку з їх повним руйнуванням.

Раніше вже було теоретично доведено, що воєнні події негативним чином

позначаються на психоемоційному стані індивіда. Зокрема, в залежності від тривалості та інтенсивності впливу умов війни психологічні дисфункції, яких зазнає кожен член подружжя, можуть коливатися від ситуативних дисфоричних переживань та окремих невротичних епізодів до важких психотичних порушень. При цьому очевидним є те, що важкість та глибина психологічних дисфункцій безпосередньо позначається на шлюбному партнері та визначає характер стосунків з ним. Важливим чинником трансформації шлюбно-сімейних стосунків в умовах воєнного часу, окрім загроз, небезпек, безпосереднього стресогенного впливу воєнних подій, є тривала розлука з чоловіком / дружиною та пов'язані з цим моральні страждання, у тому числі і вірогідність виникнення ревнощів на цьому ґрунті.

З опорою на здійснений теоретичний аналіз психологічних досліджень подружніх стосунків, зокрема представлені у зарубіжній та вітчизняній джерельній базі розвідки впливу війни на подружні стосунки нами було розроблено власну структурну модель трансформації подружніх стосунків в умовах війни, що враховує більшість виявлених у попередніх дослідженнях ефектів впливу війни на сімейну систему, а також розкриває комплекс базових соціально-психологічних детермінант перетворення подружніх стосунків, що зумовлені війною, а також зміст та можливі ефекти їх впливу на характер міжособистісних стосунків членів подружжя. При побудові моделі ми виходили з наступних принципових положень:

- притаманні чоловіку та дружині індивідуально-психологічні особливості, стиль міжособистісної взаємодії, стійкі характеристики їх поведінкової та комунікативної активності у своїй загальній сукупності визначають якість подружніх стосунків та особливості функціонування сімейної системи у цілому;

- члени подружжя у повноті та різноманітті своїх особистісних особливостей роблять рівнозначний внесок в характер функціонування сімейної системи та розгортання подружніх стосунків;

- існує висока вірогідність деструктивного, руйнуючого впливу війни на подружні стосунки, що не виключає можливість позитивних трансформацій взаємин між членами подружжя в умовах війни або повну відсутність кардинальних змін у цій царині;

- будь-який досвід, що пов'язаний з військовими діями, має травматично-деструктивний вплив на психічне здоров'я та психологічне благополуччя членів подружжя, що може посилюватися або згладжуватися в залежності від характеру та якості подружніх взаємин;

- вагомими детермінантами можливих трансформацій подружніх стосунків під час війни, що визначають інтенсивність та напрям цих перетворень, виступають, з одного боку, об'єктивні умови функціонування родини в умовах військового стану, зокрема, актуальні життєві обставини, що зумовлюють приналежність сім'ї до певної категорії постраждалих від війни, а з іншого – ті узагальнені психологічні особливості сімейної системи, що визначали міцність подружнього союзу до війни (психологічні характеристики довоєнного етапу функціонування сім'ї);

- детально дослідивши об'єктивні характеристики функціонування родини, що зумовлені війною, визначивши її приналежність до певної категорії сімей, постраждалих від війни, враховуючи психологічні особливості функціонування сімейної системи до початку війни та відстеживши психологічні наслідки впливу війни на рівні окремих членів подружжя, можна якісно спрогнозувати найбільш вірогідний варіант трансформації їх подружніх стосунків.

Перераховані принципові положення, що визначають концептуальний фундамент психологічних механізмів трансформації подружніх стосунків під час війни, було предметно втілено у ключових блоках та компонентах розробленої нами моделі, що графічно представлена на рис. 1.1.

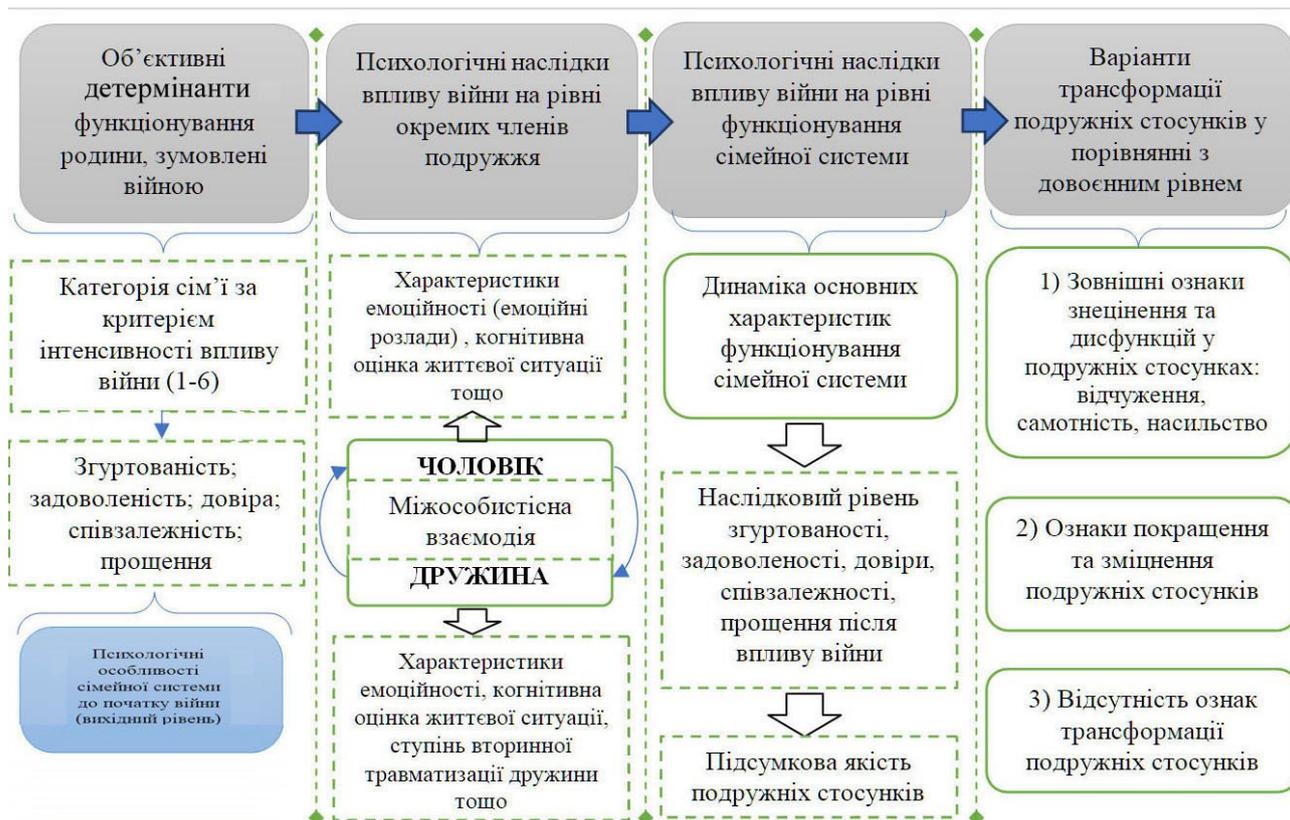


Рисунок 1.1. Графічне представлення багаторівневої структурної моделі трансформації подружніх стосунків в умовах війни.

Оскільки у рамках графічної моделі видається неможливим зобразити усю змістовну наповненість представлених у ній компонентів, необхідно здійснити її детальний опис у текстовому форматі.

Створена нами модель складається з 4 блоків, кожен з яких містить набір компонентів, що визначають якісні характеристики розгортання кожного блоку у континуумі «війна – трансформація подружніх стосунків». Модель фактично являє собою характеристику детермінант та деталізовану послідовність етапів трансформації подружніх стосунків під впливом війни.

Перший блок моделі характеризує детермінанти початку змін подружніх стосунків в умовах війни та включає 2 компоненти. Перший компонент – це об'єктивні особливості функціонування родини, що спричинені війною. Ключовим індикатором цього компоненту є факт приналежності родини до однієї з раніше виділених нами категорій: 1) подружжя, які перебували у зонах

інтенсивного бойового ураження та зазнали окупації; 2) подружжя, у яких чоловік та дружина були вимушені розлучитись внаслідок подій війни; 3) подружжя, що не розлучалися, але були вимушені змінити місце проживання внаслідок війни (евакуйовані, внутрішньопереміщені особи); 4) подружжя, члени якого разом проживають на мирних територіях, але чоловік (дружина) працює у силових воєнізованих структурах та відчуває посилений вплив небезпеки та бойового стресу (наприклад, сім'ї поліцейських, працівників СБУ тощо); 5) подружжя, які проживають на відносно мирних територіях недалеко від лінії фронту; 6) подружжя, які проживають на мирних територіях дуже далеко від лінії фронту та яких війна торкнулася тільки опосередковано. Другий компонент – психологічні особливості функціонування сімейної системи, що визначали міцність подружнього союзу до початку війни. Так, зокрема, К. Марк (C. Mark) зазначав, що розгортання військових подій завжди пов'язано з напруженістю у подружніх стосунках та кидає своєрідний виклик подружжю в аспекті міцності та глибини їх союзу [271]. Відповідно, у моделі ми передбачаємо визначальний вплив певного поєднання об'єктивних характеристик функціонування сім'ї під час війни та початкового (тобто довоєнного) рівня її згуртованості, ступеню задоволеності подружнім життям, рівня довіри та прощення на розгортання того чи іншого сценарію трансформації подружніх стосунків.

Другий блок моделі висвітлює зміни психологічних характеристик кожного члена подружжя окремо, що виступають своєрідними психологічними наслідками впливу війни. Він включає актуальні на момент вивчення індивідуально-психологічні та особистісні характеристики чоловіка та дружини. У якості психологічних рис та станів, що можуть формуватися внаслідок потужного стресогенного впливу війни та які вже висвітлювались при наведеному аналізі впливу війни на подружні стосунки можуть бути:

1) зміна характеристик емоційності – виникнення емоційних розладів, ПТСР, рівень тривожності, агресивності, депресивні стани, зміни рівня стресостійкості та емоційної стабільності. У наведених вище наукових

дослідженнях є чимало обґрунтованих свідчень про те, що досвід переживання війни та насильства з високою часткою ймовірності призводить до порушень функціонування емоційної сфери;

2) зниження стабільності психічного здоров'я та психологічного благополуччя;

3) виникнення поведінкових розладів – адиктивна, девіантна поведінка;

4) зміни у характеристиках самооцінки, самоствалення та самоефективності;

4) зміна сімейної ролі;

5) зміна світоглядних орієнтирів, когнітивних оцінок актуальної життєвої ситуації членів подружжя, що впливає на ступінь їх узгодженості та гармонійності;

б) зміна життєвих планів.

У третьому блоці розробленої моделі представлено психологічні наслідки впливу війни на рівні функціонування сімейної системи у цілому. Можна припустити, що в залежності від довоєнного рівня міцності подружнього союзу, глибини та якості їх стосунків, ступеня зануреності членів подружжя у військові події та відповідних психологічних змін, що з ними відбуваються, буде змінюватися актуальний рівень їх згуртованості, довіри, задоволеності подружнім життям, що, у свою чергу, буде визначати повоєнну якість подружніх стосунків.

Четвертий (підсумковий) блок містить варіанти трансформації подружніх стосунків після переживання членами подружжя військових подій. Ми розглядаємо можливість 3-х варіантів трансформації в залежності від спрямованості та вираженості дії перелічених чинників: 1) позитивні трансформації подружніх стосунків: покращення взаєморозуміння; зміцнення емоційної прив'язаності до чоловіка (дружини); взаємодопомога; підвищення рівня емпатії у сімейних стосунках, підвищення рівня згуртованості та довіри; орієнтування на позитивні риси чоловіка (дружини), підвищення загального рівня задоволеності подружніми стосунками; 2) негативні трансформації – збільшення кількості маніфестацій дисфункціональних проявів у родині, конфліктність,

відчуженість та емоційна холодність, аб'юз, насильство, зниження рівня згуртованості та задоволеності подружніми стосунками; 3) відсутність кардинальних змін якості подружніх стосунків.

Принциповим в нашій структурній моделі є те, що логіка трансформації подружніх стосунків під впливом війни передбачає першочергову зміну психоемоційного стану та психологічного статусу кожного члена подружжя окремо (наприклад, виникнення емоційних розладів, порушення стійкості психічного здоров'я та психологічного благополуччя тощо), що на наступному етапі позначається на особливостях функціонування сімейної системи (наприклад, зниження рівня згуртованості, задоволеності від подружнього життя) та призводить у наслідковому результаті до суттєвих трансформацій самих подружніх стосунків. У випадку негативних трансформаційних змін подружніх стосунків може формуватися порочне коло, коли на кожному наступному етапі погіршення подружніх стосунків провокує загострення дисфункціональних проявів кожного члена подружжя, що ще більше порушує і без того несприятливий характер цих взаємин.

Висновки до першого розділу

Ґрунтовне розкриття теоретико-методологічних засад вивчення психологічних особливостей трансформації шлюбно-сімейних стосунків під впливом воєнних подій, зокрема детальний аналіз феномену сімейних та подружніх стосунків у контексті останніх вітчизняних та зарубіжних досліджень, можливих психологічних наслідків впливу війни на характер міжособистісних взаємин шлюбних партнерів дозволяють зробити низку важливих висновків.

1. Виявлено декілька варіантів спрямованості наукового пошуку, предметом якого виступають шлюбно-сімейні стосунки: виявлення сутнісних характеристик та ознак шлюбно-сімейних стосунків; розкриття зв'язків шлюбно-сімейних стосунків з іншими феноменами та психологічними-явищами, у рамках яких шлюбно-сімейні стосунки можуть виступати залежною або незалежною змінною. Зафіксовано виражену диспропорцію кількості досліджень першого та другого класу: на сучасному етапі розвитку психологічної науки більшість досліджень шлюбно-сімейних стосунків присвячені їх зв'язкам з іншими об'єктивними та суб'єктивними явищами.

2. У сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях шлюбно-сімейні стосунки представлені як певне цілісне утворення, що синтезує усі особливості взаємодії членів подружжя та визначає її емоційний фон та загальну психологічну атмосферу. Базовою феноменологічною характеристикою шлюбно-сімейних стосунків є те, що вони супроводжуються багатим спектром різноманітних емоційних переживань та складних почуттів, характеризуються значною емоційною насиченістю, наявністю взаємного потягу членів подружжя один до одного, особливого, яскраво вираженого позитивного ставлення до шлюбного партнера, що базується на потребі у любові й піклуванні та, відповідно, лягло в основу рішення подружжя бути разом. Інші ефекти міжособистісного спілкування, що мають місце у подружніх стосунках визначаються глибиною та силою первинного почуття емоційної прив'язаності та кохання, ступенем взаємного визнання та прийняття безумовної цінності один одного. Особливості

самовираження людини у шлюбних відносинах залежать від загального особистісного й інтелектуального розвитку шлюбних партнерів та можуть варіюватися від збіднених, досить примітивних форм демонстрації прив'язаності до творчого емоційного самовираження у прояві почуттів до близької людини. Більшість дослідників констатують певне погіршення сімейних стосунків, появу дисфункцій, несприятливі трансформаційні процеси у життєдіяльності сімейної системи під впливом зовнішніх екстремальних та стресогенних подій, що може бути пов'язано зі стрімким зростанням загального сімейного стресу у таких ситуаціях.

3. Сім'я являє собою гнучку систему, що динамічно розвивається та перетворюється. Шлюбно-сімейні стосунки можуть зазнавати нормативних та ненормативних трансформацій. Трансформація шлюбно-сімейних стосунків – це їх сутнісна перебудова та модифікація, в результаті яких «старі» стосунки повністю оновлюються, кардинально змінюються їх базові елементи, а також вони набувають таких новітніх рис, яких раніше не спостерігалось. Нормативні трансформації шлюбно-сімейних стосунків характеризуються передбачуваністю, обов'язковістю та зумовлені внутрішньою логікою природних змін стадій життєвого циклу функціонування сімейної системи, а також глобальними суспільними перетвореннями, яким притаманний універсальний вплив на кожную сімейну систему. Ненормативні трансформації шлюбно-сімейних стосунків, як правило, пов'язані з непереборною дією стресогенних, психотравматичних чинників та, відповідно, мають деструктивний характер. Загальна динаміка трансформацій шлюбно-сімейних стосунків має виражений маятникоподібний характер.

4. Досвід перебування в умовах війни призводить до виникнення психологічних дисфункцій та розладів, здійснює руйнуючий вплив на психіку людини, а для повернення до оптимального психоемоційного стану такій людині потрібна тривала та якісна реабілітація. В залежності від тривалості та інтенсивності впливу умов війни психологічні дисфункції, яких зазнає кожен член

подружжя, можуть коливатися від ситуативних дисфоричних переживань та окремих невротичних епізодів до важких психотичних порушень.

5. Специфіка впливу війни на шлюбно-сімейні стосунки визначається об'єктивними характеристиками військового конфлікту, його типом, інтенсивністю, характером руйнувань, а також ступенем залученості членів подружжя у військові події, конкретними змінами у житті шлюбних партнерів внаслідок війни та пов'язаним з цим рівнем їх психологічної травматизації, ступенем вторинної травматизації, характером та якістю подружніх стосунків до війни, індивідуально-психологічними властивостями членів подружжя-учасників війни. Трансформації шлюбно-сімейних стосунків під впливом війни є різновидом ненормативної кризи подружнього життя, пов'язаної з підвищеним ризиком психологічного травмування, переживанням надінтенсивного дистресу, що зумовлюють кардинальні негативні зміни психоемоційного стану та поведінки членів подружжя у царині їх стосунків.

6. На основі комплексного розгляду теоретико-методологічних основ дослідження психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій було розроблено структурну модель можливих сценаріїв такої трансформації в залежності від об'єктивних життєвих обставин функціонування родини в умовах війни (ступеню її занурення у військові події), довоєнного стану міцності подружнього союзу, психологічних наслідків впливу війни на кожного окремого члена подружньої пари.

Зважаючи на усі труднощі, які переживають сучасні українські сім'ї, воєнні дії виступають потужним чинником ще більшого послаблення шлюбно-сімейних зв'язків, високої вірогідності виникнення кризових явищ у сфері подружніх стосунків, що ставлять під питання саме існування сімейної системи. У зв'язку з цим необхідно ґрунтовно дослідити психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в специфічних умовах російсько-української війни, чому і будуть присвячені наступні розділи даної дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Дизайн та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків в умовах війни

Емпіричне дослідження психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій було спрямоване на перевірку теоретичних положень, висунутих у першому розділі дисертації, та отримання достовірних даних про характер і закономірності змін у подружніх взаєминах в умовах війни. Метою емпіричного дослідження стало виявлення психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків різних категорій українських сімей під впливом воєнних подій, визначення провідних чинників цих трансформацій та розробка науково обґрунтованої програми психологічної корекції виявлених дисгармоній. Для досягнення мети нами реалізовано наступні завдання:

1. проаналізувати психологічні наслідки впливу війни на індивідуальному рівні членів подружжя з різних категорій сімей;
2. дослідити характер і спрямованість трансформацій подружніх стосунків залежно від специфіки воєнного досвіду сім'ї;
3. виявити зв'язки між індивідуально-психологічними змінами партнерів та трансформаціями в їхніх подружніх стосунках;
4. визначити типові сценарії трансформації подружніх стосунків та їхні психологічні предиктори;
5. емпірично верифікувати теоретичну модель впливу війни на подружні стосунки та побудувати структурну емпіричну модель на основі отриманих даних.

Співвідношення теоретичної та емпіричної моделей. Теоретична модель (розділ 1) є гіпотетичною схемою, яка описує потенційні чинники впливу війни на

подружні стосунки, передбачувані механізми їх взаємодії та можливі траєкторії трансформації. Вона створена на основі аналізу наукової літератури, попередніх досліджень та сучасних концепцій сімейної психології. Емпірична модель (розділ 2) є статистично верифікованою структурою, побудованою за результатами аналізу емпіричних даних методом моделювання структурними рівняннями (SEM). Вона показує реальні зв'язки між змінними, їхню силу (β -коефіцієнти) та статистичну значущість, дозволяючи підтвердити або спростувати теоретичні припущення. Така двоетапна логіка відповідає міжнародним стандартам дисертаційних досліджень і забезпечує поєднання теоретичної глибини з емпіричною доказовістю. Запропоновани завдання визначили логіку побудови емпіричного дослідження та вибір відповідного методичного інструментарію.

Дослідження проводилося у три етапи протягом 2023-2025 років. На першому, підготовчому етапі (березень-червень 2023 року) здійснювалося теоретичне опрацювання проблеми, формулювання гіпотез, розробка дизайну дослідження та підбір методичного інструментарію. На цьому етапі також проводилося пілотне дослідження з метою апробації діагностичного комплексу та уточнення критеріїв відбору учасників. Пілотна вибірка включала 30 подружніх пар, які надали цінний зворотний зв'язок щодо зрозумілості інструкцій, часових затрат на заповнення методик та емоційної прийнятності окремих питань для осіб, які перебувають у стані воєнної травматизації. За результатами пілотного дослідження було внесено корективи в процедуру проведення діагностики, зокрема щодо створення безпечного психологічного простору та можливості отримання короткої психологічної консультації після заповнення методик. У сучасних психологічних дослідженнях (особливо гуманітарного спрямування) існує загальноприйнятий етичний принцип: якщо дослідження може викликати емоційний дискомфорт, дослідник повинен забезпечити можливість психологічної підтримки учасників.

Другий, основний етап емпіричного дослідження (липень 2023 року – травень 2024 року) був присвячений збору емпіричних даних. Діагностика

проводилася в онлайн-режимі через спеціально розроблені захищені форми опитування. Вибір формату був зумовлений об'єктивними обставинами воєнного часу: обмеженими можливостями пересування респондентів, розірваністю сімей через евакуацію чи військову службу, а також потребою забезпечити доступ до участі в дослідженні для максимально широкого кола подружніх пар з різних регіонів України. Кожна діагностична процедура супроводжувалася інформованою згодою учасників, гарантіями конфіденційності та можливістю в будь-який момент припинити участь у дослідженні. Особлива увага приділялася етичним аспектам роботи з респондентами, які перебувають у стані психологічної вразливості внаслідок травматичного досвіду війни.

На третьому, завершальному етапі (червень 2024 року – лютий 2025 року) здійснювалася математико-статистична обробка отриманих даних, їх інтерпретація та формулювання висновків. Цей етап включав також проведення катamnестичного дослідження (повторного спостереження за станом через певний час після первинної діагностики) з частиною респондентів через шість місяців для відстеження динаміки змін у подружніх стосунках.

Вибірку дослідження склали 346 подружніх пар (692 респонденти) віком від 22 до 58 років (середній вік чоловіків – 36,4 років, жінок – 33,8 років) зі стажем подружнього життя від 1 до 28 років (середній стаж – 9,6 років). Критеріями включення в дослідження були:

- перебування у зареєстрованому шлюбі або у стосунках із спільним побутом понад рік на момент початку повномасштабного вторгнення;
- вплив воєнних подій на життєдіяльність сім'ї (пряма чи опосередкована експозиція до війни);
- добровільна інформована згода обох партнерів на участь у дослідженні;
- відсутність на момент діагностики гострих психотичних розладів чи станів, що потребують невідкладної психіатричної допомоги.

До критеріїв виключення належали:

- попередній досвід участі в бойових діях (до 2022 року), оскільки це могло

спотворити картину впливу саме поточної війни;

- діагностовані до початку війни важкі психічні розлади у одного з партнерів;
- перебування в процесі розлучення на момент початку дослідження.

Відбір учасників здійснювався з використанням методу цілеспрямованої вибірки (*purposive sampling*) – не випадкового методу добору учасників, коли дослідник цілеспрямовано відбирає респондентів, які відповідають певним заданим критеріям, важливим для теми дослідження. Це дозволило забезпечити репрезентативність щодо ключових категорій сімей за типом воєнного досвіду.

Категорії сімей за специфікою воєнного досвіду. Виходячи з теоретичного аналізу та результатів пілотного дослідження, було виділено за Н. Дідик [56] шість категорій сімей відповідно до специфіки їхнього воєнного досвіду, що зумовлює різні умови функціонування подружньої пари та різні психологічні виклики. Перша категорія (n=58 пар) – подружжя, що пережило окупацію населеного пункту їхнього проживання. Ці сім'ї зазнали прямої експозиції (безпосереднього контакту) до бойових дій, обстрілів, а також тривалого перебування в умовах окупаційного режиму з обмеженням базових свобод, загрозою репресій та тотальним контролем. Друга категорія (n=52 пари) – сім'ї розлучених (роз'єднаних територіально) військовослужбовців, де дружина з дітьми виїхала за кордон. Ці подружні пари характеризуються територіальною сепарацією, обмеженістю комунікації, необхідністю функціонування сімейної системи в режимі фізичної відсутності одного з партнерів та високою невизначеністю щодо терміну возз'єднання. Третя категорія (n=61 пара) – внутрішньо переміщені особи, які залишили місця постійного проживання внаслідок бойових дій або окупації. Ці сім'ї втратили звичне середовище існування, соціальні зв'язки, часто – роботу та житло, змушені адаптуватися до нових умов життя в умовах обмежених ресурсів. Четверта категорія (n=64 пари) – подружжя, де один із партнерів є працівником силових структур (ЗСУ, Національна гвардія, поліція), безпосередньо залучених до бойових дій або несення служби в зоні військових дій. П'ята категорія (n=56 пар) – сім'ї, які

проживають у безпосередній близькості до лінії фронту (до 50 км), регулярно зазнають обстрілів та перебувають під постійною загрозою. Шоста категорія (n=55 пар) – подружжя з регіонів, віддалених від бойових дій (понад 300 км від лінії фронту), які не зазнали прямої експозиції до війни, проте переживають її опосередковано через медіа, зміну соціально-економічних умов життя, загальну атмосферу невизначеності та тривоги.

Така диференціація вибірки дозволила здійснити порівняльний аналіз трансформацій подружніх стосунків залежно від характеру і інтенсивності воєнного впливу на сім'ю. При цьому всі категорії були порівнянними (подібними між собою) за основними соціально-демографічними характеристиками. Серед учасників дослідження 68% мали вищу освіту, 24% – неповну вищу або середню спеціальну, 8% – середню освіту. Діти виховувалися у 79% сімей (в середньому 1,6 дитини на сім'ю). Більшість пар (61%) проживали в умовах міської забудови, 39% – у селищах міського типу або сільській місцевості. За рівнем матеріального забезпечення до війни 58% оцінювали його як середній, 31% – як вище середнього, 11% – як нижче середнього або низький. На момент дослідження ці показники змінилися: 43% оцінювали рівень як середній, 19% – як вище середнього, 38% – як нижче середнього або низький, що відображає загальне погіршення економічної ситуації внаслідок війни.

Важливим параметром, який контролювався при формуванні вибірки, був стан подружніх стосунків до війни. Для цього використовувалася ретроспективна оцінка – метод збору інформації про минулий стан через спогади та суб'єктивне відтворення учасників, коли пряма фіксація вже неможлива. Респонденти оцінювали рівень задоволеності шлюбом станом на січень 2022 року (за місяць до початку повномасштабного вторгнення). Згідно з цією оцінкою, 64% пар характеризували свої довоєнні стосунки як благополучні або скоріше благополучні, 28% – як нейтральні (задовільні), 8% – як проблемні або кризові. З метою контролю впливу попередньої сімейної дисфункції з основної вибірки було виключено пари з рівнем задоволеності шлюбом, нижчим за критичне значення

(менше 17 балів за ТЗШ). Це рішення обумовлене необхідністю диференціювати вплив війни від уже існуючих сімейних патологій, що могли б спотворити картину воєнно-зумовлених трансформацій. Такий підхід забезпечує статистичну чистоту моделі, оскільки крайні значення (outliers) можуть порушувати нормальність розподілу та спотворювати регресійні коефіцієнти.

Для глибшого розуміння специфіки воєнного впливу, до складу вибірки було включено як пари з високим рівнем довоєнного благополуччя, так і пари з помірними труднощами, що дозволило простежити різні траєкторії трансформації стосунків.

З метою обґрунтування саме трансформаційного характеру змін, а не їх ситуативності, у дослідженні було введено систему критеріїв і рівнів трансформації подружніх стосунків під впливом війни. Це дозволило перейти від опису окремих психологічних реакцій до аналізу системності, глибини та спрямованості змін.

Трансформація розглядається як якісна перебудова подружніх стосунків, що охоплює структурну організацію сімейної системи, емоційно-ціннісну основу взаємодії та динаміку міжособистісних процесів у часі. Було виокремлено три взаємопов'язані критерії трансформації: структурний критерій відображає зміни у функціональній організації сімейної системи (згуртованість, адаптивність, розподіл ролей, стабільність меж, характер взаємодії); емоційно-ціннісний критерій фіксує трансформацію довіри, емоційної доступності, відчуття безпеки, значущості партнера та спільних смислів; динамічний критерій характеризує стійкість і спрямованість змін у часі (регрес, стабілізація, розвиток) та дозволяє відмежувати ситуативні реакції від стійких трансформаційних процесів, підтверджених катамнестичними даними.

За кожним критерієм визначено три рівні трансформації:

Високий рівень суттєва та стійка перебудова структури, ціннісної основи й патернів взаємодії, що свідчить про формування нового рівня функціонування подружніх стосунків. Помірний рівень частковий, але системні зміни при

збереженні базової структури стосунків; динаміка має фазовий характер і може вести як до стабілізації, так і до регресу. Низький рівень мінімальні, переважно ситуативні зміни без формування нових стійких патернів, що вказує на домінування адаптивних механізмів.

Теоретично встановлено, що трансформація подружніх стосунків може мати різну спрямованість: деструктивну (зниження довіри, зростання конфліктності), змішану або конструктивну (посилення згуртованості, емоційної близькості та спільного смислу).

Емпіричні критерії та рівні трансформації подружніх стосунків під впливом війни(за результатами констатувального експерименту) відображені у таблиці (див. Додаток Е).

Методичне забезпечення дослідження ґрунтувалося на принципах комплексності, валідності та релевантності обраних методів меті та завданням дослідження. Діагностичний інструментарій було структуровано у два блоки відповідно до двох рівнів аналізу впливу війни на подружні стосунки: індивідуально-психологічного (зміни в психологічному стані окремих партнерів) та системно-сімейного (трансформації в характері подружньої взаємодії та якості стосунків).

Діагностичний інструментарій було структуровано у два блоки відповідно до двох рівнів аналізу впливу війни на подружні стосунки: індивідуально-психологічного (зміни в психологічному стані окремих партнерів) та системно-сімейного (трансформації в характері подружньої взаємодії та якості стосунків).

БЛОК 1. Методики діагностики індивідуально-психологічного рівня

1. Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу (Mississippi Scale for PTSD) у адаптації для цивільного населення (див. Додаток А5). Опитувальник складається з 35 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта, і дозволяє визначити інтенсивність проявів ПТСР за основними кластерами симптомів: повторне переживання травматичної події (нав'язливі спогади, сни, флешбеки), уникнення та емоційне заціпеніння (прагнення не

думати про травму, соціальна ізоляція), підвищена збудливість (дратівливість, безсоння, реакції переляку). Загальний показник вище 107 балів вказує на клінічно значущий рівень ПТСР. Цей інструмент було обрано через його високу надійність (альфа Кронбаха 0,94), чутливість до різних рівнів тяжкості посттравматичних симптомів та можливість використання як для комбатантів, так і для цивільного населення, що зазнало впливу війни.

2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) у адаптації С. Волошина та ін. Методика складається з двох субшкал – тривоги та депресії – по 7 питань у кожній. Дозволяє диференціювати нормальний емоційний стан (0-7 балів), субклінічно виражену симптоматику (8-10 балів) та клінічно значущі прояви тривоги чи депресії (11 балів і вище). Перевагою методики є фокус на психологічних проявах тривоги та депресії з мінімізацією питань про соматичні симптоми, що могли б бути зумовлені іншими причинами в умовах воєнного часу.

3. Методика діагностики стресостійкості В. Бодрова. Включає шкали оцінки емоційної стабільності, фрустраційної толерантності, здатності до саморегуляції та загальної резистентності до стресу. Дозволяє виявити як актуальний рівень стресостійкості, так і потенційні ресурси особистості для подолання складних життєвих ситуацій. Високі показники стресостійкості розглядаються як протективний фактор, що може пом'якшувати негативний вплив воєнних стресорів на психологічне благополуччя та міжособистісні стосунки.

4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Шевеленкової та Фесенко. Включає шість компонентів: позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття. Кожен компонент оцінюється за допомогою 14 тверджень, що дає можливість отримати як загальний індекс психологічного благополуччя, так і профіль за окремими складовими. Включення цієї методики дозволило вийти за межі традиційного фокусу на патології та дисфункції і розглянути також позитивні аспекти психологічного функціонування, що зберігаються або навіть

розвиваються в умовах воєнних випробувань. Це узгоджується з концепцією посттравматичного зростання та ідеями позитивної психології щодо розвитку особистісних ресурсів у відповідь на травматичний досвід.

БЛОК 2. Методики діагностики системно-сімейного рівня.

1. Тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом” (ТЗШ) В. Століна, Т. Л. Романова, Г. Бутенко (застосовано україномовний варіант у модифікації та адаптації О. Цільмак) (див. Додаток А2). Класична стандартизована методика для оцінки якості подружніх стосунків. Включає 24 твердження, що оцінюються респондентом за ступенем згоди від 0 до 4 балів. Загальний показник від 0 до 48 балів інтерпретується за шкалою: 0-16 балів – абсолютно неблагополучні стосунки, 17-22 бали – неблагополучні, 23-26 балів – швидше неблагополучні, 27-32 бали – перехідні (невизначені), 33-38 балів – швидше благополучні, 39-44 бали – благополучні, 45-48 балів – абсолютно благополучні. Цей тест є одним із найбільш валідних і надійних україномовних інструментів для оцінки якості подружніх стосунків (α Кронбаха $\approx 0,86-0,90$), має добру дискримінативну здатність і чутливість до змін. Методика адаптована українською мовою (Федоренко, 2015). Важливою особливістю застосування ТЗШ у даному дослідженні стало подвійне оцінювання: учасники заповнювали методику двічі – спочатку ретроспективно оцінюючи свою задоволеність шлюбом до війни (станом на січень 2022 року), а потім описуючи актуальний стан стосунків. Це дозволило кількісно визначити напрям і величину трансформації задоволеності шлюбом та виділити групи з різною динамікою: покращення, погіршення або стабільність показників.

2. Шкала сімейної згуртованості та адаптації (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales, FACESIII) Д. Олсона в адаптації М. Перре (див. Додаток А3). Методика базується на циркулярній моделі подружніх та сімейних систем Олсона, яка постулює, що оптимальне функціонування сім'ї характеризується збалансованими рівнями згуртованості (емоційного зв'язку між членами сім'ї) та адаптації (здатності сімейної системи змінюватися у відповідь на

ситуаційні та вікові вимоги).FACES III включає 20 тверджень, що оцінюють реальний та ідеальний стан сім'ї за двома вимірами. За параметром згуртованості виділяються чотири рівні: роз'єднаний (дуже низька згуртованість), розділений (низька до помірної), об'єднаний (помірна до високої) та заплутаний (дуже висока). За параметром адаптації також виділяються чотири рівні: ригідний (дуже низька адаптація), структурований (низька до помірної), гнучкий (помірна до високої) та хаотичний (дуже висока). Згідно з моделлю Олсона, найбільш функціональними є сім'ї з середніми рівнями обох параметрів. Застосування FACESIII у дослідженні впливу війни на подружні стосунки особливо релевантне, оскільки воєнна ситуація висуває підвищені вимоги до адаптаційних можливостей сімейної системи та може як зміцнювати, так і руйнувати емоційні зв'язки між партнерами.

3. Шкала довіри у близьких стосунках (авторська модифікація RelationshipTrustScale), адаптована до українського контексту(див. Додаток А4).Методика включає 17 тверджень, що оцінюють довіру до партнера за трьома компонентами: предиктабельність (впевненість у передбачуваності поведінки партнера), надійність (віра в те, що партнер не підведе у важких ситуаціях) та емоційна довіра (готовність ділитися інтимними переживаннями без страху осуду чи зради). Включення цієї методики обумовлене теоретичними положеннями про центральну роль довіри у формуванні і підтриманні близьких стосунків, а також даними про руйнівний вплив травматичного досвіду на здатність довіряти іншим. У контексті воєнної травми питання довіри набуває особливої гостроти, оскільки досвід загрози життю, втрат, зради (у випадку окупації) може глибоко підірвати базову довіру до світу та інших людей, включаючи найближчих.

4. Методика «Рольові очікування та домагання в шлюбі» (РОД) А. Волкової. Методика діагностики рольової структури сім'ї включає 36 тверджень, розподілених за сімома шкалами: інтимно-сексуальна, особистісна ідентифікація з партнером, господарсько-побутова, батьківсько-виховна, соціальна активність, емоційно-психотерапевтична, зовнішня привабливість.

Дозволяє виявити уявлення кожного з партнерів про значущість різних сфер життєдіяльності сім'ї, очікування щодо розподілу ролей та реальні домагання на виконання тих чи інших функцій. Розбіжності між очікуваннями та домаганнями партнерів, а також невідповідність рольових установок реальній поведінці можуть ставати джерелом напруги та конфліктів у стосунках. В умовах війни традиційний розподіл ролей у багатьох сім'ях зазнає значних трансформацій: жінки змушені брати на себе функції, які раніше виконували чоловіки (забезпечення безпеки, матеріальне забезпечення, прийняття важливих рішень), а військовослужбовці, повертаючись додому, можуть відчувати втрату своїх сімейних ролей. Ці зміни потребують переосмислення та узгодження рольових очікувань, що робить методику РОД особливо цінною для дослідження трансформацій подружніх стосунків у воєнний час.

5. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі (Interpersonal Diagnosis of Personality), адаптована для подружніх взаємин. Модифікований варіант опитувальника Т. Лірі для оцінки стилів комунікації та рівня конфліктності у подружжі включає 128 характеристик, на основі яких будується профіль міжособистісної поведінки за вісьма октантами: владний-лідуючий, незалежний-домінуючий, прямолінійний-агресивний, недовірливий-скептичний, покірний-сором'язливий, залежний-слухняний, співпрацюючий-конвенціональний, відповідальний-великодушний. Аналіз профілів обох партнерів дозволяє виявити комплементарність або конфліктність їхніх стилів взаємодії. Збалансована комплементарність (наприклад, поєднання лідерських тенденцій у одного партнера з готовністю до співпраці у другого) сприяє гармонійним стосункам, тоді як ригідні екстремальні позиції або конфлікт домінування можуть створювати напругу в парі. Війна може посилювати деякі риси міжособистісної поведінки (наприклад, авторитарність, підозрілість, агресивність) та послаблювати інші (довіру, відкритість, чутливість), що відображається у зміні комунікативних патернів подружжя.

6. Авторська анкета «Воєнний досвід сім'ї та зміни в подружніх стосунках»(див. Додаток А1).Окрім стандартизованих психометричних методик, у дослідженні використовувалася спеціально розроблена анкета, що включала блоки питань про:

- об'єктивні обставини життя сім'ї під час війни (територіальні переміщення, втрати, загрози, зміни матеріального становища, територіальна розділеність);
- суб'єктивну оцінку респондентами характеру змін у їхніх стосунках за різними параметрами (довіра, близькість, комунікація, конфлікти, сексуальні стосунки, розподіл обов'язків, спільне проведення часу, взаємопідтримка);
- відкриті питання про найбільші труднощі та ресурси подружжя в умовах війни.

Анкета також включала ретроспективні питання про довоєнний стан різних сфер подружніх стосунків, що дозволяло відстежити динаміку змін. Відкриті питання давали можливість для якісного аналізу суб'єктивного досвіду респондентів, виявлення нюансів, що не охоплюються стандартизованими методиками, та отримання ілюстративного матеріалу у вигляді конкретних описів ситуацій та переживань. Процедура дослідження була стандартизована, що сприяє підвищенню надійності отриманих даних (проте для повної верифікації надійності застосовувалися додаткові статистичні тести, зокрема коефіцієнт α Кронбаха для внутрішньої узгодженості методик). Діагностика проводилася індивідуально з кожним членом подружжя незалежно один від одного, що мінімізувало ефект соціальної бажаності та вплив партнерів один на одного при оцінці стосунків. У разі очного формату обстеження респонденти заповнювали бланки методик у окремих приміщеннях в присутності психолога-дослідника, який міг надати роз'яснення щодо незрозумілих питань. Тривалість діагностичної процедури становила 90-120 хвилин з можливістю перерви.

У разі онлайн-формату респонденти отримували посилання на захищену форму опитування з детальними інструкціями. Для контролю якості даних

онлайн-опитування система автоматично відстежувала час заповнення (занадто швидке проходження могло вказувати на несумлінне заповнення) та повноту відповідей. Послідовність пред'явлення методик була однаковою для всіх учасників: спочатку анкета про воєнний досвід, потім методики індивідуально-психологічного блоку, завершували діагностику методики сімейно-системного блоку. Така послідовність дозволяла респондентам поступово заглибитися в тему дослідження, рухаючись від більш об'єктивних питань до більш інтимних аспектів подружніх стосунків.

Етичні аспекти дослідження. Особлива увага приділялася етичним аспектам проведення дослідження з вразливими групами населення в умовах воєнного часу. Дослідження проводилося відповідно до міжнародних етичних стандартів психологічних досліджень та за дотриманням принципів Гельсінської декларації. Всі учасники отримували детальну інформацію про мету дослідження, процедуру, очікувані ризики та вигоди, можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин, гарантії конфіденційності та анонімності даних. Інформована згода оформлялася письмово (у разі очної діагностики) або електронно (у разі онлайн-формату). В інформаційному листі особливо підкреслювалося, що деякі питання можуть актуалізувати важкі переживання, пов'язані з воєнним досвідом, і надавалися контакти психологічних служб для отримання допомоги у разі потреби. Після завершення діагностики всі респонденти мали можливість отримати індивідуальну консультацію психолога для обговорення результатів та, за потреби, рекомендації щодо подальшої психологічної підтримки. Приблизно 30% учасників скористалися цією можливістю, що підтверджує високий запит на психологічну допомогу серед подружжя, що зазнало впливу війни[34]

Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS версії 26.0. Для опису характеристик вибірки використовувалися методи описової статистики: обчислення середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних та максимальних показників, побудова

розподілів частот. Для перевірки нормальності розподілу змінних застосовувався критерій Колмогорова-Смирнова. Залежно від результатів перевірки нормальності для порівняння груп використовувалися параметричні (t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, t-критерій для залежних вибірок, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA) або непараметричні методи (U-критерій Манна-Уїтні, критерій Вілкоксона, критерій Краскела-Воліса). Для виявлення зв'язків між досліджуваними змінними застосовувався кореляційний аналіз із обчисленням коефіцієнта кореляції Пірсона (для нормально розподілених змінних) або Спірмена (для ненормально розподілених). Для визначення предикторів різних типів трансформації подружніх стосунків використовувався множинний регресійний аналіз методом покрокового включення змінних (stepwise regression). Факторний аналіз методом головних компонент з варімакс-обертанням застосовувався для виявлення латентних структур у масиві даних щодо характеристик подружніх стосунків. Кластерний аналіз методом k-середніх використовувався для типологізації подружніх пар за патернами трансформації стосунків. Моделювання структурними рівняннями (SEM – Structural Equation Modeling) застосовувалося для побудови та верифікації емпіричної моделі впливу війни на подружні стосунки з оцінкою показників узгодженості моделі (χ^2/df , CFI, RMSEA, SRMR). Критичне значення рівня статистичної значущості встановлювалося на рівні $p < 0,05$, для множинних порівнянь застосовувалася поправка Бонферроні [89].

Таким чином, розроблений дизайн емпіричного дослідження та підібраний методичний інструментарій забезпечили можливість комплексного вивчення психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій на репрезентативній вибірці, що охоплює різні категорії сімей за характером воєнного досвіду. Поєднання стандартизованих психометричних методик з анкетуванням та можливістю якісного аналізу дозволило отримати багатовимірну картину змін як на індивідуально-психологічному, так і на системно-сімейному рівні, виявити закономірності та специфічні особливості

трансформацій для різних груп подружжя, що створило емпіричну базу для розробки науково обґрунтованої програми психологічної допомоги сім'ям, що постраждали від війни.

2.2. Аналіз психологічних наслідків впливу війни на членів подружжя сучасних українських родин

Аналіз психологічних наслідків впливу війни на індивідуальному рівні членів подружжя є необхідною основою для розуміння трансформацій у подружніх стосунках, оскільки зміни в психоемоційному стані, ціннісно-смысловій сфері та адаптаційних можливостях партнерів безпосередньо впливають на характер їхньої взаємодії та якість подружніх стосунків [14]. Як показано в теоретичному аналізі, війна є потужним стресогенним чинником, що може призводити до широкого спектру психологічних наслідків – від адаптивних реакцій до клінічно значущих порушень [8]. У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження психологічного стану членів подружжя з різних категорій сімей, що дозволяє виявити загальні закономірності та специфічні особливості впливу воєнних подій на психологічне благополуччя українців.

Загальна характеристика психоемоційного стану досліджуваних подружніх пар свідчить про значний вплив війни на психологічне здоров'я населення. Результати діагностики за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS) представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники тривожності та депресії у членів подружжя (n=692)

Показник	Чоловіки (n=346)		Жінки (n=346)		Значущість відмінностей
	M±SD	% з клінічно значущими показниками	M±SD	% з клінічно значущими показниками	t, p
Тривожність	9,8±3,7	38,4%	11,2±4, 1	52,6%	t=4,68, p<0,001
Депресія	8,6±3,9	32,1%	9,4±4,2	39,3%	t=2,47, p<0,05

Як видно з таблиці 2.1, середні показники тривожності у обох статей перебувають на субклінічному рівні (між 8-11), проте значна частина респондентів демонструє клінічно значущий рівень тривоги (≥ 11 балів): 52,6% жінок та 38,4% чоловіків. Це узгоджується з даними інших досліджень про високу поширеність тривожних станів серед населення України в умовах війни [87]. Жінки виявляють статистично значущо вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками ($t=4,68$, $p<0,001$), що відповідає загальним закономірностям гендерних відмінностей у реагуванні на стрес. Показники депресії також свідчать про наявність депресивної симптоматики субклінічного рівня, при цьому клінічно значущі прояви депресії спостерігаються у 39,3% жінок та 32,1% чоловіків. Статеві відмінності за показниками депресії менш виражені, але також статистично значущі ($t=2,47$, $p<0,05$).

Важливо відзначити, що ці показники значно перевищують нормативні значення для загальної популяції в мирний час, де поширеність клінічно значущої тривоги становить приблизно 10-15%, а депресії – 8-12%. Таким чином, можна констатувати, що війна справді є потужним стресогенним чинником, який суттєво підвищує ризик розвитку тривожно-депресивних станів серед населення, включаючи осіб, які не мали попередньої історії психічних розладів [128].

Аналіз поширеності посттравматичного стресового розладу серед досліджуваних подружніх пар представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники посттравматичного стресового розладу за Mississippi Scale (n=692)

Рівень ПТСР	Чоловіки (n=346)		Жінки (n=346)	
	n	%	n	%
Відсутність ПТСР (<90 балів)	198	57,2%	176	50,9%
Легкий ступінь (90-106 балів)	89	25,7%	102	29,5%
Клінічно значущий ПТСР (≥ 107 балів)	59	17,1%	68	19,6%
Середній показник (M \pm SD)	92,4 \pm 24,6		96,8 \pm 26,3	

Результати діагностики за Міссісіпською шкалою посттравматичного стресового розладу свідчать, що клінічно значущий рівень ПТСР виявлено у 19,6% жінок та 17,1% чоловіків, що в сумі становить 18,4% від загальної вибірки. Якщо включити осіб із легким ступенем посттравматичних реакцій, то загалом 47,8% респондентів демонструють ті чи інші прояви посттравматичного стресу. Ці дані узгоджуються з результатами досліджень, проведених серед цивільного населення, що пережило вплив воєнних дій в Україні та інших країнах, де поширеність ПТСР коливається від 15% до 30% залежно від інтенсивності експозиції до травматичних подій.

Середній показник за шкалою становить $92,4 \pm 24,6$ балів у чоловіків та $96,8 \pm 26,3$ балів у жінок, що відповідає легкому ступеню посттравматичних реакцій. Статеві різниці не досягає рівня статистичної значущості ($t=1,89$, $p>0,05$), що свідчить про приблизно однаковий вплив воєнної травматизації на чоловіків та жінок у досліджуваній вибірці. Це дещо відрізняється від деяких досліджень, що виявили вищу вразливість жінок до розвитку ПТСР, але може пояснюватися специфікою вибірки, де обидва партнери в парі зазнавали впливу воєнних стресорів, хоча й різного характеру [117].

Аналіз структури симптоматики ПТСР за окремими кластерами (повторне переживання, уникнення та емоційне заціпеніння, гіперзбудливість) показав, що найбільш вираженими є симптоми гіперзбудливості ($M=32,8$ балів у чоловіків, $M=34,6$ балів у жінок), що включають підвищену пильність, труднощі з концентрацією уваги, порушення сну, дратівливість та надмірні реакції тривоги. Це узгоджується з даними про те, що симптоми гіперзбудливості часто є найбільш стійкими і можуть зберігатися навіть після редукції інших проявів ПТСР.

У контексті подружніх стосунків симптоми гіперзбудливості можуть особливо негативно впливати на взаємодію партнерів, оскільки підвищена дратівливість, емоційна нестабільність та труднощі з саморегуляцією створюють підґрунтя для конфліктів і непорозумінь [275].

Порівняльний аналіз психологічного стану членів подружжя з різних категорій сімей представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники психоемоційного стану членів подружжя різних категорій сімей

Категорія сім'ї	n	Тривожність (HADS)	Депресія (HADS)	ПТСР (Mississippi)	Стресостійкість
1. Окупація	11 6	12,8±3,9***	11,2±4,1** *	108,4±23,7** *	46,2±12,3***
2. Територіально розділені військовослужбовці	10 4	11,6±4,2***	10,4±4,3** *	102,6±25,4** *	48,6±11,8***
3. ВПО	12 2	10,9±3,8***	9,8±4,0***	98,2±24,9***	51,4±12,6**
4. Силіві структури	12 8	10,2±4,1**	9,2±4,2**	96,8±26,1**	52,8±13,1*
5. Близько до лінії фронту	11 2	11,4±3,6***	10,1±3,9** *	101,4±24,3** *	49,2±12,4**
6. Далеко від фронту	11 0	8,2±3,4	7,1±3,6	78,6±22,1	58,4±13,8
F, p	-	F=18,64, p<0,001	F=16,42, p<0,001	F=21,38, p<0,001	F=14,26, p<0,001

Примітка: * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$; *** – $p<0,001$ порівняно з категорією 6 (за результатами post-hoc тесту Шеффе).

Аналіз стресостійкості як важливого чинника психологічної адаптації. Стресостійкість є ключовим психологічним ресурсом, що визначає здатність особистості протистояти негативному впливу воєнних стресорів та зберігати психологічне здоров'я в екстремальних умовах [116].

Для комплексної оцінки стресостійкості використовувалася методика діагностики стресостійкості В. Бодрова, що включає шкали оцінки емоційної стабільності, фрустраційної толерантності, здатності до саморегуляції та загальної резистентності до стресу. Детальний аналіз показників стресостійкості членів подружжя різних категорій сімей представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники стресостійкості членів подружжя різних категорій сімей

Категорія сім'ї	Загальна стресостійкість	Емоційна стабільність	Фрустраційна толерантність	Саморегуляція
1. Окупація	46,2±12,3	42,8±11,6	44,6±13,2	50,8±14,1
2. Територіально розділені військовослужбовці	48,6±11,8	45,2±12,4	47,4±12,8	52,6±13,6
3. ВПО	51,4±12,6	48,6±13,2	50,2±13,6	54,8±14,2
4. Силові структури	52,8±13,1	50,4±12,8	51,6±14,2	56,2±13,8
5. Близько до лінії фронту	49,2±12,4	46,8±12,6	48,4±13,4	52,8±14,4
6. Далеко від фронту	58,4±13,8	56,2±14,2	57,6±14,8	61,2±15,2
F, p	F=14,26, p<0,001	F=12,84, p<0,001	F=11,96, p<0,001	F=9,42, p<0,001

Примітка: Показники представлені у процентних балах від максимально можливого значення

Результати однофакторного дисперсійного аналізу, здійсненого за допомогою пакету статистичних програм SPSS версії 26.0, свідчать про статистично значущі відмінності між категоріями сімей за всіма досліджуваними показниками психоемоційного стану ($p < 0,001$). Найбільш несприятливу картину демонструють подружні пари, які пережили окупацію (категорія 1): вони мають найвищі показники тривожності ($M=12,8$), депресії ($M=11,2$) та посттравматичного стресу ($M=108,4$), що відповідає клінічно значущому рівню психологічних порушень. При цьому їхня стресостійкість є найнижчою ($M=46,2$), що вказує на виснаження адаптаційних ресурсів внаслідок інтенсивної та тривалої травматизації. Досвід окупації включає множинні стресори: безпосередню загрозу життю, свідчення жорстокості, втрату контролю над власним життям, обмеження базових свобод, невизначеність щодо майбутнього, що створює особливо важкі умови для психологічного функціонування [100]

Результати аналізу стресостійкості свідчать про статистично значущі відмінності між категоріями сімей за всіма параметрами ($p < 0,001$). Найнижчі

показники стресостійкості виявлені у подружжя, що пережило окупацію (загальний показник $M=46,2$), що узгоджується з їхніми найвищими показниками психологічного дистресу. Особливо низькою є емоційна стабільність ($M=42,8$), що відображує труднощі з регуляцією емоційних станів, схильність до різких перепадів настрою, інтенсивних афективних реакцій.

Фрустраційна толерантність також знижена ($M=44,6$), що проявляється у зниженій здатності витримувати ситуації фрустрації, блокування значущих цілей, неможливості задовольнити важливі потреби. В умовах окупації, де базові потреби в безпеці та контролі систематично фруструються, це закономірно призводить до виснаження психологічних ресурсів.

Цікаво, що показники саморегуляції у всіх категоріях сімей є дещо вищими порівняно з емоційною стабільністю та фрустраційною толерантністю. Це може свідчити про те, що навіть в умовах інтенсивного стресу та емоційної нестабільності люди намагаються зберігати контроль над своєю поведінкою, організувати свою діяльність, планувати дії, що є важливим адаптаційним механізмом. Найвищі показники саморегуляції у подружжя з віддалених регіонів ($M=61,2$) можуть пояснюватися наявністю більш передбачуваних умов життя, що дозволяє ефективніше планувати та контролювати власну діяльність.

Другу за вираженістю психологічних наслідків групу становлять сім'ї територіально розділених військовослужбовців, де дружина виїхала за кордон (категорія 2). Хоча об'єктивно вони не зазнавали прямої експозиції до бойових дій у такому ступені, як перша категорія, психологічний стан цих подружніх пар також значно порушений: середній рівень ПТСР відповідає клінічному діапазону ($M=102,6$), тривожність та депресія також перевищують нормативні показники. Це можна пояснити специфічними стресорами, пов'язаними з територіальною розділеністю подружжя: чоловіки перебувають у зоні бойових дій, відчуваючи постійну загрозу життю та психологічні наслідки участі у війні, при цьому вони позбавлені безпосередньої підтримки сім'ї та відчувають відповідальність за забезпечення безпеки близьких на відстані. Дружини, у свою чергу, перебувають

у стані хронічної тривоги за життя партнера, змушені адаптуватися до нового середовища, часто в іншомовному оточенні, нести повну відповідальність за дітей та домогосподарство без підтримки партнера. Обмеженість комунікації та неможливість фізичного контакту посилюють почуття самотності та безпорадності [185].

Сім'ї працівників силових структур (категорія 4) демонструють відносно високі показники стресостійкості ($M=52,8$), що може пояснюватися кількома чинниками. Військовослужбовці та працівники силових структур проходять спеціальний відбір та підготовку, що включає розвиток психологічної стійкості до екстремальних умов. Крім того, військовослужбовці мають чіткі ролі та завдання, структуровану діяльність, що дає відчуття контролю та сенсу навіть в умовах небезпеки. Також, вони перебувають у згуртованому колективі однодумців, що забезпечує соціальну підтримку та зменшує почуття самотності у переживанні травматичного досвіду [116]. Водночас, їхні дружини не мають цих переваг і часто демонструють вищий рівень дистресу порівняно з самими військовослужбовцями, що створює дисбаланс у подружніх стосунках.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між показниками стресостійкості та психоемоційного стану. Загальна стресостійкість негативно корелює з тривожністю ($r=-0,62$, $p<0,001$), депресією ($r=-0,58$, $p<0,001$) та вираженістю ПТСР ($r=-0,54$, $p<0,001$), що підтверджує роль стресостійкості як протективного чинника психологічного здоров'я. Особливо сильний зв'язок виявлено між емоційною стабільністю та депресією ($r=-0,64$, $p<0,001$), що узгоджується з теоретичними уявленнями про емоційну лабільність як один із ключових механізмів розвитку депресивних станів. Внутрішньо переміщені особи (категорія 3) також демонструють підвищені показники психологічного дистресу, проте дещо нижчі порівняно з першими двома категоріями. Середній показник ПТСР становить 98,2 бали, що відповідає легкому ступеню посттравматичних реакцій. Тривожність та депресія перебувають у субклінічному діапазоні, а стресостійкість знижена помірно. Визначені дані узгоджуються з дослідженнями,

що показують множинні психологічні виклики для ВПО: втрата звичного середовища проживання, соціальних зв'язків, часто – роботи та житла, необхідність адаптації до нових умов в умовах обмежених ресурсів, стигматизація та дискримінація. Водночас, порівняно з категорією окупації, ВПО мають перевагу у вигляді відносної фізичної безпеки та можливості планувати майбутнє, що частково пом'якшує психологічний вплив переміщення.

Сім'ї працівників силових структур (категорія 4) та подружжя, що проживають близько до лінії фронту (категорія 5), демонструють приблизно однаковий рівень психологічного дистресу, який є помірно підвищеним порівняно з нормою, але нижчим, ніж у трьох попередніх категоріях. Для сімей військовослужбовців характерним є специфічне поєднання стресорів: один з партнерів (переважно чоловік) безпосередньо бере участь у бойових діях і зазнає бойової травматизації, тоді як другий партнер перебуває у відносній безпеці, але відчуває хронічну тривогу за життя близької людини та стикається з феноменом вторинної травматизації [68]. Для сімей, що проживають поблизу лінії фронту, характерна хронічна експозиція до загрози: регулярні обстріли, звуки вибухів, можливість евакуації, обмеження життєдіяльності через комендантську годину та інші заходи безпеки створюють стан постійного напруження та пильності.

Найбільш сприятливу картину психологічного стану демонструють подружні пари з регіонів, віддалених від бойових дій (категорія 6). Їхні показники тривожності ($M=8,2$), депресії ($M=7,1$) та посттравматичного стресу ($M=78,6$) перебувають у межах норми або лише незначно перевищують її. Стресостійкість у цій групі є найвищою ($M=58,4$). Проте важливо підкреслити, що навіть у цій категорії показники психоемоційного стану гірші, ніж нормативні довоєнні значення, що свідчить про опосередкований вплив війни навіть на тих, хто територіально віддалений від зони бойових дій [69]. Цей вплив здійснюється через інформаційний простір (постійний потік новин про війну, втрати, руйнування), економічні труднощі (інфляція, зниження доходів, безробіття), загальну атмосферу невизначеності та тривоги в суспільстві, а також через власні

або опосередковані зв'язки з постраждалими (знайомі, родичі). Для більш детального розуміння психологічних наслідків війни було проведено аналіз окремих аспектів психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф – одним із найавторитетніших у світі інструментів оцінки глибинної якості життя і внутрішнього функціонування людини (таблиця 2.5). На відміну від базових емоційних станів (тривоги, депресії, ПТСР), шкала благополуччя К. Ріфф дозволяє оцінити, як війна вплинула на глибинні психологічні ресурси особистості: чи зберегли люди життєву мету, чи відчувають контроль над життям, чи залишилися теплі стосунки, чи здатні вони розвиватися далі.

Таблиця 2.5

Показники психологічного благополуччя членів подружжя (за шкалою К. Ріфф, n=692)

Компонент благополуччя	Довоєнний стан (ретроспективна оцінка)	Актуальний стан	t, p
Позитивні стосунки з оточуючими	62,8±9,4	58,6±11,2	t=5,84, p<0,001
Автономія	58,4±10,2	54,2±12,6	t=4,92, p<0,001
Управління середовищем	61,2±9,8	52,4±13,4	t=9,68, p<0,001
Особистісне зростання	64,6±10,1	62,8±11,4	t=2,18, p<0,05
Цілі в житті	63,8±9,6	56,2±14,2	t=8,24, p<0,001
Самоприйняття	60,4±10,8	57,6±12,4	t=3,16, p<0,01
Загальний показник	371,2±48,6	341,8±62,8	t=7,42, p<0,001

Результати порівняння довоєнного (у ретроспективній оцінці респондентів) та актуального рівня психологічного благополуччя свідчать про статистично значуще зниження за всіма компонентами (p<0,05 – p<0,001). Найбільш виражене зниження спостерігається за шкалою "Управління середовищем" (зниження на 8,8 балів, t=9,68, p<0,001), що відображає суб'єктивне відчуття втрати контролю над

власним життям, неможливість передбачати та планувати майбутнє, труднощі у впорядкуванні середовища відповідно до власних потреб та цінностей. Це цілком закономірно в умовах війни, яка руйнує звичний уклад життя, створює непередбачувані обставини та обмежує можливості для автономного вибору.

Значне зниження також відбулося за шкалою "Цілі в житті" (зниження на 7,6 балів, $t=8,24$, $p<0,001$), що свідчить про порушення ціннісно-сислової сфери особистості під впливом війни. Багато респондентів відзначали в анкетах, що війна змусила їх переосмислити життєві пріоритети, і те, що здавалося важливим раніше, втратило свою цінність, натомість актуалізувалися базові потреби в безпеці та виживанні. Водночас, для частини респондентів війна стала поштовхом для формування нових смислів, пов'язаних із захистом країни, допомогою іншим, відбудовою суспільства, що може пояснювати менш драматичне зниження показників за шкалою "Особистісне зростання" (зниження лише на 1,8 бали, $t=2,18$, $p<0,05$).

Зниження показників за шкалою "Позитивні стосунки з оточуючими" (на 4,2 бали, $t=5,84$, $p<0,001$) відображає труднощі у підтриманні якісних міжособистісних зв'язків в умовах війни. З одного боку, війна може мобілізувати соціальну підтримку та посилити згуртованість (про що свідчать численні приклади волонтерства, взаємодопомоги, солідарності), з іншого боку – вона може призводити до розриву зв'язків (через евакуацію, міграцію, смерть близьких), конфліктів на ґрунті різних поглядів на війну, відчуження та замкненості внаслідок травматичного досвіду. У контексті подружніх стосунків це може проявлятися у труднощах емоційного контакту, зниженні емпатії, емоційному заціпенінні, що є типовими симптомами ПТСР. Зниження показників "Автономії" (на 4,2 бали, $t=4,92$, $p<0,001$) та "Самоприйняття" (на 2,8 бали, $t=3,16$, $p<0,01$) свідчить про негативний вплив війни на цілісність особистості та її самооцінку. Травматичний досвід може підірвати впевненість у власних силах, породжувати почуття провини (за те, що вижив, коли інші загинули, або за те, що

не зміг захистити близьких), сорому (за реакції під час загрозливих ситуацій), безпорадності та власної неповноцінності [197].

Загальний показник психологічного благополуччя знизився у середньому на 29,4 бали ($t=7,42$, $p<0,001$), що становить приблизно 8% від довоєнного рівня. Хоча зниження статистично значуще, важливо відзначити, що більшість респондентів зберігає базовий рівень психологічного функціонування і не потрапляє у критично низький діапазон благополуччя, що свідчить про активацію адаптаційних механізмів та психологічних ресурсів особистості навіть в умовах екстремального стресу.

Гендерний аналіз психологічних наслідків війни виявив деякі специфічні особливості для чоловіків та жінок (таблиця 2.6). Дані для цього аналізу отримано на основі результатів діагностики за Міссісіпською шкалою ПТСР, яка включає оцінку окремих кластерів посттравматичних симптомів.

Таблиця 2.6

Гендерні особливості психологічних наслідків війни

Показник	Чоловіки (n=346)	Жінки (n=346)	t, p	Характер відмінностей
Інтрузії (повторне переживання)	28,4±8,6	30,2±9,4	$t=2,34$, $p<0,05$	Жінки >
Уникнення	32,6±9,2	34,8±10,1	$t=2,68$, $p<0,01$	Жінки >
Гіперзбудливість	31,4±8,8	35,8±9,6	$t=5,42$, $p<0,001$	Жінки >
Емоційне заціпеніння	24,8±7,4	19,6±6,8	$t=8,24$, $p<0,001$	Чоловіки >
Агресивність/ дратівливість	26,4±7,2	22,8±6,4	$t=5,92$, $p<0,001$	Чоловіки >
Соціальне відчуження	22,6±6,8	18,4±5,6	$t=7,46$, $p<0,001$	Чоловіки >

Як видно з таблиці 2.6, жінки демонструють вищі показники за більшістю кластерів ПТСР, особливо за симптомами гіперзбудливості ($t=5,42$, $p<0,001$), що включають підвищену тривожність, пильність, реакції переляку, порушення сну. Це узгоджується з даними про вищу схильність жінок до тривожних реакцій на

стрес. Жінки також частіше використовують стратегію уникнення, намагаючись не думати про травматичні події, уникати нагадувань про них, що може заважати опрацюванню травматичного досвіду [50].

Водночас, чоловіки мають статистично значущо вищі показники емоційного заціпеніння ($t=8,24$, $p<0,001$), яке включає зниження емоційної реактивності, труднощі у переживанні позитивних емоцій, відчуття відчуженості від інших людей, песимістичне бачення майбутнього. Емоційне заціпеніння є особливо руйнівним для інтимних стосунків, оскільки партнер стає недоступним для емоційного контакту, не може виражати любов і прихильність, що породжує у другого партнера почуття самотності, відкидання та непотрібності. Ця гендерна особливість може пояснюватися соціокультурними нормами маскулітності, що заохочують чоловіків пригнічувати емоції, особливо вразливості та страху, та демонструвати силу і стійкість.

Чоловіки також виявляють вищі показники агресивності та дратівливості ($t=5,92$, $p<0,001$), що може проявлятися в імпульсивних реакціях гніву, словесній або фізичній агресії, нетерпимості до фрустрації. У подружніх стосунках це може ставати джерелом конфліктів, страху партнера, домашнього насильства. Соціальне відчуження також більш виражене у чоловіків ($t=7,46$, $p<0,001$), що включає відхід від соціальних контактів, втрату інтересу до раніше значущих активностей, відчуття нездатності пояснити свій досвід іншим, які не пережили подібного.

Визначені гендерні особливості мають важливі наслідки для розуміння трансформації подружніх стосунків під впливом війни.

Якщо в парі чоловік демонструє емоційне заціпеніння і соціальне відчуження, а жінка – підвищену тривожність і потребу в емоційній близькості,

це створює ситуацію взаємної фрустрації: жінка відчуває,

що партнер відсуває її і не дає їй підтримки,

а чоловік відчуває тиск з боку дружини та подальше бажання відгородитися,

що формує негативний цикл взаємодії [248].

Феномен посттравматичного зростання. Важливим аспектом аналізу психологічних наслідків війни є розгляд не лише негативних змін, але й феномену посттравматичного зростання – позитивних психологічних змін, що виникають внаслідок боротьби з важкими життєвими обставинами. В авторській анкеті "Воєнний досвід сім'ї та зміни в подружніх стосунках" респонденти оцінювали, чи відбулися у них позитивні зміни внаслідок досвіду війни. Результати представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Сфери посттравматичного зростання (% респондентів, які відзначили позитивні зміни)

Сфера зростання	Чоловіки (n=346)	Жінки (n=346)	Загалом (n=692)
Більше цінування життя	68,2%	72,4%	70,3%
Більше цінування близьких стосунків	62,4%	71,2%	66,8%
Відчуття власної сили, здатності долати труднощі	54,6%	48,3%	51,4%
Нові можливості, відкриття нових шляхів	38,2%	42,6%	40,4%
Духовні зміни, переосмислення цінностей	46,8%	52,4%	49,6%
Більше співчуття до інших	58,4%	66,2%	62,3%

Результати свідчать, що незважаючи на значний психологічний дистрес, більшість респондентів (понад 70%) відзначають, що війна змусила їх більше цінувати життя, усвідомити його крихкість і цінність кожного дня. Дві третини респондентів (66,8%) вказують на зростання цінності близьких стосунків: вони усвідомили, наскільки важливими є рідні люди, скільки значить їхня підтримка, і намагаються більше часу і уваги приділяти стосункам. Це важливе позитивне надбання, яке може компенсувати деякі негативні впливи війни на подружні стосунки. Понад половина респондентів (51,4%) відзначають зростання відчуття власної сили – вони пережили те, що здавалося неможливим, впоралися з

екстремальними ситуаціями, і це дало їм впевненість у власних силах і здатності долати майбутні труднощі. Цікаво, що чоловіки частіше відзначають цей аспект зростання (54,6% проти 48,3%), що може відображати гендерні особливості самосприйняття та важливість відчуття компетентності для чоловічої ідентичності.

Майже половина респондентів (49,6%) вказують на духовні зміни та переосмислення життєвих цінностей: те, що раніше здавалося важливим (матеріальні статки, кар'єра, статус), відійшло на другий план, натомість актуалізувалися цінності сім'ї, здоров'я, миру, свободи. Значна частина респондентів (62,3%) відзначають зростання співчуття до інших людей, розуміння їхніх страждань, готовність допомагати. Цей феномен відображає мобілізацію просоціальної поведінки в умовах колективної травми, коли люди відчувають солідарність і взаємопідтримку. Водночас, найменша частка респондентів (40,4%) вказує на відкриття нових можливостей і шляхів, що може пояснюватися тим, що на момент дослідження багато людей ще перебувають у стані виживання і адаптації до кризи, і для відкриття нових можливостей потрібен час і стабілізація ситуації.

Кореляційний аналіз, проведений за допомогою пакету SPSS з обчисленням коефіцієнта кореляції Пірсона, виявив цікаву закономірність: рівень посттравматичного зростання помірно негативно корелює з вираженістю симптомів ПТСР ($r=-0,28$, $p<0,001$), але позитивно – з показниками стресостійкості ($r=0,42$, $p<0,001$) та довоєнним рівнем психологічного благополуччя ($r=0,38$, $p<0,001$). Це свідчить про те, що посттравматичне зростання не є автоматичним наслідком травми, а залежить від наявності психологічних ресурсів особистості та її здатності осмислювати досвід, знаходити сенс у пережитому і інтегрувати його у власну життєву історію. Особи з високим рівнем ПТСР часто застрягають у повторному переживанні травматичних подій, уникненні їх опрацювання, що заважає здійсненню когнітивної переробки досвіду та знаходженню нових смислів. Натомість, особи з достатніми психологічними

ресурсами здатні використати травматичний досвід як каталізатор для особистісного зростання.

Зв'язок інтенсивності експозиції до воєнних стресорів та вираженості психологічних наслідків. Важливим аспектом аналізу є розгляд зв'язку між інтенсивністю експозиції до воєнних стресорів та вираженістю психологічних наслідків. Для цього було виділено три рівні експозиції: високий (безпосередня участь у бойових діях, перебування в окупації, постійні обстріли), середній (статус ВПО, проживання поблизу лінії фронту, періодичні обстріли) та низький (проживання у віддалених регіонах без прямого впливу бойових дій).

Кореляційний аналіз виявив цікаву закономірність: рівень посттравматичного зростання помірно негативно корелює з вираженістю симптомів ПТСР ($r=-0,28$, $p<0,001$), але позитивно – з показниками стресостійкості ($r=0,42$, $p<0,001$) та довоєнним рівнем психологічного благополуччя ($r=0,38$, $p<0,001$). Це свідчить про те, що посттравматичне зростання не є автоматичним наслідком травми, а залежить від наявності психологічних ресурсів особистості та її здатності осмислювати досвід, знаходити сенс у пережитому і інтегрувати його у власну життєву історію. Особи з високим рівнем ПТСР часто застрягають у повторному переживанні травматичних подій, уникненні їх опрацювання, що заважає здійсненню когнітивної переробки досвіду та знаходженню нових смислів. Натомість, особи з достатніми психологічними ресурсами здатні використати травматичний досвід як каталізатор для особистісного зростання.

Важливим аспектом аналізу є розгляд зв'язку між інтенсивністю експозиції до воєнних стресорів та вираженістю психологічних наслідків. Для цього було виділено три рівні експозиції: високий (безпосередня участь у бойових діях, перебування в окупації, постійні обстріли), середній (статус ВПО, проживання поблизу лінії фронту, періодичні обстріли) та низький (проживання у віддалених регіонах без прямого впливу бойових дій). Кореляційний аналіз виявив статистично значущий позитивний зв'язок між інтенсивністю експозиції та

вираженістю ПТСР ($r=0,58$, $p<0,001$), тривожності ($r=0,52$, $p<0,001$), депресії ($r=0,48$, $p<0,001$) та негативний зв'язок зі стресостійкістю ($r=-0,46$, $p<0,001$), що підтверджує дозозалежну модель впливу травматичного стресу: чим більша інтенсивність і тривалість експозиції до стресорів, тим більш виражені психологічні наслідки.

Проте важливо відзначити, що зв'язок не є лінійним і детермінованим: навіть серед осіб з високою експозицією (наприклад, категорія окупації) існує значна варіативність психологічних наслідків – деякі особи демонструють виражену симптоматику ПТСР, тоді як інші зберігають відносно високий рівень психологічного функціонування. Це вказує на роль індивідуальних відмінностей, особистісних ресурсів, соціальної підтримки та інших модеруючих чинників, які можуть пом'якшувати негативний вплив травми.

Регресійний аналіз предикторів ПТСР. Регресійний аналіз – статистичний метод, який дозволяє визначити, які фактори (предиктори) найбільше впливають на певне явище (залежну змінну) і наскільки сильно цей вплив проявляється. У якості предикторів було введено: інтенсивність експозиції до воєнних стресорів, довоєнний рівень психологічного благополуччя, стресостійкість, соціальну підтримку (оцінювалася за допомогою відповідного блоку авторської анкети), стать та вік. Результати покрокового регресійного аналізу показали, що найбільший внесок у прогнозування вираженості ПТСР робить інтенсивність експозиції ($\beta=0,42$, $p<0,001$), на другому місці – стресостійкість ($\beta=-0,34$, $p<0,001$), на третьому – соціальна підтримка ($\beta=-0,26$, $p<0,001$). Довоєнний рівень психологічного благополуччя також виявився значущим предиктором ($\beta=-0,18$, $p<0,01$), тоді як стать та вік не внесли статистично значущого внеску у модель.

Загальна пояснювальна здатність моделі становить $R^2=0,54$, що свідчить про те, що ці п'ять змінних пояснюють 54% варіації у вираженості ПТСР, решта визначається іншими чинниками, не врахованими в моделі. Показник $R^2=0,54$ є дуже хорошим результатом для соціально-психологічних досліджень, оскільки пояснити понад 50% варіації у поведінці людини – це практично максимум через

багатопринципність людських реакцій. Ці результати підкреслюють, що поряд з об'єктивними параметрами травматичної експозиції важливу роль у детермінації психологічних наслідків відіграють ресурси особистості (стресостійкість, психологічне благополуччя) та соціальний контекст (підтримка від близьких, суспільства). Це має важливе практичне значення, оскільки вказує на мішені психологічної інтервенції: навіть якщо неможливо змінити травматичний досвід, що вже стався, можна працювати над зміцненням психологічних ресурсів особистості та розвитком підтримуючого соціального середовища, що сприятиме одужанню.

Вплив сімейної ситуації на психологічні наслідки війни. Окремого розгляду потребує аналіз впливу сімейної ситуації (а не юридичного сімейного стану) на психологічні наслідки війни. Порівняння показників теперішнього (під час війни) психоемоційного стану членів подружжя з різним рівнем довоєнної задоволеності шлюбом представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Психоемоційний стан членів подружжя залежно від довоєнної задоволеності шлюбом

Показник	Високе довоєнне благополуччя (n=296)	Помірне довоєнне благополуччя (n=340)	Низьке довоєнне благополуччя (n=56)	F, p
Тривожність	9,2±3,4	10,8±3,9	13,4±4,2	F=24,68, p<0,001
Депресія	7,8±3,6	9,4±4,0	12,2±4,4	F=22,84, p<0,001
ПТСР	88,4±23,2	96,8±25,6	112,6±27,4	F=18,92, p<0,001
Стресостійкість	56,8±12,4	52,2±13,2	44,6±14,8	F=16,34, p<0,001

Результати свідчать, що довоєнний стан подружніх стосунків виступає важливим модеруючим чинником впливу війни на психологічне здоров'я. Особи з

високим рівнем довоєнного подружнього благополуччя демонструють статистично значущо нижчі показники тривожності, депресії та ПТСР порівняно з особами з помірним і низьким рівнем довоєнного благополуччя ($p < 0,001$). Їхня стресостійкість також є вищою, що може частково пояснювати кращі результати адаптації до воєнних умов. Визначені дані підтверджують роль подружніх стосунків як важливого ресурсу подолання стресу. Благополучні стосунки забезпечують емоційну підтримку, відчуття безпеки та приналежності, допомагають регулювати емоції, надають практичну допомогу в складних ситуаціях, що сприяє збереженню психологічного здоров'я навіть в умовах інтенсивного стресу. Натомість, особи з низьким рівнем довоєнного подружнього благополуччя позбавлені цього важливого ресурсу і можуть навіть отримувати додатковий стрес від конфліктних стосунків з партнером, що погіршує їхню здатність справлятися з зовнішніми стресорами.

Таким чином, результати емпіричного дослідження психологічних наслідків війни на індивідуальному рівні членів подружжя свідчать про значний негативний вплив воєнних подій на психоемоційний стан, психологічне благополуччя та адаптаційні можливості українців. Більшість досліджуваних демонструють підвищений рівень тривожності та депресії, майже половина – ті чи інші прояви посттравматичного стресу, п'ята частина – клінічно значущий ПТСР. Виявлено статистично значущі відмінності між категоріями сімей на індивідуальному рівні окремих членів подружжя залежно від характеру та інтенсивності воєнного досвіду: найбільш несприятливу картину демонструють особи, які пережили окупацію, члени територіально розділених сімей військовослужбовців та внутрішньо переміщені особи. Також виявлено гендерні особливості реагування на війну: жінки мають вищі показники тривожності та гіперзбудливості, тоді як чоловіки – емоційного заціпеніння та соціального відчуження, що має важливі наслідки для розуміння трансформації подружніх стосунків. Водночас, значна частина респондентів відзначає позитивні психологічні зміни у вигляді посттравматичного зростання, що свідчить про активацію адаптаційних і

компенсаторних механізмів особистості. Виявлено роль особистісних ресурсів (стресостійкості, психологічного благополуччя), соціальної підтримки та якості довоєнних подружніх стосунків як чинників, що модерують вплив війни на психологічний стан, що має важливе значення для розробки програм психологічної допомоги.

2.3. Порівняльний аналіз особливостей трансформації подружніх стосунків різних категорій сімей

Порівняльний аналіз особливостей трансформації подружніх стосунків у різних категоріях сімей виступає необхідним етапом емпіричного дослідження, оскільки дає змогу виявити як загальні тенденції змін, так і специфічні механізми адаптації подружжя до умов соціальної нестабільності. З огляду на різноманітність сімейних структур, життєвих ситуацій і рівнів психологічних ресурсів, трансформація подружніх взаємин набуває неоднорідного характеру, що зумовлює потребу у системному зіставленні показників у межах виокремлених категорій сімей. Такий підхід дозволяє поглибити розуміння динаміки подружніх стосунків, визначити чинники їх стійкості або вразливості, а також обґрунтувати диференційовані напрями психологічної підтримки сімей у контексті сучасних викликів.

Динаміка задоволеності шлюбом як інтегрального показника якості подружніх стосунків представлена в таблиці 2.9. Для оцінки задоволеності шлюбом використовувався Тест задоволеності шлюбом (ТЗШ) В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко (застосовано україномовний варіант у модифікації та адаптації О. Цільмак) – класична стандартизована методика, яка широко застосовується в сімейній психології для оцінки якості подружніх стосунків. Методика складається з 24 тверджень, що описують різні сторони шлюбного життя (емоційні, комунікативні, сексуальні, побутові, ціннісні аспекти), та має підтверджену надійність (α Кронбаха $\approx 0,86-0,90$) і валідність, адаптована українською мовою.

Як зазначалося раніше, респонденти оцінювали свою задоволеність шлюбом двічі: ретроспективно станом на січень 2022 року (до повномасштабного вторгнення) та актуально на момент дослідження, що дозволило простежити напрям і величину змін.

Таблиця 2.9

Динаміка задоволеності шлюбом у різних категоріях сімей (за тестом ТЗШ)

Категорія сім'ї	n пар	Довоєнна задоволеність (M±SD)	Актуальна задоволеність (M±SD)	Різниця (M±SD)	t, p
1. Окупація	58	32,4±8,6	26,8±10,4	-5,6±6,8	t=6,28, p<0,001
2. Територіально розділені військовослужбовці	52	33,8±7,4	27,2±9,8	-6,6±7,2	t=6,61, p<0,001
3. ВПО	61	31,6±8,2	28,4±9,2	-3,2±5,4	t=4,63, p<0,001
4. Силові структури	64	32,8±7,8	29,6±8,6	-3,2±6,2	t=4,02, p<0,001
5. Близько до лінії фронту	56	31,2±8,4	27,6±9,6	-3,6±6,8	t=3,96, p<0,001
6. Далеко від фронту	55	33,6±7,2	32,8±7,8	-0,8±3,6	t=1,65, p>0,05
Загалом	346	32,6±8,0	28,7±9,3	-3,9±6,3	t=11,52, p<0,001

Результати свідчать про статистично значуще зниження задоволеності шлюбом у всіх категоріях сімей, окрім шостої (проживають далеко від фронту), де зниження є незначним і не досягає рівня статистичної значущості (t=1,65, p>0,05). У цілому по вибірці задоволеність шлюбом знизилася в середньому на 3,9 бали (t=11,52, p<0,001), що становить приблизно 12% від довоєнного рівня. Якщо до війни середній показник відповідав категорії "швидше благополучні стосунки" (32,6 балів), то після початку війни – категорії "перехідні/невизначені стосунки" (28,7 балів), що свідчить про послаблення подружніх зв'язків та зниження якості взаємодії.

Найбільш драматичне зниження задоволеності шлюбом спостерігається у сім'ях територіально розділених військовослужбовців, де дружина виїхала за

кордон (зниження на 6,6 балів, $t=6,61$, $p<0,001$). Це можна пояснити комплексом чинників, пов'язаних із вимушеною сепарацією подружжя: фізична відсутність партнера порушує звичні патерни взаємодії, позбавляє можливості фізичної близькості, спільного проведення часу, безпосередньої емоційної підтримки. Обмежена комунікація (переважно через відеозв'язок чи телефонні розмови) не може повністю компенсувати відсутність живого контакту. Різниця у життєвому досвіді партнерів (один перебуває у відносній безпеці за кордоном, другий – у зоні війни) може створювати розрив у розумінні один одного, почуття вини у того, хто в безпеці, та образи у того, хто залишився. Невизначеність щодо тривалості розлучення та можливості возз'єднання породжує тривогу і напругу в стосунках. Як відзначали респонденти в анкетах, відстань і різниця в життєвому досвіді призводять до того, що партнери "стають чужими один одному", "не розуміють, про що говорити", "живуть у паралельних світах".

Лише трохи меншим є зниження задоволеності у подружжя, що пережило окупацію (зниження на 5,6 балів, $t=6,28$, $p<0,001$). Незважаючи на те, що ці пари не зазнали фізичного розлучення і перебували разом, інтенсивність травматичного досвіду та його вплив на психологічний стан обох партнерів створили значні труднощі у взаємодії. Як показано в попередньому підрозділі, ці особи мають найвищі показники ПТСР, тривожності, депресії та найнижчу стресостійкість, що безпосередньо впливає на їхню здатність підтримувати якісні стосунки. Симптоми емоційного заціпеніння, гіперзбудливості, дратівливості, уникнення заважають емоційній близькості та конструктивній комунікації. Крім того, в умовах окупації багато пар стикалися з екстремальними ситуаціями виживання, голодом, насильством, що могло породжувати взаємні звинувачення, розчарування в партнері, якщо його поведінка не відповідала очікуванням, втрату поваги.

Помірне зниження задоволеності шлюбом спостерігається у внутрішньо переміщених осіб (3,2 бали), сімей працівників силових структур (3,2 бали) та подружжя, що проживають близько до лінії фронту (3,6 балів). Хоча зниження є

статистично значущим ($p < 0,001$), за величиною воно майже вдвічі менше, ніж у перших двох категоріях. Для ВПО основними стресорами є втрата дому, необхідність адаптації до нових умов, матеріальні труднощі, проте партнери перебувають разом і можуть підтримувати один одного, що частково компенсує негативний вплив стресорів. Для сімей військовослужбовців характерні періодичні розлучення, коли чоловік на ротації, та возз'єднання під час відпусток, що створює свої специфічні труднощі у вигляді необхідності кожного разу заново адаптуватися один до одного, перерозподіляти ролі, проте наявність періодів спільного перебування дозволяє підтримувати зв'язок. Для подружжя поблизу лінії фронту характерна хронічна експозиція до загрози, що може як згуртовувати пару перед обличчям спільної небезпеки, так і виснажувати стосунки через постійний стрес.

Найменше зниження задоволеності спостерігається у подружжя з віддалених від бойових дій регіонів (0,8 балів, незначуще статистично). Це узгоджується з їхніми найкращими показниками психоемоційного стану і свідчить про те, що опосередкований вплив війни через медіа, загальну тривогу в суспільстві та економічні труднощі, хоча й позначається на психологічному благополуччі індивідів, не призводить до суттєвих трансформацій у подружніх стосунках. Однофакторний дисперсійний аналіз (метод порівняння середніх значень одного показника між кількома групами, що дозволяє виявити, чи відрізняються групи між собою більше, ніж очікувалося б випадково) підтвердив статистично значущі відмінності між категоріями сімей за величиною зниження задоволеності шлюбом ($F=8,64$, $p < 0,001$). Post-hoc аналіз за критерієм Шеффе (додатковий тест після ANOVA, який порівнює кожну групу з кожною окремо і є найбільш консервативним, тобто добре контролює помилку першого роду) виявив, що категорії 1 і 2 (окупація та територіально розділені військовослужбовці) статистично значущо відрізняються від категорії 6 ($p < 0,001$) та від категорій 3, 4, 5 ($p < 0,05$), тоді як між категоріями 3, 4, 5 статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), що дозволяє об'єднати їх у групу

помірного впливу війни на задоволеність шлюбом. Важливо розглянути не лише середні показники, але й розподіл пар за напрямом змін задоволеності шлюбом, оскільки усереднені дані можуть приховувати різноманітність індивідуальних траєкторій. Результати представлені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Розподіл подружніх пар за напрямом змін задоволеності шлюбом

Категорія сім'ї	Покращення (n / %)	Без змін (n / %)	Погіршення (n / %)
1. Окупація	6 / 10,3%	8 / 13,8%	44 / 75,9%
2. Територіально розділені військовослужбовці	4 / 7,7%	6 / 11,5%	42 / 80,8%
3. ВПО	12 / 19,7%	18 / 29,5%	31 / 50,8%
4. Силові структури	16 / 25,0%	20 / 31,2%	28 / 43,8%
5. Близько до лінії фронту	10 / 17,9%	16 / 28,6%	30 / 53,5%
6. Далеко від фронту	18 / 32,7%	28 / 50,9%	9 / 16,4%
Загалом	66 / 19,1%	96 / 27,7%	184 / 53,2%

Примітка: покращення – збільшення показника ТЗШ на 3+ бали; без змін – зміна в діапазоні ± 2 бали; погіршення – зниження на 3+ бали. Результати свідчать, що більшість подружніх пар (53,2%) відзначають погіршення задоволеності шлюбом, близько чверті (27,7%) не відзначають суттєвих змін, і менше п'ятої частини (19,1%) вказують на покращення стосунків. Таким чином, незважаючи на загальну тенденцію до погіршення, існує значна варіативність індивідуальних траєкторій, і для деяких пар війна стала каталізатором зміцнення. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про неоднозначний вплив стресових подій на подружні стосунки: залежно від ресурсів пари, якості довоєнних

стосунків та характеру стресору криза може як руйнувати, так і згуртовувати подружжя.

Розподіл за категоріями сімей значно відрізняється. У найбільш травмованих категоріях (окупація та територіально розділені військовослужбовці) переважна більшість пар (76-81%) відзначають погіршення стосунків, і лише незначна частка (8-10%) – покращення. Це свідчить про те, що інтенсивна травматизація та/або тривала сепарація створюють такі серйозні виклики для подружньої системи, що більшість пар не здатні їх конструктивно подолати без спеціалізованої допомоги. У категоріях помірному впливу (ВПО, силові структури, близько до фронту) розподіл є більш збалансованим: приблизно половина пар відзначають погіршення, третина – відсутність змін, і п'ята-чверть частина – покращення. Це вказує на те, що за помірної інтенсивності стресу результат більшою мірою залежить від індивідуальних характеристик пари та її ресурсів. У категорії віддалених від бойових дій регіонів картина протилежна: половина пар (51%) не відзначають суттєвих змін, третина (33%) – навіть покращення стосунків, і лише 16% – погіршення. Тут показано, які чинники визначають різні траєкторії трансформації подружніх стосунків навіть в умовах однакової експозиції до воєнних стресорів? Відповідь на це питання буде розглянута у підрозділі 2.4, присвяченому аналізу сценаріїв трансформацій.

Для більш глибокого розуміння характеру трансформацій було проаналізовано зміни за окремими параметрами подружніх стосунків. Результати діагностики за методикою FACES III (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales – шкала оцінки згуртованості та адаптації сімейної системи, третя версія, автор Д. Олсон) представлені в таблиці 2.11. Методика базується на циркулярній моделі сімейного функціонування Олсона, яка описує, наскільки сім'я є згуртованою (емоційно близькою, взаємопідтримуючою, єдиною) та адаптивною (здатною змінювати свої ролі, правила і лідерство під впливом життєвих обставин). Методика адаптована до українського контексту М. Перре.

Таблиця 2.11

Показники згуртованості та адаптації подружніх пар (за FACES III)

Категорія сім'ї	Згуртованість довоєнна	Згуртованість актуальна	Δ	Адаптація довоєнна	Адаптація актуальна	Δ
1. Окупація	38,6±6,4	34,2±8,6	-4,4	36,8±6,2	34,6±7,8	-2,2
2. Територіально розділені військовослужбовці	39,2±5,8	32,4±9,2	-6,8	37,4±5,8	33,2±8,4	-4,2
3. ВПО	37,8±6,6	36,2±7,4	-1,6	36,2±6,4	35,8±7,2	-0,4 н.з.
4. Силіві структури	38,4±6,2	37,8±6,8	-0,6 н.з.	37,6±6,0	36,4±6,8	-1,2
5. Близько до лінії фронту	37,2±6,8	35,8±7,6	-1,4	36,4±6,6	35,2±7,4	-1,2
6. Далеко від фронту	39,4±5,6	39,8±5,8	+0,4 н.з.	38,2±5,4	38,6±5,8	+0,4 н.з.

Примітка: – $p < 0,05$; – $p < 0,01$; – $p < 0,001$ (t-критерій для залежних вибірок);

н.з. – незначуще; Δ – різниця між актуальним і довоєнним показниками

Згуртованість відображає ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї, почуття "ми", взаємної приналежності та підтримки. Результати свідчать про статистично значуще зниження згуртованості у всіх категоріях сімей, окрім четвертої (силіві структури) та шостої (далеко від фронту). Найдраматичніше зниження згуртованості спостерігається у сім'ях територіально розділених військовослужбовців (зниження на 6,8 балів, $p < 0,001$), що цілком закономірно, оскільки фізична відсутність одного з партнерів об'єктивно послаблює емоційний зв'язок, порушує відчуття "ми", змушує кожного партнера функціонувати більш автономно. Як відзначали респонденти, на відстані "важко

відчувати близькість", "кожен живе своїм життям", "ми перестали бути сім'єю і стали просто двома людьми, які іноді спілкуються по відеозв'язку".

Значне зниження згуртованості також характерне для подружжя, що пережило окупацію (зниження на 4,4 бали, $p < 0,001$). Це може здаватися парадоксальним, оскільки спільне переживання екстремальної ситуації теоретично повинно згуртовувати пару. Проте інтенсивна травматизація призводить до емоційного заціпеніння, соціального відчуження, занурення у власні переживання, що заважає емоційному контакту з партнером. Крім того, в умовах окупації партнери могли бути свідками поведінки один одного у екстремальних ситуаціях, яка не завжди відповідала ідеалізованим уявленням, що могло призвести до розчарування та втрати поваги.

Помірне зниження згуртованості спостерігається у ВПО (1,6 бали, $p < 0,05$) та подружжя близько до фронту (1,4 бали, $p < 0,05$). У сімей працівників силових структур зниження незначне і не досягає статистичної значущості (0,6 балів, $p > 0,05$), що може пояснюватися тим, що періоди розлучення компенсуються періодами інтенсивної близькості під час відпусток, а також тим, що дружини військовослужбовців часто гуртуються між собою, формуючи власні спільноти підтримки, що частково компенсує відсутність емоційного зв'язку з чоловіком. У подружжя з віддалених регіонів згуртованість навіть дещо зростає (на 0,4 бали, незначуще), що може відображати мобілізацію сімейних ресурсів у відповідь на загальну тривожну ситуацію в країні, коли сім'я стає «тихою гаванню» серед буревію.

Адаптація відображає здатність сімейної системи змінювати свою структуру, ролі, правила у відповідь на ситуаційні та вікові вимоги. Згідно з циркулярною моделлю Олсона, помірний рівень адаптації (гнучкість) є оптимальним для функціонування сім'ї, тоді як крайні варіанти – ригідність (дуже низька адаптація) чи хаотичність (дуже висока, неконтрольована мінливість) – є дисфункціональними. Результати свідчать про менш виражені зміни параметра адаптації порівняно зі згуртованістю. Найбільше зниження адаптації

спостерігається у сім'ях територіально розділених військовослужбовців (4,2 бали, $p < 0,001$), що відображає труднощі у перебудові сімейної системи в умовах відсутності одного з партнерів: порушується звичний розподіл ролей, правил, ритуалів, і партнери змушені функціонувати в умовах високої невизначеності щодо того, як організувати сімейне життя на відстані.

Помірне зниження адаптації характерне для подружжя, що пережило окупацію (2,2 бали, $p < 0,01$), сімей працівників силових структур (1,2 бали, $p < 0,05$) та подружжя близько до фронту (1,2 бали, $p < 0,05$). У ВПО зниження незначне і не досягає статистичної значущості (0,4 бали), що може свідчити про активацію адаптаційних механізмів сім'ї у відповідь на необхідність пристосування до нових умов життя. Цікаво, що у подружжя з віддалених регіонів адаптація навіть дещо зростає (на 0,4 бали, незначуще), що може відображати превентивні адаптаційні зміни у відповідь на потенційні загрози.

Важливо проаналізувати не лише абсолютні значення, але й розподіл сімей за типами згуртованості та адаптації згідно з класифікацією Олсона – інтерпретаційною системою, що є невід'ємною частиною шкали FACES (таблиця 2.12).

Таблиця 2.12

Розподіл сімей за типами згуртованості та адаптації (% від загальної вибірки, $n=346$)

Параметр	Рівень	Довоєнний стан	Актуальний стан	Зміна
Згуртованість	Роз'єднаний (10-24)	8,4%	18,2%	+9,8%
	Розділений (25-34)	28,6%	34,4%	+5,8%
	Об'єднаний (35-44)	54,3%	38,7%	-15,6%
	Заплутаний (45-50)	8,7%	8,7%	0%
Адаптація	Ригідний (10-19)	6,4%	10,4%	+4,0%
	Структурований (20-29)	32,7%	38,2%	+5,5%
	Гнучкий (30-39)	52,6%	42,8%	-9,8%
	Хаотичний (40-50)	8,3%	8,6%	+0,3%

Результати свідчать про тенденцію до зміщення сімей у бік нижчої згуртованості: частка сімей з оптимальним рівнем згуртованості ("об'єднаний" тип) знизилася з 54,3% до 38,7% (на 15,6%), натомість зросла частка сімей з низькою згуртованістю ("роз'єднаний" тип – з 8,4% до 18,2%, збільшення на 9,8%; "розділений" тип – з 28,6% до 34,4%, збільшення на 5,8%). Частка сімей із надмірною згуртованістю ("заплутаний" тип) залишилася незмінною (8,7%), що свідчить про те, що війна переважно послаблює, а не посилює емоційні зв'язки у подружжі. Аналогічна тенденція спостерігається за параметром адаптації: частка сімей з оптимальною гнучкістю знизилася з 52,6% до 42,8% (на 9,8%), зросла частка ригідних сімей (з 6,4% до 10,4%, на 4%) та структурованих (з 32,7% до 38,2%, на 5,5%). Це свідчить про тенденцію до звуження репертуару сімейної поведінки, зниження креативності у пошуку нових рішень, тяжіння до звичних, навіть якщо неефективних, патернів взаємодії. Частка хаотичних сімей залишилася майже незмінною (8,3% проти 8,6%), що вказує на те, що війна не призводить до повної дезорганізації сімейної системи, а скоріше до її "заморожування" у менш гнучких формах.

Динаміка довіри у подружніх стосунках. Важливим параметром подружніх стосунків є довіра, яка розглядається багатьма дослідниками як фундамент інтимних відносин. Для діагностики довіри як базового параметру інтимних стосунків використовувалася авторська модифікація Шкали довіри у близьких стосунках (Relationship Trust Scale, Rempel, Holmes & Zanna), адаптована до українського контексту. Методика включає 17 тверджень, що охоплюють три ключові компоненти довіри: предиктабельність (наскільки поведінка партнера передбачувана), надійність (віра в те, що партнер не підведе у складних обставинах) та емоційна довіра (готовність ділитися особистими почуттями без страху зради). Результати діагностики довіри представлені в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Показники довіри у подружніх стосунках

Категорія сім'ї	Довіра довоєнна (M±SD)	Довіра актуальна (M±SD)	Різниця	t, p
1. Окупація	68,4±12,6	58,2±16,4	-10,2	t=5,84, p<0,001
2. Розлучені військовослужбовці	69,8±11,4	56,4±18,2	-13,4	t=6,42, p<0,001
3. ВПО	67,2±13,2	62,8±14,6	-4,4	t=2,86, p<0,01
4. Силіві структури	68,6±12,8	64,2±15,2	-4,4	t=2,94, p<0,01
5. Близько до лінії фронту	66,8±13,6	61,4±15,8	-5,4	t=3,12, p<0,01
6. Далеко від фронту	69,2±11,8	68,4±12,6	-0,8	t=0,58, p>0,05
Загалом	68,3±12,6	61,9±15,8	-6,4	t=9,24, p<0,001

Примітка: Максимально можливий показник довіри – 85 балів

Результати свідчать про статистично значуще зниження довіри у всіх категоріях сімей, окрім шостої ($p<0,01$ – $p<0,001$). У цілому по вибірці довіра знизилася на 6,4 бали ($t=9,24$, $p<0,001$), що становить приблизно 9% від довоєнного рівня. Найдраматичніше зниження довіри спостерігається у сім'ях територіально розділених військовослужбовців (на 13,4 бали, $t=6,42$, $p<0,001$) та подружжя, що пережило окупацію (на 10,2 бали, $t=5,84$, $p<0,001$). Зниження довіри у територіально розділених парах може пояснюватися декількома чинниками: фізична відсутність та обмежена комунікація створюють простір для фантазій і підозр щодо поведінки партнера; відсутність можливості перевірити інформацію посилює невизначеність; різниця у життєвому досвіді породжує

відчуття, що партнер "щось приховує" або "не каже всієї правди"; можлива поява нових значущих осіб у житті кожного з партнерів активізує ревності та підозри.

Зниження довіри у подружжя, що пережило окупацію, може бути пов'язане з тим, що екстремальна ситуація виявила сторони особистості партнера, про які не підозрювали раніше (страх, егоїзм, слабкість або, навпаки, жорстокість, холоднокривність), що підірвало ідеалізований образ. Крім того, травматичний досвід сам по собі підриває базову довіру до світу і людей, що може генералізуватися і на найближчих. У деяких випадках партнери могли робити вчинки, які інший не схвалював (співпраця з окупантами заради виживання, приховування інформації тощо), що безповоротно підірвало довіру. Помірне зниження довіри характерне для ВПО, сімей працівників силових структур та подружжя близько до фронту (4-5 балів, $p < 0,01$). У подружжя з віддалених регіонів довіра залишається практично незмінною (зниження на 0,8 балів, незначуще), що узгоджується з відсутністю суттєвих трансформацій інших параметрів стосунків у цій категорії.

Аналіз кореляційних зв'язків виявив, що зниження довіри тісно пов'язане зі зниженням задоволеності шлюбом ($r=0,68$, $p < 0,001$), згуртованості ($r=0,64$, $p < 0,001$) та зростанням конфліктності ($r=-0,58$, $p < 0,001$), що підтверджує центральну роль довіри у функціонуванні подружніх стосунків. Трансформації рольової структури подружніх стосунків. Для аналізу рольової структури подружніх стосунків та її трансформацій під впливом війни використовувалася методика діагностики рольової структури сім'ї (РОД – "Розподіл обов'язків у родині") А. Волкової. Методика РОД оцінює, як подружжя сприймає розподіл ролей і відповідальності у сім'ї, виявляє ступінь рівноваги чи домінування одного з партнерів, узгодженість у сприйнятті подружніх обов'язків, рівень партнерства або традиційності у стосунках. Результати представлені в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Зміни у розподілі сімейних ролей (за методикою РОД, % респондентів, які відзначили зміни)

Сфера сімейного життя	Чоловіки (n=346)	Жінки (n=346)	Характер змін
Господарсько-побутова	68,4%	82,6%	Жінки взяли на себе більше обов'язків
Батьківсько-виховна	54,6%	76,8%	Жінки взяли на себе більше обов'язків
Забезпечення безпеки	72,4%	58,2%	Перерозподіл залежно від ситуації
Прийняття рішень	64,8%	68,4%	Зміна балансу влади
Емоційно-психотерапевтична	58,2%	64,6%	Дефіцит взаємної підтримки
Інтимно-сексуальна	62,4%	68,8%	Зниження сексуальної активності
Соціальна активність	48,6%	52,4%	Звуження соціальних контактів

Результати свідчать про значні трансформації у розподілі сімейних ролей під впливом війни. Понад 80% жінок та майже 70% чоловіків відзначають, що жінки взяли на себе більше господарсько-побутових обов'язків. Це пов'язано з кількома чинниками: у випадку територіального розділення жінки змушені виконувати всі побутові обов'язки самостійно; у випадку перебування разом чоловіки часто перебувають у стані психологічної виснаженості та апатії внаслідок травматичного досвіду, що знижує їхню здатність брати участь у побутових справах; традиційно "чоловічі" обов'язки (ремонт, важка фізична робота) можуть бути недоступні через обмеження ресурсів, і на перший план виходять "жіночі" обов'язки (приготування їжі, прибирання, догляд за одягом).

Аналогічна картина спостерігається у батьківсько-виховній сфері: понад 75% жінок відзначають, що взяли на себе більше відповідальності за виховання дітей. Це особливо характерно для територіально розділених сімей, де чоловік фізично відсутній, але також і для сімей, що перебувають разом, оскільки чоловіки, травмовані війною, часто емоційно недоступні для дітей, дратівливі, неспроможні проявляти терпіння та ніжність, що змушує жінок компенсувати цей дефіцит. Цікаві зміни відбулися у сфері забезпечення безпеки: понад 70% чоловіків та 58% жінок відзначають перерозподіл ролей у цій сфері. Традиційно забезпечення безпеки сім'ї розглядається як чоловіча роль, проте в умовах війни багато чоловіків самі перебувають у зоні максимальної небезпеки (на фронті) або відсутні (евакуйовані за кордон), що змушує жінок брати на себе цю роль. Жінки навчилися організовувати укриття під час обстрілів, евакуюватися з дітьми, приймати рішення про переміщення, забезпечувати запаси їжі та води, що раніше не входило до їхніх обов'язків.

Близько 65-68% респондентів відзначають зміни у балансі влади та прийнятті рішень у сім'ї. У територіально розділених сім'ях жінки змушені приймати всі поточні рішення самостійно, консультуючись з чоловіком лише щодо найважливіших питань, що підвищує їхню автономію, але й накладає додаткову відповідальність. У сім'ях, що перебувають разом, можуть спостерігатися різні тенденції: деякі чоловіки, травмовані війною, стають більш авторитарними і вимагають безумовного підпорядкування, що викликає опір жінок; інші, навпаки, втрачають здатність приймати рішення внаслідок апатії чи невпевненості, і жінки змушені брати ініціативу на себе. Близько 60-65% респондентів відзначають труднощі в емоційно-психотерапевтичній сфері: партнери менше підтримують один одного емоційно, рідше діляться переживаннями, важче розуміють почуття один одного. Це пов'язано з емоційним заціпенінням, характерним для травматизованих осіб, а також з перевантаженням власними переживаннями, що не залишає ресурсів для емпатії до партнера.

Понад 60% респондентів відзначають зміни в інтимно-сексуальній сфері, переважно у бік зниження сексуальної активності. Це може пояснюватися фізичною відсутністю партнера (у територіально розділених парах), психологічними чинниками (депресія, тривожність, емоційне заціпеніння знижують лібідо), фізичними чинниками (втома, виснаження, можливі травми), а також умовами проживання (відсутність приватності у випадку переселення до родичів чи в колективне укриття). Близько половини респондентів відзначають зміни у сфері соціальної активності: звуження кола спілкування, зменшення спільних соціальних активностей пари. Це може бути пов'язано як з об'єктивними обмеженнями (комендантська година, обстріли, відсутність транспорту, матеріальні труднощі), так і з психологічними чинниками (бажання ізолюватися, втрата інтересу до соціального життя, страх скупчення людей).

Зміни у комунікації та конфліктності подружжя. Важливим параметром подружніх стосунків є комунікація та конфліктність. Для оцінки стилів комунікації та рівня конфліктності у подружжі використовувався модифікований варіант опитувальника міжособистісних стосунків Т. Лірі, адаптований для подружніх взаємин. Методика дозволяє оцінити, як партнери спілкуються між собою – з позиції домінування, підпорядкування, дружельюбності або ворожості. Результати аналізу змін у комунікативних патернах представлені в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

Зміни у комунікації та конфліктності подружжя (% респондентів, які відзначили зміни)

Параметр комунікації	% респондентів	Характер змін
Частота спілкування	64,2%	Зниження у 82% тих, хто відзначив зміни
Глибина спілкування	58,6%	Поверхневість, уникнення важливих тем
Відкритість	56,4%	Зниження, більше приховування
Взаєморозуміння	62,8%	Погіршення, непорозуміння
Частота конфліктів	54,3%	Збільшення у 76% тих, хто

Параметр комунікації	% респондентів	Характер змін
		відзначив зміни
Інтенсивність конфліктів	48,6%	Підвищення гостроти
Здатність конструктивно вирішувати конфлікти	52,4%	Зниження

Результати свідчать, що близько двох третин респондентів (64,2%) відзначають зміни у частоті спілкування з партнером, при цьому переважна більшість (82% з тих, хто відзначив зміни) вказують на зниження. Це особливо характерно для територіально розділених пар, де обмежені можливості для комунікації (різниця у часових поясах, обмежений доступ до інтернету в зоні бойових дій, психологічна втома від відеозв'язку), але також і для пар, що перебувають разом, оскільки емоційне заціпеніння, апатія, занурення у власні переживання знижують потребу та здатність до комунікації.

Близько 60% респондентів відзначають погіршення глибини спілкування: розмови стають більш поверхневими, зосередженими на побутових питаннях, партнери уникають обговорення важливих тем (почуття, стосунки, майбутнє). Це може бути захисною стратегією, коли уникнення важких тем зменшує тривогу, але в довгостроковій перспективі призводить до емоційної дистанції та накопичення невирішених проблем. Понад половина респондентів (56,4%) вказують на зниження відкритості: партнери менше діляться своїми переживаннями, думками, планами. Це може бути пов'язано з бажанням "не обтяжувати" партнера своїми проблемами, страхом бути неправильно зрозумілим, втратою довіри або просто неспроможністю вербалізувати складні переживання.

Більше половини респондентів (54,3%) відзначають зміни у частоті конфліктів, при цьому три чверті з них (76%) вказують на збільшення. Майже половина (48,6%) відзначають підвищення інтенсивності конфліктів: сварки стають більш гострими, емоційно напруженими, іноді переходять у словесну або навіть фізичну агресію. Зростання конфліктності може пояснюватися кількома чинниками: підвищена драгівливість та знижена фрустраційна толерантність

внаслідок стресу; розбіжності у рольових очікуваннях та розподілі обов'язків; різні погляди на важливі рішення; накопичена втома та виснаження. Для більш глибокого розуміння змін у комунікативних патернах було проведено аналіз за методикою Лірі, яка дозволяє виявити домінуючі стилі міжособистісної взаємодії. Результати представлені в таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

Зміни у профілі міжособистісної взаємодії подружжя (за методикою Лірі, середні показники по вибірці)

Октант	Довоєнний стан	Актуальний стан	Зміна	Інтерпретація
Владний-лідуючий	6,8±2,4	7,6±3,2	+0,8*	Посилення домінування
Незалежний-домінуючий	7,2±2,6	7,8±3,4	+0,6 н.з.	Без змін
Прямолінійний-агресивний	5,4±2,8	7,8±3,6	+2,4***	Зростання агресивності
Недовірливий-скептичний	4,8±2,6	6,4±3,2	+1,6**	Зростання підозрливості
Покірний-сором'язливий	5,2±2,4	6,8±3,8	+1,6**	Зростання пасивності
Залежний-слухняний	6,4±2,8	6,2±3,2	-0,2 н.з.	Без змін
Співпрацюючий-конвенціональний	8,6±2,2	7,2±3,4	-1,4*	Зниження кооперації
Відповідальний-великодушний	8,2±2,4	7,4±3,2	-0,8*	Зниження альтруїзму

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$; н.з. – незначуще (t-критерій для залежних вибірок)

Результати свідчать про статистично значущі зміни у профілі міжособистісної взаємодії, які загалом можна охарактеризувати як зміщення у бік ворожості та домінування і зниження дружелюбності та кооперації. Найбільш виражене зростання спостерігається за октантом "прямолінійний-агресивний"

(збільшення на 2,4 бали, $p < 0,001$), що включає схильність до конфронтації, різкість у спілкуванні, нетерпимість, гнів. Це узгоджується з даними про зростання дратівливості та конфліктності у травматизованих осіб.

Значне зростання також характерне для октантів "недовірливий-скептичний" (збільшення на 1,6 бали, $p < 0,01$) та "покірний-сором'язливий" (збільшення на 1,6 бали, $p < 0,01$). Перше відображає зростання підозрливості, недовіри, скептицизму щодо мотивів партнера, що узгоджується з даними про зниження довіри в стосунках. Друге може здаватися парадоксальним поряд зі зростанням агресивності, проте насправді відображає поляризацію: деякі особи реагують на стрес підвищенням агресивності та домінування, інші – навпаки, пасивністю, уникненням, покірністю.

Водночас спостерігається статистично значуще зниження за просоціальними октантами: "співпрацюючий-конвенціональний" (зниження на 1,4 бали, $p < 0,01$) та "відповідальний-великодушний" (зниження на 0,8 бали, $p < 0,05$). Це свідчить про зниження здатності та готовності до кооперації, компромісу, взаємодопомоги, емпатії, що є закономірним наслідком виснаження психологічних ресурсів під впливом хронічного стресу. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між змінами у профілі міжособистісної взаємодії та задоволеністю шлюбом. Зростання показників за октантами "прямолінійний-агресивний" ($r = -0,54$, $p < 0,001$) та "недовірливий-скептичний" ($r = -0,48$, $p < 0,001$) негативно корелює із задоволеністю шлюбом, тоді як зниження показників за октантом "співпрацюючий-конвенціональний" також негативно корелює з задоволеністю ($r = 0,52$, $p < 0,001$). Ці дані підтверджують, що зміни у комунікативних патернах у бік агресивності, підозрливості та зниження кооперації є важливим механізмом погіршення подружніх стосунків під впливом війни.

Регресійний аналіз предикторів зниження задоволеності шлюбом. Детальний методичний опис регресійного аналізу наведено у підрозділі 2.1 "Дизайн та методичне забезпечення емпіричного дослідження", де зазначено використання методу покрокового регресійного аналізу (stepwise regression) за

допомогою пакету SPSS 26.0. У якості предикторів було введено: категорію сім'ї (як міру інтенсивності воєнного впливу), довоєнний рівень задоволеності шлюбом, довоєнний рівень згуртованості та адаптації, вираженість ПТСР, зниження довіри, зростання конфліктності, зміни у профілі міжособистісної взаємодії (зростання агресивності), психологічне благополуччя.

Результати покрокового регресійного аналізу показали, що найбільший внесок у прогнозування зниження задоволеності шлюбом робить зниження довіри ($\beta=0,46$, $p<0,001$), на другому місці – зростання агресивності у взаємодії ($\beta=0,38$, $p<0,001$), на третьому – вираженість ПТСР ($\beta=0,32$, $p<0,001$), на четвертому – категорія сім'ї ($\beta=0,26$, $p<0,001$). Довоєнний рівень задоволеності шлюбом виявився значущим предиктором ($\beta=-0,22$, $p<0,01$): чим вищим був довоєнний рівень, тим менше зниження під впливом війни, що підтверджує протективну роль благополучних стосунків. Загальна пояснювальна здатність моделі становить $R^2=0,64$, що свідчить про високу предиктивну цінність виділених чинників. Важливим висновком є те, що не стільки сама травматизація (вираженість ПТСР), скільки її наслідки для взаємодії у парі (зниження довіри, зростання агресивності) мають найбільший вплив на погіршення стосунків. Це вказує на те, що ключовим механізмом негативного впливу війни на подружні стосунки є порушення базових патернів взаємодії, а не просто наявність індивідуальних психологічних проблем у партнерів. Це має важливе практичне значення, оскільки вказує на необхідність фокусування психологічної інтервенції не лише на індивідуальній роботі з травмою, але й на відновленні конструктивної взаємодії у парі.

Таким чином, порівняльний аналіз особливостей трансформації подружніх стосунків різних категорій сімей виявив, що війна справді є потужним чинником, що негативно впливає на якість подружніх стосунків у більшості досліджуваних пар. Виявлено статистично значуще зниження задоволеності шлюбом, згуртованості, довіри, якості комунікації та зростання конфліктності. Найбільш драматичні трансформації характерні для сімей, що пережили найінтенсивніший вплив війни: окупацію та територіальну розділеність внаслідок військової служби

та евакуації. Помірні зміни спостерігаються у ВПО, сімей військовослужбовців та подружжя поблизу лінії фронту. Мінімальні зміни характерні для пар з віддалених від бойових дій регіонів.

Виявлено ключові механізми погіршення стосунків: підрих довіри, зміни у комунікативних патернах у бік агресивності та зниження кооперації, порушення рольової структури сім'ї. Водночас виявлено значну варіативність індивідуальних траєкторій, коли частина пар демонструє стабільність або навіть покращення стосунків, що ставить питання про чинники, що визначають різні сценарії трансформації подружніх стосунків, яке буде розглянуто у наступному підрозділі.

2.4. Аналіз емпірично-змістовних характеристик та сценаріїв трансформацій подружніх стосунків під впливом воєнних подій

Аналіз емпірично змістовних характеристик сценаріїв трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій є важливим етапом дослідження, спрямованим на розкриття варіативності змін, що відбуваються у сфері подружньої взаємодії в умовах тривалого стресу та соціальної невизначеності. Воєнний контекст виступає потужним чинником перебудови звичних моделей комунікації, емоційної близькості, розподілу ролей і взаємної підтримки, що зумовлює формування різних сценаріїв трансформації подружніх стосунків. Виокремлення та змістовне наповнення таких сценаріїв на основі емпіричних даних дозволяє не лише описати специфіку подружніх змін, але й визначити їх психологічні механізми, адаптаційний потенціал і ризики для стабільності сімейної системи. Відповідно отримані результати, представлені у попередніх підрозділах, показали значну варіативність у траєкторіях трансформації подружніх стосунків під впливом війни: якщо більшість пар відзначають погіршення стосунків, то частина демонструє стабільність, а деякі – навіть покращення.

Для виділення типових сценаріїв трансформації було використано кластерний аналіз методом k-середніх – статистичний метод, який автоматично

групує об'єкти (у даному випадку – подружні пари) за принципом максимальної схожості всередині кластерів та максимальної відмінності між кластерами. Це неконтрольований метод машинного навчання, який дозволяє виявити природні типи, профілі та моделі без попередніх гіпотез.

У якості змінних для кластеризації було обрано ключові параметри трансформації подружніх стосунків: зміна задоволеності шлюбом (різниця між актуальним і довоєнним показниками за ТЗШ), зміна згуртованості (різниця за FACES III), зміна довіри, зміна частоти конфліктів, зміна якості комунікації, а також рівень психологічного дистресу партнерів (середній показник ПТСП обох членів подружжя). Початковий аналіз з різною кількістю кластерів (від 3 до 6) та оцінка якості кластерних рішень за критеріями силуетного коефіцієнта (показника якості кластеризації, що приймає значення від -1 до +1, де значення понад 0,5 вказують на дуже гарні кластери) та дисперсії всередині і між кластерами показали, що оптимальним є рішення з чотирма кластерами, яке пояснює 68% загальної варіації даних та забезпечує найкращу інтерпретовність результатів.

Кластерний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичних програм SPSS версії 26.0 (Statistical Package for the Social Sciences, IBM Corporation) – провідного комерційного програмного продукту для статистичного аналізу в соціальних науках, що гарантує надійність і валідність отриманих результатів. Аналіз розподілу пар з різних категорій сімей за кластерами також проводився в рамках цього самого програмного комплексу шляхом перехресної табуляції (crosstabulation) кластерної приналежності та категорії сім'ї. Результати кластерного аналізу представлені в таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

Характеристики виділених кластерів (сценаріїв) трансформації подружніх стосунків

Параметр	Кластер 1 "Деструктивна трансформація" (n=94, 27,2%)	Кластер 2 "Стагнація" (n=108, 31,2%)	Кластер 3 "Стабільність" (n=78, 22,5%)	Кластер 4 "Посттравматичне зростання" (n=66, 19,1%)
Δ Задоволеність шлюбом	-9,8±3,6	-3,2±2,4	-0,6±1,8	+4,2±2,8

Параметр	Кластер 1 "Деструктивна трансформація" (n=94, 27,2%)	Кластер 2 "Стагнація" (n=108, 31,2%)	Кластер 3 "Стабільність" (n=78, 22,5%)	Кластер 4 "Посттравматичне зростання" (n=66, 19,1%)
Δ Згуртованість	-8,4±3,2	-2,8±2,6	-0,4±1,6	+3,6±2,4
Δ Довіра	-16,8±5,4	-6,2±3,8	-1,2±2,4	+2,8±3,2
Δ Конфлікти	+6,8±2,4	+2,4±1,8	+0,6±1,2	-1,4±1,6
Δ Комунікація	-7,4±2,8	-3,6±2,2	-0,8±1,4	+2,6±2,2
ПТСР (середній)	118,6±21,4	96,8±18,6	82,4±16,8	88,2±19,2
Стресостійкість	42,8±10,6	50,4±11,8	56,8±12,4	58,6±11,2

Примітка: Δ – зміна показника (актуальний мінус довоєнний); "+" означає збільшення, "-" означає зменшення

Результати кластерного аналізу дозволяють виділити чотири типових сценарії трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій, кожен з яких має специфічні характеристики та представлений у значній частині вибірки. Сценарій 1. "Деструктивна трансформація" (27,2% вибірки) характеризується різким і значним погіршенням за всіма параметрами подружніх стосунків.

Таблиця 2.18

Розподіл категорій сімей за кластерами (% від кластеру)

Категорія сім'ї	Кластер 1 "Деструктивна трансформація"	Кластер 2 "Стагнація"	Кластер 3 "Стабільність"	Кластер 4 "Посттравматичне зростання"
1. Окупація	44,7%	22,2%	6,4%	12,1%
2. Розлучені військовослужбовці	38,3%	28,7%	7,7%	9,1%
3. ВПО	10,6%	24,1%	19,2%	27,3%
4. Силіві структури	4,3%	14,8%	26,9%	28,8%
5. Близько до лінії фронту	2,1%	10,2%	21,8%	16,7%
6. Далеко від фронту	0%	0%	17,9%	6,1%

Примітка: Розподіл здійснено за допомогою перехресної табуляції в SPSS 26.0

Для поглибленого розуміння суб'єктивного досвіду подружніх пар було проведено якісний аналіз відкритих запитань авторської анкети "Воєнний досвід сім'ї та зміни в подружніх стосунках". Анкета включала три відкриті питання: (1)

"Опишіть, як війна вплинула на Ваші стосунки з партнером", (2) "Які найбільші труднощі у стосунках Ви переживаєте зараз?", (3) "Чи бачите Ви позитивні зміни у стосунках внаслідок пережитого?". Відповіді аналізувалися методом тематичного аналізу з виділенням повторюваних тем та патернів для кожного кластеру. Якісний аналіз відкритих запитань анкети виявив типові теми, що домінують у описах подружжя з деструктивною трансформацією: втрата довіри ("Я більше не можу йому довіряти після того, що побачила", "Він змінився, я не впізнаю людину, за яку виходила заміж", "Не знаю, чи каже він правду про те, що відбувається на війні"); емоційна відчуженість ("Ми стали чужими людьми", "Живемо як сусіди по квартирі, а не як подружжя", "Він емоційно мертвий, нічого не відчуває"); постійні конфлікти ("Ми постійно сваримося через дрібниці", "Будь-яка розмова закінчується криком", "Я боюся його спалахів гніву"); втрата спільного майбутнього ("Не бачу нашого майбутнього разом", "Думаю про розлучення, але поки не наважуюся", "Тримаюся лише через дітей"); розчарування в партнері ("Він повівся не так, як я очікувала, в критичній ситуації", "Вона виїхала і залишила мене", "Думав, що він сильніший").

Регресійний аналіз виявив предиктори потрапляння до кластеру деструктивної трансформації. Найсильнішими предикторами виявилися: інтенсивність експозиції до воєнних стресорів ($\beta=0,48$, $p<0,001$), низький довоєнний рівень задоволеності шлюбом ($\beta=0,42$, $p<0,001$), низька згуртованість до війни ($\beta=0,38$, $p<0,001$), високий рівень ПТСР ($\beta=0,36$, $p<0,001$), низька стресостійкість ($\beta=-0,34$, $p<0,001$) та відсутність соціальної підтримки ($\beta=-0,28$, $p<0,01$). Модель пояснює 62% варіації у ймовірності потрапляння до цього кластеру. Ці результати підтверджують, що деструктивна трансформація є наслідком поєднання високої інтенсивності стресору з низькими ресурсами подружньої пари (як довоєнними, так і актуальними) для його подолання.

Сценарій 2. "Стагнація" (31,2% вибірки) – найбільш численний кластер – характеризується помірним погіршенням за всіма параметрами подружніх стосунків, але без драматичних змін. Задоволеність шлюбом знижується на 3,2

бали, що є статистично значущим, але не призводить до переходу в іншу якісну категорію: якщо стосунки були "швидше благополучними", вони залишаються на рівні "перехідних" або "швидше благополучних". Згуртованість знижується на 2,8 бали, довіра – на 6,2 бали, конфліктність зростає на 2,4 бали, якість комунікації знижується на 3,6 балів. Усі ці зміни є відчутними для подружжя, створюють напругу в стосунках, але не призводять до їх руйнування.

Середній рівень ПТСР у цьому кластері становить 96,8 балів, що відповідає легкому ступеню посттравматичних реакцій, стресостійкість – 50,4 бали, що є помірно зниженою, але не критично. Це свідчить про те, що пари цього кластеру зазнають значного психологічного дистресу, але зберігають базові адаптаційні можливості. Розподіл за категоріями сімей є більш рівномірним порівняно з першим кластером: найбільше представлені сім'ї територіально розділених військовослужбовців (28,7%), подружжя, що пережило окупацію (22,2%) та ВПО (24,1%), також присутні сім'ї працівників силових структур (14,8%) та подружжя близько до фронту (10,2%). Цей сценарій названо "стагнацією", оскільки стосунки ніби "застигають" у стані помірної дисфункції: подружжя усвідомлює проблеми, але не має ресурсів або не знаходить способів їх конструктивно вирішити. Партнери продовжують функціонувати як пара, виконують базові сімейні функції (спільне проживання, ведення господарства, виховання дітей), але емоційна якість стосунків знижується.

У відкритих відповідях авторської анкети домінують теми: втома та виснаження ("Нема сил на стосунки, виживаємо як можемо", "Просто тягнемо лямку", "Відносини відійшли на задній план"); фокус на виживанні ("Зараз не до любові, потрібно думати про їжу та безпеку", "Стосунки – це розкіш, яку не можемо собі дозволити"); відкладання вирішення проблем ("Коли закінчиться війна, тоді й розберемося", "Зараз не час з'ясовувати стосунки"); функціональність без інтимності ("Ми команда, але не пара", "Партнери, але не коханці"); надія на покращення ("Сподіваюся, після війни все налагодиться", "Це тимчасово, ми повернемося до того, що було").

Такий сценарій є неоднозначним з прогностичної точки зору: з одного боку, пари зберігають базову структуру стосунків і потенційно можуть відновитися після завершення кризи; з іншого боку, тривала стагнація може призвести до накопичення невирішених проблем, емоційного відчуження та поступового переходу до деструктивного сценарію. Предикторами потрапляння до цього кластеру виявилися: помірна інтенсивність воєнного впливу ($\beta=0,36$, $p<0,001$), середній довоєнний рівень задоволеності шлюбом ($\beta=0,32$, $p<0,001$), помірний рівень ПТСР ($\beta=0,28$, $p<0,01$), середня стресостійкість ($\beta=-0,24$, $p<0,05$) та фокус на вирішенні практичних завдань ($\beta=0,22$, $p<0,05$). Модель пояснює 48% варіації.

Сценарій 3. "Стабільність" (22,5% вибірки) характеризується збереженням якості подружніх стосунків на довоєнному рівні незважаючи на вплив війни. Зміни за ключовими параметрами є мінімальними і не досягають рівня статистичної значущості або є незначними: задоволеність шлюбом знижується лише на 0,6 балів, згуртованість – на 0,4 бали, довіра – на 1,2 бали, конфліктність зростає на 0,6 балів, якість комунікації знижується на 0,8 балів. Це свідчить про те, що подружня система зберігає свою функціональність і якість навіть в умовах зовнішнього стресу.

Середній рівень ПТСР у цьому кластері є найнижчим (82,4 балів), що відповідає відсутності клінічно значущих посттравматичних проявів, стресостійкість є високою (56,8 балів). Це може пояснюватися кількома чинниками: по-перше, менша експозиція до інтенсивних воєнних стресорів (кластер включає переважно сім'ї працівників силових структур – 26,9%, подружжя близько до фронту – 21,8%, ВПО – 19,2% та подружжя з віддалених регіонів – 17,9%); по-друге, високі довоєнні ресурси подружньої пари; по-третє, ефективні стратегії подолання.

У відкритих відповідях авторської анкети пари цього кластеру підкреслюють: цінність стосунків як ресурсу ("Партнер – моя опора в цей важкий час", "Завдяки підтримці дружини я тримаюся"); свідоме інвестування у стосунки ("Розуміємо, що важливо підтримувати зв'язок, тому робимо для цього зусилля",

"Виділяємо час для спілкування, навіть коли дуже важко"); гнучкість та адаптивність ("Ми навчилися жити по-новому", "Перерозподілили обов'язки, і це працює"); довіру та взаєморозуміння ("Довіряємо один одному і знаємо, що кожен робить все можливе", "Розуміємо один одного без слів"); спільний сенс ("Війна показала, що ми – справжня команда", "Ми разом захищаємо нашу країну, кожен на своєму місці").

Предикторами стабільного сценарію виявилися: високий довоєнний рівень задоволеності шлюбом ($\beta=0,52$, $p<0,001$), висока довоєнна згуртованість ($\beta=0,46$, $p<0,001$), гнучкість сімейної системи ($\beta=0,38$, $p<0,001$), висока стресостійкість обох партнерів ($\beta=0,34$, $p<0,001$), ефективні стратегії подолання ($\beta=0,32$, $p<0,001$), наявність соціальної підтримки ($\beta=0,28$, $p<0,01$) та помірна або низька інтенсивність воєнного впливу ($\beta=-0,26$, $p<0,05$). Модель пояснює 58% варіації. Ці результати підтверджують, що стабільність стосунків в умовах кризи забезпечується комбінацією сильних довоєнних ресурсів пари та ефективних стратегій адаптації.

Сценарій 4. "Посттравматичне зростання" (19,1% вибірки) – найменш численний, але найбільш цікавий кластер – характеризується покращенням якості подружніх стосунків під впливом війни. Задоволеність шлюбом зростає на 4,2 бали, згуртованість – на 3,6 балів, довіра – на 2,8 балів, конфліктність знижується на 1,4 бали, якість комунікації покращується на 2,6 балів. Ці зміни є статистично значущими і свідчать про те, що для деяких пар війна стає каталізатором позитивної трансформації стосунків.

Середній рівень ПТСР у цьому кластері становить 88,2 балів, що є вищим, ніж у кластері стабільності, але нижчим, ніж у кластерах деструкції та стагнації. Це свідчить про те, що пари цього кластеру також зазнають воєнної травматизації, але здатні не лише подолати її негативний вплив, але й трансформувати травматичний досвід у джерело особистісного та подружнього зростання. Стресостійкість у цьому кластері є найвищою (58,6 балів), що вказує на роль психологічних ресурсів у забезпеченні посттравматичного зростання.

Розподіл за категоріями сімей показує, що кластер включає переважно сім'ї працівників силових структур (28,8%), ВПО (27,3%), подружжя близько до фронту (16,7%) та значно менше – сім'ї з найінтенсивнішою травматизацією (окупація – 12,1%, територіально розділені військовослужбовці – 9,1%).

У відкритих відповідях авторської анкети пари цього кластеру описують: переосмислення цінностей ("Війна показала, що важливо в житті – це близькі люди", "Зрозуміли, що матеріальне – ніщо порівняно з любов'ю"); поглиблення близькості ("Ми стали набагато ближчими, ніж були до війни", "Відкрили один одного з нового боку", "Пережите разом нас згуртувало"); подяку за партнера ("Я дякую долі за такого чоловіка/дружину", "Усвідомила, яка мені пощастило", "Він справжній герой, і я пишаюся ним"); відкритість та довіру ("Почали говорити про те, про що раніше мовчали", "Навчилися бути відвертими один з одним", "Довіра стала ще глибшою"); спільний сенс та мету ("Ми разом будемо нове життя після всього, що пережили", "У нас з'явилася спільна мрія – відбудувати наш дім", "Війна дала нам розуміння, заради чого ми живемо").

Важливо підкреслити, що посттравматичне зростання не означає відсутність страждання чи психологічних труднощів. Пари цього кластеру також переживають тривогу, страх, горе, але здатні інтегрувати цей досвід у свою життєву історію, знайти в ньому сенс і використати як каталізатор для позитивних змін у стосунках. Предикторами посттравматичного зростання виявилися: високий довоєнний рівень задоволеності шлюбом ($\beta=0,48$, $p<0,001$), висока згуртованість ($\beta=0,44$, $p<0,001$), здатність надавати сенс пережитому ($\beta=0,42$, $p<0,001$), відкрита комунікація про складні переживання ($\beta=0,38$, $p<0,001$), взаємна емоційна підтримка ($\beta=0,36$, $p<0,001$), гнучкість та креативність у вирішенні проблем ($\beta=0,32$, $p<0,001$), наявність спільних цінностей та цілей ($\beta=0,30$, $p<0,01$). Модель пояснює 64% варіації. Ці результати узгоджуються з теоретичними моделями посттравматичного зростання, які підкреслюють роль когнітивної переробки травматичного досвіду, пошуку сенсу, соціальної підтримки та особистісних ресурсів.

Аналіз копінг-стратегій у різних сценаріях трансформації. Для глибшого розуміння механізмів різних сценаріїв трансформації було проведено аналіз копінг-стратегій, які використовують подружні пари для подолання воєнного стресу. Копінг-стратегії оцінювалися на основі відповідей на відповідні питання авторської анкети та аналізу відкритих відповідей. Результати представлені в таблиці 2.19.

Таблиця 2.19

Копінг-стратегії подружніх пар у різних кластерах (% пар, які використовують стратегію)

Копінг-стратегія	Кластер 1 "Деструкція"	Кластер 2 "Стагнація"	Кластер 3 "Стабільність"	Кластер 4 "Зростання"
Проблемно-орієнтовані:				
Спільне планування та вирішення проблем	28,7%	54,6%	78,2%	84,8%
Пошук інформації та ресурсів	34,0%	62,0%	74,4%	80,3%
Перерозподіл ролей та обов'язків	42,6%	68,5%	82,1%	86,4%
Емоційно-орієнтовані конструктивні:				
Взаємна емоційна підтримка	31,9%	58,3%	80,8%	89,4%
Спільне обговорення переживань	26,6%	48,1%	72,4%	83,3%
Збереження ритуалів та традицій	38,3%	56,5%	69,2%	75,8%
Гумор та позитивне переформулювання	22,3%	44,4%	64,1%	78,8%
Сенс-орієнтовані:				
Пошук сенсу в пережитому	18,1%	36,1%	56,4%	81,8%
Фокус на цінностях та спільних цілях	23,4%	42,6%	67,9%	86,4%

Копінг-стратегія	Кластер 1 "Деструкція"	Кластер 2 "Стагнація"	Кластер 3 "Стабільність"	Кластер 4 "Зростання"
Духовні/релігійні практики	34,0%	48,1%	52,6%	60,6%
Уникнення (дисфункціональні):				
Уникнення обговорення проблем	76,6%	58,3%	23,1%	15,2%
Емоційне відчуження	72,3%	52,8%	19,2%	9,1%
Звинувачення партнера	64,9%	38,9%	12,8%	6,1%
Алкоголь/інші деструктивні способи	42,6%	26,9%	9,0%	4,5%

Результати свідчать про чіткий зв'язок між використовуваними копінг-стратегіями та сценарієм трансформації подружніх стосунків. Пари з деструктивним сценарієм переважно використовують дисфункціональні стратегії уникнення: уникають обговорення проблем (76,6%), емоційно відчужуються один від одного (72,3%), звинувачують партнера у своїх труднощах (64,9%), значна частина вдається до алкоголю чи інших деструктивних способів подолання стресу (42,6%). Конструктивні стратегії використовуються рідко: лише близько третини пар намагаються спільно вирішувати проблеми, підтримувати один одного емоційно або шукати сенс у пережитому.

Пари зі сценарієм стагнації демонструють змішаний патерн: приблизно половина використовують конструктивні стратегії (спільне планування – 54,6%, взаємна підтримка – 58,3%), але також значна частина вдається до уникнення (58,3%) та емоційного відчуження (52,8%). Це узгоджується з характеристикою цього сценарію як "застряглого" стану, коли пари усвідомлюють необхідність конструктивних дій, періодично їх здійснюють, але не мають достатньо ресурсів або навичок для систематичного використання ефективних стратегій.

Пари зі стабільним сценарієм та сценарієм посттравматичного зростання активно використовують весь спектр конструктивних стратегій: проблемно-орієнтовані (спільне планування, пошук ресурсів, перерозподіл ролей – у 74-87%

пар), емоційно-орієнтовані (взаємна підтримка, обговорення переживань, збереження ритуалів, гумор – у 64-89% пар), сенс-орієнтовані (пошук сенсу, фокус на цінностях – у 56-87% пар). Дисфункціональні стратегії використовуються рідко (у 4-23% пар). Особливо помітна різниця за сенс-орієнтованими стратегіями: якщо у кластері деструкції лише 18% пар намагаються знайти сенс у пережитому, то у кластері посттравматичного зростання – 82%, що підтверджує центральну роль смислоутворення у забезпеченні позитивної трансформації травматичного досвіду.

Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки вказують на те, що фокусом психологічної інтервенції має бути не лише редукція симптомів ПТСР чи тривожності, але й розвиток конструктивних копінг-стратегій на рівні подружньої пари: навчання спільному вирішенню проблем, відкритій комунікації про складні переживання, взаємній емоційній підтримці, пошуку сенсу в пережитому.

Для перевірки емпірично виявлених сценаріїв трансформації та їхнього узгодження з теоретичною моделлю, представленою в підрозділі 1.4, було проведено структурне моделювання за допомогою пакету SPSS AMOS 26.0 (Analysis of Moment Structures, IBM Corporation) – спеціалізованого модуля для моделювання структурними рівняннями (SEM). Теоретична модель постулювала, що вплив війни на подружні стосунки опосередковується трьома групами чинників: об'єктивними умовами функціонування сім'ї під час війни (інтенсивність експозиції до стресорів, територіальна сепарація, матеріальні труднощі), індивідуально-психологічними характеристиками партнерів (вираженість ПТСР, стресостійкість, психологічне благополуччя) та системними характеристиками подружньої пари (довоєнна якість стосунків, згуртованість, адаптивність, копінг-стратегії). Результати структурного моделювання представлені на рисунку 2.1.

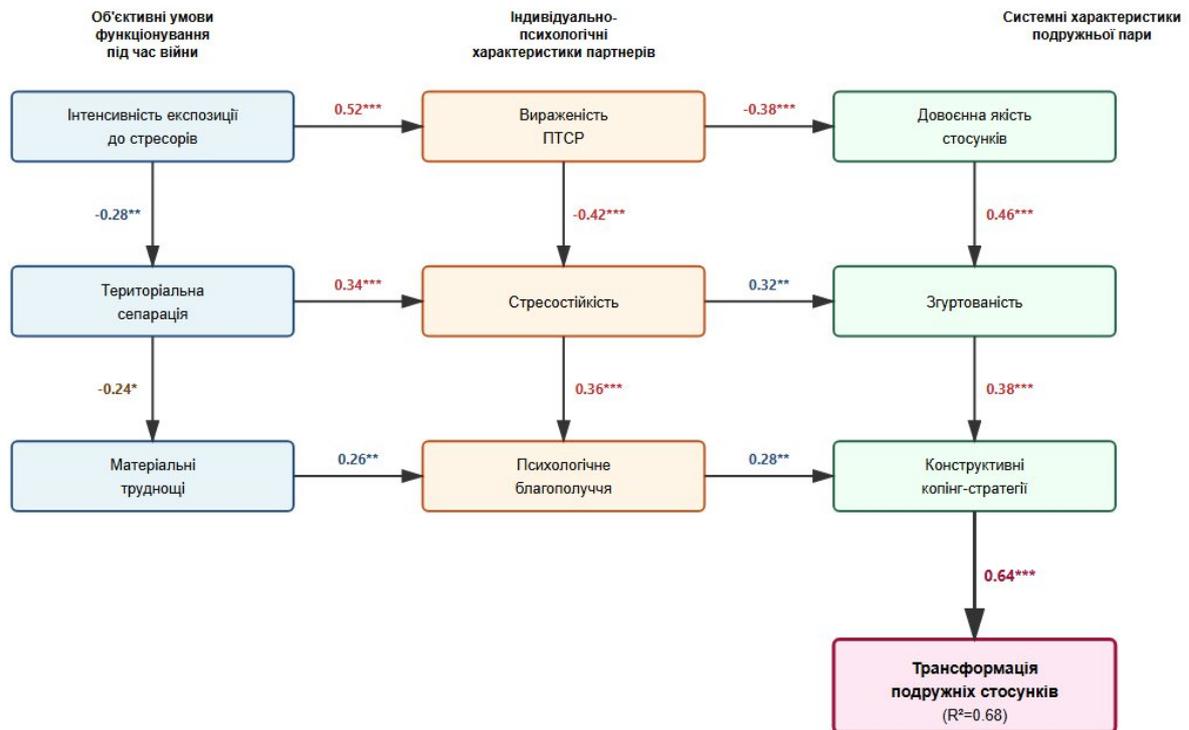


Рисунок 2.1. Структурна модель чинників трансформації подружніх стосунків під впливом війни

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$. Показано стандартизовані β -коефіцієнти. Суцільні лінії – позитивні зв'язки, пунктирні – негативні зв'язки. $R^2=0,68$ – частка поясненої варіації трансформації подружніх стосунків.

Показники відповідності моделі даним отримано за допомогою SPSS AMOS 26.0 та включають:

2. $\chi^2/df=2,18$ (критерій хі-квадрат, нормалізований на ступені свободи; норма < 3) – вказує на добру відповідність моделі даним

3. CFI=0,94 (ComparativeFitIndex, порівняльний індекс відповідності; норма $> 0,90$) – показує, наскільки краще модель пояснює дані порівняно з базовою моделлю

4. RMSEA=0,048 (RootMeanSquareErrorofApproximation, корінь середньоквадратичної помилки апроксимації; норма $< 0,06$) – оцінює помилку апроксимації в популяції

5. SRMR=0,042 (StandardizedRootMeanSquareResidual, стандартизований

корінь середньоквадратичного залишку; норма $<0,08$) – вимірює середню величину розбіжностей між спостережуваними та передбаченими кореляціями

Усі чотири показники відповідають рекомендованим нормам, що свідчить про адекватність теоретичної моделі емпіричним даним. Модель пояснює 68% варіації в характері трансформації подружніх стосунків, що є високим показником. Результати моделювання підтверджують, що вплив об'єктивних умов функціонування сім'ї під час війни на трансформацію подружніх стосунків є значним, але не прямим, а опосередкованим індивідуально-психологічними та системними характеристиками. Інтенсивність експозиції до воєнних стресорів має найсильніший вплив на вираженість ПТСР у партнерів ($\beta=0,52$, $p<0,001$), що, у свою чергу, негативно впливає на якість трансформації ($\beta=-0,38$, $p<0,001$). Проте цей вплив частково компенсується протективними чинниками: високою стресостійкістю ($\beta=0,32$, $p<0,01$) та психологічним благополуччям ($\beta=0,28$, $p<0,01$).

Найсильніший прямий вплив на характер трансформації подружніх стосунків мають конструктивні копінг-стратегії пари ($\beta=0,64$, $p<0,001$), що підтверджує центральну роль активних спільних зусиль подружжя у подоланні кризи. Важливо, що використання конструктивних копінг-стратегій детерміноване як системними характеристиками пари (довоєнна якість стосунків – $\beta=0,46$, $p<0,001$; згуртованість – $\beta=0,38$, $p<0,001$), так і індивідуально-психологічними характеристиками партнерів (стресостійкість – $\beta=0,36$, $p<0,001$; психологічне благополуччя – $\beta=0,28$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що здатність пари ефективно долати кризу залежить як від ресурсів, накопичених у стосунках до кризи, так і від психологічних ресурсів окремих партнерів.

Територіальна сепарація має прямий негативний вплив на трансформацію стосунків ($\beta=-0,28$, $p<0,01$), що пояснюється об'єктивними труднощами підтримання близькості на відстані, та опосередкований вплив через зниження згуртованості ($\beta=-0,24$, $p<0,05$). Матеріальні труднощі мають відносно невеликий прямий вплив ($\beta=-0,24$, $p<0,05$), але опосередковано впливають через зниження

психологічного благополуччя партнерів. Важливим висновком є те, що довоєнна якість стосунків має найсильніший вплив серед системних характеристик ($\beta=0,46$, $p<0,001$), що підтверджує гіпотезу про протективну роль благополучних стосунків: пари з високою довоєнною задоволеністю шлюбом краще справляються з кризою, активніше використовують конструктивні стратегії та з більшою ймовірністю демонструють стабільний або зростаючий сценарій трансформації.

Аналіз медіаційних ефектів виявив, що близько 60% впливу об'єктивних умов функціонування на трансформацію стосунків опосередковані індивідуально-психологічними та системними характеристиками, і лише 40% є прямим впливом. Це вказує на можливість психологічної інтервенції: навіть якщо неможливо змінити об'єктивні обставини (припинити війну, повернути втрачене), можна працювати з медіаторами впливу – зменшувати вираженість ПТСР, підвищувати стресостійкість, розвивати конструктивні копінг-стратегії пари, що сприятиме більш сприятливому сценарію трансформації.

Гендерні особливості у реалізації різних сценаріїв трансформації. Окремого розгляду потребує аналіз гендерних особливостей у реалізації різних сценаріїв трансформації. Кореляційний аналіз виявив, що оцінка трансформації стосунків двома партнерами в парі корелює помірно ($r=0,54$, $p<0,001$), тобто існує певна узгодженість, але також і відмінності в сприйнятті змін.

Детальніший аналіз показав, що у 68% пар обидва партнери потрапляють до одного кластеру (однаково оцінюють характер трансформації), у 32% пар – до різних кластерів. Найбільші розбіжності спостерігаються у сім'ях військовослужбовців: чоловіки частіше оцінюють стосунки як стабільні або навіть такі, що покращилися, тоді як дружини частіше відзначають погіршення. Це може пояснюватися кількома чинниками: чоловіки-військовослужбовці можуть ідеалізувати сім'ю як "тихе пристановище" серед жахів війни і не помічати реальних проблем; дружини несуть більший тягар повсякденних обов'язків і

гостріше відчують відсутність партнера; різниця у життєвому досвіді створює різні перспективи оцінки стосунків.

Катамнестичне дослідження динаміки сценаріїв трансформації. Для виявлення динамічних аспектів трансформації подружніх стосунків було проведено катамнестичне дослідження (катамнез – метод довгострокового спостереження за станом об'єкта дослідження після первинного обстеження) з підвибіркою 128 пар через шість місяців після первинної діагностики. Результати показали, що сценарії трансформації не є абсолютно стабільними: 22% пар змінили кластерну приналежність протягом шести місяців (таблиця 2.20).

Таблиця 2.20

Динаміка сценаріїв трансформації (катамнез через 6 місяців, n=128 пар)

Початковий сценарій	Залишилися у тому ж сценарії	Покращення (перехід до вищого кластеру)	Погіршення (перехід до нижчого кластеру)
1. Деструкція (n=32)	28 (87,5%)	0 (0%)	4 (12,5%) → розлучення
2. Стагнація (n=42)	30 (71,4%)	8 (19,0%) → стабільність	4 (9,5%) → деструкція
3. Стабільність (n=30)	24 (80,0%)	4 (13,3%) → зростання	2 (6,7%) → стагнація
4. Зростання (n=24)	22 (91,7%)	-	2 (8,3%) → стабільність

Результати свідчать, що найбільш стабільним є сценарій посттравматичного зростання (91,7% пар залишаються у цьому сценарії), що вказує на його консолідований характер: коли пара досягає рівня зростання, вона зазвичай

зберігає цей стан. Деструктивний сценарій також досить стабільний (87,5%), проте частина пар (12,5%) переходить до розлучення, що свідчить про прогресування деструкції за відсутності інтервенції. Найменш стабільним є сценарій стагнації (лише 71,4% залишаються у ньому): частина пар (19%) переходить до стабільності, що може свідчити про природні відновлювальні процеси або отримання допомоги, інша частина (9,5%) погіршується до деструкції, що підкреслює ризиковість цього сценарію та необхідність своєчасної інтервенції.

Сценарій стабільності є помірно стабільним (80%): більшість пар зберігають якість стосунків, невелика частина (13,3%) навіть переходить до зростання, що може відображати поступову інтеграцію травматичного досвіду та знаходження сенсу, і незначна частина (6,7%) погіршується до стагнації, що може бути пов'язано з накопиченням втоми від тривалого стресу.

Предикторами позитивної динаміки (переходу до вищого кластеру) виявилися: отримання психологічної допомоги ($\beta=0,58$, $p<0,001$), покращення об'єктивної ситуації (закінчення активних бойових дій у регіоні, возз'єднання територіально розділених пар, покращення матеріального становища; $\beta=0,42$, $p<0,001$), активне використання конструктивних копінг-стратегій ($\beta=0,38$, $p<0,001$) та наявність соціальної підтримки ($\beta=0,32$, $p<0,01$). Предикторами негативної динаміки виявилися: погіршення об'єктивної ситуації (нові втрати, травматичні події; $\beta=0,46$, $p<0,001$), відсутність покращення симптомів ПТСР ($\beta=0,38$, $p<0,001$), накопичення невирішених конфліктів ($\beta=0,34$, $p<0,01$) та відсутність підтримки ($\beta=0,28$, $p<0,05$).

Важливим практичним висновком є те, що психологічна допомога має найсильніший вплив на позитивну динаміку, що підкреслює необхідність та ефективність спеціалізованих інтервенцій для подружніх пар, що зазнали впливу війни. При цьому найбільший ефект психологічної допомоги спостерігається у парах зі сценарієм стагнації: з 12 пар цього кластеру, які отримали психологічну допомогу, 8 (67%) перейшли до стабільності, тоді як серед тих, хто не отримував

допомоги, покращення спостерігалось лише у 2 з 30 (7%). Це вказує на те, що пари в стані стагнації є найбільш "чутливими" до інтервенції і мають найбільший потенціал для покращення за умови своєчасної кваліфікованої допомоги.

Інтегрована типологія трансформацій подружніх стосунків. На основі результатів кластерного аналізу, регресійного аналізу предикторів та структурного моделювання було розроблено інтегровану типологію трансформацій подружніх стосунків під впливом війни (таблиця 2.21).

Таблиця 2.21

Інтегрована типологія трансформацій подружніх стосунків під впливом війни

Сценарій	Поширеність	Ключові характеристики	Основні предиктори	Прогноз	Потреба у допомозі
Деструктивна трансформація	27,2%	Різка погіршення всіх параметрів стосунків, високий рівень ПТСР, втрата довіри, інтенсивні конфлікти, використання дисфункціональних копінгів	Висока інтенсивність травми, низька довоєнна якість стосунків, низька стресостійкість, відсутність підтримки	Несприятливий; високий ризик розлучення без інтервенції	Критична; необхідна інтенсивна парна та індивідуальна терапія
Стагнація	31,2%	Помірне погіршення, збереження функціональності без інтимності, змішані копінги, фокус на виживанні	Помірна інтенсивність травми, середня довоєнна якість, обмежені ресурси, відкладання вирішення проблем	Неоднозначний; ризик прогресування до деструкції або можливість відновлення	Висока; найкращий відгук на психологічну допомогу
Стабільність	22,5%	Збереження якості	Низька/помірна	Сприятливі	Помірна;

Сценарій	Поширеність	Ключові характеристики	Основні предиктори	Прогноз	Потреба у допомозі
ь		стосунків, низький рівень ПТСР, висока стресостійкість, конструктивні копінги, стосунки як ресурс	а інтенсивність травми, висока довоєнна якість, високі ресурси, ефективні стратегії	вий; збереження якості	профілактична та підтримуюча
Посттравматичне зростання	19,1%	Покращення стосунків, переосмислення цінностей, поглиблення близькості, активні конструктивні копінги, пошук сенсу	Висока довоєнна якість, відкрита комунікація, здатність надавати сенс, взаємна підтримка, гнучкість	Дуже сприятливий; консолідація позитивних змін	Низька; консультативна підтримка для консолідації

Визначена типологія має важливе практичне значення для диференційованого підходу до психологічної допомоги: різні сценарії потребують різних фокусів інтервенції, різної інтенсивності та тривалості допомоги. Для пар з деструктивним сценарієм необхідна інтенсивна довгострокова терапія з фокусом на стабілізації гострих симптомів ПТСР, відновленні базової безпеки у стосунках, роботі з довірою; для пар зі стагнацією – фокус на розвитку конструктивних копінгів, покращенні комунікації, активізації вирішення проблем; для стабільних пар – профілактична робота для збереження ресурсів та попередження виснаження; для пар із посттравматичним зростанням – підтримка у консолідації позитивних змін та інтеграції досвіду.

Таким чином, аналіз емпірично-змістовних характеристик та сценаріїв трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій виявив чотири типових траєкторії: деструктивну трансформацію (27,2%), стагнацію (31,2%), стабільність (22,5%) та посттравматичне зростання (19,1%). Кожен сценарій характеризується специфічним профілем змін у якості стосунків, вираженості психологічного дистресу партнерів, використовуваних копінг-стратегіях та прогнозі подальшого розвитку. Виявлено ключові предиктори різних сценаріїв: для деструктивної трансформації – висока інтенсивність травми при низьких

ресурсах пари; для стагнації – помірна травматизація при обмежених ресурсах та копінгах; для стабільності – високі довоєнні ресурси пари та ефективні копінги; для посттравматичного зростання – високі ресурси стосунків плюс здатність надавати сенс пережитому та відкрита комунікація. Структурне моделювання підтвердило адекватність теоретичної моделі та виявило, що найсильніший вплив на характер трансформації мають конструктивні копінг-стратегії пари та довоєнна якість стосунків, що вказує на мішені для психологічної інтервенції. Катамнестичне дослідження показало, що сценарії мають різну стабільність, а психологічна допомога є найсильнішим предиктором позитивної динаміки, особливо для пар зі сценарієм стагнації.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дисертації представлено результати комплексного емпіричного дослідження психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій. Здійснений аналіз дозволив інтегрувати індивідуально-психологічні наслідки воєнної травматизації з системними змінами у подружній взаємодії, виявити закономірності їх взаємозв'язку, а також окреслити типові сценарії функціонування подружніх пар у ситуації хронічного воєнного стресу. Отримані результати дали змогу перейти від опису окремих симптомів до розуміння цілісної динаміки подружньої системи в умовах екзистенційної загрози та соціальної нестабільності.

1. Проведене дослідження підтвердило, що війна виступає потужним системним стресором, який глибоко впливає на психоемоційний стан членів подружжя та ініціює трансформаційні процеси у структурі їхніх стосунків. Воєнна травматизація зумовлює зниження психологічного благополуччя, послаблення відчуття життєвої визначеності, втрату контролю над майбутнім і

порушення смисложиттєвих орієнтирів, що створює передумови для дестабілізації подружньої взаємодії. Водночас інтенсивність негативних проявів істотно варіює залежно від досвіду безпосередньої експозиції до воєнних подій та характеру об'єктивних умов функціонування сім'ї.

2. Встановлено, що характер трансформації подружніх стосунків не зводиться до прямого впливу воєнних стресорів. Він визначається складною взаємодією зовнішніх обставин і внутрішніх ресурсів подружньої системи. Довоєнна якість взаємин, рівень згуртованості, гнучкість рольової структури, здатність партнерів до конструктивного подолання труднощів та їхня індивідуальна стресостійкість виконують протективну функцію, пом'якшуючи руйнівний вплив травматичного досвіду. Таким чином, війна радше актуалізує вже наявні тенденції розвитку подружньої системи, ніж створює їх з нуля.

3. Виявлена гендерна специфіка реагування на воєнну травматизацію має суттєве значення для розуміння динаміки подружньої взаємодії. Асиметрія емоційних реакцій, різні способи переживання стресу та відмінності у потребі в близькості або дистанціюванні можуть формувати напруженість і взаємну фрустрацію. У таких умовах подружня система або переходить у режим емоційного відчуження та конфліктності, або, за наявності ресурсів, здатна виробити нові способи підтримки та взаєморозуміння.

4. Центральним системоутворювальним чинником трансформації подружніх стосунків визначено довіру. Її зниження супроводжується послабленням згуртованості, зростанням агресивності у взаємодії, порушенням комунікативної відкритості та зменшенням задоволеності шлюбом. Порушення довіри виступає не лише наслідком воєнного стресу, а й механізмом подальшої дестабілізації подружньої системи, що зумовлює формування негативних циклів взаємодії.

5. Емпірично доведено типологічну варіативність трансформацій подружніх стосунків. Виділені сценарії - деструктивна трансформація, стагнація, стабільність і посттравматичне зростання - відображають різні траєкторії

розвитку подружньої системи в умовах війни. Деструктивний сценарій характеризується системним погіршенням взаємодії та домінуванням дисфункціональних копінг-стратегій; стагнація - хронічним напруженням без якісних змін; стабільність - збереженням довоєнної структури взаємин; посттравматичне зростання - якісним поглибленням близькості, переосмисленням цінностей і посиленням взаємної підтримки. Таким чином, трансформація не є однозначно негативною - вона може мати як руйнівний, так і ресурсний характер.

6. Важливим результатом є встановлення ролі психологічної допомоги та конструктивних копінг-стратегій як провідних чинників позитивної динаміки. Сценарії трансформації виявилися динамічними, що засвідчує можливість переходу від менш адаптивних моделей функціонування до більш ресурсних за умови цілеспрямованої психологічної підтримки. Це підтверджує, що подружня система володіє потенціалом до відновлення і розвитку навіть у контексті тривалої воєнної напруги.

Таким чином, отримані результати засвідчують, що трансформація подружніх стосунків під впливом воєнних подій є складним багаторівневим процесом, який охоплює індивідуально-психологічний та системно-сімейний виміри. Війна виступає тригером глибинних змін у структурі взаємодії, проте їхній характер визначається не лише зовнішніми обставинами, а передусім ресурсністю подружньої системи та здатністю партнерів до конструктивної адаптації. Варіативність сценаріїв трансформації свідчить про наявність як ризиків деструкції, так і потенціалу посттравматичного зростання. Таким чином, емпіричне дослідження створює науково обґрунтовану основу для розробки диференційованих програм психологічної підтримки подружніх пар у повоєнному контексті та визначає логіку подальшого формувального етапу дослідження.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЯ ПОВОЄННИХ ДИСГАРМОНІЙ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ МЕТОДАМИ ЕМОЦІЙНО-ФОКУСОВАНОЇ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

3.1. Особливості корекції дисгармоній подружніх стосунків методами емоційно-фокусованої сімейної психотерапії

Результати проведеного емпіричного дослідження, представлені у другому розділі дисертації, виявили значну поширеність дисгармоній у подружніх стосунках під впливом воєнних подій: понад 58% досліджуваних пар демонструють деструктивний сценарій або стагнацію, що характеризується зниженням задоволеності шлюбом, згуртованості, довіри, погіршенням комунікації та зростанням конфліктності. Ці патерни узгоджуються з висновками попередніх авторів про негативний вплив воєнної травматизації на подружні стосунки. Визначені дані обґрунтовують нагальну потребу у розробці та впровадженні науково обґрунтованих програм психологічної допомоги подружнім парам, що зазнали впливу війни. Водночас, катамнестичне дослідження продемонструвало, що психологічна інтервенція є найсильнішим предиктором позитивної динаміки ($\beta=0,58$, $p<0,001$), що підтверджує потенційну ефективність кваліфікованої психологічної допомоги.

Вибір методологічної основи для розробки корекційної програми є критично важливим завданням, оскільки від нього залежить ефективність інтервенції. Аналіз сучасних підходів до сімейної психотерапії та психологічної роботи з подружніми парами виявляє широкий спектр теоретичних орієнтацій: психодинамічну, структурну, стратегічну, системну, когнітивно-поведінкову, наративну, інтегративну тощо [116]. Кожен з цих підходів має свої сильні сторони та обмеження, а також специфічні показання до застосування залежно від характеру проблем пари та контексту її функціонування [269]. Для вибору оптимального підходу до корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків

було проаналізовано ключові механізми виявлених порушень. Емпіричне дослідження показало, що центральними механізмами погіршення стосунків є:

1. підрив довіри між партнерами (зниження на 6,4-16,8 балів залежно від категорії сім'ї);
2. емоційне заціпеніння та відчуження, особливо виражене у чоловіків ($t=8,24$, $p<0,001$);
3. порушення емоційного контакту та здатності до взаємної емоційної підтримки (близько 60% пар відзначають труднощі в емоційно-психотерапевтичній сфері);
4. зміни у комунікативних патернах у бік агресивності, підозрливості та зниження кооперації (зростання за октантом "прямолінійний-агресивний" на 2,4 бали, $p<0,001$);
5. формування негативних циклів взаємодії, коли спроби одного партнера отримати підтримку наштовхуються на відчуження іншого, що посилює наполегливість першого і ще більше відштовхує другого.

Такі механізми вказують на те, що ключовою проблемою перш за все є порушення емоційного зв'язку між партнерами – того фундаменту, на якому будуються інтимні стосунки. Травматичний досвід війни підриває здатність особистості до емоційної відкритості, довіри, вразливості, що є необхідними для близьких стосунків. Партнери "захищаються" один від одного, приховують свої справжні почуття та потреби, що призводить до емоційної дистанції та самотності навіть у присутності близької людини [66]

Водночас, емпіричне дослідження виявило, що пари, які здатні підтримувати відкриту комунікацію про складні переживання та взаємну емоційну підтримку, демонструють стабільний або навіть зростаючий сценарій трансформації, що підкреслює центральну роль емоційного контакту у забезпеченні резильєнтності по дружніх стосунків [38]. Теоретичні та емпіричні засади емоційно-фокусованої терапії. Виходячи з наведеного аналізу, для корекції повоєнних дисгармоній

подружніх стосунків було обрано емоційно-фокусовану терапію (ЕФТ, Emotionally Focused Therapy) – один з найбільш емпірично обґрунтованих підходів до роботи з подружніми парами, що фокусується саме на відновленні емоційного зв'язку між партнерами як основи інтимних стосунків.

Виходячи з наведеного аналізу, для корекції повосенних дисгармоній подружніх стосунків було обрано емоційно-фокусовану терапію (ЕФТ) – один з найбільш емпірично обґрунтованих підходів до роботи з подружніми парами, що фокусується саме на відновленні емоційного зв'язку між партнерами як основи інтимних стосунків [256]. ЕФТ має міцну теоретичну основу, спирається на добре розроблену модель зміни, має структурований процес терапії з чітко визначеними етапами та інтервенціями, і що найважливіше – має потужну емпіричну підтримку своєї ефективності: численні рандомізовані контрольовані дослідження демонструють, що 70-75% пар, які проходять ЕФТ, досягають значного покращення стосунків, а ефект зберігається у довгостроковій перспективі.

Теоретичні основи емоційно-фокусованої терапії інтегрують три ключові теоретичні напрямки: теорію прив'язаності, гуманістично-експерієнційний підхід та системну теорію сім'ї. Ця інтеграція дозволяє ЕФТ працювати одночасно на кількох рівнях: інтрапсихічному (дослідження та трансформація емоційних переживань окремих партнерів), інтерперсональному (зміна патернів взаємодії в парі) та системному (реструктуризація сімейної системи) [237].

ЕФТ має міцну теоретичну основу, спирається на добре розроблену модель зміни, має структурований процес терапії з чітко визначеними етапами та інтервенціями, і що найважливіше – має потужну емпіричну підтримку своєї ефективності: численні рандомізовані контрольовані дослідження демонструють, що 70-75% пар, які проходять ЕФТ, досягають значного покращення стосунків, а ефект зберігається у довгостроковій перспективі. Теоретичні основи емоційно-фокусованої терапії інтегрують три ключові теоретичні напрямки: теорію прив'язаності, гуманістично-експерієнційний підхід та системну теорію сім'ї. Ця інтеграція дозволяє ЕФТ працювати одночасно на кількох рівнях:

інтрапсихічному (дослідження та трансформація емоційних переживань окремих партнерів), інтерперсональному (зміна патернів взаємодії в парі) та системному (реструктуризація сімейної системи) [243].

Теорія прив'язаності як концептуальна основа ЕФТ. Теорія прив'язаності є центральною для розуміння подружніх стосунків у ЕФТ-підході. Згідно з цією теорією, потреба у близькості та емоційній прив'язаності є базовою, вродженою потребою людини, яка зберігається протягом усього життя. Романтичні стосунки дорослих розглядаються як стосунки прив'язаності, де партнер виконує функції бази безпеки (джерела підтримки при дослідженні світу) та безпечної гавані (джерела комфорту та заспокоєння у стресових ситуаціях). Коли ці потреби задовольняються – людина відчуває себе захищеною, впевненою, здатною справлятися з викликами життя. Коли доступність партнера під загрозою – активізується система прив'язаності, людина відчуває тривогу та застосовує стратегії для відновлення близькості (протестує, "чіпляється", вимагає уваги) або, якщо це не спрацьовує, дезактивує систему прив'язаності (емоційно відключається, дистанціюється) [291].

У контексті воєнної травматизації система прив'язаності зазнає подвійного удару: по-перше, травматичний досвід сам по собі підриває базову довіру до світу та інших людей, що є фундаментом безпечної прив'язаності; по-друге, симптоми травми (емоційне заціпеніння, уникнення, гіперзбудливість) заважають підтриманню емоційного контакту з партнером, що породжує почуття недоступності партнера у другого. Партнер травматизованої особи часто відчуває, що близька людина "зникла", "стала іншою", "емоційно недоступна", що активізує його власну систему прив'язаності і призводить до посилених спроб відновити контакт (настирливі питання, вимоги уваги, звинувачення) або, якщо це не спрацьовує, до власного емоційного відключення. Таким чином формується негативний цикл взаємодії, де обидва партнери переживають недоступність один одного, намагаються захистити себе, але їхні захисні стратегії парадоксально посилюють недоступність і поглиблюють дистанцію [298].

ЕФТ розглядає конфлікти, дистанцію, емоційну холодність не як прояв патології партнерів або їхньої "несумісності", а як вторинні реакції на порушення емоційного зв'язку, як "крик прив'язаності" – відчайдушні спроби відновити близькість або захистити себе від болю недоступності [254]. Це розуміння є дестигматизуючим і надає надію: проблема не в тому, що партнери "не підходять один одному" або "не люблять більше", а в тому, що травматичний досвід порушив їхню здатність підтримувати емоційний контакт, але ця здатність може бути відновлена. Гуманістично-експерієнційний підхід до роботи з емоціями. Гуманістично-експерієнційний підхід забезпечує ЕФТ специфічними техніками роботи з емоційними переживаннями партнерів. Згідно з цією традицією, емоції є не просто епіфеноменами когнітивних процесів або побічними продуктами поведінки, а первинними адаптивними сигналами, що несуть важливу інформацію про потреби, цінності, значущість подій для людини. Емоції організовують досвід, мотивують поведінку, комунікують іншим наші стани та потреби [221].

Проте не всі емоції є адаптивними: ЕФТ розрізняє первинні адаптивні емоції (безпосередня емоційна реакція на ситуацію, яка несе корисну інформацію), первинні дезадаптивні емоції (травматичні емоційні відповіді, сформовані раніше, які вже не є адекватними поточній ситуації), вторинні емоції (емоційні реакції на первинні емоції, часто захисні, що приховують більш вразливі первинні почуття) та інструментальні емоції (емоції, що використовуються для маніпулювання іншими). У травматизованих пар часто спостерігається домінування вторинних емоцій над первинними: наприклад, гнів та дратівливість (вторинні емоції) можуть приховувати страх, біль, самотність (первинні вразливі емоції); емоційне заціпеніння може бути захистом від переважаючого горя або жаху. Вторинні емоції, хоча й виконують захисну функцію, не вирішують проблему і навіть погіршують ситуацію: гнів відштовхує партнера, заціпеніння породжує відчуття недоступності [247].

ЕФТ-терапевт допомагає партнерам пройти через вторинні захисні емоції до первинних вразливих почуттів та потреб, які під ними приховані, і виразити їх

партнеру у безпечному терапевтичному просторі. Коли партнер чує не гнівні звинувачення, а вразливе "Мені страшно, що я тебе втрачаю, ти мені потрібен", це докорінно змінює його відгук: замість контратаки або відходу він може відгукнутися підтримкою і турботою. Системний підхід до розуміння подружньої взаємодії. Системний підхід забезпечує ЕФТ розумінням циркулярних патернів взаємодії в парі [259]. Згідно з системною теорією, проблеми в стосунках підтримуються не індивідуальними характеристиками партнерів, а негативними циклами взаємодії, де поведінка кожного є одночасно причиною і наслідком поведінки іншого.

Типовим негативним циклом у травматизованих пар є цикл "гоніння-дистанціювання" (pursue-distance cycle): один партнер (часто дружина) намагається відновити близькість через наполегливі питання, вимоги розмови, звинувачення в емоційній недоступності (гоніння), що викликає у другого партнера (часто чоловіка, особливо травматизованого) відчуття тиску, критики, неможливості відповідати очікуванням, що призводить до ще більшого відходу, мовчання, емоційного відключення (дистанціювання). Гоніння посилює дистанціювання, а дистанціювання посилює гоніння – пара застряє у цьому циклі, відчуваючи себе безпорадними його змінити [248].

ЕФТ-терапевт допомагає парі побачити цей цикл як спільного "ворога", який захопив їхні стосунки, замість того, щоб бачити ворогом один одного. Партнери починають розуміти, що обидва є жертвами циклу, обидва страждають від нього, обидва хочуть близькості, але їхні способи її досягти парадоксально віддаляють один від одного. Це розуміння знижує взаємні звинувачення, створює емпатію до переживань партнера та відкриває можливість спільної роботи над зміною циклу.

Обґрунтування вибору ЕФТ для корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків спирається на кілька аргументів:

1. Відповідність методу виявленим проблемам. Емпіричне дослідження показало, що центральними механізмами погіршення стосунків є підрив довіри,

емоційне відчуження, порушення здатності до взаємної підтримки, формування негативних циклів взаємодії – саме ті проблеми, на роботу з якими спеціалізується ЕФТ. ЕФТ має добре розроблені техніки для відновлення емоційного зв'язку, довіри, здатності до вразливості та відкритості – тих якостей, які найбільше страждають під впливом травми [254].

2. Емпірична обґрунтованість роботи ЕФТ з травмою. Хоча ЕФТ спочатку розроблялася для роботи з типовими подружніми конфліктами, подальші дослідження показали її високу ефективність саме у роботі з парами, де один або обидва партнери мають ПТСР. Мета-аналіз досліджень ефективності ЕФТ для травматизованих пар показав розмір ефекту $d=1,28$ (дуже великий ефект), що значно перевищує ефект інших підходів (Візес та ін., 2012). Дослідження також виявили, що покращення подружніх стосунків через ЕФТ супроводжується зниженням симптомів ПТСР, тривожності та депресії у обох партнерів, що вказує на взаємозв'язок індивідуального психологічного благополуччя та якості стосунків [275].

3. Культурна адаптивність ЕФТ. Хоча ЕФТ розроблялася у західному (канадському та американському) контексті, подальші дослідження показали її ефективність у різних культурних контекстах, включаючи азійські, латиноамериканські, африканські культури. Це пояснюється тим, що потреба у прив'язаності є універсальною людською потребою, що не залежить від культурних особливостей. Адаптація ЕФТ до українського контексту вимагає врахування деяких культурних особливостей (наприклад, менша звичність до відкритого вираження емоцій, особливо у чоловіків; певна стигма звернення за психологічною допомогою), але базові принципи та техніки залишаються валідними [87].

4. Фокус на ресурсах та зростанні, а не лише на редукції симптомів. ЕФТ не обмежується зменшенням конфліктності чи дистресу, а має на меті створення нової якості стосунків – безпечної емоційної прив'язаності, де партнери є джерелом підтримки, комфорту, радості один для одного. Це узгоджується з

даними емпіричного дослідження про те, що майже 20% пар демонструють посттравматичне зростання – не просто відновлення довоєнного рівня стосунків, а їхнє поглиблення та зміцнення. ЕФТ може сприяти такій позитивній трансформації через створення умов для вираження вразливості, взаємного розуміння, знаходження спільного сенсу у пережитому [300].

5. Відносна короткостроковість та структурованість ЕФТ. Типовий курс ЕФТ становить 12-20 сесій, що є прийнятним терміном для більшості пар, особливо в умовах обмежених ресурсів у воєнний та післявоєнний час. ЕФТ має чітку структуру з визначеними етапами та маркерами прогресу, що полегшує навчання терапевтів та забезпечення якості інтервенції. Специфіка застосування ЕФТ для воєнно-травмованих пар вимагає врахування деяких особливостей, що відрізняють цю популяцію від типових клієнтів ЕФТ [302]:

Робота з емоційним заціпенінням потребує особливої уваги, оскільки воно є одним з найбільш виражених симптомів у воєнно-травмованих осіб, особливо чоловіків. Емоційне заціпеніння проявляється у зниженні емоційної реактивності, труднощах ідентифікації та вираження емоцій (алекситимія), відчутті "внутрішньої порожнечі", неможливості переживати радість, любов, ніжність. Для партнера це виглядає як емоційна недоступність, байдужість, відсутність любові, що породжує біль, гнів, відчуття відкинутості [13].

ЕФТ-терапевт допомагає парі зрозуміти заціпеніння як захисний механізм травматизованої психіки: після перевантаження емоціями (жах, горе, біль у травматичній ситуації) психіка "відключає" емоції, щоб вижити. Це не означає відсутність почуттів до партнера – навпаки, почуття є, але заморожені, недоступні для свідомості. Партнера запрошують побачити за "кам'яною маскою" людину, яка страждає від власної нездатності відчувати та виражати любов [48].

Водночас, з травматизованим партнером терапевт обережно і поступово працює над "розморожуванням" емоцій: спочатку допомагає ідентифікувати тілесні відчуття, потім пов'язати їх з емоціями, потім навчитися виражати емоції спочатку терапевту, а згодом – партнеру. Це повільний процес, що вимагає

терпіння від усіх учасників, але поступова здатність травматизованого партнера виражати емоції є потужним досвідом для пари [293].

Робота з виною, соромом та гнівом є ключовою, оскільки ці емоції є типовими для травматизованих осіб і особливо руйнівними для стосунків. Вина може бути пов'язана з різними аспектами воєнного досвіду: вина вижилого ("Чому я вижив, а мої побратими загинули?"), вина за неможливість захистити інших ("Я не зміг/змогла захистити своїх дітей/батьків"), вина за власну поведінку під час травматичних подій ("Я повівся як боягуз", "Я співпрацювала з окупантами заради виживання"). У стосунках вина може проявлятися як самозвинувачення, самопокарання, відчуття недостойності любові партнера, що призводить до відштовхування партнера або саботажу стосунків. ЕФТ-терапевт допомагає виразити вину у безпечному просторі, дослідити її джерела, відрізнити реалістичну відповідальність від ірраціональної вини, а також отримати підтвердження від партнера, що навіть з цим досвідом людина є достойною любові [72].

Сором пов'язаний з переживанням власної неповноцінності, дефектності, недостойності через те, що сталося або як людина повелася. На відміну від вини (я зробив щось погане), сором стосується ідентичності (я поганий). Сором є особливо токсичним для стосунків, оскільки людина в стані сорому намагається сховатися, уникати контакту, не показувати себе справжнього, що унеможлиблює справжню близькість. ЕФТ-терапевт створює корективний емоційний досвід, де людина ризикує показати найбільш осоромлену частину себе і отримує не відкидання чи осуд, а прийняття та розуміння від партнера, що є потужним ліком для сорому [90].

Гнів у травматизованих осіб часто є інтенсивним, неконтрольованим, диспропорційним до ситуації, що його викликала. Гнів виконує кілька функцій: захищає від вразливих емоцій (страху, болю, безпорадності), дає відчуття сили та контролю, сигналізує про порушення меж. Проте неконтрольований гнів руйнує стосунки, створює страх у партнера, може переходити у психологічне або фізичне

насильство [111]. ЕФТ-терапевт допомагає дослідити, що приховується під гнівом: часто це страх втрати партнера, біль від недоступності, безпорадність перед обставинами. Коли ці первинні вразливі емоції виражаються, гнів зменшується, а партнер може відгукнутися підтримкою замість захисту чи контратаки.

Відновлення почуття безпеки є першочерговим завданням, оскільки травматичний досвід підриває базове почуття безпеки у світі. Для того, щоб пара могла працювати над емоційною близькістю, спочатку потрібно відновити мінімальну безпеку у стосунках: партнери мають відчувати, що не загрожує фізична чи емоційна шкода, що терапевтичний простір є захищеним. Якщо є ознаки домашнього насильства, активного зловживання алкоголем чи психоактивними речовинами, гострого суїцидального ризику, некерованої агресії – парна терапія протипоказана до стабілізації цих станів, і потрібна спочатку індивідуальна робота або медичне втручання [96]. За відсутності цих гострих ризиків ЕФТ-терапевт активно створює безпечний простір через валідацію переживань кожного партнера, встановлення правил взаємодії (не перебивати, не звинувачувати, не використовувати лайливих слів), уповільнення процесу (щоб емоції не захльостували), регуляцію інтенсивності (якщо один партнер перевантажений, робиться пауза або сесія завершується) [212].

Робота з ресурсами та смислами, а не лише з проблемами та болем. ЕФТ з воєнно-травмованими парами не обмежується роботою з негативними емоціями та проблемами, але також фокусується на ресурсах пари: що допомагало їм раніше долати труднощі? Які їхні сильні сторони? Які позитивні зміни вони помічають у собі чи партнері? Який сенс вони можуть знайти у пережитому?. Емпіричне дослідження показало, що здатність надавати сенс пережитому є одним з найсильніших предикторів посттравматичного зростання ($\beta=0,42$, $p<0,001$). ЕФТ-терапевт допомагає парі знаходити сенс у їхньому спільному досвіді подолання кризи: що війна навчила їх про себе, про один одного, про їхні

стосунки? Які цінності стали більш ясними? Як їхня любов трансформувалася через випробування?

Етапи емоційно-фокусованої терапії подружніх стосунків включають три послідовних фази, кожна з яких має специфічні цілі та завдання [298]:

Етап 1. Деескалація негативного циклу (сесії 1-4) має на меті зниження інтенсивності конфліктів, створення терапевтичного альянсу та розуміння проблем пари через призму теорії прив'язаності. Ключові завдання: (1) ідентифікація негативного циклу взаємодії, що захопив пару; (2) доступ до емоцій, що лежать під поверхнею конфліктів; (3) переформулювання проблем як проблем прив'язаності (недоступність партнера, загроза зв'язку) замість проблем особистості ("він поганий", "вона неадекватна"); (4) екстерналізація циклу – пара починає бачити цикл як спільну проблему, а не один одного як проблему.

На першій сесії терапевт створює безпечний простір, збирає історію стосунків та проблем, оцінює готовність пари до терапії, пояснює принципи та процес ЕФТ. Важливо отримати від кожного партнера опис проблем та їхнього бачення того, що відбувається, при цьому валідуючи переживання кожного без прийняття чиеїсь сторони. Для воєнно-травмованих пар важливо також зібрати інформацію про воєнний досвід: хто і що пережив, які є симптоми ПТСР, як травма впливає на стосунки на думку кожного партнера.

На наступних сесіях (2-4) терапевт уважно відстежує типові взаємодії пари під час сесії: що запускає конфлікт, як кожен реагує, як розгортається ескалація, чим завершується. Терапевт уповільнює процес, допомагає кожному партнеру усвідомити свої емоції та потреби в моменті взаємодії, а потім малює для пари карту їхнього негативного циклу. Наприклад: "Коли ти (дружина) відчуваєш, що він емоційно недоступний, ти починаєш тривожитися, що втрачаєш його, і намагаєшся відновити контакт через питання та звинувачення. Коли ти (чоловік) чуєш звинувачення і відчуваєш тиск, ти відчуваєш безпорадність, що не можеш відповідати її очікуванням, і відходиш ще далі, щоб захиститися. Тоді вона відчуває ще більшу відчай і посилює тиск, а ти ще більше відходиш. І обоє

страждаєте від цього циклу, обоє хочете близькості, але цикл не дає вам її досягти".

Саме таке переформулювання докорінно змінює перспективу: партнери бачать, що проблема не у злій волі чи поганості одного з них, а у циклі, що захопив їх обох. Це знижує взаємні звинувачення, створює простір для емпатії ("Я не знав/знала, що ти так страждаєш", "Виявляється, ми обоє хочемо одного – близькості, просто по-різному намагаємося її досягти") і дає надію ("Якщо проблема у циклі, то ми можемо разом змінити цикл").

Етап 2. Реструктуризація взаємодії (сесії 5-10) є центральним та найбільш інтенсивним етапом ЕФТ, де відбувається трансформація емоційних переживань партнерів та зміна патернів їхньої взаємодії. Ключові завдання: (1) доступ до первинних емоцій та потреб прив'язаності, що приховані під вторинними захисними емоціями; (2) вираження цих вразливих емоцій та потреб партнеру у новий спосіб; (3) відгук партнера на нову комунікацію; (4) створення корективних емоційних переживань прив'язаності.

Цей етап включає дві ключові події зміни: м'якшення (softening) відстороненого партнера та заангажування (engagement) партнера, що гонився. М'якшення відбувається, коли партнер, який зазвичай дистанціюється, емоційно відключається, стає недоступним, – ризикує вийти з цієї захисної позиції, доторкнутися до своїх вразливих почуттів (страху, болю, самотності, безпорадності) та виразити їх разом з потребами прив'язаності партнеру. Наприклад, чоловік-військовослужбовець, який зазвичай реагує на дружині запитання мовчанням або дратуванням, може сказати (з допомогою терапевта): "Мені важко про це говорити... Я боюся, що якщо ти побачиш, що я насправді відчуваю – весь мій жах, безпорадність, біль – ти зрозумієш, що я не той сильний чоловік, за якого виходила заміж, і покинеш мене... Тому я тримаю все в собі і відходжу... Але насправді я страшенно самотній у своєму мовчанні... Мені потрібна твоя підтримка, але я не знаю, як про неї попросити". Таке вираження є надзвичайно вразливим і важким для людини, особливо для чоловіка у культурі,

що вимагає маскулінної стриманості, але воно докорінно змінює взаємодію: дружина чує не відкидання, а потребу в ній, і може відгукнутися турботою замість гніву [245].

Заангажування відбувається, коли партнер, який зазвичай гонився, критикував, вимагав, – може відпустити гнів і звинувачення, доторкнутися до свого страху втрати та болю від недоступності партнера, і виразити це разом з проханням про близькість. Наприклад, дружина може сказати: "Коли ти мовчиш і відходиш, я відчуваю такий біль... Я відчуваю, що втрачаю тебе, що ти більше не хочеш бути зі мною... І це мене жахає... Я кричу і звинувачую не тому, що хочу завдати тобі болю, а тому що не знаю, як інакше достукатися до тебе... Мені потрібно знати, що я важлива для тебе, що ти ще тут, зі мною...". Така комунікація є зовсім іншою, ніж гнівні звинувачення, і партнер може почути її та відгукнутися: "Я не знав, що ти так страждаєш... Я думав, ти просто сердишся на мене... Звісно, ти важлива для мене, я не хочу тебе втратити... Прости, що своїм мовчанням завдавав тобі болю...".

Моменти, коли партнери ризикують бути вразливими, виражають свої справжні почуття та потреби, і отримують відгук підтримки та любові від партнера, є корективними емоційними переживаннями – новим досвідом прив'язаності, що змінює внутрішні робочі моделі стосунків. Травматизована людина переживає: "Я можу бути вразливим, показати свій біль і страх, і не буду відкинутий – навпаки, отримаю підтримку". Партнер травматизованої особи переживає: "Він/вона не байдужий/а до мене – просто був/була замкнутий/а у своєму болі – але насправді я важливий/а, потрібний/а". Ці переживання починають формувати новий, більш безпечний патерн взаємодії.

Етап 3. Консолідація та інтеграція (сесії 11-14) має на меті закріплення нових способів взаємодії, інтеграцію змін у повсякденне життя пари, підготовку до завершення терапії. Ключові завдання: (1) практика нових патернів взаємодії в різних ситуаціях; (2) робота з конкретними проблемами (батьківство, секс, фінанси, взаємодія з розширеною родиною) з використанням нової емоційної

близькості як ресурсу; (3) вироблення "історії" терапевтичних змін; (4) підготовка до можливих майбутніх викликів.

На цьому етапі пара вже має новий досвід безпечної емоційної прив'язаності, партнери є більш доступними один для одного, здатні виражати вразливі емоції та потреби, відгукуватися підтримкою. Терапевт допомагає парі застосовувати цей новий спосіб взаємодії до конкретних проблем та рішень. Наприклад, якщо пара мала конфлікти щодо розподілу обов'язків, тепер замість взаємних звинувачень ("Ти нічого не робиш по дому!") вони можуть висловлювати вразливі почуття та потреби ("Я відчуваюся перевантаженою всіма обов'язками і боюся, що не впораюся... Мені потрібна твоя допомога"), на що партнер може відгукнутися не захистом ("Я теж втомлений!"), а підтримкою ("Я не хочу, щоб ти почувалася перевантаженою... Давай разом подивимося, як ми можемо перерозподілити обов'язки") і спільно знайти рішення.

Важливою частиною цього етапу є створення "історії змін" – нарративу про те, як пара пройшла від кризи до відновлення: що було найважчим? Які були поворотні моменти? Що допомогло змінитися? Які нові відкриття зробили про себе та партнера? Ця історія стає частиною ідентичності пари як "пари, що пережила й пододала кризу", і є ресурсом для майбутніх викликів.

Терапевт також готує пару до можливих рецидивів: "Іноді ви можете потрапити назад у старий цикл, особливо під час стресу... Це нормально... Важливо, що тепер ви знаєте, як з нього вийти: сповільнитися, доторкнутися до вразливих почуттів, попросити про близькість замість нападу чи відходу... Ви маєте нові навички, і з практикою вони ставатимуть все міцнішими". Пара також отримує рекомендації, коли варто знову звернутися за допомогою, якщо самотійно не вдається впоратися.

Основні техніки ЕФТ, що використовуються на різних етапах терапії, включають [244]:

Рефлексія та валідація емоцій – терапевт уважно слухає партнерів, відстежує як вербальні, так і невербальні прояви емоцій, відображає почуті емоції,

надає їм назву, підтверджує їхню легітимність і зрозумілість у контексті досвіду особи. Наприклад: "Коли ти говориш про ту ситуацію, я бачу сльози на твоїх очах і чую, як тремтить твій голос... Схоже, це досі викликає у тебе сильний біль... Це природно після всього, що ти пережила...". Валідація є терапевтичною сама по собі, оскільки багато травматизованих осіб звикли до інвалідації своїх емоцій ("Не вигадуй", "Це вже минуло", "Треба бути сильним") і відчують полегшення, коли їхні емоції визнаються та приймаються.

Розгортання емоційних переживань (evocative responding) – техніка поглиблення емоційного досвіду через запитання, що фокусують увагу на емоціях, тілесних відчуттях, образах, спогадах, пов'язаних з проблемною ситуацією. Терапевт запрошує клієнта "увійти всередину" переживання і дослідити його. Наприклад: "Коли ти думаєш про те, як він мовчить і відходить, що ти відчуваєш у своєму тілі?... Де ти відчуваєш це у тілі?... Якби це почуття мало голос, що б воно сказало?". Ця техніка допомагає партнерам доторкнутися до глибших пластів емоційного досвіду, що часто приховані під поверхневими реакціями.

Висота (heightening) – техніка підсилення та яскравого вираження ключових емоційних моментів через повторення, уповільнення, метафори, драматизацію. Коли партнер виражає щось важливе, але невпевнено чи побіжно, терапевт допомагає виразити це сильніше та яскравіше, щоб партнер почув. Наприклад, коли дружина говорить тихо: "Мені бракує тебе...", терапевт може сказати: "Подивися на нього і скажи ще раз, голосніше: 'Мені бракує тебе!'. Ця техніка робить емоційну комунікацію більш потужною та трансформуючою.

Рефреймінг (переформулювання) – техніка зміни значення поведінки чи емоції через надання їй іншої інтерпретації, що відкриває нові можливості. Наприклад, гнів переформулюється як страх втрати; мовчання – як спроба захиститися від болю; критика – як відчайдушна спроба відновити контакт [278]. Рефреймінг допомагає партнерам побачити поведінку один одного у новому світлі, що породжує емпатію замість звинувачень. Наприклад: "Те, що виглядає як

її постійні вимоги та критика, насправді є її способом сказати: "Ти мені потрібен, я боюся тебе втратити, будь ласка, не залишай мене самою..."

Відстеження та відображення патернів взаємодії – техніка, коли терапевт діє як "хореограф танцю пари", уповільнюючи їхню взаємодію, відображаючи кожен крок, допомагаючи побачити циркулярність та передбачуваність їхнього "танцю". Наприклад: "Що щойно сталося? Ти (дружина) запитала, чи він хоче поговорити про свої переживання. Він замовк і відвернувся. Ти відчула біль і сказала: 'Ти завжди мовчиш!' Він ще більше закритися. Це ваш типовий цикл, правда? Ви щойно увійшли в нього...". Це відстеження допомагає парі усвідомлювати цикл у момент його розгортання і створює можливість вийти з нього інакше.

Структурування енактментів (enactments) – техніка, коли терапевт запрошує партнерів взаємодіяти один з одним безпосередньо (а не через терапевта) у новий спосіб, прямо на сесії. Наприклад, після того як один партнер виразив вразливі почуття терапевту, терапевт запрошує: "Тепер повернися до свого чоловіка, подивися йому в очі і скажи йому: 'Мені страшно, що я тебе втрачаю... Ти мені потрібен...'". Енактмент створює живий емоційний досвід взаємодії у новий спосіб, що є більш трансформуючим, ніж просто розмова про стосунки.

Роль терапевта в процесі ЕФТ є активною, директивною щодо процесу (хоча не щодо змісту), емоційно присутньою та емпатичною. Терапевт виступає як:

- "безпечна база" для пари, створюючи захищений простір для дослідження болючих емоцій;
- "хореограф", що уповільнює та структурує взаємодію пари;
- "емоційний детектив", що допомагає доторкнутися до прихованих почуттів;
- "коуч", що навчає нових способів комунікації;
- "свідок" трансформаційних моментів, що надає їм значущість.

Терапевт постійно балансує між роботою з кожним партнером індивідуально (допомагаючи дослідити та виразити емоції) та роботою з парою як системою (змінюючи патерни взаємодії). Важливою є здатність терапевта

витримувати інтенсивні емоції (біль, гнів, відчай), не намагатися їх "загасити" чи "виправити", а допомогти партнерам повністю їх пережити та використати як джерело трансформації.

Таким чином, емоційно-фокусована терапія є науково обґрунтованим, теоретично узгодженим та емпірично підтвердженим підходом до корекції дисгармоній подружніх стосунків, що виникли під впливом воєнних подій. ЕФТ відповідає виявленим у емпіричному дослідженні механізмам порушення стосунків (підрив довіри, емоційне відчуження, негативні цикли взаємодії) та має специфічні техніки для їхнього подолання. Специфіка застосування ЕФТ для воєнно-травмованих пар вимагає особливої уваги до роботи з емоційним заціпенінням, виною, соромом, гнівом, відновлення почуття безпеки та пошуку сенсу у пережитому. Структурований процес ЕФТ з трьома чіткими етапами (деескалація, реструктуризація, консолідація) та добре розробленими техніками забезпечує основу для розробки конкретної програми корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків, що буде представлена у наступному підрозділі.

3.2. Програма психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків та результати її апробації

На основі теоретичного аналізу емоційно-фокусованої терапії, представленого у попередньому підрозділі, та результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій було розроблено комплексну програму психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків. Програма має диференційований характер, враховуючи виявлені сценарії трансформації стосунків (деструктивна трансформація, стагнація, стабільність, посттравматичне зростання) та специфічні потреби різних категорій воєнно-травмованих пар.

Мета програми: психологічна корекція дисгармоній подружніх стосунків, що виникли або загострилися під впливом воєнних подій, шляхом відновлення емоційного зв'язку між партнерами, трансформації дисфункціональних патернів

взаємодії у конструктивні, підвищення згуртованості, довіри, задоволеності шлюбом та формування безпечної емоційної прив'язаності як основи резильєнтності подружніх стосунків.

Завдання програми:

1. Створити безпечний терапевтичний простір для дослідження болючих емоцій та трансформації стосунків.
2. Сприяти деескалації негативних циклів взаємодії (гоніння-дистанціювання, звинувачення-захист, критика-контратака тощо).
3. Допомогти партнерам доторкнутися до первинних емоцій прив'язаності (страх втрати, потреба у близькості, біль від недоступності) під вторинними захисними емоціями (гнів, байдужість, заціпеніння).
4. Сприяти вираженню вразливих емоцій та потреб прив'язаності у новий, відкритий спосіб.
5. Фасилітувати емпатичний та підтримуючий відгук партнера на вираження вразливості.
6. Створити корективні емоційні переживання безпечної прив'язаності.
7. Консолідувати нові патерни взаємодії та інтегрувати їх у повсякденне життя пари.
8. Сприяти пошуку спільного сенсу у пережитому воєнному досвіді та посттравматичному зростанню пари.

Цільова аудиторія: подружні пари (перебувають у зареєстрованому шлюбі або фактичному партнерстві тривалістю не менше одного року), що зазнали впливу воєнних подій (пережили окупацію, переміщення, територіальне розділення через військову службу або евакуацію, проживають близько до зони бойових дій, один або обидва партнери працюють у силових структурах) та відзначають дисгармонії у стосунках (зниження задоволеності шлюбом, згуртованості, довіри, зростання конфліктності, емоційну дистанцію).

Критерії включення до програми: (1) добровільна згода обох партнерів на участь у програмі; (2) мотивація зберегти та покращити стосунки (на момент

початку програми пара не має остаточного рішення про розлучення); (3) здатність обох партнерів брати участь у сесіях (відсутність гострих психотичних станів, тяжкої депресії з суїцидальним ризиком, активного зловживання психоактивними речовинами); (4) відсутність актуального фізичного домашнього насильства (якщо є історія насильства, але воно припинене і партнери почуваються в безпеці, участь можлива) [289]

Критерії виключення з програми: (1) наявність неконтрольованої агресії або актуального фізичного насильства в парі; (2) активне зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами одним або обома партнерами; (3) гострі психотичні стани або тяжка депресія з високим суїцидальним ризиком (потребують первинної індивідуальної або психіатричної допомоги); (4) остаточне рішення про розлучення, прийняте одним з партнерів (у такому випадку доцільна терапія розлучення, а не корекція стосунків); (5) відсутність мотивації працювати над стосунками у одного з партнерів [298].

Програма має модульну структуру і складається з базового модуля (обов'язкового для всіх пар) та додаткових спеціалізованих модулів, що використовуються залежно від специфіки проблем конкретної пари та сценарію трансформації її стосунків. Структура програми відображена на рисунку (див. Додаток К).

Базовий модуль (14 сесій по 90 хвилин, частота – 1 раз на тиждень) реалізує класичний процес емоційно-фокусованої терапії з трьома етапами:

Етап 1. Стабілізація та деескалація (сесії 1-4) включає:

- Сесія 1. Діагностична зустріч, створення терапевтичного альянсу, збір історії стосунків та проблем, оцінка впливу воєнного досвіду на стосунки, презентація моделі ЕФТ, узгодження цілей та контракту.
- Сесія 2. Ідентифікація негативного циклу взаємодії через спостереження за типовими конфліктами пари, відстеження тригерів та послідовності реакцій кожного партнера.

- Сесія 3. Поглиблення розуміння циклу через дослідження емоцій, що стоять за поведінкою кожного партнера; початок розрізнення первинних та вторинних емоцій.

- Сесія 4. Екстерналізація циклу: переформулювання циклу як спільної проблеми пари; переформулювання проблем у термінах прив'язаності (недоступність партнера, загроза зв'язку); перші спроби вийти з циклу інакше.

Етап 2. Реструктуризація емоційних переживань та взаємодії (сесії 5-11) включає:

- Сесії 5-7. Робота з більш дистанційованим/емоційно заціпенілим партнером (часто чоловік-військовослужбовець або особа, що пережила окупацію): доступ до первинних вразливих емоцій (страх, біль, самотність, безпорадність) під захисними емоціями (байдужість, дратування) або заціпенінням; дослідження страхів бути вразливим ("Якщо я покажу свою слабкість, мене відкинуть"); підготовка до події м'якшення.

- Сесія 8. Подія м'якшення – дистанційований партнер ризикує вийти з захисної позиції, виражає вразливі емоції та потреби прив'язаності безпосередньо партнеру ("Мені страшно, що втрачаю тебе... Я відходжу не тому, що ти не важлива, а тому що боюся, що не зможу відповідати твоїм очікуванням... Насправді мені потрібна твоя підтримка...").

- Сесія 9. Фасилітація емпатичного відгуку: партнер відгукується на вираження вразливості; створення корективного переживання прийняття та підтримки.

- Сесії 10-11. Робота з партнером, що гонився/критикував (часто дружина): доступ до первинного страху втрати та болю від недоступності під гнівом та звинуваченнями; трансформація критики у чітке вираження потреб прив'язаності ("Мені потрібно знати, що я важлива для тебе, що ти зі мною..."); відгук партнера запевненням та близькістю.

Етап 3. Консолідація та інтеграція (сесії 12-14) включає:

- Сесія 12. Практика нових патернів взаємодії у різних ситуаціях; застосування нової емоційної близькості для вирішення конкретних проблем (розподіл обов'язків, інтимність, батьківство).

- Сесія 13. Створення спільного наративу терапевтичних змін та воєнного досвіду; пошук сенсу у пережитому; ідентифікація ресурсів пари.

- Сесія 14. Підготовка до завершення терапії; профілактика рецидивів; планування майбутнього; заключна діагностика та підведення підсумків.

Спеціалізовані модулі (по 4-6 додаткових сесій) використовуються залежно від специфіки проблем:

Модуль А. "Відновлення довіри" – для пар зі значним підривом довіри (особливо актуальний для пар після окупації або з довготривалого територіальногорозділення). Включає: (1) дослідження конкретних подій, що підірвали довіру; (2) вираження болю від зради довіри та розуміння контексту подій; (3) щире вибачення та прийняття відповідальності порушником довіри; (4) процес прощення як поступове відпускання гніву; (5) створення нових зобов'язань та угод про прозорість і відповідальність.

Модуль Б. "Робота з гнівом та агресією" – для пар з високою конфліктністю та проявами вербальної агресії. Включає: (1) психоедукацію про природу гніву у травматизованих осіб; (2) навчання розпізнавання ранніх ознак ескалації гніву; (3) техніки саморегуляції (тайм-аут, дихання, заземлення); (4) дослідження вразливих емоцій під гнівом; (5) навчання конструктивного вираження гніву та асертивної комунікації.

Модуль В. "Відновлення інтимності" – для пар зі значним зниженням фізичної та емоційної інтимності. Включає: (1) дослідження значення інтимності для кожного партнера; (2) виявлення бар'єрів для інтимності (страх, сором, травматичні асоціації, втома); (3) поступове відновлення фізичного контакту (обійми, тримання за руки, ніжні дотики); (4) робота з сексуальними дисфункціями, пов'язаними з травмою; (5) створення безпечного простору для сексуальності.

Модуль Г. "Підтримка на відстані" – для пар у примусовому територіальному розлученні (військовослужбовці, евакуйовані). Включає: (1) навчання ефективної комунікації через технології (відеозв'язок, повідомлення); (2) створення спільних ритуалів підтримання контакту; (3) управління очікуваннями та різницею у життєвому досвіді; (4) підготовка до возз'єднання та реадаптації; (5) робота з ревностями та довірою на відстані.

Модуль Д. "Спільне батьківство після травми" – для пар з дітьми, де є труднощі в батьківстві. Включає: (1) оцінка впливу війни на дітей та батьківство; (2) узгодження батьківських стратегій; (3) робота з почуттям вини щодо дітей; (4) навчання підтримки дітей у переживанні травми; (5) збалансування потреб пари та потреб дітей.

Емпіричне дослідження виявило чотири сценарії трансформації подружніх стосунків (деструктивна трансформація, стагнація, стабільність, посттравматичне зростання), кожен з яких має специфічні характеристики та потреби. Це обумовлює необхідність диференціації корекційної програми.

Для пар зі сценарієм "деструктивна трансформація" (27,2% вибірки):

- Пріоритети: стабілізація гострих симптомів, зниження конфліктності до безпечного рівня, припинення ескалації, створення мінімальної безпеки у стосунках.

- Модифікації програми: (1) подовження першого етапу (стабілізація) до 6-8 сесій; (2) можливе включення індивідуальних сесій для роботи з гострими симптомами ПТСР; (3) обов'язкове використання модулів А (довіра) та Б (гнів); (4) повільніший темп роботи з вразливістю; (5) більша структурованість та директивність; (6) можлива необхідність залучення психіатра для медикаментозної підтримки.

- Очікувані результати: перехід до сценарію стагнації або стабільності (повний перехід до зростання малоімовірний за короткостроковою інтервенцією); зниження вираженості конфліктів; відновлення мінімальної довіри; базове розуміння негативного циклу та перші спроби його змінити.

- Прогноз: обережний; потребують довгострокової підтримки; високий ризик передчасного завершення терапії (40-50% можуть покинути програму).

Для пар зі сценарієм "стагнація" (31,2% вибірки):

- Пріоритети: активізація емоційної взаємодії, подолання уникнення та емоційного відчуження, розвиток конструктивних копінгів, трансформація пасивності у активне вирішення проблем.

- Модифікації програми: (1) стандартна тривалість базового модуля (14 сесій); (2) додаткові модулі залежно від специфіки проблем (найчастіше В – інтимність, Г – підтримка на відстані); (3) акцент на створенні надії та мотивації; (4) активне використання технік розгортання емоцій для подолання "застрягання".

- Очікувані результати: перехід до сценарію стабільності або зростання (найкраще реагують на інтервенцію); значне підвищення задоволеності шлюбом та згуртованості; освоєння конструктивних копінг-стратегій; здатність виражати вразливі емоції та потреби.

- Прогноз: сприятливий; це найбільш "терапевтично чутлива" група з найкращим співвідношенням вкладених ресурсів та результатів; 65-70% досягають значного покращення.

Для пар зі сценарієм "стабільність" (22,5% вибірки):

- Пріоритети: профілактика погіршення, підтримка та зміцнення ресурсів, поглиблення близькості, підготовка до майбутніх викликів.

- Модифікації програми: (1) можлива скорочена версія програми (10-12 сесій); (2) менша необхідність у спеціалізованих модулях (хоча модуль Д – батьківство – може бути корисним); (3) більший фокус на зростанні, а не на проблемах; (4) формат може бути більш психоедукативним та профілактичним.

- Очікувані результати: збереження стабільності або перехід до зростання; поглиблення емоційної близькості; розвиток "майстерності" у підтриманні якісних стосунків; готовність до майбутніх стресорів.

- Прогноз: дуже сприятливий; низький ризик погіршення; 80-85% зберігають або покращують якість стосунків.

Для пар зі сценарієм "посттравматичне зростання" (19,1% вибірки):

- Пріоритети: консолідація досягнутого зростання, інтеграція нового досвіду у ідентичність пари, можливість поділитися досвідом з іншими парами (стати ресурсом для інших).
- Модифікації програми: (1) можлива дуже скорочена версія (6-8 консультативних сесій); (2) фокус на наративі зростання та пошуку глибших сенсів; (3) можливе залучення до груп підтримки як співфасилітаторів.
- Очікувані результати: подальше поглиблення зростання; формування стабільної ідентичності "пари, що подолала кризу та стала сильнішою"; трансляція досвіду іншим.
- Прогноз: дуже сприятливий; ці пари часто не потребують інтенсивної терапії, а швидше консолідації та підтвердження їхнього шляху.

Програма інтегрує ключові техніки емоційно-фокусованої терапії (описані у підрозділі 3.1) з додатковими методами, що показали ефективність у роботі з травматизованими парами:

Психоедукація про вплив травми на стосунки проводиться на початку програми (сесія 1-2) і включає надання інформації про: (1) типові симптоми ПТСР та їхній вплив на емоційну доступність; (2) негативні цикли взаємодії, що формуються у травматизованих пар; (3) роль прив'язаності у подоланні травми; (4) можливості посттравматичного зростання пари (Джонсон, Уїтфілд, 2004). Психоедукація здійснює нормалізуючий та дестигматизуючий ефект: партнери розуміють, що їхні проблеми є типовими для пар після війни, а не свідченням їхньої унікальної "поганості" або "несумісності".

Техніки усвідомленості та заземлення використовуються для роботи з емоційною перегрузкою та дисоціацією, що є частими у травматизованих осіб. Коли партнер починає відчувати перевантаження емоціями або "випадає" з контакту (ознаки дисоціації), терапевт допомагає повернутися до "тут і зараз" через фокусування на тілесних відчуттях, диханні, присутності партнера поряд, безпеці терапевтичного простору. Наприклад: "Я бачу, що зараз ти дуже

збуджений і можливо навіть відчуваєш, ніби знову там, у тій ситуації... Давай на мить зупинимось... Відчуй свої ноги на підлозі... Подивися навколо і назви п'ять речей, які ти бачиш... Подихай глибоко... Ти зараз тут, у безпеці, разом зі мною та своєю дружиною..." .

Техніка "порожнього стільця" (з гештальт-терапії) адаптована для роботи з невіршеними емоціями щодо відсутніх осіб або подій. Наприклад, якщо партнер відчуває гнів на командира, що віддав наказ, який призвів до загибелі побратимів, але цей гнів "зливається" на дружину, терапевт може запропонувати діалог з уявним командиром на порожньому стільці, що дозволяє виразити гнів за призначенням і звільнити від нього стосунки.

Наративні техніки використовуються для створення спільної історії пари про подолання кризи. На етапі консолідації терапевт запрошує пару створити наратив: як вони жили до війни? Що сталося під час війни? Як це вплинуло на них та їхні стосунки? Які були найважчі моменти? Що допомогло вистояти? Які відкриття зробили про себе, партнера, стосунки? Як вони бачать своє майбутнє після всього пережитого? Цей наратив стає частиною ідентичності пари як "пари-переможниці" і є ресурсом для майбутніх викликів.

Техніки розвитку емпатії включають вправи, де партнери міняються ролями та намагаються виразити переживання один одного, що поглиблює взаєморозуміння. Наприклад, дружину можуть запросити сказати від імені чоловіка-військовослужбовця: "Коли я повертаюся додому, я відчуваю...", що допомагає їй побачити його досвід очима його самого.

Домашні завдання даються після кожної сесії для закріплення нових навичок та інтеграції змін у повсякденне життя. Типові завдання: (1) відстеження негативного циклу та спроби його зупинити; (2) щоденні ритуали емоційного контакту (10-15 хвилин розмови про почуття, обійми, вираження вдячності); (3) "побачення" для відновлення романтики; (4) ведення щоденника емоцій; (5) практика вираження вразливих почуттів.

Релаксаційні та тілесно-орієнтовані техніки використовуються як додаткові інструменти для зниження психофізіологічної напруги та відновлення контакту з тілом у травматизованих осіб. Може включати: парні дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, елементи йоги або цигун для пар.

Програма може реалізовуватися у кількох форматах залежно від потреб та можливостей пари:

Стандартний очний формат: сесії по 90 хвилин, 1 раз на тиждень, у кабінеті психолога/психотерапевта. Це оптимальний формат, що забезпечує найкращі умови для глибокої емоційної роботи.

Інтенсивний формат: для пар, що не мають можливості регулярно відвідувати сесії (наприклад, проживають далеко від психолога або один партнер рідко буває вдома через військову службу). Програма реалізується у форматі 2-3-денного інтенсиву (по 3-4 сесії на день з перервами) або серії вихідних інтенсивів. Цей формат вимагає більш ретельного планування та підготовки, але може бути ефективним для певних пар.

Онлайн-формат: для пар у територіальному розлученні або з обмеженим доступом до очних послуг. Сесії проводяться через відеозв'язок (Zoom, Skype тощо), можливі як сесії з обома партнерами одночасно (якщо вони в одному місці), так і окремі сесії з кожним з подальшою спільною сесією. Дослідження показують, що онлайн-формат ЕФТ може бути достатньо ефективним, хоча дещо поступається очному формату за глибиною емоційного контакту.

Комбінований (гібридний) формат: поєднання очних та онлайн-сесій, що може бути оптимальним для пар військовослужбовців, які періодично повертаються додому. Інтенсивна робота проводиться під час очних зустрічей, підтримка та закріплення – онлайн. Групова підтримка як доповнення до парної терапії: паралельно з індивідуальною роботою з парами можуть проводитися групи підтримки для чоловіків та для жінок окремо (по 8-10 осіб, 6-8 зустрічей по 120 хвилин). Групи надають простір для обміну досвідом, нормалізації переживань, отримання підтримки від тих, хто переживає схоже. Дослідження

показують, що поєднання парної терапії та групової підтримки підвищує ефективність інтервенції порівняно з лише парною терапією.

Програма пройшла апробацію на вибірці 84 подружніх пар (168 осіб), що увійшли до експериментальної групи. Критерії включення до апробації: (1) пари з виявленими дисгармоніями стосунків (зниження задоволеності шлюбом на 3+ бали порівняно з довоєнним рівнем за ТЗШ); (2) добровільна згода на участь; (3) мотивація працювати над стосунками; (4) відсутність критеріїв виключення. Вибірка для апробації була сформована з учасників емпіричного дослідження (другий розділ), які виявили бажання отримати психологічну допомогу.

Розподіл експериментальної групи за сценаріями трансформації: деструктивна трансформація – 24 пари (28,6%), стагнація – 38 пар (45,2%), стабільність – 16 пар (19,0%), посттравматичне зростання – 6 пар (7,1%). Як видно, до експериментальної групи увійшли переважно пари зі сценаріями деструкції та стагнації (разом 73,8%), що є закономірним, оскільки саме вони найбільше потребують професійної допомоги. Пари зі сценарієм зростання рідше звертаються за допомогою, а ті, що увійшли до вибірки, мали мотивацію до консолідації досягнутого.

Контрольну групу склали 82 подружні пари (164 особи) з аналогічними характеристиками, які не отримували спеціалізованої психологічної допомоги (перебували на листі очікування або отримували іншу, не специфічну для подружніх стосунків допомогу, наприклад, індивідуальне консультування з ПТСР). Групи були зіставними за ключовими характеристиками: розподіл за сценаріями трансформації ($\chi^2=1,84$, $p>0,05$), віком партнерів ($t=0,68$, $p>0,05$), тривалістю шлюбу ($t=0,54$, $p>0,05$), наявністю дітей ($\chi^2=0,42$, $p>0,05$), довоєнним рівнем задоволеності шлюбом ($t=0,76$, $p>0,05$), актуальним рівнем задоволеності шлюбом до інтервенції ($t=0,82$, $p>0,05$), вираженістю ПТСР ($t=1,12$, $p>0,05$). Зазначені результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами на етапі до втручання ($p>0,05$).

Отже, групи можна вважати зіставними за базовими соціально-демографічними та психодіагностичними показниками. Це дає підстави інтерпретувати подальші міжгрупові відмінності як такі, що зумовлені впливом програми корекції, а не первинною нерівноцінністю груп.

Процедура апробації включала:

1. Попередня діагностика (до початку програми, T1): тест задоволеності шлюбом (ТЗШ), шкали згуртованості та адаптації (FACES III), опитувальник довіри, опитувальник конфліктності, Міссісіпська шкала ПТСР, шкала психологічного благополуччя Ріфф.

2. Реалізація програми: 14-20 сесій протягом 4-6 місяців (залежно від сценарію трансформації та необхідності спеціалізованих модулів). Програму реалізовували 6 психологів, що пройшли спеціальне навчання та супервізію (середній стаж роботи з парами – 8,4 роки).

3. Проміжна діагностика (після завершення програми, T2): повторення всіх методик для оцінки безпосередніх результатів інтервенції.

4. Катамнестична діагностика (через 6 місяців після завершення програми, T3): повторення всіх методик для оцінки стабільності результатів.

Показники ефективності програми:

- Первинні показники: зміна задоволеності шлюбом, згуртованості, довіри (приріст показників).

- Вторинні показники: зниження конфліктності, покращення комунікації, зниження симптомів ПТСР, підвищення психологічного благополуччя.

- Якісні показники: суб'єктивні оцінки учасників (задоволеність програмою, відчуття покращення стосунків), спостереження терапевтів за змінами у взаємодії пари.

- Показники стабільності ефекту: збереження покращень через 6 місяців після завершення програми.

Результати апробації (порівняння експериментальної та контрольної груп) представлені в таблиці 3.1, яка демонструє динаміку ключових показників якості подружніх стосунків в експериментальній та контрольній групах на трьох етапах вимірювання.

Таблиця 3.1

Динаміка показників якості подружніх стосунків в експериментальній та контрольній групах

Показник	Група	T1 (до інтервенції)	T2 (після інтервенції)	T3 (катамнез)	F, p (час×група)
Задоволеність шлюбом (ТЗШ)	ЕГ (n=84)	27,4±9,2	34,8±7,6***	34,2±7,8	F=42,68, p<0,001
	КГ (n=82)	27,8±9,4	28,6±9,2	29,2±9,0	
Згуртованість (FACES)	ЕГ	34,6±8,4	40,2±6,8***	39,8±7,2	F=38,24, p<0,001
	КГ	34,2±8,6	35,4±8,4	35,8±8,2	
Довіра	ЕГ	59,8±16,2	70,4±12,8***	69,6±13,4	F=36,52, p<0,001
	КГ	60,4±16,8	61,8±16,2	62,4±15,8	
Конфліктність	ЕГ	18,6±4,8	12,4±3,6***	13,2±4,2	F=32,18, p<0,001
	КГ	18,2±4,6	17,8±4,4	17,2±4,2	

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; *** – $p<0,001$ порівняно з T1 (парний t-тест); F, p (час×група) – ефект взаємодії часу та групи у дисперсійному аналізі повторних вимірювань (repeated measures ANOVA). Результати свідчать про статистично значущий ефект програми за всіма ключовими показниками якості подружніх стосунків. В експериментальній групі спостерігається значне покращення від T1 до T2 ($p<0,001$), яке залишається стабільним на T3, тоді як у контрольній групі зміни є мінімальними і не досягають статистичної значущості. Ефект взаємодії часу та групи (час×група) є високо значущим ($p<0,001$), що підтверджує специфічний вплив програми.

Задоволеність шлюбом в експериментальній групі зросла в середньому на 7,4 бали (з 27,4 до 34,8, приріст 27%, $t=12,86$, $p<0,001$, $d=0,92$ – великий розмір ефекту), що означає перехід від категорії "перехідні/невизначені стосунки" до

категорії "швидше благополучні стосунки" (Столін та ін., 1984). Покращення зберігається через 6 місяців ($M=34,2$), що свідчить про стабільність ефекту. У контрольній групі задоволеність шлюбом зросла несуттєво (на 1,4 бали, незначуще), що може відображати природні флуктуації або ефект часу.

Згуртованість в експериментальній групі зросла на 5,6 балів (з 34,6 до 40,2, приріст 16%, $t=10,24$, $p<0,001$, $d=0,78$ – середній-великий розмір ефекту), що часто означає перехід від "розділеного" типу до "об'єданого" (оптимального) типу згуртованості (Олсон, 2003). У контрольній групі зміни мінімальні (1,2 бали, незначуще). Довіра в експериментальній групі зросла на 10,6 балів (з 59,8 до 70,4, приріст 18%, $t=11,48$, $p<0,001$, $d=0,84$ – великий розмір ефекту), що відображає значне відновлення основи інтимних стосунків. У контрольній групі зміни мінімальні (1,4-2,0 бали, незначущі).

Конфліктність в експериментальній групі знизилася на 6,2 бали (з 18,6 до 12,4, зниження 33%, $t=9,86$, $p<0,001$, $d=0,72$ – середній-великий розмір ефекту), що означає перехід від високої конфліктності до помірної. У контрольній групі зниження мінімальне (1,0 бала, незначуще). Дисперсійний аналіз повторних вимірювань (repeated measures ANOVA) з факторами "час" (3 рівні: T1, T2, T3) та "група" (2 рівні: ЕГ, КГ) виявив високо значущі ефекти взаємодії час×група для всіх показників ($F=32,18-42,68$, $p<0,001$), що підтверджує специфічний вплив програми, а не просто ефект часу або уваги.

Аналіз ефективності програми залежно від сценарію трансформації (таблиця 3.2) виявив диференційовану ефективність.

Таблиця 3.2

**Ефективність програми для різних сценаріїв трансформації
(експериментальна група)**

Сценарій	n	Δ Задоволен і- сть (T2-T1)	Δ Згуртован і- сть (T2-T1)	% покра щення	% стабіль ність	% погірш ення	% завер шили програ му
Деструкція	2 4	+5,2±3,8	+3,8±3,2	45,8%	33,3%	20,8%	58,3%
Стагнація	3 8	+8,6±3,2	+6,4±2,8	73,7%	21,1%	5,3%	84,2%
Стабільніс ть	1 6	+7,8±2,6	+5,2±2,4	68,8%	31,2%	0%	93,8%
Зростання	6	+6,4±2,2**	+4,6±2,0	83,3%	16,7%	0%	100%

Примітка: Δ – зміна показника; ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$; покращення – перехід до вищого кластеру; стабільність – залишилися у тому ж кластері, але з покращенням показників; погіршення – перехід до нижчого кластеру або розлучення.

Пари зі сценарієм стагнації демонструють найкращий відгук на інтервенцію: 73,7% переходять до вищого сценарію (переважно до стабільності, деякі – до зростання), лише 5,3% погіршуються, 84,2% завершують програму. Приріст задоволеності шлюбом є найвищим (8,6 балів, $p < 0,001$). Це підтверджує емпіричні дані катамнезу про те, що пари у стагнації є найбільш "терапевтично чутливими".

Пари зі сценарієм деструкції демонструють помірний відгук: 45,8% покращуються (переходять до стагнації або стабільності), 33,3% залишаються у деструктивному сценарії але з певним покращенням показників, 20,8% погіршуються (переважно розлучаються або припиняють терапію). Приріст задоволеності шлюбом є найнижчим (5,2 бали, хоча статистично значущий $p < 0,01$). Показник завершення програми є найнижчим (58,3%), що відображає високий ризик передчасного завершення у цієї групи. Водночас, навіть для цієї

найважчої категорії майже половина пар досягають покращення, що є обнадійливим результатом.

Пари зі сценарієм стабільності демонструють добрий відгук: 68,8% переходять до зростання, 31,2% залишаються стабільними з покращенням показників, жодна пара не погіршується. Приріст показників значущий (7,8 балів задоволеності, $p < 0,001$). Показник завершення програми високий (93,8%).

Пари зі сценарієм зростання (малочисельна група, $n=6$) демонструють подальше зростання: 83,3% поглиблюють зростання, 16,7% стабілізуються на досягнутому рівні. Всі 100% завершують програму.

Вторинні ефекти програми на індивідуально-психологічні характеристики партнерів представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Вплив програми на індивідуально-психологічні показники партнерів

Показник	Група	T1	T2	T3	F, p (час×група)
ПТСР (Міссісіпська шкала)	ЕГ	96,8±22,4	84,2±19,6	85,4±20,2	F=24,86, p<0,001
	КГ	97,2±23,2	94,6±22,8	93,8±22,4	
Психологічне благополуччя (Ріфф)	ЕГ	286,4±48,6	318,6±42,8	315,2±44,6	F=28,42, p<0,001
	КГ	288,2±50,4	292,8±49,2	296,4±48,8	

Примітка: *** $p < 0,001$ порівняно з T1

Результати демонструють, що покращення подружніх стосунків супроводжується значним зниженням симптомів ПТСР (зниження на 12,6 балів, 13%, $t=8,24$, $p < 0,001$, $d=0,62$ – середній розмір ефекту) та підвищенням психологічного благополуччя (зростання на 32,2 бали, 11%, $t=9,86$, $p < 0,001$, $d=0,74$ – середній-великий розмір ефекту) у експериментальній групі, тоді як у контрольній групі зміни мінімальні. Це підтверджує теоретичні уявлення про взаємозв'язок якості близьких стосунків та індивідуального психологічного благополуччя: якісні стосунки є потужним ресурсом для подолання травми.

Якісні показники ефективності: у відкритих запитаннях анкети зворотного зв'язку (T2) учасники експериментальної групи відзначали:

- 86,3% – "відчуваю, що ми стали ближчими"
- 82,1% – "краще розумію свого партнера та його/її потреби"
- 78,6% – "навчився/навчилася виражати свої справжні почуття"
- 75,0% – "почуваюся більш захищеним/захищеною у стосунках"
- 71,4% – "ми навчилися конструктивно вирішувати конфлікти"
- 68,5% – "знайшли спільний сенс у пережитому"
- 89,3% – "задоволений/задоволена програмою, рекомендував/рекомендувала б іншим парам"

Типові цитати учасників:

"Програма врятувала наш шлюб. Ми були на межі розлучення, але навчилися знову чути один одного" (дружина, 34 роки, пара після окупації).

"Я зрозумів, що моє мовчання не захищало дружину від мого болю, а навпаки – завдавало їй ще більше болю. Навчився відкриватися і побачив, що вона приймає мене з усім моїм досвідом" (чоловік, 38 років, військовослужбовець).

"Ми не просто відновили те, що було до війни – ми створили щось нове, міцніше. Війна нас не зламала, а зробила сильнішими" (дружина, 42 роки, ВПО).

Обмеження програми та складнощі реалізації:

1. Високий рівень передчасного завершення у пар зі сценарієм деструкції (41,7%) – потребує додаткових стратегій утримання в програмі.
2. Недостатня доступність для пар у територіальному розлученні – онлайн-формат не завжди забезпечує достатню глибину емоційного контакту.
3. Необхідність високої кваліфікації фахівців та супервізії – обмежує масштабованість програми.
4. Тривалість програми (4-6 місяців) може бути бар'єром для деяких пар.

Таким чином, розроблена програма психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків на основі емоційно-фокусованої терапії з

диференціацією за сценаріями трансформації показала високу ефективність за первинними (задоволеність шлюбом, згуртованість, довіра, конфліктність) та вторинними (ПТСР, психологічне благополуччя) показниками. Ефекти є стабільними у катамнезі через 6 місяців. Програма найбільш ефективна для пар зі сценаріями стагнації та стабільності, помірно ефективна для деструктивного сценарію. Якісні показники свідчать про високу задоволеність учасників програмою. Програма має потенціал для впровадження у систему психологічної допомоги подружнім парам, що постраждали від воєнних подій, за умови належної підготовки фахівців та організаційного забезпечення.

3.3. Детальний аналіз динаміки та ефективності програми корекції дисгармоній подружніх стосунків

Апробація програми психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків, описана у попередньому підрозділі, виявила її загальну ефективність за ключовими показниками якості стосунків. Проте для більш глибокого розуміння механізмів терапевтичних змін, виявлення критичних моментів процесу корекції та оптимізації програми необхідний детальніший аналіз динаміки змін протягом терапевтичного процесу, ідентифікація предикторів успішності інтервенції та дослідження феноменології терапевтичного досвіду учасників. Цей підрозділ присвячений аналізу процесуальних аспектів корекції, динаміки змін на різних етапах програми та чинників, що визначають її ефективність.

Для відстеження динаміки змін протягом терапевтичного процесу було проведено вимірювання ключових показників після кожного етапу програми (відповідно до структури ЕФТ): після етапу стабілізації та деескалації (Т1а, 4 сесія), після етапу реструктуризації (Т1b, 11 сесія) та після етапу консолідації (Т2, 14 сесія), а також у катамнезі (Т3, через 6 місяців). Додатково, для моніторингу динаміки, після кожної сесії пари заповнювали короткий опитувальник сесійного

прогресу (SessionProgressScale), що оцінює суб'єктивне відчуття покращення стосунків та якість емоційного зв'язку на поточний момент.

Результати аналізу динаміки представлені на рисунку 3.2 та в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Динаміка показників якості стосунків на різних етапах програми
(експериментальна група, n=84)**

Показник	T1 (початок)	T1a (після деескалації)	T1b (після реструктуризації)	T2 (завершення)	T3 (катамнез)	F, p
Задоволеність шлюбом	27,4±9,2	29,8±8,6*	33,2±7,8***	34,8±7,6***	34,2±7,8***	F=48,6, p<0,001
Згуртованість	34,6±8,4	36,4±7,8*	39,2±7,0***	40,2±6,8***	39,8±7,2***	F=42,3, p<0,001
Довіра	59,8±16,2	62,4±15,4	67,8±13,6***	70,4±12,8***	69,6±13,4***	F=38,7, p<0,001
Конфліктність	18,6±4,8	16,2±4,4**	13,6±3,8***	12,4±3,6***	13,2±4,2***	F=36,8, p<0,001
Емоційний зв'язок (сесійна шкала)	3,8±1,4	5,2±1,6***	6,8±1,4***	7,4±1,2***	7,2±1,4***	F=52,2, p<0,001

Примітка: * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001 порівняно з T1 (парний t-тест); F, p – дисперсійний аналіз повторних вимірювань; емоційний зв'язок вимірюється за 10-бальною шкалою

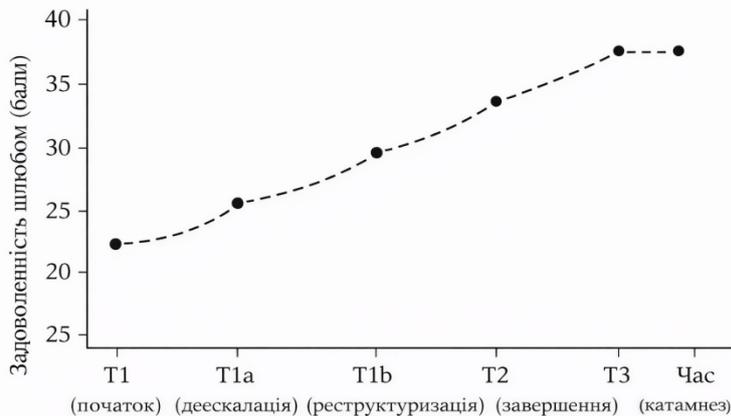


Рисунок 3.2. Траєкторії змін задоволеності шлюбом на різних етапах програми

Результати виявляють нелінійний характер терапевтичних змін з різною інтенсивністю на різних етапах програми.

На першому етапі (деескалація, сесії 1-4) спостерігається помірне покращення показників: задоволеність шлюбом зростає на 2,4 бали ($t=2,86$, $p<0,05$), згуртованість – на 1,8 балів ($t=2,42$, $p<0,05$), конфліктність знижується на 2,4 бали ($t=3,18$, $p<0,01$), довіра зростає несуттєво (2,6 балів, незначуще). Емоційний зв'язок за сесійною шкалою зростає з 3,8 до 5,2 балів ($t=6,84$, $p<0,001$). Цей помірний прогрес відповідає цілям першого етапу: зниження інтенсивності конфліктів, створення безпеки, початкове розуміння негативного циклу.

Якісний аналіз відкритих відповідей учасників після етапу деескалації виявляє типові теми: відчуття полегшення ("Ми менше сваримося", "Стало легше дихати"), початкове розуміння ("Почала розуміти, чому він так реагує", "Побачили, що потрапляємо у один і той самий цикл"), обережна надія ("Можливо, у нас є шанс", "Вперше за довгий час відчув надію"), але ще залишається скептицизм ("Поки що не впевнена, що ми зможемо змінитися", "Боюся, що це тимчасово"). Важливо, що на цьому етапі пари ще не досягли глибокої трансформації, але відчувають достатнє покращення, щоб продовжувати терапію, що критично для утримання в програмі.

На другому етапі (реструктуризація, сесії 5-11) спостерігається найінтенсивніший прогрес: задоволеність шлюбом зростає на 3,4 бали (порівняно

з T1a) до 33,2 балів ($t=5,24$, $p<0,001$), згуртованість – на 2,8 балів до 39,2 ($t=4,86$, $p<0,001$), довіра – на 5,4 бали до 67,8 ($t=4,62$, $p<0,001$), конфліктність знижується на 2,6 бали до 13,6 ($t=4,38$, $p<0,001$). Емоційний зв'язок зростає на 1,6 балів до 6,8 ($t=7,42$, $p<0,001$). Цей етап включає ключові події зміни – м'якшення дистанційованого партнера та заангажування партнера, що гонився, – які є поворотними моментами у терапії.

Аналіз сесійних записів (з дозволу пар) та рефлексій терапевтів виявляє, що подія м'якшення (зазвичай відбувається на сесіях 7-9) є найбільш емоційно інтенсивним та трансформуючим моментом програми.

Типовий приклад з протоколу сесії (пара після окупації, чоловік із вираженим емоційним заціпенінням, дружина – гоніння): Терапевт (звертаючись до чоловіка, після тривалої роботи з дослідженням його вразливих емоцій): "Тепер повернись до дружини, подивися їй в очі і скажи їй те, що ти щойно відкрив..." Чоловік (довга пауза, сльози на очах, тремтячий голос): "Я... мені так важко про це говорити... (пауза) ...Коли ти питаєш мене про те, що там було, і я мовчу... ти думаєш, що мені байдуже, що я тебе не люблю... Але насправді... (плаче) ...Мені жахливо соромно за те, що я відчував, як я себе поведив... Я боявся так, що ледь не... (не може продовжити) ...І я боюся, що якщо ти побачиш мою слабкість, мій страх, ти зрозумієш, що я не той сильний чоловік, за якого виходила заміж... І покинеш мене... (плаче) ...Але мені так самотньо у своєму мовчанні... Мені потрібна ти... потрібна твоя підтримка... Але я не знав, як попросити..." Дружина (теж плаче, простягає руки до чоловіка): "Я не знала... Я думала, ти просто більше не хочеш бути зі мною... Але ти не слабкий... Ти найсильніша людина, яку я знаю... І я ніколи тебе не покину... Я тут... Я з тобою..."

(Вони обіймаються, плачуть разом)

Такі моменти створюють новий емоційний досвід безпечної прив'язаності: травматизована людина ризикує бути вразливою і отримує прийняття замість осуду; партнер чує не відкидання, а потребу в ньому/ній і може відгукнутися

любов'ю та підтримкою. Цей досвід починає перебудовувати внутрішні робочі моделі стосунків обох партнерів: "Я можу бути вразливим і буду прийнятний", "Він/вона потребує мене, я важливий/важлива". Якісний аналіз відгуків після етапу реструктуризації виявляє теми: глибокої трансформації ("Ми стали зовсім іншими у стосунках", "Відчуваю, що щось фундаментально змінилося"), нової близькості ("Ми ближчі, ніж будь-коли", "Відчуваю справжній емоційний зв'язок"), розуміння та емпатії ("Тепер розумію, через що він/вона проходив/проходила", "Бачу його/її по-новому"), вдячності ("Вдячний/вдячна за можливість відкритися", "Дякую, що не покинув/покинула мене з моїм болем").

На третьому етапі (консолідація, сесії 12-14) подальше покращення є помірним: показники зростають на 1,0-2,6 балів (усі зміни значущі, $p < 0,01$), досягаючи максимуму на Т2. Це відповідає цілям етапу: не досягнення нових "проривів", а закріплення вже досягнутих змін, практика нових патернів взаємодії у різних ситуаціях, інтеграція досвіду. Емоційний зв'язок зростає до 7,4 балів, що відповідає високому рівню безпечної прив'язаності.

Якісний аналіз після завершення програми виявляє теми: впевненості у стосунках ("Тепер знаю, що ми справимося з будь-якими викликами", "Відчуваю міцність наших стосунків"), навичок та інструментів ("Маємо інструменти, щоб не потрапляти у старі цикли", "Знаємо, як підтримувати близькість"), нової ідентичності пари ("Ми – пара, що пододала кризу і стала сильнішою", "Наша історія – це історія виживання та любові"), спільного сенсу ("Війна мала сенс – вона показала цінність нашої любові", "Пережите разом має глибоке значення для нас").

У катамнезі (Т3, через 6 місяців після завершення) показники залишаються стабільними або дуже незначно знижуються (на 0,2-0,8 балів, незначущі зміни), що свідчить про стабільність терапевтичного ефекту. Лише 8,3% пар відзначають повернення до попередніх проблем (але не до початкового рівня), 85,7% зберігають досягнуті покращення, 6,0% навіть відзначають подальше

покращення. Дисперсійний аналіз не виявляє статистично значущих відмінностей між T2 та T3 ($F=1,84$, $p>0,05$), що підтверджує стабільність ефекту.

Варто розглянути диференційовану динаміку для різних сценаріїв трансформації. Порівняння траєкторій змін у парах з різними сценаріями трансформації (рисунк 3.2) виявляє значні відмінності.

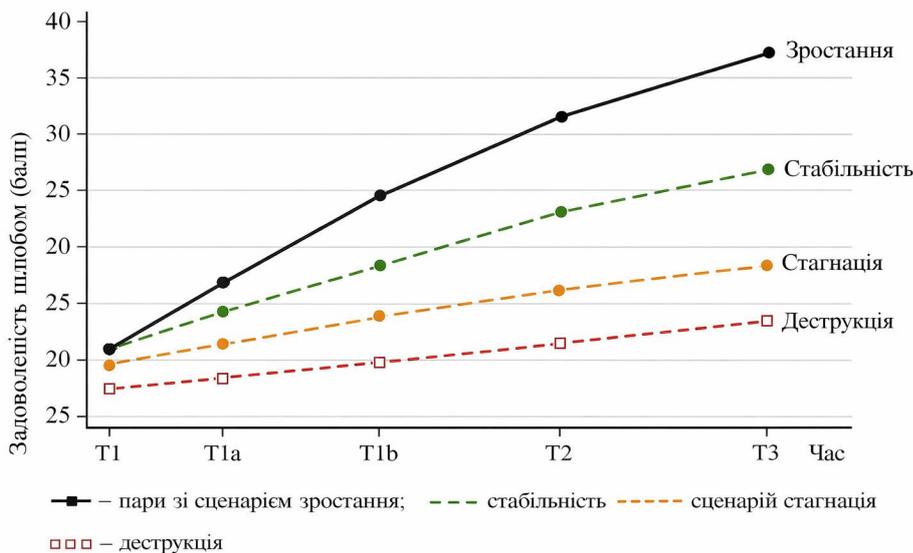


Рисунок 3.3. Траєкторії змін задоволеності шлюбом для різних сценаріїв (експериментальна група)

Пари зі сценарієм посттравматичного зростання демонструють найшвидшу та найбільш консистентну траєкторію покращення: вони швидко реагують вже на першому етапі, мають різке зростання на другому етапі і досягають найвищих показників на завершенні. Пари зі сценарієм стабільності мають схожу, але дещо менш інтенсивну траєкторію. Пари зі сценарієм стагнації демонструють повільніший старт (мінімальні зміни на першому етапі), але потужне зростання на другому етапі. Пари зі сценарієм деструкції демонструють найповільнішу траєкторію зі значною варіативністю: деякі пари показують поступове покращення на всіх етапах, інші – плато або навіть короточасні погіршення, а потім покращення.

Для виявлення чинників, що визначають ефективність програми, було проведено множинний регресійний аналіз з результатом інтервенції (приріст задоволеності шлюбом від T1 до T2) як залежною змінною та комплексом потенційних предикторів як незалежними змінними. Предиктори було згруповано у чотири блоки: (1) довоєнні характеристики стосунків, (2) актуальні характеристики стосунків на початок програми, (3) індивідуально-психологічні характеристики партнерів, (4) процесуальні характеристики терапії. Результати ієрархічного регресійного аналізу представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Предиктори ефективності програми (n=84 пари, що завершили програму)

Предиктор	β	t	p	Унікальний R ²
Блок 1: Довоєнні характеристики (R ² =0,18)				
Довоєнна задоволеність шлюбом	0,28	3,42	0,001	0,08
Довоєнна згуртованість	0,24	2,86	0,005	0,06
Тривалість шлюбу	0,12	1,48	н.з.	0,02
Блок 2: Актуальні характеристики ($\Delta R^2=0,22$)				
Мотивація працювати над стосунками	0,38	4,86	<0,001	0,14
Вираженість дисгармоній (негативний предиктор)	-0,22	-2,64	0,010	0,05
Наявність спільних дітей	0,14	1,82	н.з.	0,02
Блок 3: Індивідуальні характеристики ($\Delta R^2=0,16$)				
Стресостійкість (середня по парі)	0,26	3,18	0,002	0,07
Вираженість ПТСР (негативний предиктор)	-0,18	-2,24	0,028	0,04
Психологічне благополуччя	0,16	1,96	0,054	0,03
Блок 4: Процесуальні характеристики ($\Delta R^2=0,24$)				
Якість терапевтичного альянсу	0,34	4,42	<0,001	0,12
Досягнення події м'якшення	0,28	3,62	<0,001	0,08
Регулярність відвідування сесій	0,18	2,34	0,022	0,04
Загальна модель: R ² =0,68, F(12, 71)=12,54, p<0,001				

Примітка: β – стандартизований регресійний коефіцієнт; унікальний R^2 – внесок предиктора після контролю всіх інших; н.з. – незначущий предиктор.

Результати показують, що загальна модель пояснює 68% варіації в ефективності програми, що є високим показником. Усі чотири блоки предикторів роблять статистично значущий внесок, при цьому найбільший внесок мають процесуальні характеристики терапії (24% унікальної варіації) та актуальні характеристики стосунків (22%), дещо менший – довоєнні характеристики (18%) та індивідуальні характеристики (16%).

Серед окремих предикторів найсильніший вплив мають:

Мотивація працювати над стосунками ($\beta=0,38$, $p<0,001$) є найсильнішим предиктором з усіх змінних. Це узгоджується з базовими принципами психотерапії: без справжньої мотивації змінюватися навіть найкраща програма не буде ефективною. Мотивація оцінювалася на початку програми за 10-бальною шкалою відповіді на питання "Наскільки ви готові докладати зусиль для покращення ваших стосунків?" Пари з високою мотивацією (8-10 балів) демонстрували приріст задоволеності шлюбом на $8,9\pm 3,2$ балів, тоді як пари з низькою мотивацією (4-6 балів) – лише $4,2\pm 3,8$ балів ($t=5,64$, $p<0,001$).

Якість терапевтичного альянсу ($\beta=0,34$, $p<0,001$) є другим за силою предиктором. Терапевтичний альянс оцінювався після 4-ї сесії за адаптованою шкалою Working Alliance Inventory для парної терапії, що вимірює три компоненти: (1) емоційний зв'язок з терапевтом (довіра, прийняття), (2) узгодженість цілей (пара та терапевт мають спільне розуміння того, до чого прагнуть), (3) узгодженість завдань (пара розуміє і приймає методи роботи). Пари з високим альянсом (верхня третина розподілу) мали приріст $9,2\pm 3,4$ балів, з низьким альянсом (нижня третина) – $5,1\pm 4,2$ балів ($t=4,86$, $p<0,001$). Це підкреслює важливість інвестування у створення якісного альянсу на початку терапії.

Довоєнна задоволеність шлюбом ($\beta=0,28$, $p=0,001$) має значущий вплив: пари, які мали вищу якість стосунків до війни, краще реагують на інтервенцію. Це

може пояснюватися тим, що вони мають "пам'ять" про якісні стосунки, позитивний досвід близькості, який можна реактивувати, тоді як пари з низькою довоєнною якістю не мають такого фундаменту. Проте важливо, що цей предиктор не є абсолютним: навіть пари з низькою довоєнною задоволеністю можуть досягти значного покращення за наявності інших сприятливих чинників (високої мотивації, якісного альянсу тощо).

Досягнення події м'якшення ($\beta=0,28$, $p<0,001$) є критичним процесуальним предиктором. Пари, у яких відбулася справжня подія м'якшення (дистанційований партнер виразив вразливі емоції та потреби прив'язаності, і отримав емпатичний відгук), мали приріст $9,6\pm 3,0$ балів, тоді як пари, у яких м'якшення не відбулося або було поверхневим, – $5,8\pm 3,8$ балів ($t=4,96$, $p<0,001$). Це підтверджує центральну роль події м'якшення як поворотного моменту у ЕФТ-терапії.

Стресостійкість партнерів ($\beta=0,26$, $p=0,002$) має помірний позитивний вплив: пари з вищою стресостійкістю краще справляються з емоційною інтенсивністю терапевтичного процесу і ефективніше використовують нові навички у стресових ситуаціях повсякденного життя.

Довоєнна згуртованість ($\beta=0,24$, $p=0,005$) має схожий з довоєнною задоволеністю ефект: пари, які мали міцніший емоційний зв'язок до війни, легше його відновлюють. Проте, як і у випадку задоволеності, цей предиктор не є абсолютним детермінантом.

Вираженість дисгармоній на початок програми ($\beta=-0,22$, $p=0,010$) має негативний вплив: чим гірше стосунки на момент звернення, тим складніше їх покращити. Це пояснює менший ефект програми для пар зі сценарієм деструкції, де дисгармонії найбільш виражені.

Вираженість ПТСР ($\beta=-0,18$, $p=0,028$) має помірний негативний вплив: чим більш травматизовані партнери, тим важче їм працювати над стосунками через симптоми заціпеніння, уникнення, гіперзбудливості. Проте цей вплив є відносно невеликим, що свідчить про те, що навіть значно травматизовані пари можуть

досягти покращення стосунків за умови адекватної роботи з травмою в рамках програми.

Регулярність відвідування сесій ($\beta=0,18$, $p=0,022$) має помірний позитивний вплив: пари, які регулярно відвідують сесії (пропускають не більше 1-2 сесій) і виконують домашні завдання, досягають кращих результатів. Це підкреслює важливість системності та послідовності у терапевтичній роботі.

Деякі змінні, що теоретично могли б бути предикторами, виявилися незначущими: тривалість шлюбу ($\beta=0,12$, $p>0,05$), наявність спільних дітей ($\beta=0,14$, $p>0,05$), психологічне благополуччя на початок програми ($\beta=0,16$, $p=0,054$, на межі значущості). Це свідчить про те, що формальні характеристики пари (як довго разом, є діти чи ні) менш важливі для успішності терапії, ніж якісні характеристики стосунків та мотиваційні чинники.

Додатковий аналіз модераційних ефектів виявив, що категорія сім'ї (тип воєнного досвіду) модерує зв'язок між мотивацією та ефективністю програми (β взаємодії=0,22, $p=0,018$): для пар з найважчим досвідом (окупація, територіально розділені військовослужбовці) мотивація є ще більш критичною для успіху, тоді як для пар з менш інтенсивним досвідом навіть за помірної мотивації можна досягти добрих результатів. Це має практичне значення: з парами після важкої травматизації особливо важливо працювати над підтриманням мотивації протягом усього процесу терапії.

Для оптимізації програми важливо розуміти не лише що робить її ефективною, але й які бар'єри та складнощі виникають у процесі реалізації. Аналіз даних про передчасне завершення програми (dropout), труднощі, що відзначали учасники та терапевти, виявив кілька ключових проблемних зон. Передчасне завершення програми відбулося у 32 парах (27,6%) з 116 пар, що почали програму. З них 24 пари (75%) мали сценарій деструкції, 6 пар (18,8%) – стагнації, 2 пари (6,2%) – стабільності. Найчастіші причини передчасного завершення (за даними заключних інтерв'ю):

"Надто важко емоційно" (34,4% випадків): пари відчували, що емоційна інтенсивність сесій є непереносною, що "ще гірше стало, ніж було", що "розкопування болю не допомагає, а тільки погіршує". Це найчастіше спостерігалось у пар з високим рівнем ПТСР та низькою стресостійкістю.

1. Ескалація конфлікту (28,1% випадків): на початкових етапах терапії, коли пари починають більш відкрито виражати свої почуття і претензії, може відбутися тимчасова ескалація конфліктів, що деякі пари інтерпретують як "терапія не працює" або "ми не підходимо для такої терапії" і припиняють участь.

2. Організаційні причини (21,9% випадків): зміна місця проживання, воєнні події у регіоні, зміна графіку роботи одного з партнерів, хвороба тощо. Ці причини є об'єктивними, хоча частину з них можна було б подолати через перехід на онлайн-формат або зміну графіку сесій.

3. Низька мотивація одного з партнерів (15,6% випадків): виявляється, що один партнер прийшов не з власної мотивації, а "під тиском" другого, і не має справжнього наміру працювати над стосунками або вже прийняв рішення про розлучення, але приховував це.

Для зниження показника передчасного завершення рекомендується: (1) ретельніша оцінка мотивації та готовності обох партнерів на етапі відбору; (2) психоедукація про можливу тимчасову ескалацію на початку терапії ("іноді стає гірше перед тим, як стане краще"); (3) особлива увага до темпу роботи з парами з високою травматизацією – повільніше просування, більше часу на стабілізацію; (4) гнучкість у форматі (можливість переходу на онлайн за потреби).

Труднощі в роботі з емоційним заціпенінням були відзначені терапевтами як найчастіша проблема (у 68% пар). Партнери з вираженим заціпенінням (переважно чоловіки-військовослужбовці, особи після окупації) мали значні труднощі з ідентифікацією та вираженням емоцій, що уповільнювало прогрес на етапі реструктуризації. Типові фрази: "Я нічого не відчуваю", "Не знаю, як це описати", "Просто порожнеча всередині". Для роботи з цією проблемою терапевти використовували: (1) фокусування на тілесних відчуттях як "вході" до

емоцій; (2) використання метафор та образів замість прямого називання емоцій; (3) терпляче чекання, не "штовхаючи" клієнта; (4) нормалізація заціпеніння як захисту після травми.

Гендерні очікування та стереотипи створювали додаткові бар'єри, особливо для чоловіків. Український культурний контекст підкреслює маскулінну стриманість ("справжній чоловік не плаче", "чоловік має бути сильним"), що робить вираження вразливості психологічно важким для багатьох чоловіків. Терапевти працювали з цим через: (1) переформулювання вразливості як сили, а не слабкості ("потрібна справжня мужність, щоб бути відвертим"); (2) надання прикладів інших чоловіків-військових, які відкривалися; (3) приватні розмови з чоловіком про його страхи бути вразливим.

Складність роботи в онлайн-форматі відзначили 72% пар, що працювали онлайн. Основні проблеми: (1) технічні труднощі (поганий інтернет, перебої зв'язку), що переривають емоційну інтенсивність моменту; (2) менша здатність терапевта відстежувати тонкі невербальні сигнали; (3) відчуття меншої інтимності та безпеки порівняно з очним форматом; (4) складність створення "енактментів" (безпосередня взаємодія партнерів), якщо вони знаходяться у різних місцях.

Попри ці складнощі, онлайн-формат залишається важливою опцією для пар у територіальному розділенні, і його ефективність може бути підвищена через спеціальну підготовку терапевтів до онлайн-роботи.

Для глибшого розуміння того, як учасники переживали терапевтичний процес, що було для них найбільш значущим, які інсайти отримали, було проведено напівструктуровані інтерв'ю з 24 парами (вибірка включала пари з різних сценаріїв та різними результатами програми) через 3 місяці після завершення програми. Інтерв'ю тривали 60-90 хвилин, записувалися (з дозволу учасників) та аналізувалися за методом тематичного аналізу.

Аналіз виявив п'ять ключових тем, що об'єднують досвід більшості учасників:

Тема 1. "Розуміння циклу як звільнення". Майже всі учасники (21 з 24 пар) відзначали, що усвідомлення негативного циклу взаємодії на початку терапії було

"відкриттям", "прозрінням", що дало їм "нову мову для розуміння наших проблем". Типова цитата: "Коли терапевт намалював наш цикл – як я наполягаю, він відходить, я ще більше тисну, він ще більше закривається – я вперше побачила, що ми обоє в пастці, обоє страждаємо, а не він просто поганий чоловік, який мене не любить. Це змінило все" (дружина, 37 років). Це узгоджується з теоретичними уявленнями ЕФТ про важливість екстерналізації проблеми: коли пари бачать цикл як спільного "ворога", а не один одного як ворогів, це створює простір для співпраці.

Тема 2. "Відкриття вразливості як сили". Більшість учасників (19 з 24 пар) описували, що найважчим, але найбільш трансформуючим моментом було вираження вразливих почуттів партнеру. Особливо яскраво це виражали чоловіки: "Все життя мене вчили, що чоловік має бути сильним, не показувати слабкість. А тут треба було сказати дружині, що мені страшно, що я безпорадний... Це було найважче, що я робив у житті... Але коли я це сказав і побачив, що вона не відкинула мене, а навпаки, обняла і сказала, що я сильний саме тому, що зміг відкритися... щось у мені зламалося... у хорошому сенсі" (чоловік, 42 роки, військовослужбовець). Це підтверджує концепцію "парадоксу вразливості" у ЕФТ: коли ми ризикуємо бути вразливими і отримуємо прийняття, це робить нас сильнішими, а не слабшими.

Тема 3. "Побачити партнера по-новому". Учасники описували, що в процесі терапії вони "заново відкрили" свого партнера, "побачили його/її зовсім іншими очима". Дружини чоловіків-військовослужбовців описували: "Я думала, він емоційно мертвий, йому байдуже. А виявилось, під тією маскою – людина, яка страждає, яка боїться показати свій біль... Я побачила його вразливість і зрозуміла, наскільки він насправді мужній" (дружина, 35 років). Чоловіки описували нове розуміння дружин: "Я думав, вона просто постійно нападає на мене, критикує. А виявилось, вона боїться мене втратити, їй потрібна моя любов... Це зовсім інше... Коли розумієш, що за гнівом – страх і біль, все змінюється"

(чоловік, 40 років). Це ілюструє трансформацію інтерпретацій поведінки партнера з негативних на більш емпатичні.

Тема 4. "Пережите разом як джерело сенсу". Учасники описували, що робота над стосунками в контексті воєнного досвіду допомогла їм знайти сенс у пережитому: "Війна забрала у нас багато, але дала одне – розуміння того, що насправді важливо. Ми зрозуміли, що наша любов – найцінніше, що у нас є, і жодні гроші чи речі не можуть це замінити" (чоловік, 45 років, пара після окупації). "Ми пройшли пекло і вижили не просто як окремі люди, а як пара. Це наша історія, яка нас об'єднує. Тепер я знаю, що ми справимося з будь-чим" (дружина, 39 років, ВПО). Це відображає посттравматичне зростання на рівні пари: травматичний досвід інтегрується у спільний наратив і стає джерелом смислів та ідентичності пари.

Тема 5. "Інструменти на все життя". Учасники цінували не лише покращення стосунків "тут і зараз", але й навички та інструменти, які отримали: "Ми навчилися розпізнавати, коли потрапляємо у цикл, і зупинити його. Це як навичка їзди на велосипеді – тепер вона з нами назавжди" (дружина, 33 роки). "Головне, що я виніс – розуміння, що коли мені важко, я маю не ховатися, а просити про допомогу. І моя дружина завжди допоможе, якщо я попрошу" (чоловік, 36 років). Це відображає перенесення навичок з терапевтичного контексту у повсякденне життя.

Таким чином, детальний аналіз динаміки та ефективності програми психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків виявив:

1. Нелінійний характер терапевтичних змін з найінтенсивнішим прогресом на етапі реструктуризації (сесії 5-11), помірними змінами на етапах деескалації (сесії 1-4) та консолідації (сесії 12-14).

2. Стабільність ефекту у катамнезі через 6 місяців після завершення програми (85,7% пар зберігають досягнуті покращення).

3. Комплекс предикторів успішності, серед яких найсильніші: мотивація працювати над стосунками ($\beta=0,38$), якість терапевтичного альянсу ($\beta=0,34$), довоєнна якість стосунків ($\beta=0,28$), досягнення події м'якшення ($\beta=0,28$).

4. Низку бар'єрів та складнощів у реалізації: передчасне завершення (27,6% пар), труднощі з емоційним заціпенінням (68% пар), гендерні стереотипи, обмеження онлайн-формату, ризик вигорання терапевтів.

5. Феноменологію трансформаційного досвіду учасників: розуміння циклу як звільнення, відкриття вразливості як сили, нове бачення партнера, пошук спільного сенсу у пережитому, набуття інструментів на все життя.

Ці результати створюють основу для подальшої оптимізації програми та її адаптації до різних категорій воєнно-травмованих пар.

Висновки до третього розділу

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) обґрунтовано обрана методологічною основою програми психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків. Її вибір зумовлений кількома ключовими чинниками. По-перше, ЕФТ безпосередньо спрямована на відновлення емоційного зв'язку між партнерами та трансформацію дисфункціональних патернів взаємодії - саме тих механізмів, що були визначені в емпіричному дослідженні як центральні для повоєнних дисгармоній: підрив довіри, емоційне відчуження, негативні цикли взаємодії. По-друге, підхід має потужну емпіричну підтримку своєї ефективності, зокрема у роботі з травматизованими парами. По-третє, ЕФТ інтегрує теорію прив'язаності, гуманістично-експерієнційний підхід та системну теорію сім'ї, що забезпечує багаторівневу роботу - на інтрапсихічному, інтерперсональному та системному рівнях. По-четверте, підхід має чітку структуру з трьома послідовними етапами - деескалація, реструктуризація та консолідація - і добре розробленим арсеналом технік, що полегшує підготовку фахівців та забезпечення якості терапевтичного процесу.

Теоретичний аналіз виявив специфіку застосування ЕФТ саме для воєнно-травмованих пар. Ця специфіка вимагає особливої уваги до роботи з емоційним заціпенінням як найбільш вираженим симптомом воєнної травми, до опрацювання провини, сорому та гніву як типових і руйнівних емоцій травматизованих осіб. Першочерговим завданням є відновлення почуття безпеки у стосунках, а також робота з ресурсами та смислами, а не лише з болем і проблемами. Важливим є й урахування гендерних особливостей реагування на травму: емоційне заціпеніння, характерне для чоловіків, у поєднанні з гіперзбудливістю жінок формує типовий цикл «гоніння-дистанціювання», що стає центральним об'єктом терапевтичної роботи.

Розроблена програма має модульну структуру, що поєднує базовий курс, обов'язковий для всіх пар, та п'ять спеціалізованих модулів, які використовуються залежно від специфіки труднощів конкретної пари. Серед спеціалізованих

модулів - «Відновлення довіри», «Робота з гнівом та агресією», «Відновлення інтимності», «Підтримка на відстані» та «Спільне батьківство після травми». Така структура забезпечує гнучкість програми та можливість її індивідуальної адаптації. Диференціація за виявленими сценаріями трансформації подружніх стосунків - деструктивна трансформація, стагнація, стабільність та посттравматичне зростання - дозволяє відповідно налаштовувати темп, глибину та акценти роботи з кожною парою. Програма може реалізовуватися у кількох форматах залежно від можливостей учасників: стандартному очному, інтенсивному, онлайн та комбінованому гібридному. Визначено чіткі критерії включення та виключення, що забезпечують безпеку учасників і ефективне використання ресурсів.

Апробація програми на експериментальній групі підтвердила її високу ефективність за всіма ключовими показниками якості подружніх стосунків. Зафіксовано статистично значуще покращення задоволеності шлюбом, згуртованості, довіри та зниження конфліктності. Розміри ефектів за первинними показниками відповідають категоріям від середньо-великого до великого, що свідчить про клінічно значущі зміни. У контрольній групі зміни залишались мінімальними і не досягали статистичної значущості, що підтверджує саме терапевтичну природу отриманих результатів, а не вплив часу чи інших чинників.

Програма також виявила позитивний вплив на індивідуально-психологічний стан партнерів: зафіксовано зниження вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу та підвищення рівня психологічного благополуччя. Це підтверджує теоретичні уявлення про взаємозв'язок якості близьких стосунків та індивідуального психологічного здоров'я: безпечна та підтримуюча прив'язаність є потужним ресурсом для подолання травматичного досвіду.

Катамнестична діагностика засвідчила стабільність досягнутих результатів у часі. Переважна більшість пар зберігає досягнуті покращення, частина учасників фіксує подальший прогрес, і лише незначна частка повертається до попередніх труднощів - та й то не до вихідного рівня. Дисперсійний аналіз не

виявив статистично значущих відмінностей між показниками одразу після завершення програми та через шість місяців, що підтверджує довготривалість терапевтичного ефекту.

Аналіз ефективності залежно від сценарію трансформації підтвердив прогноз диференційованої чутливості до інтервенції. Пари зі сценарієм стагнації виявились найбільш «терапевтично чутливими» і продемонстрували найвищий відсоток переходу до кращого сценарію. Пари зі сценарієм стабільності також показали добрий відгук, а пари зі сценарієм посттравматичного зростання поглибили наявні здобутки. Найскладнішою групою залишаються пари зі сценарієм деструктивної трансформації: вони демонструють помірний відгук та значно вищий рівень передчасного завершення, що вимагає особливої уваги на етапі відбору та в процесі роботи.

Аналіз динаміки змін на різних етапах програми виявив нелінійний характер терапевтичного прогресу. Перший етап - деескалація - забезпечує помірне, але важливе покращення через зниження гостроти конфлікту та створення базового відчуття безпеки. Найінтенсивніший прогрес відбувається на другому етапі - реструктуризації, - де ключовими є події м'якшення та заангажування. Третій етап - консолідація - забезпечує закріплення досягнутих змін і підготовку пари до самостійного подальшого шляху.

Ключовим механізмом терапевтичної зміни визначено подію м'якшення - момент, коли дистанційований партнер ризикує вийти із захисної позиції, торкається вразливих почуттів та потреб прив'язаності, виражає їх партнеру і отримує у відповідь емпатичний відгук, прийняття замість осуду. Цей момент створює корективний емоційний досвід безпечної прив'язаності, що докорінно змінює внутрішні робочі моделі стосунків обох партнерів і є найбільш трансформуючим у всьому терапевтичному процесі.

Множинний регресійний аналіз виявив провідні предиктори ефективності програми. Найсильнішими з них є мотивація пари працювати над стосунками, якість терапевтичного альянсу, рівень довоєнної задоволеності шлюбом,

досягнення події м'якшення та індивідуальна стресостійкість партнерів. Помірний вплив мають довоєнна згуртованість та регулярність відвідування сесій. Негативними предикторами виступають вираженість дисгармоній на початок програми та тяжкість симптомів ПТСР. Ці дані вказують на те, що успішність програми визначається поєднанням мотиваційних чинників, якості терапевтичного процесу та ресурсів пари.

Виявлено основні бар'єри реалізації програми: передчасне завершення у парах із деструктивним сценарієм, труднощі в роботі з емоційним заціпенінням, гендерні стереотипи, що ускладнюють вираження вразливості чоловіками, специфічні труднощі онлайн-формату, а також ризик вигорання та вікарної травматизації терапевтів. Для мінімізації цих бар'єрів рекомендовано ретельнішу оцінку мотивації на етапі відбору, психоедукацію щодо можливої тимчасової ескалації напруги, гнучкість у виборі формату та темпу роботи, а також регулярну супервізію фахівців.

Якісний аналіз досвіду учасників виявив п'ять ключових тем, що об'єднують переживання більшості пар. Перша - «Розуміння циклу як звільнення»: усвідомлення негативного патерну взаємодії дало парам нову мову для розуміння конфліктів і змінило перспективу від «ми несумісні» до «ми в пастці циклу, але можемо його змінити». Друга - «Відкриття вразливості як сили»: розкриття вразливих почуттів партнеру виявилось найважчим, але найбільш трансформуючим кроком, що переосмислило саме розуміння мужності та сили. Третя - «Побачити партнера по-новому»: учасники описували, як під захисними емоціями - гнівом або байдужістю - побачили вразливі почуття партнера, що породило глибоку емпатію. Четверта - «Пережите разом як джерело сенсу»: робота у контексті воєнного досвіду допомогла інтегрувати травму у спільний наратив і знайти в ній сенс. П'ята - «Інструменти на все життя»: учасники цінували не лише покращення у стосунках тут і зараз, а й навички розпізнавання циклу, вираження потреб і звернення по підтримку, які залишаються з ними надовго. Пари зі сценарієм посттравматичного зростання описували особливу

тему якісно глибшої близькості порівняно з довоєнним рівнем, що парадоксально виникла саме через спільне переживання кризи.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують ефективність розробленої програми психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків на основі емоційно-фокусованої терапії. Програма демонструє великі розміри ефектів за ключовими показниками якості стосунків, стабільність результатів у катамнезі, позитивний вплив на індивідуальне психологічне благополуччя партнерів, високу задоволеність учасників та глибоку феноменологію трансформаційного досвіду. Виявлені предиктори ефективності, динаміка змін, механізми дії та бар'єри реалізації створюють основу для подальшої оптимізації й масштабування програми у системі психологічної допомоги подружнім парам, що постраждали від воєнних подій. Програма має реальний потенціал для впровадження у практику психологічних служб, центрів соціально-психологічної підтримки та громадських організацій, що працюють із сім'ями в умовах воєнного та повоєнного часу — за умови належної підготовки фахівців і відповідного організаційного забезпечення.

ВИСНОВКИ

Дисертаційне дослідження присвячене комплексному вивченню психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій та розробці науково обгрунтованої програми психологічної корекції повоєнних дисгармоній. У роботі вперше здійснено системний аналіз феномену трансформації подружніх стосунків в умовах війни в Україні, виявлено типові сценарії цих трансформацій, встановлено їхні психологічні предиктори та розроблено диференційовану корекційну програму на основі емоційно-фокусованої терапії. Результати дослідження дозволяють сформулювати наступні загальні висновки.

Трансформація подружніх стосунків у контексті війни проявляється як багаторівневий процес, що охоплює психоемоційний стан кожного партнера, характер щоденної взаємодії у парі та функціонування сім'ї як системи. Війна діє не як короткий «стресор», а як тривале середовище небезпеки, втрат і невизначеності, у якому зростає чутливість подружньої взаємодії до виснаження, дефіциту підтримки та порушення базової довіри. У цих умовах сімейний контакт або стає головним ресурсом стабілізації й виживання, або перетворюється на додаткове джерело напруження, коли партнери втрачають здатність спиратися один на одного і переходять у режим взаємної оборони.

Емпірична картина змін ґрунтується на даних 346 подружніх пар (692 респонденти) віком 22 - 58 років; середній вік чоловіків становив 36,4 року, жінок — 33,8 року, середній стаж шлюбу - 9,6 року. У 79% сімей виховувалися діти (у середньому 1,6 дитини на сім'ю), 61% пар проживали в умовах міської забудови, 39% - у селищах міського типу або сільській місцевості. Воєнний досвід сімей репрезентовано шістьма категоріями: сім'ї, що пережили окупацію населеного пункту проживання (58 пар; 16,8%); сім'ї територіально роз'єднаних військовослужбовців, де дружина з дітьми виїхала за кордон (52 пари; 15,0%); сім'ї внутрішньо переміщених осіб (61 пара; 17,6%); сім'ї, де один із партнерів є працівником силових структур та залучений до бойових дій або служби (64 пари;

18,5%); сім'ї, що проживають поблизу лінії фронту (56 пар; 16,2%); сім'ї з регіонів, віддалених від бойових дій, які переживають війну опосередковано (55 пар; 15,9%). Така структура вибірки демонструє, що трансформація стосунків пов'язана не лише з «фактом війни», а з конкретним типом воєнного досвіду та умовами повсякденного життя пари.

На індивідуально-психологічному рівні воєнний контекст супроводжується напруженням емоційної регуляції та зниженням витривалості до тривалого стресу. У поведінці це найчастіше проявляється двома полюсами: гіперзбудженням (підвищена дратівливість, настороженість, імпульсивність, порушення сну) або емоційним «заціпенінням» і униканням, коли партнер мінімізує контакт із почуттями та уникає важких тем. Обидва полюси зменшують здатність до близькості: у першому випадку зростає конфліктність і «короткий запал», у другому - накопичується дистанція та почуття покинутості. Психоемоційні порушення не ізольовані від сімейної взаємодії: вони змінюють тон комунікації, підсилюють інтерпретації «загрози» у словах партнера і сприяють формуванню негативних циклів.

На системно-сімейному рівні війна загострює вузлові параметри подружніх стосунків: довіру, згуртованість, комунікацію та рольову організацію. Перерозподіл функцій (безпека, фінанси, батьківство, побут) у багатьох сім'ях відбувається вимушено і швидко; якщо він не супроводжується узгодженням очікувань та взаємним визнанням внеску, накопичується хронічне відчуття несправедливості й претензій. Територіальна роз'єднаність створює додатковий тиск на компонент передбачуваності й надійності: зникають щоденні «дрібні докази» включеності, натомість посилюються припущення, недомовленість і образи. У сім'ях військовослужбовців та силових структур також актуалізується складність «повернення у сімейну роль» після тривалого напруження, що може порушувати звичні правила взаємодії й потребує м'якого переузгодження.

Зміни у подружніх стосунках закономірно розгортаються як відносно стійкі сценарії трансформації, які відрізняються якістю емоційного контакту,

характером конфлікту та можливостями відновлення ресурсу. Деструктивна трансформація характерна для 49% сімей: для неї типові руйнування довіри, зростання відчуження та конфліктності, перехід взаємодії у режим взаємних звинувачень, контролю або «втечі» від близькості. Стагнація спостерігається у 32% сімей: пари ніби «завмирають» у повторюваних негативних патернах, зберігаючи союз формально, але втрачаючи живий емоційний зв'язок і здатність обговорювати вразливе. Стабільність зафіксована у 12% сімей: стосунки зберігають базові ресурси, хоча переживають напруження; ключовим є утримання взаємної підтримки та гнучкості ролей. Зростання становить 7% сімей: у цих парах війна запускає не руйнування, а переоцінку цінності союзу, посилення згуртованості, взаємної поваги та більш усвідомлену турботу. Таким чином, навіть у межах одного соціального контексту війни співіснують як негативні, так і конструктивні траєкторії змін.

Перехід до того чи іншого сценарію визначається не «характером» партнерів у побутовому сенсі, а поєднанням психологічних умов. До них належать: вираженість посттравматичних проявів і емоційної дисрегуляції; рівень стресостійкості/життестійкості та психологічного благополуччя; довоєнні ресурси пари (довіра, згуртованість, задоволеність шлюбом, узгодженість ролей); стиль копіngu (чи здатні партнери діяти разом «проти проблеми», а не один проти одного); гнучкість у перерозподілі сімейних функцій; підтримка з боку оточення. Показовим механізмом, що підтримує руйнівну динаміку, виступає стабільний негативний цикл взаємодії типу «переслідування-дистанціювання», коли один партнер наполегливо шукає контакту у формі претензій і тиску, а інший відповідає віддаленням, мовчанням або униканням; це посилює відчай першого та закріплює відхід другого. Саме цей цикл виявляється центральним «вузлом», який утримує конфлікт і блокує близькість.

Практичний сенс отриманих результатів полягає у необхідності диференційованої психологічної допомоги, яка починається з короткої діагностики сценарію трансформації, мотивації пари, наявності ризиків та якості

терапевтичного альянсу. Модульна логіка супроводу є доцільною: для деструктивних пар першочерговими стають відновлення емоційної безпеки, зниження руйнівної конфліктності й реконструкція довіри; для стагнаційних - активізація емоційного контакту, подолання уникання та формування навичок відкритого і безпечного висловлення вразливих переживань; для стабільних - підтримка ресурсів, узгодження ролей і профілактика зриву у деструкцію; для пар зі зростанням - закріплення нових способів взаємопідтримки та розвиток спільних сенсів. Додатково терапевтична робота має враховувати контекст: територіальну сепарацію, тривалість невизначеності, наявність дітей, повернення з бойового середовища, втрати й економічні труднощі, бо саме ці фактори підживлюють конфлікт або підтримують єдність.

Отже, війна запускає в українських сім'ях не одну «однакову кризу», а спектр передбачуваних сценаріїв змін, які мають різні психологічні механізми та різні точки прикладання допомоги. Представленість шести категорій воєнного досвіду у вибірці (346 пар) та розподіл сценаріїв трансформації (49%, 32%, 12%, 7%) формують практичний орієнтир: з чим саме стикається пара, які ризики домінують і які інтервенції можуть бути найбільш результативними для відновлення контакту, довіри та взаємопідтримки у воєнному й повоєнному контексті.

Таким чином, дисертаційне дослідження досягло поставленої мети – здійснено комплексний аналіз психологічних особливостей трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій та розроблено науково обґрунтовану програму психологічної корекції повоєнних дисгармоній. Результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що характер трансформації подружніх стосунків під впливом війни визначається комбінацією об'єктивних умов функціонування сім'ї, індивідуально-психологічних характеристик партнерів та системних характеристик подружньої пари, і що диференційована програма психологічної корекції на основі емоційно-фокусованої терапії є ефективною для відновлення якості стосунків у більшості воєнно-травмованих пар. Практичне

впровадження результатів дослідження сприятиме підвищенню ефективності психологічної допомоги українським сім'ям, що постраждали від війни, та збереженню їхнього психологічного благополуччя у довгостроковій перспективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46-53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_6 (дата звернення: 12.05.2023).
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Агаєв Н. А., Флоранська О. В. Проблема психологічного забезпечення психічного здоров'я військовослужбовців та членів їх сімей. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць. 2003. Том 7. Екологічна психологія. Вип. 1. С. 10-16.
4. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: колективна монографія / за ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
5. Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. / заг.ред. Т. В. Семигіної. (19 квітня 2017 р.). Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2017. 96 с.
6. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2015. № 2. С. 46-53.
7. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
8. Афанасьєва Н. Є. Психологія консультування фахівців екстремального профілю діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 380 с.
9. Балабух І. М., Осецька Л. В. Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Політологія.

Соціологія. Право. 2009. Вип. 4. С. 1-4.

10. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ(психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296 с.

11. Бедюк М. В. Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». Збірник наукових праць РДГУ. 2016. Випуск 6. С. 18-21.

12. Березовська Л. І., Ямчук Т. Ю. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. Випуск 3(56). С. 5-13.

13. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.

14. Блінов О. А. Вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця. *Гене́за буття особистості*: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2017. С. 161-162.

15. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАУ.* Київ, 2006. Вип. 2. С. 118-124.

16. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час : навчально-методичний посібник. Київ : НАОУ, 2006. 80 с.

17. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 245 с.

18. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2012. 487 с.

19. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА.* Педагогічна, психологічні науки та соціальна робота. 2013. Т. 149. С. 49-57.

20. Болотов Д. М. Клініко-психопатологічні особливості хворих на

посттравматичні стресові розлади і розлади адаптації та їх комплексне лікування: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Харків, 2008. 18 с.

21. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків :Фоліо, 1996. 237 с.
22. Бондаренко В. В. Надання психологічної допомоги прикордонникам та членам їх сімей як важливий компонент діяльності офіцерів по роботі з персоналом. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки. 2013. № 2 (67). С. 282-292.
23. Боришевський М. Й. Сім'я ростить громадянина: метод. посібник. Київ : Політвидав України, 2002. 102 с.
24. Бриндіков Ю. Л. Методологічні принципи реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. *Педагогічні науки : зб. наук. праць. Херсонський державний університет*. Херсон, 2017. Вип. LXXVII (77). Том 2. С. 149-153.
25. Бриндіков Ю. Л. Проблема посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців, учасників бойових дій. *Теорія і методика виховання : науково-педагогічний вісник*. 2017. Вип. 7. С. 5-8.
26. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра. пед. н. : 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
27. Бугайова Н. М. Адаптивний потенціал людини та стресова резистентність : синергетичний контекст. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Т. XIV. Ч. 5. С. 33-41.
28. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. Вип. 8. С. 29-32.
29. Буряк О. О. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим

синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137-141.

30. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Н. Л. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил*. 2015. № 2 (43). С. 176-181.

31. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Випуск 3 (44). С. 137-141.

32. Вайнола Р. Х. Показники готовності молоді до створення сім'ї. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 48(101). С. 64-70.

33. Варга В., Ямчук Т. Надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, що перебувають в умовах воєнних дій. *Inforum. Science for the future* : веб-сайт. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/97/751> (дата звернення: 09.05.2023).

34. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

35. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ, Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

36. Веремій Л. Маленькі таємниці виховання дитини в українській родині. Київ : ПоліграфКонсалтинг, 2004. 90 с.

37. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

38. Вовк А. Вплив характеру особистості на її здатність будувати гармонійні сімейні стосунки. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12(17). С. 291-303. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12\(17\)-291-303](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12(17)-291-303)

39. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : збірник тез I Міжнародної наукової конференції, присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС, 22-23 квітня 2021 р. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2021. 168 с.
40. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ : б/в, 2020. 192 с.
41. Волошин П. В., Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації. Харків : б/в, 2002. 47 с.
42. Вольнова Л. М. Попередження психологічної дезадаптації поранених у системі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 15. С. 76-84.
43. Ворона П. В. Шляхи соціальної реабілітації учасників українсько-російської війни на сході України: зарубіжний досвід. Вісник НУЦЗ України. Серія: Державне управління. 2018. С. 109-120.
44. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 158 с.
45. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (12-13 лютого 2016 р.). Київ : б/в, 2016. 123 с.
46. Вус В. І. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. статей. Київ : Талком, 2019. Вип. 43 (46). С. 95-106.

47. Гайченко В. А., Коваль Г. М. Основи безпеки життєдіяльності людини : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2002. 232 с.
48. Гарнець О. М. Інформаційні технології як фактори зміни життєдіяльності в кризових спільнотах. Інформаційні технології і засоби навчання : зб. наук. праць Ін-ту засобів навчання АПН України. Київ : Атіка, 2005. С. 65-75.
49. Горбунова В. В. До проблеми ефективності психотерапії посттравматичних стресових розладів. Теория и практика психотерапии. 2015. № 2 (12). С. 26-30.
50. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей. Київ : Міленіум, 2015. С. 26-35.
51. Гриб А. Є. Проблеми в родинях військовослужбовців в період миру і АТО. Сучасний стан і тенденції розвитку сучасної європейської науки : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 2 лют. 2016 р.). Київ : ФОП Рогальська І.О., 2016. Т. 1. С. 85.
52. Громико О. Зміст поняття «трансформація» як базової наукової категорії. *Ефективність державного управління*. 2016. Вип. 1/2 (46/46). Ч. 1. С. 125-131.
53. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
54. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Ч. II. С. 113-120.
55. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації / П. В. Волошин та інш. Харків : ДУ Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. 67

с.

56. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 41(44). С. 68-80.

57. Діяльність психологічної служби у системі освіти з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (за результатами моніторингу). Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 105 с.

58. Дніпрова О. А. Трансформація подружніх стосунків у молодих сім'ях. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2018. №1(15). С. 21-25.

59. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». 2011. №937. С. 73-76.

60. Дубравська Д. М. Основи психології: навч. посіб. для вузів. Львів: «Світ», 2001. 280 с.

61. Дьоміна Г. А. Як уберегти воїна АТО від самогубства на війні та вдома. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни : міжнародний досвід та українські реалії : збірник матеріалів, доповідей Всеукр. науково- практичної конференції (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.). Маріуполь : ДонДУУ, 2018. С. 229-231.

62. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

63. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник / за ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.

64. Євсюкова А. О. Міжособистісна взаємодія молодого подружжя. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. №1. С. 16-21.

65. Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ*

України. 2014. № 1. С. 5-16.

66. Журавльова Л. П., Данковцева Є. В. Особистісні чинники успішної професійної діяльності. *Наука і освіта*. 2006. №5-6. С. 32-34.

67. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 14. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. С. 124-153.

68. Журавльова Н. Ю. Стратегії психологічної допомоги людині у ситуації здійснення нею особистісного вибору. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2011. Т. III. Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 8. С. 70-84.

69. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. №2(110). С. 105-109. DOI: 10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109.

70. Журналістика: трансформація телевізійного сюжету в газетний текст. *Osvita.ua* : веб-сайт. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/journalism/22448/>

71. Загальна психологія : навчальний посібник / Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

72. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. *Вісник Київського ін-ту бізнесу та технологій*. 2016. Вип. 3 (31). С. 26-33.

73. Засєкіна Л. В. Когнітивний стиль конструювання психологічної реальності особистості. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 5. С. 77-86.

74. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

75. Іванова Є. О. Сімейні стосунки як чинник розвитку емоційного інтелекту підлітків: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський національний

університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. 171 с.

76. Іващенко С. Н., Шахліна Л. Я., Лазарева О. Б. Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. Випуск 3 (72). С. 63-67.

77. Католик Т. В., Корнієнко І. О. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №6. С. 30-51.

78. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

79. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травматичних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 11. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. С. 7-20.

80. Клінічна психологія : словник-довідник / авт.-уклад. С. В. Діденко. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.

81. Ключ П. П., Палюх В. Г., Росоха В. О. Тактична і психологічна підготовка особового складу пожежної охорони : підручник. Харків : Основа, 2002. 228 с.

82. Кляпець О. Я. Особистість в історичній динаміці шлюбно-сімейних стосунків. *Вісник Харківського університету*. Серія «Психологія». 2010. №5(50). С. 107-112.

83. Коваленко А. Б. Особливості перебігу творчої діяльності в ускладнених та екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць*. Харків : УЦЗУ, 2009. Вип. 6. С. 45-52.

84. Коваленко А. Б., Піхайло Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про військові дії в зоні антитерористичної операції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*.

2015. №4. С. 87-95.

85. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. Вісник Одеського національного університету. 2010. №.14 (17). С.54-65.

86. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки : навчальний посібник. Тернопіль : ТНЕУ, 2013. 138 с.

87. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях . Львів : СПОЛОМ, 2004. 376 с.

88. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць*. Вип. 7. Харків : УЦЗУ, 2010. С. 182-190.

89. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

90. Кокун О. М. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 3 (46). С. 123-129.

91. Кокун О. М. Стресогенні чинники бойової діяльності, що зумовлюють виникнення у військовослужбовців посттравматичних стресових розладів. *Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць*. Харків : НУЦЗУ, 2017. Вип. 22. С. 143-150.

92. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

93. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5 (42). С. 262-267.

94. Коленіченко Т. І., Левицька Н. С., Грицай С. О. Теоретико-

методологічні засади дослідження проблеми ресоціалізації комбатантів в Україні. *Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія*. 2018. № 2(12). С. 51-57.

95. Кондратенко О. О. Аспекти психологічної реабілітації та соціальної адаптації учасників АТО в організації безпеки життєдіяльності територіальних громад. *Проблеми розвитку публічного управління в Україні : матер. наук.-практ. конф. за міжнар. уч. до 100-річчя запровадження державної служби України (м. Львів, 12-13 квіт. 2018 р.)*. Львів : ЛРІДУ НАДУ, 2018. С. 306-309.

96. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.

97. Кононенко В. В. Бойова психічна травма. *Одеський медичний журнал*. 2001. № 3. С. 99-101.

98. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

99. Корнієнко І. О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практ. посіб. / Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

100. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4. С. 76-82.

101. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.

102. Коростій В. І. Принципи корекції та профілактики соціально-стресових розладів у категорій населення, постраждалих внаслідок АТО. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 127-128.

103. Костів В. Родинні взаємини і проблеми виховання дітей: збірник статей. Івано-Франківськ: ЛТД, 2005. 48 с.
104. Котлова Л. О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists "Science" (Prague)*. 2014. Vol. 2. P. 176-182.
105. Кравченко О. В. Впровадження соціально-психологічного тренінгу в умовах адаптації військовослужбовця до навколишнього ціннісно-нормативного середовища. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 15. С. 104-113.
106. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
107. Краченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
108. Креймер Д., Запорожець О. Психологічні засади травматерапії сімей учасників бойових дій. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2016. № 3 (31). С. 43-47.
109. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. Л. М. Юр'євої. Київ : ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.
110. Кучманіч І. М., Мороз Р. А. Психологічний механізм виникнення та функціонування психологічної травми особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету ім. І. Огієнка, Національного інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Випуск 36. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. С. 146-159.
111. Лазоренко О. В. Психологічний аналіз екстремальних умов несення прикордонної служби. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету ім. І. Огієнка, Національного інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 21. С. 305-315.

112. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. I. Вип. 45. С. 120-127.

113. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Нац. академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2008. 22 с.

114. Литвиненко Л. І. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців та демобілізованих. *Актуальні проблеми психології*. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Логос, 2015. Вип. 11. С. 34-51.

115. Логінова Т. Ю. Вплив професійної зайнятості подружжя на рівень конфліктності у сімейних стосунках. *Вісник психології і соціальної педагогіки : збірник наукових праць Інституту психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2010. Вип. 3. URL: https://www.psyh.kiev.ua/Логінова_Т.Ю._Вплив_професійної_зайнятості_подружжя_на_рівень_конфліктності_в_сімейних_стосунках(дата звернення: 23.05.2023).

116. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. Київ : МОУ, 2003. 218 с.

117. Лозинська Н. С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2019. 26 с.

118. Ломакін Г. І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій : метод. посібник. Харків: Оберіг, 2014. 168 с.

119. Ломакін Г. І. Соціально-психологічний супровід учасників бойових дій в часи подолання життєвих кризових ситуацій. Діяльнісно- поведінкові фактори життєздатності людини : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 28-29 листопада 2014 р.). Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2014. С. 191-193.

120. Любімова Ю. А. Сімейний наратив: мереживо особистих історій :

монографія. Київ : б/в, 2015. 265 с.

121. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях. Київ : Оріяни, 2001. 224 с.

122. Максим О. В., Рябовол Т. А. *Primary psychological assistance to victims of war as prevention of further mental disorders. Modern directions of scientific research development* : materials of the 12th International scientific and practical conference. May 18-20, 2022. P. 540-545.

123. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 256 с.

124. Максименко С. Д. Реалістичність буття особистості. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Кам'янець Подільський : Аксіома. 2009. Вип. 3. С. 3-21.

125. Максименко С. Д., Палуча М. В. Психологія особистості. Київ : Видавництво ТОВ «Клем», 2007. 296 с.

126. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2000. 256 с.

127. Малхазов О. Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: зб. статей. Київ. 2017. Вип. 40 (43). С. 62-71.

128. Маркова М. В., Козира П. В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. *Медична психологія*. 2015. №1(37). С. 8-13.

129. Маркова М. В., Козира П. В. Фрустрація, психологічний захист та долаюча поведінка в генезі постстресової дезадаптації у співробітників МВС України – учасників АТО. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23. Вип. 3(84). С. 128-129.

130. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психолого-педагогічній теорії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних

технологій Університету «Україна». Хмельницький : ХІСТ, 2017. № 14. С. 223-228.

131. Мельник А. П. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 176-185.

132. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

133. Михайлов Б. В., Сердюк О. І., Галагенко О. О., Галагенко В. В., Вашкіте І. Д. Особливості перебігу посттравматичного стресового розладу у демобілізованих учасників АТО, які перебувають на реабілітації в санаторно-курортних умовах. *Український вісник психоневрології*. 2016. Т. 24. Вип. 2. С. 69-73.

134. Мілютіна К. Л. Форми психокорекційного впливу. Київ : Главник, 2007. 44 с.

135. Міненко О. О. Психологічна готовність молоді до шлюбно-сімейних відносин. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том 9. Випуск 12. С. 186-195.

136. Миронець С. М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2007. 25 с.

137. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Видавництво «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.

138. Москалець В. П., Ковальська І. Е. Психологічна допомога особистості у суспільстві сьогодення: спроба актуалізації. *Вісник Національної академії*

Державної прикордонної служби України. 2014. Випуск 4. С. 1-9.

139. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів : Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.
140. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ : Вища школа, 2000. 480 с.
141. Надич В., Грись А. Особливості уявлень про рольові стосунки між подружжям залежно від типу світоглядних орієнтирів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. 2022. № 3 (52). С. 89-100. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.13>
142. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
143. Ніколаєнко С. О., Василенко О. О. Динаміка міжособистісних стосунків військовослужбовців під час виконання службово-бойових завдань у зоні проведення операції об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2019. №1. С. 251-259.
144. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Сучасні напрямки зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ. 2010. 264 с.
145. Омельченко Я. М. Типові соціальні уявлення особистості про сім'ю та їх значення для формування стратегій психотерапевтичної допомоги у рамках психодинамічного підходу. *Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості* : монографія / З. Г. Кісарчук, Л. О. Гребінь, Т. С. Гурлева та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2012. С.167–180
146. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.
147. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2013. 448 с.
148. Особистість в екстремальних умовах : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції, 21 травня 2021 р., м. Львів. Львів, 2021. 216 с.

149. Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, Україна, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України, Відділ психол. забезпечення ДП МВС України, Центр морал.-психол. забезпечення, Командування об'єдн. сил Збройних Сил України, Психол. служба ДСНС України, Відділ психол. забезпечення ДП ГУ Нац. гвардії України, Нац. мед. ун-т імені О. О. Богомольця. Харків : ХНУВС, 2022. 132 с.

150. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2018 р. Суми : Вид-во Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, 2018. 428 с.

151. Особливості вияву негативних психічних станів військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування у зоні АТО / Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3(46). С. 123-129.

152. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Кількісний та якісний підхід до оцінювання посттравматичного зростання особистості. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень : збірник наукових праць* / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. В. Сечейко. Київ : Аграр Медіа Груп, 2017. С. 208-212.

153. Осьодло В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армію Ізраїлю. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. С. 63-65.

154. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних ситуаціях. Київ : Національна академія оборони України, 2004. 210 с.

155. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. XI. Вип. 18. С. 209-226.

156. Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.
157. Парахонський Б. О., Яворська Г. М. Онтологія війни і миру: безпека, стратегія, смисл : монографія. Київ : НІСД, 2019. 560 с.
158. Пашко Т. А. Психологічні особливості змін в самосвідомості мирних жителів зони АТО. *Проблеми політичної психології*. 2016. №4(8). С. 15-20.
159. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах: навчально-методичний посібник / А. Романишин, О. Бойко, М. Гузенко. Львів: АСВ, 2014. 140 с.
160. Перелигіна Л. А., Приходько Ю. О. Профілактика станів психоемоційної напруги у працівників системи МНС України. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти* : зб. наук. праць : наук. записки РДГУ / РДГУ / редкол.: С. С. Пальчевський, М. С. Янцур, І. Д. Бех та ін. Рівне : РДГУ, 2008. Вип. 41. С. 141-143.
161. Підчасов Є. В. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР в осіб, які приймали участь у бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків : НУЦЗУ, 2011. Вип. 10. С. 86-98.
162. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. *Psychologicaljournal*. 2021. №7(51). С. 29-38.
163. Поліщук В. Від кризи 7 років до кризи входження у дорослість : монографія. Суми : Університетська книга, 2019. 142 с.
164. Попелюшко Р. П. Аналіз результатів проведення завершального етапу програми психологічного супроводу комбатантів та їх сімей. *Науковий вісник Херсонського державного університету* : збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки». 2021. Випуск 2. С. 162-168.
165. Попелюшко Р. П. Аналіз сучасних підходів надання психологічної

допомоги комбатантам з віддаленими наслідками стресогенних впливів. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. Вип. 32. С. 415-429.

166. Попелюшко Р. П. До проблеми психологічних наслідків участі в бойових діях. *Науковий вісник Чернівецького університету* : зб. наук. пр. Чернівці : ЧНУ, 2015. Вип. 764: Педагогіка та психологія. С. 146-153.

167. Попелюшко Р. П. Психолого-аксіологічні засади реабілітації комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2021. 357 с.

168. Попелюшко Р. П., Боярова Д. І. Психологічні особливості переживання посттравматичного стресового розладу учасниками бойових 382 дій. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. № 2 (16). С. 97-102.

169. Посвістак О. А. Вплив другої світової війни на шлюбно-сімейні стосунки та розвиток психологічних знань про сім'ю. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*. Психологія. 2016. Т. 21. Вип. 1(39). С. 206-215.

170. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький: Видавництво Національної академії ПСУ, 2004. 323 с.

171. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ : Каравела, 2020. 418 с.

172. Протас О. Л. Трансформація інституту сім'ї як чинник умов сімейного виховання. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Педагогічні науки». 2020. Випуск 11(40). С. 136-153.

173. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції, 30 березня 2016 р. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2016. 248 с.

174. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

175. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Київ : «ІНКОС», 2002. 272 с.

176. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : монографія / Боришевський М. Й., Шевченко О. В., Володарська Н. Д. За заг. ред. М. Й. Боришевського. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.

177. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / Сердюк Л. З. та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/712878/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA_2018.pdf (дата звернення: 26.04.2023).

178. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропром-видав України, 1998. 348 с.

179. Психологія молоді сім'ї : монографія / Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

180. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.

181. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С.,

Погорільська Н. І. Київ : Вид-во нац. авіац. Ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

182. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

183. Радчук В. М. Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння та тлумачення психологічної готовності до шлюбно-сімейних стосунків. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 18. С. 160-167.

184. Репецька Т. Л. Психологічна допомога особам з суїцидальними намірами. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти* : зб. наук. праць : наук. записки РДГУ / редкол.: С. С. Пальчевський, М. С. Янцур, І. Д. Бех та ін. Рівне : РДГУ, 2008. Вип. 41. С. 151-153.

185. Романишин А. М., Бойков О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах : методичний посібник. Львів : НАСВ, 2014. 120 с.

186. Романишин А., Сусол Ю. Вплив участі військовослужбовців у бойових діях на їх сім'ї. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 21 травня 2021 р.). Львів, 2021. С. 160-163.

187. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2012. №4(39). С. 40-45.

188. Руденко Л. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки УКУ*. Ч. 4: Педагогіка. Психологія. 2014. Вип. 1. С. 198-207.

189. Садковий В. П. Особливості прояву посттравматичних стресових розладів у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Національний університет внутрішніх справ. Харків, 2005. 224 с.

190. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Сердюк Л. З. та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець

Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL:
https://lib.iitta.gov.ua/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf (дата звернення:
16.04.2023).

191. Саннікова О. П. Емоційність у структурі особистості. Одеса : Хорс, 1995. 334 с.

192. Сафін О. Д. Людський чинник в особливих умовах діяльності та праці: психологічний аспект. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. №8. С. 108-120.

193. Сафонік Л. Буттєвість сенсу людського життя : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 350 с.

194. Семчук В. П. Психологічні особливості розвитку та становлення подружніх взаємин у молодій сім'ї. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія: Психологічні науки. 2005. Вип. 6. С. 133-141.

195. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 13. Київ- Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 164-173.

196. Сидоренко О., Запорожець О. Вплив сиблінгової позиції на задоволеність подружніми відносинами у молодих сім'ях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2022. Випуск 18 (63). С. 54-63. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).06)

197. Сімейні цінності: практико-орієнтований посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» (9 годин) / Мельник О. В., Кравченко Т. В., Канішевська Л. В., Білоцерківець І. П. Івано-Франківськ: НАІР, 2014. 136 с.

198. Смыслжиттєві цінності сучасних підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України : монографія / Журба К. О. (ред.), Бех І. Д., Докукіна О. М., Федоренко С. В., Шкільна І. М. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 155 с.

199. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Київ : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2014. 84 с.
200. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
201. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. / за ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна. Київ : Агенство «Україна», 2015. 175 с.
202. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ : НАОУ, 2006. 570 с.
203. Столярюк О. Якість подружнього життя у сім'ях, де виховуються діти з аутизмом. *Humanitas*. 2022. №3. С. 78-84.
<https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.3.11>
204. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
205. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 60-72.
206. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах : монографія / Кісарчук З. С., Лазос Г. П., Омельченко Я. М., Плєскач Б. В. та ін.; за ред. З. С. Кісарчук. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 192 с.
207. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
208. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності Київ : Либідь, 2003. 376 с.

209. Тичина К. О. Особливості міжособистісних стосунків у сім'ях, які виховують дітей старшого дошкільного віку з тяжкими порушеннями мовлення. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2018. Вип. 41. С. 360-367. doi:10.32626/2227-6246.2018-41.360-370.

210. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. №8. С. 434-446. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8a338e50-a725-4397-b169-15f24fe6f832/content> (дата звернення: 28.08.2023).

211. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

212. Український психологічний журнал: збірник наукових праць / головн. ред. І. В. Данилюк. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. № 3(5). 196 с.

213. Уманець Н. А. Трансформації рольової структури сучасної української сім'ї крізь призму її інституціональних змін. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. №2(104). С. 199-212. DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2022-104-2-199-212>.

214. Умеренкова Н. Ф. Індивідуально-психологічні особливості дружин комбатантів з різних досвідом війни їхніх чоловіків. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6. Issue 4. P. 213-228.

215. Федоренко Р. П. Психологічні особливості перебігу сімейної кризи у молодого подружжя : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 1999. 21 с.

216. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

217. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

218. Хвисяк О. М., Маркова М. В., Марков А. Р. та ін. Клінічна специфіка й особливості психопатогенезу дезадаптивних станів у цивільного населення в

умовах соціального стресу і консцієнтальної війни. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 1(90). С. 29-38.

219. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 25 с.

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

221. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. 189 с.

222. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

223. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

224. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Спеціальний випуск №2. С. 550-557.

225. Шульженко Д. І., Шульженко О. Є. Емоційна стабільність як чинник фахової готовності студентів-спеціальних психологів. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія : Соціальна педагогіка. 2013. Вип. 23(2). С. 122-131.

226. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Психологія». 2022. №7(24). С. 554-567.

227. Яцина О. Ф. Вплив сучасності на еволюційні перетворення в сімейній системі. *Фундаментальні та прикладні психологічні дослідження у практиках провідних наукових шкіл: реалії та перспективи* : міжнародна колективна монографія / під ред. Л. Ф. Бурлачука. Макіївка: МЕРІ-institution is Certified by

International Education Society, London, Great Britain; Донецьк : Світ книги, 2012. С. 434-469.

228. Яцина О. Ф. Конструювання практик шлюбно-сімейного партнерства та батьківства: дискурсотвірний потенціал. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №2. Т. 1. С. 184-189.

229. Anastasi A. Differential psychology (4th ed.). New York : Macmillan, 1981. 752 p.

230. Armstrong-Jones R. (1917). Mental States And The War – The Psychological Effects Of Fear. *The Journal of State Medicine (1912-1937)*. №25(8). P. 238–249. URL: <http://www.jstor.org/stable/45203718> (date of appeal: 11.05.2023).

231. Arnetz B. B., Sudan S., Arnetz J. E., Yamin J. B., Lumley M. A., Beck J. S., Jamil H. Dysfunctional neuroplasticity in newly arrived Middle Eastern refugees in the U.S.: Association with environmental exposures and mental health symptoms. *PLoS ONE*. 2020. № 15(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230030>

232. Arshat Z., Baharudin R., Juhari R., Talib M. A. Relationships between family background and family strengths with children's social competence. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*. 2009. №17(2). P. 205-214.

233. Avanci J. Q., Serpeloni F., de Oliveira T. P., de Assis S. G. (2021). Posttraumatic stress disorder among adolescents in Brazil: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2021. №21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03062-z>

234. Betancourt T. S. The intergenerational effect of war. *Journal of the American Medical Association Psychiatry*. 2015. № 72(3). P. 199-200.

235. Bi D. A Study of Family Process Factors of Social Anxiety on the Internet Based on Big Data – Take Guangxi University Students as an Example. *Frontiers in Public Health*. 2022. № 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.870822>

236. Bodemann G. Stress and Partnerschaft. Verlag Hans Huber, 2004. 364 p.

237. Boss P., Bryant C. M., Mancini J. A. (2018). Ambiguous Loss : A Major Stressor. *In Family Stress Management: A Contextual Approach*. 2018. SAGE Publications, Inc. P. 71-84. URL: <https://doi.org/10.4135/9781506352206.n4>(date of

appeal: 16.04.2023).

238. Boss P., Bryant C. M., Mancini J. A. Family stress management: A Contextual Approach. *SAGE Publications*, 2018. 232 p. <https://doi.org/10.4135/9781506352206>

239. Bradshaw J. Bradshaw on the family: a revolutionary way of self-discovery. Pompanj Beach Fla : Health Communications, 1988. 256 p.

240. Bramsen I., Reuling I.E.W. Indirect traumatization in spouses of Dutch war victims. *Nederlands Tijdschrift Voor Geneeskunde. I. Bramsen, Vrije Universiteit Amsterdam, afd. Medische Psychologie, Van der Boechorststraat*. 2000. 7. 1081 BT Amsterdam, Netherlands: Bohn Stafleu Van Loghum bv. URL: <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed5&NEWS=N&AN=2000399472> (date of appeal: 16.04.2023)

241. Bray J. H., Stanton M. The Wiley-Blackwell Handbook of Family Psychology. Blackwell Publishing Ltd, 2009. 788 p.

242. Buck R. Motivation, emotion and cognition: a developmental-interactionist view. *Strongman K. N. (ed.). International review of studies on emotion V. T. Chichester: Wiley*, 1991. P. 21-54.

243. Carvalho D., Sequeira C., Querido A., Tomás C., Morgado T., Valentim O., Moutinho L., Gomes J., Laranjeira C. Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. 9 p. doi: 10.3389/fpsyg.2022.877611.

244. Cassinat J. R., Whiteman S. D., Serang, S., Dotterer A. M., Mustillo S. A., Maggs J. L., Kelly B. C. Changes in Family Chaos and Family Relationships During the COVID-19 Pa2ndemic: Evidence From a Longitudinal Study. *Developmental Psychology*. 2021. № 57(10). P. 1597-1610. <https://doi.org/10.1037/dev0001217>

245. Chelladurai J. M., Kelley H. H., Marks L. D., Dollahite D. C. Humility in Family Relationships: Exploring How Humility Influences Relationships in Religious Families. *Journal of Family Psychology*. 2022. №36(2). P. 201-211. <https://doi.org/10.1037/fam0000860>

246. Cheng Y., Zhang L., Wang F., Zhang P., Ye B., Liang Y. The effects of family structure and function on mental health during China's transition: a cross-sectional analysis. *BMC Family Practice*. 2017. 18. 59. P. 1-8. URL: <https://bmcpriamcare.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-017-0630-4#citeas> (дата звернення: 16.04.2023).

247. Dekel R., Enoch G., Solomon Z. The contribution of captivity and Post-Traumatic Stress Disorder to marital adjustment of Israeli couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2008. № 25(3). P. 497–510. <https://doi.org/10.1177/0265407508090870>

248. Dunst C., Serrano A. M., Mas J. M., Espe-Sherwindt M. Meta-analysis of the relationships between family strengths and parent, family and child well-being. In *European Journal of Applied Positive Psychology*. 2021. Vol. 5. Issue 5. 23 p.

249. Erker C., Yan K., Zhang L., Bingen K., Flynn K. E., Panepinto J. Impact of pediatric cancer on family relationships. *Cancer Medicine*. 2018. №7(5). P. 1680-1688. <https://doi.org/10.1002/cam4.1393>

250. Feldman R. Stress reactivity in war-exposed young children with and without posttraumatic stress disorder: relations to maternal stress hormones, parenting and child emotionality and regulation / R. Feldman, A. Vengrober, M. Eidelman-Rothman and O. Zagoory-Sharon. *Development and Psychopathology*. 2013. P. 943-955.

251. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press, 1992. 196 p.

252. Frounfelker R. L., Islam N., Falcone J., Farrar J., Ra Ch., Antonaccio C. M., Betancourt N. E., Betancourt T. S. Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas. *International Review of the Red Cross*. 2019. Vol. 101(911). P. 481-506.

253. Garcia-Cadena C. H., Moral de la Rubia J., Diaz-Diaz H. L., Martinez-Rodriguez J., Sanchez-Reyes L., Lopez-Rosales F. Effect of family strength over the psychological well-being and internal locus of control. *Journal of Behavior, Health &*

Social Issues. Nov-2013/Apr-2014. Vol. 5. Num. 2. P. 33-46.

254. Gunay Sharbat Gizi Agayeva. Relationships in the family and their influence on the formation of the child's personality. *International Journal of Innovative Technologies in Economy*. 2021. №1(33). 5 p. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijite/30032021/7501

255. Haley J. Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson. M. D. : W. W. Norton.

256. Hobfoll S. E. Conversation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press, 2011. P. 127-147.

257. Itzhaky L., Stein J. Y., Levin Y., Solomon Z. (2017). Posttraumatic stress symptoms and marital adjustment among israeli combat veterans: The role of loneliness and attachment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2017.№ 9(6). P. 655-662. <https://doi.org/10.1037/tra0000259>

258. Izard C. E. Emotions in personality and psychopathology. New York : Plenum, 1979. DOI: 10.1007/978-1-4613-2892-6_1.

259. J'Anthony C. S. Bringing the war home: Marital adjustment and depression in army reserve component spouses. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 2014. № 75(3-B(E)). No-Specified. URL: <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc11&NEWS=N&AN=2014-99180-337> (date of appeal: 01.05.2023).

260. Jerebic D. Addiction as a Symptom of the Family System. *Strong Families – Strong Societies*, ed. Elzbieta Osewska. The Pontifical University of John Paul II in Krakow Press. Krakow, 2019. P 173-191.

261. Joseph S., Linley P. A., Harris G. J. Understanding positive change following trauma and adversity : Structural clarification. *Journal of loss and trauma*. 2005. №10. P. 83-96.

262. Jung C. G. Marriage as a psychological relationship. *C. G. Jung: Revised Edition*, edited by Violet S. de Laszlo. Princeton: Princeton University Press, 1991. pp.

549-574. <https://doi.org/10.1515/9780691229782-030>.

263. Keliat B. A., Triana R., Sulistiowati N. M. D. The relationship between self-esteem, family relationships and social support as the protective factors and adolescent mental health. *Humanities and Social Sciences Reviews*. 2019. №7(1). P. 41-47. <https://doi.org/10.18510/hssr.2019.715>

264. Khamis V. Difficulties in Emotion Regulation Among Syrian Refugee Girls: Risk and Protective Factors. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2023. №93(2). P. 156-165. <https://doi.org/10.1037/ort0000665>

265. Kubitary A., Alsaleh, M. A. War experiences, posttraumatic stress disorder, sleep disorders: Clinical effectiveness of treatment by repeating phrases of positive thoughts (TRPPT) of mental-war disorders in Syrian refugees children and adolescents war victims - A new therapeutic trial. *Sleep and Hypnosis*. 2018. №20(3). P. 210-226. <https://doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2017.19.015>

266. Lahav Y., Renshaw K. D., Solomon Z. Domestic Abuse and Forgiveness among Military Spouses. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*. 2019. №28(2). P. 243-260. <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1531335>

267. Lahav Y., Stein J. Y., Solomon Z. Keeping a healthy distance: Self-differentiation and perceived health among ex-prisoners-of-war's wives. *Journal of Psychosomatic Research*. 2016. №89. P. 61-68. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.08.008>

268. Lavor D., Kanducar T., Marinic R., Tomaic H., Sedic B., Grgic Z. (2008). Some Characteristics in Family Lives of Croatian Army Defenders Suffering from Ptsd and from Ptsd Co-Morbidity and Alcoholism in the Perspective of their Wives. *Alcoholism: Journal on Alcoholism & Related Addictions*. 2008. №44. P. 115. URL: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=34113665&site=ehost-live> (date of appeal: 09.05.2023).

269. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company Inc., 1984. 445 p.

270. Levin Y., Bachem R., Solomon Z. (2017). Traumatization, Marital

Adjustment, and Parenting among Veterans and Their Spouses: A Longitudinal Study of Reciprocal Relations. *Family Process*. 2017. № 56(4). P. 926-942. <https://doi.org/10.1111/famp.12257>

271. Mark C. A. The effects of self-disclosure on marital intimacy among U.S. Iraq war veterans. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 2017. № 77(9-B(E)). No-Specified. URL: <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc14&NEWS=N&AN=2016-53071-036> (date of appeal: 09.05.2023).

272. McSwain E. A. Effects of combat on female warriors' marital satisfaction and dyadic trust. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 2017. 77(9-B(E)). No-Specified. URL: <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc13a&NEWS=N&AN=2016-53071-043> (date of appeal: 20.05.2023).

273. Mental Health Day: How war in Ukraine is causing psychological trauma for millions of people. *Euronews*. : website. URL: <https://www.euronews.com/2022/10/10/mental-health-day-how-war-in-ukraine-is-causing-psychological-trauma-for-millions-of-peopl> (date of appeal: 11.05.2023).

274. Morgan E., Wieling E., Hubbard J., Dwanyen L. Perceptions of War Trauma and Healing of Marital Relations Among Torture-surviving Congolese Couples Participating in Multicouple Therapy. *Family Process*. 2020.№ 59(3). P. 1128-1143. <https://doi.org/10.1111/famp.12487>

275. Motzer S. A., Hertig V. Stress, stress response and health. *The Nursing Clinics of North America*. 2004. №39(1). P. 1-17.

276. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. Vol. 5(1). P. 25-30.

277. Nelson-Jones R. *The Theory and Practice of Counseling Psychology*. London: Holt, Rinehar&Winston, 1981. 520 p.

278. Parra A., Oliva A., Reina M. del C. *Family Relationships From*

Adolescence to Emerging Adulthood: A Longitudinal Study. *Journal of Family Issues*. 2015. №36(14). P. 874-897. <https://doi.org/10.1177/0192513X13507570>

279. Pinsof W. M., Lebow J. L. Family psychology: The art of the science. Oxford : University Press, 2005. 590 p.

280. Power M., Dalgleish T. Cognition and emotion : from order to disorder. Hove. United Kingdom : Psychology press, 2007. 456 p.

281. Preston K. S. J., Gottfried A. W., Oliver P. H., Gottfried A. E., Delany D. E., & Ibrahim S. M. Positive family relationships: Longitudinal network of relations. *Journal of Family Psychology*. 2016. № 30 (7). p. 875-885. <https://doi.org/10.1037/fam0000243>

282. Ramos M. C., Cheng C. H. E., Preston K. S. J., Gottfried A. W., Guerin D. W., Gottfried A. E., Riggio R. E., Oliver P. H. Positive Family Relationships Across 30 Years: Predicting Adult Health and Happiness. *Journal of Family Psychology*. 2022. №36(7). P. 1216-1228. <https://doi.org/10.1037/fam0000983>

283. Rathi A. Psychological Impact of Victims of War and Conflict. *American Psychological Association* : website. URL: <https://www.apa.org/international/united-nations/un-matters/rathi-war.pdf> (date of appeal: 11.05.2023).

284. Rivera R. G., Santos D., Grau M. G., DeRose L. F. Family relationships and internet abuse in 25 European countries. *Families, Relationships and Societies*. 2021. №10(2). <https://doi.org/10.1332/204674319X15717233345931>

285. Robinson E., Rodgers B. & Butterworth P. Family relationships and mental illness. Impact and service responses. *Australian Family Relationships Clearinghouse Issues*. 2008. №4. Web-site : Australian Institute of Family Studies. URL: <https://aifs.gov.au/resources/policy-and-practice-papers/family-relationships-and-mental-illness-impacts-and-service>(дата звернення: 16.04.2023).

286. Rogers C. H. Becoming partners: marriage and its alternatives. New York: Delacorte Press 1972. 112 p.

287. Scaling-up mental health and psychological services in war-affected regions: best practices from Ukraine. *World Health Organization* : website. URL:

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions--best-practices-from-ukraine> (date of appeal: 11.05.2023).

288. Schachter S., Singer J. Cognitive, Social and Psychological Determinants of emotional state. *Psychological Review*. 1962. №69. PP. 379-399.

289. Schrodt P. Family strength and satisfaction as functions of family communication environments. *Communication Quarterly*. 2009. №57(2). P. 171-186. <https://doi.org/10.1080/01463370902881650>

290. Silinsh R., Martyniuk A. Transformation trend of the institution of family. Family as a value, expectations, family policy. *SOCIETY. HEALTH. WELFARE: Materials of 5th International Interdisciplinary Scientific Conference (14 September 2016)*. 2016. Vol. 30. 12 p. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20163000030>

291. Social acceptance helps mental health after war trauma. *National Institutes of Health. NIH Research Matters* : website. URL: <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-war-trauma> (date of appeal: 11.05.2023).

292. Solomon Z., Dekel R., Zerach G. (2009). Posttraumatic stress disorder and marital adjustment: The mediating role of forgiveness. *Family Process*. 2009. № 48(4). P. 546-558. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01301.x>

293. Solomon Z., Waysman M., Levy G., Fried B., Mikulincer M., Benbenishty R., Bleich A. From Front Line to Home Front: A Study of Secondary Traumatization. *Family Process*. 1992. № 31(3). P. 289-302. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1992.00289.x>

294. Sorys S. A. Transformation of Family Ties. *Family Forum*. 2021. T. 10. P. 15-35. doi:10.25167/FF/1969

295. Stein J. Y., Lahav Y., Solomon Z. Self-Disclosing Trauma and Post-Traumatic Stress Symptoms in Couples: A Longitudinal Study. *Psychiatry (New York)*. 2017. № 80(1). P. 79-91. <https://doi.org/10.1080/00332747.2016.1175836>

296. Tao X. The Influence of Family Factors on The Mental Health of Medical

Students and Suggestions. *International Journal of Education and Humanities*. 2023. Vol. 6. No. 1. P. 12-15.

297. The Psychological Effects of Wars. The Mental Health of Children and Youth. *Bonyan organization* : website. URL: <https://bonyan.ngo/the-mental-health-of-children-and-youth/> (date of appeal: 11.05.2023).

298. Thomas P. A., Liu H., Umberson D. Family Relationships and Well-Being. *Innov Aging*. 2017. №1(3). doi: 10.1093/geroni/igx025.

299. Torre C. Psychological Support (PSS) in War-affected Countries: A Literature Review. *Politics of return working paper*. 2019. №3. 32 p.

300. Udris I. Problems of theory, method and practice in psychological research on load and stress. *Mental load and stress in activity – European approaches*. Berlin, 1985. 15 p.

301. Ukraine-Russia War and Its Impact on Psychology and Mental Health Globally. *Volunteer Fdip. Highly Reviewed Volunteer Abroad Programs* : website. URL: <https://www.volunteerfdip.org/ukraine-russia-war-and-its-impact-on-psychology-and-mental-health-globally> (date of appeal: 11.05.2023).

302. Waysman M., Mikulincer M., Weisenberg M., Solomon Z. (1993). Secondary traumatization among wives of PTSD casualties: A family typology. *Psychologia: Israel Journal of Psychology*. 1993. № 3(2). P. 166-179. URL:<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1997-86053-001&site=ehost-live> (date of appeal: 20.05.2023).

303. Whitaker C. *Midnight Musings of a Family Therapist* / M.O. Ryan (Ed). New York : Norton, 1989. 208 p.

304. Wu H., Song Q. C., Proctor R. W., Chen Y. Family Relationships Under Work From Home: Exploring the Role of Adaptive Processes. *Frontiers in Public Health*. 2022. №10. 13 p. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.782217>

ДОДАТКИ

Методичний інструментарій емпіричного дослідження

Додаток А.1.

Анкета загальних даних та воєнного досвіду

Шановні учасники дослідження!

Запрошуємо Вас взяти участь у науковому дослідженні, присвяченому вивченню впливу воєнних подій на подружні стосунки та психологічне благополуччя українських сімей. Ваша участь є добровільною та анонімною. Отримана інформація буде використана виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

ЧАСТИНА 1. ЗАГАЛЬНІ ДАНІ

1. Стать: Чоловіча Жіноча
2. Вік: ____ років
3. Освіта: Середня Середня спеціальна Незакінчена вища Вища Науковий ступінь
4. Місце проживання (область, місто/селище): _____
5. Тривалість шлюбу/партнерства: ____ років ____ місяців
6. Форма стосунків: Зареєстрований шлюб Цивільний шлюб Партнерство
7. Чи є це перший шлюб/партнерство для Вас? Так Ні (вказіть, який за рахунком: ____)
8. Наявність дітей: Немає Є (кількість: ____, вік: _____)
9. Форма зайнятості: Працюю повний робочий день Працюю неповний робочий день Підприємець Не працюю Навчаюся У декретній відпустці На пенсії
10. Сфера зайнятості (для працюючих): _____

ЧАСТИНА 2. ВОЄННИЙ ДОСВІД

11. Які з наступних воєнних подій Ви пережили особисто? (можна обрати декілька варіантів) Проживання на окупованій території (вказіть тривалість: ____ місяців) Евакуація/вимушене переселення (дата переїзду: _____) Проживання під постійними обстрілами Перебування у зоні активних бойових дій Служба у ЗСУ або інших силових структурах (вказіть період: від ____ до ____)
 Поранення або контузія (дата: _____, характер: _____) Втрата близьких людей внаслідок війни (хто саме: _____) Втрата житла або майна внаслідок війни Свідок загибелі або поранення людей Перебування у полоні (тривалість: ____ днів/місяців) Інше (вказіть): _____
12. Які з наступних воєнних подій пережив Ваш партнер/партнерка? (можна обрати декілька варіантів) [Повторюється список з питання 11]
13. Чи перебуваєте Ви зараз у територіальному розлученні з партнером/партнеркою через війну? Ні, проживаємо разом Так, партнер/ка на військовій службі (бачимося: щотижня щомісяця рідше не бачимося зовсім) Так, я/партнер/ка евакуювався/лася за кордон (країна: _____, тривалість розлучення: ____ місяців) Так, проживаємо у різних містах через роботу/навчання (тривалість: ____ місяців)
14. Як змінилося Ваше матеріальне становище з початку повномасштабного вторгнення? Значно погіршилося Дещо погіршилося Залишилося без змін Дещо покращилося Значно покращилося
15. Чи втратили Ви роботу/джерело доходу внаслідок війни? Так, я втратив/ла роботу Так, мій партнер/ка втратив/ла роботу Так, обоє втратили роботу Ні, зберегли роботу/джерело доходу
16. Чи зверталися Ви за психологічною допомогою після початку повномасштабного вторгнення? Ні Так, я особисто (кількість сесій: ____, коли: _____) Так, мій партнер/ка (кількість сесій: ____, коли: _____) Так, ми разом (парна терапія, кількість сесій: ____, коли: _____)
17. Чи приймаєте Ви зараз психотропні препарати (антидепресанти, транквілізатори тощо)? Ні Так (які саме: _____, хто призначив: психіатр лікар загальної практики самостійно)

ЧАСТИНА 3. ДИНАМІКА СТОСУНКІВ

18. Як би Ви оцінили якість Ваших подружніх стосунків ДО 24 лютого 2022 року (початку повномасштабного вторгнення)? Дуже добрі Добрі Задовільні Погані Дуже погані
19. Як би Ви оцінили якість Ваших подружніх стосунків ЗАРАЗ? Дуже добрі Добрі Задовільні Погані Дуже погані

20. Як змінилися Ваші стосунки з партнером/кою з початку війни? Значно покращилися Дещо покращилися Залишилися без змін Дещо погіршилися Значно погіршилися
21. Якщо стосунки змінилися, то у чому саме? (можна обрати декілька варіантів) Змінилася частота та якість спілкування Змінився рівень довіри Змінилася емоційна близькість Змінився розподіл обов'язків у сім'ї Змінилася інтимне життя З'явилося більше конфліктів Змінилися спільні інтереси та цінності Інше (вказіть): _____
22. Чи думали Ви про розлучення після початку повномасштабного вторгнення? Ні, ніколи Іноді виникали такі думки, але не серйозно Так, неодноразово і серйозно думав/ла про розлучення Так, прийняв/ла рішення про розлучення, але поки не здійснив/ла Вже у процесі розлучення
23. Чи обговорювали Ви з партнером/кою можливість розлучення після початку війни? Ні Так, один раз Так, декілька разів Так, це регулярна тема наших розмов
24. Що, на Ваш погляд, найбільше допомагає Вам зберігати стосунки в умовах війни? (відкрите питання)
-
25. Що, на Ваш погляд, найбільше ускладнює Ваші стосунки в умовах війни? (відкрите питання)

Дякуємо за участь у дослідженні! Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти потреби українських сімей та розробити ефективні програми психологічної допомоги.

Додаток А.2.

Тест задоволеності шлюбом (ТЗШ) В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко (використано україномовну версію методикимодифікації та адаптації О. Цільмак).

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає характеру Ваших подружніх стосунків. Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження.

Варіанти відповідей:

- Абсолютно невірно (0 балів)
- Швидше невірно (1 бал)
- Важко сказати (2 бали)
- Швидше вірно (3 бали)
- Абсолютно вірно (4 бали)

Оцініть Ваші стосунки ЗАРАЗ:

1. Коли люди живуть разом, вони неминуче втрачають гостроту сприйняття партнера і перестають помічати достоїнства один одного.
2. Спілкування з партнером приносить мені задоволення.
3. Мій партнер зазвичай враховує мої побажання.
4. Я ціную романтичні почуття в нашому шлюбі більше, ніж матеріальний добробут.
5. У нашому шлюбі є взаєморозуміння.
6. Нічого більш цінного, ніж спільне життя з партнером, для мене не існує.
7. Мій партнер і я маємо багато спільного у поглядах на життя.
8. Мій шлюб сприяє розвитку моєї особистості.
9. Я не можу уявити своє життя без партнера.
10. Мій шлюб є міцним.
11. Спільне проведення вільного часу з партнером дає мені задоволення.
12. Я задоволений/задоволена нашим шлюбом.
13. Я довіряю своєму партнеру.
14. Відчуваю емоційну підтримку від партнера.
15. Мені подобається проводити час разом з партнером.
16. Я відчуваю себе щасливим/щасливою у нашому шлюбі.
17. У нашому шлюбі я можу бути самим/самою собою.
18. Я пишаюся тим, що живу з таким партнером.
19. Мені хотілося б, щоб мій партнер був більш уважним до мене. (зворотна шкала)
20. Секс відіграє важливу роль у нашому шлюбі.
21. Я відчуваю відповідальність за благополуччя партнера.
22. Наше спілкування з партнером приносить мені задоволення.
23. Я радію, коли партнер досягає успіху.
24. Мій партнер – мій найкращий друг.

Обробка результатів:

- Сума балів за всі питання (питання 1 і 19 мають зворотну шкалу: 0→4, 1→3, 2→2, 3→1, 4→0)
- 0-16 балів – абсолютно неблагополучні стосунки
- 17-22 бали – неблагополучні стосунки
- 23-26 балів – швидше неблагополучні стосунки
- 27-28 балів – перехідні (невизначені) стосунки
- 29-32 бали – швидше благополучні стосунки
- 33-38 балів – благополучні стосунки
- 39-48 балів – абсолютно благополучні стосунки

Будь ласка, ТАКОЖ оцініть, якими були Ваші стосунки ДО 24 лютого 2022 року (заповніть той самий опитувальник ще раз, пригадуючи, як це було тоді).

Додаток А.3.**Шкали сімейної згуртованості та адаптації (FACESIII) Д. Олсона (адаптація М. Перре, О. Федоренко)**

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження описує Вашу сім'ю ЗАРАЗ.

Варіанти відповідей: 1 – майже ніколи 2 – рідко 3 – іноді 4 – часто 5 – майже завжди

ЗГУРТОВАНІСТЬ

1. Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за підтримкою.
2. У вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей.
3. Ми приймаємо друзів кожного члена сім'ї.
4. У розподілі обов'язків по дому справедливість важливіша за бажання.
5. Ми подобаємося один одному як особистості, а не тільки як члени сім'ї.
6. Ми маємо подібні цінності та вірування.
7. У нас багато спільних інтересів та хобі.
8. Члени нашої сім'ї консультуються один з одним при прийнятті рішень.
9. У нашій сім'ї кожен може висловити свою думку.
10. Ми разом проводимо вільний час.
11. Члени нашої сім'ї підтримують один одного в важких ситуаціях.
12. У нашій сім'ї є відчуття єдності, "ми".
13. Ми відчуваємо себе дуже близькими один до одного.
14. Ми маємо традиції, які підтримуємо разом.
15. Члени нашої сім'ї можуть обговорювати особисті проблеми з іншими членами.
16. У нашій сім'ї кожен знає, на кого може розраховувати.

АДАПТАЦІЯ

17. У нашій сім'ї лідерство (головодство) може змінюватися залежно від ситуації.
18. Ми можемо коригувати правила нашої сім'ї.
19. Члени нашої сім'ї можуть змінювати свої обов'язки при необхідності.
20. Ми швидко адаптуємося до змін.
21. У вирішенні проблем ми пробуємо різні способи.
22. У нашій сім'ї чітко розподілені обов'язки кожного.
23. Правила в нашій сім'ї змінюються залежно від ситуації.
24. Ми можемо легко знайти нові способи робити речі.
25. У вирішенні конфліктів ми йдемо на компроміси.
26. Ми можемо обговорювати проблеми спокійно.
27. Кожен член сім'ї може впливати на сімейні рішення.
28. Ми справедливо розподіляємо відповідальність у сім'ї.
29. Члени нашої сім'ї гнучко ставляться до розподілу ролей.
30. Дисципліна в нашій сім'ї справедлива.

Обробка результатів:

- Згуртованість: сума балів за непарні питання (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15)
 - 10-24 бали – роз'єднаний тип (дуже низька згуртованість)
 - 25-34 бали – розділений тип (низька-помірна згуртованість)
 - 35-44 бали – об'єднаний тип (помірна-висока згуртованість, ОПТИМУМ)
 - 45-50 балів – заплутаний тип (дуже висока згуртованість)
- Адаптація: сума балів за парні питання (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16)
 - 10-19 балів – ригідний тип (дуже низька адаптація)
 - 20-29 балів – структурований тип (низька-помірна адаптація)
 - 30-39 балів – гнучкий тип (помірна-висока адаптація, ОПТИМУМ)
 - 40-50 балів – хаотичний тип (дуже висока адаптація)

Будь ласка, ТАКОЖ оцініть, якою була Ваша сім'я ДО 24 лютого 2022 року (заповніть опитувальник ще раз ретроспективно).

Додаток А.4.**Опитувальник довіри у близьких стосунках (адаптований варіант Dyadic Trust Scale)**

Інструкція: Оцініть, наскільки Ви згодні з кожним твердженням щодо Ваших стосунків з партнером/партнеркою ЗАРАЗ.

Варіанти відповідей: 1 – повністю не згоден/згодна 2 – не згоден/згодна 3 – швидше не згоден/згодна 4 – важко сказати 5 – швидше згоден/згодна 6 – згоден/згодна 7 – повністю згоден/згодна

1. Я можу розраховувати на свого партнера/ку у важкій ситуації.
2. Мій партнер/ка завжди чесний/а зі мною.
3. Я довіряю своєму партнеру/ці повністю.
4. Мій партнер/ка дотримується даних мені обіцянок.
5. Я можу поділитися з партнером/кою своїми найпотаємнішими думками та почуттями.
6. Мій партнер/ка ніколи не зрадить мою довіру.
7. Я впевнений/а у вірності мого партнера/ки.
8. Мій партнер/ка робить те, що говорить.
9. Я можу покластися на партнера/ку у будь-якій ситуації.
10. Мій партнер/ка завжди підтримує мене.
11. Я не сумніваюся у щирості почуттів мого партнера/ки до мене.
12. Мій партнер/ка не приховує від мене важливої інформації.
13. Я відчуваю себе в безпеці з моїм партнером/кою.
14. Я можу бути вразливим/вразливою з партнером/кою, не боячись осуду.
15. Мій партнер/ка діє в інтересах нашої пари, а не лише в своїх власних.
16. Я вірю, що мій партнер/ка не зробить нічого, що могло б мені нашкодити.
17. Мій партнер/ка каже правду, навіть коли це важко.

Обробка результатів:

- Сума балів за всі питання
- 17-51 балів – низький рівень довіри
- 52-85 балів – помірний рівень довіри
- 86-119 балів – високий рівень довіри

Будь ласка, ТАКОЖ оцініть рівень довіри ДО 24 лютого 2022 року (заповніть опитувальник ще раз ретроспективно).

Додаток А.5.**Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (цивільний варіант)**

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і оберіть відповідь, що найкраще описує Ваш досвід та почуття ПРОТЯГОМ ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ.

Варіанти відповідей: 1 – зовсім ні 2 – швидше ні 3 – не знаю 4 – швидше так 5 – точно так

1. До мене несподівано приходять спогади або образи травматичних подій, які я пережив/ла.
2. Мені сняться кошмари про травматичні події.
3. Я намагаюся уникати думок, почуттів або розмов про травматичні події.
4. Я уникаю занять, місць або людей, які нагадують мені про травматичні події.
5. Я не можу пригадати важливі деталі травматичних подій.
6. Я втратив/ла інтерес до діяльності, яка раніше була для мене важливою.
7. Я відчуваю себе відчуженим/ою від інших людей.
8. Мені важко відчувати емоції (як позитивні, так і негативні).
9. У мене відчуття, що моє майбутнє обмежене (наприклад, я не очікую мати кар'єру, сім'ю, довге життя).
10. Я маю труднощі із засинанням або підтриманням сну.
11. Я часто відчуваю дратівливість або спалахи гніву.
12. Мені важко зосередитися.
13. Я постійно пильную, напружений/а, перебуваю напеготові.
14. Я легко здригаюся від несподіваних звуків.
15. Коли щось нагадує мені про травматичні події, я відчуваю фізичні реакції (серцебиття, пітливість, тремтіння).
16. Спогади про травматичні події викликають у мене сильний емоційний дистрес.
17. Я відчуваю провину за те, що вижив/ла, коли інші постраждали або загинули.
18. Я почуваю себе винним/ою за те, що зробив/ла або не зробив/ла під час травматичних подій.
19. Мені важко довіряти іншим людям після пережитого.
20. Я відчуваю себе не таким/такою, як до травматичних подій.
21. Я намагаюся бути надактивним/ною, щоб не думати про пережите.
22. У мене виникають раптові емоційні чи фізичні реакції, коли я опиняюся в ситуаціях, схожих на травматичні.
23. Я маю почуття нереальності того, що відбувається навколо мене.
24. Я відчуваю емоційне заціпеніння, нездатність радіти чи сумувати.
25. Я відчуваю безпорадність щодо свого майбутнього.
26. Мені важко контролювати свої емоції.
27. Я уникаю близьких стосунків з людьми.
28. Я втратив/ла віру в добро та справедливість.
29. Я відчуваю постійну тривогу або страх.
30. Пережиті події значно впливають на моє повсякденне життя та функціонування.
31. Я маю думки про самогубство або самопошкодження.
32. Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб впоратися з переживаннями.
33. Я відчуваю гнів на тих, хто винен у травматичних подіях.
34. Мене переслідують відчуття, які я відчував/ла під час травматичних подій.
35. Я відчуваю себе ізольованим/ою від світу.

Обробка результатів:

- Сума балів за всі питання
- 35-79 балів – відсутність клінічно значущих симптомів ПТСР
- 80-104 бали – легкий ступінь посттравматичних реакцій
- 105-129 балів – помірний ступінь ПТСР
- 130-154 бали – виражений ПТСР
- 155-175 балів – тяжкий ПТСР

ДОДАТОК Б

Додаткові таблиці результатів емпіричного дослідження

Додаток Б.1

Розподіл респондентів за категоріями сімей

Категорія сім'ї	Кількість пар	% від загальної вибірки	Середній вік чоловіків (M±SD)	Середній вік жінок (M±SD)	Середня тривалість шлюбу (роки)
1. Окупація	58	16,8%	39,4±8,6	36,8±7,4	12,6±6,8
2. Розлучені військовослужбовці	52	15,0%	34,2±6,8	32,6±6,2	8,4±5,2
3. ВПО	61	17,6%	37,8±9,2	35,4±8,6	11,2±7,4
4. Силові структури	64	18,5%	36,6±7,8	34,2±7,2	10,8±6,6
5. Близько до лінії фронту	56	16,2%	41,2±10,4	38,6±9,8	14,2±8,2
6. Далеко від фронту	55	15,9%	38,4±8,8	36,2±8,4	11,8±7,0
Загалом	346	100%	37,9±8,9	35,6±8,3	11,5±7,1

Додаток Б.2

Кореляційні зв'язки між показниками психоемоційного стану та якості подружніх стосунків (r Пірсона, n=346)

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8
1. ПТСР	—							
2. Тривожність	0,68***	—						
3. Депресія	0,72***	0,76***	—					
4. Стресостійкість	-0,64***	-0,58***	-0,62***	—				
5. Задоволеність шлюбом	-0,42***	-0,38***	-0,46***	0,52***	—			
6. Згуртованість	-0,38***	-0,34***	-0,42***	0,48***	0,74***	—		
7. Довіра	-0,36***	-0,32***	-0,40***	0,44***	0,68***	0,64***	—	
8. Конфліктність	0,44***	0,42***	0,48***	-0,46***	-0,72***	-0,66***	-0,58***	—

Примітка: *** $p < 0,001$

Додаток Б.3

Порівняння чоловіків та жінок за показниками психоемоційного стану

Показник	Чоловіки (n=346) M±SD	Жінки (n=346) M±SD	t	p	d Коена
ПТСР загальний	94,2±24,6	98,4±22,8	2,08	<0,05	0,18
- Вторгнення	22,4±6,8	24,6±6,2	3,86	<0,001	0,34
- Уникнення	18,6±5,4	20,8±5,8	2,68	<0,01	0,23
- Гіперзбудливість	21,2±6,4	25,8±6,8	5,42	<0,001	0,48
- Заціпеніння	32,0±8,6	27,2±7,4	8,24	<0,001	0,72

Показник	Чоловіки (n=346) M±SD	Жінки (n=346) M±SD	t	p	d Коена
Тривожність	10,2±4,2	12,4±4,6	4,68	<0,001	0,41
Депресія	9,4±4,4	10,6±4,8	2,42	<0,05	0,21
Стресостійкість	51,6±13,2	52,8±12,8	0,86	>0,05	0,08
Агресивність	14,8±4,6	11,2±3,8	5,92	<0,001	0,52
Соціальне відчуження	16,4±5,2	12,8±4,4	7,46	<0,001	0,65

Додаток Б.4

Динаміка компонентів психологічного благополуччя за К. Ріфф (n=346)

Компонент	Довоєнний стан (M±SD)	Актуальний стан (M±SD)	Δ	t	p
Позитивні стосунки	52,4±8,6	49,2±9,4	-3,2	5,86	<0,001
Автономія	48,6±8,2	46,8±8,8	-1,8	3,24	<0,01
Управління середовищем	54,2±7,8	45,4±9,6	-8,8	9,68	<0,001
Особистісне зростання	51,8±8,4	47,6±9,2	-4,2	6,48	<0,001
Цілі в житті	53,6±7,6	46,0±9,4	-7,6	8,24	<0,001
Самоприйняття	50,2±8,8	46,4±9,6	-3,8	5,42	<0,001
Загальний показник	310,8±42,4	281,4±48,6	-29,4	11,86	<0,001

ДОДАТОК В**Матеріали корекційної програми****Додаток В.1.****Інформована згода учасника програми**

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА на участь у програмі психологічної корекції повосенних дисгармоній подружніх стосунків

Я, _____ (ПІБ), добровільно погоджуюся взяти участь у програмі психологічної корекції подружніх стосунків на основі емоційно-фокусованої терапії.

Мені надано наступну інформацію про програму:

- 1. Мета програми:** Відновлення емоційного зв'язку між партнерами, трансформація дисфункціональних патернів взаємодії, підвищення згуртованості, довіри та задоволеності стосунками.
- 2. Формат програми:** Програма включає 14-20 сесій по 90 хвилин з частотою 1 раз на тиждень. Сесії проводяться з обома партнерами одночасно (парний формат). Можливі додаткові індивідуальні сесії за необхідності.
- 3. Методи роботи:** Емоційно-фокусована терапія, яка включає дослідження емоційних переживань, роботу з патернами взаємодії, створення корективних емоційних досвідів. Можуть використовуватися домашні завдання.
- 4. Очікувані результати:** Покращення задоволеності стосунками, згуртованості, довіри, зниження конфліктності, покращення комунікації. Додатково можливе зниження симптомів психологічного дистресу (тривожності, депресії, ПТСР).
- 5. Можливі ризики:** Під час програми можливе тимчасове підвищення емоційної напруги, оскільки робота передбачає дослідження болючих тем. У разі значного дискомфорту можна звернутися до терапевта для корекції процесу.
- 6. Конфіденційність:** Вся інформація, отримана під час сесій, є конфіденційною і не розголошується третім особам без письмової згоди учасників. Виняток: ситуації загрози життю (суїцидальний ризик, насильство), коли психолог зобов'язаний вжити заходів для забезпечення безпеки.
- 7. Добровільність участі:** Участь у програмі є добровільною. Я маю право припинити участь у будь-який момент без пояснення причин та без будь-яких негативних наслідків.
- 8. Використання даних у науковій роботі:** Узагальнені дані (без персональної ідентифікації) можуть бути використані у науковій роботі та публікаціях. Відеозапис сесій (якщо проводиться) здійснюється лише за окремою згодою і використовується виключно для супервізії та навчання.

Я підтверджую, що:

- Мені надано можливість поставити питання про програму, і я отримав/ла задовільні відповіді.
- Я розумію мету, методи та можливі ризики програми.
- Я добровільно погоджуюся на участь у програмі.
- Я маю право припинити участь у будь-який момент.
- Я розумію, що це психологічна допомога, а не медичне лікування.

Контактна інформація: Психолог: _____ Телефон: _____
 Організація: _____ Адреса: _____

Підписи:

Учасник програми: _____ Дата: _____

Психолог: _____ Дата: _____

Додаток В.2.**Протокол першої (діагностичної) сесії****ПРОТОКОЛ ПЕРШОЇ СЕСІЇ** Програма психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків

Дата:

Пара: Чоловік _____

Дружина _____

Тривалість шлюбу: _____

Діти: Немає Є (кількість _____, вік _____)**I. ПРИВІТАННЯ ТА СТВОРЕННЯ КОНТАКТУ (10 хв)**

Мета: Створити безпечну, приймаючу атмосферу; встановити початковий раппорт з обома партнерами.

Дії терапевта:

- Привітатися, представитися, подякувати за те, що прийшли
- Коротко розповісти про себе та свій досвід роботи
- Запитати, як вони дізналися про програму, що привело їх сюди
- Нормалізувати складність звернення за допомогою ("Зробити цей крок потребує мужності")
- Запитати про очікування та побоювання щодо процесу

Нотатки терапевта:**II. ПОЯСНЕННЯ ФОРМАТУ ТА ПІДПИСАННЯ ІНФОРМОВАНОЇ ЗГОДИ (10 хв)**

Мета: Забезпечити інформованість та добровільність участі; встановити рамки роботи.

Дії терапевта:

- Пояснити структуру програми (кількість сесій, тривалість, частота)
- Пояснити принцип конфіденційності та його межі
- Пояснити правила роботи: регулярність відвідування, готовність бути відкритими, повага один до одного
- Підписати інформовану згоду
- Запитати про питання

Нотатки терапевта:**III. ЗБІР ІСТОРІЇ СТОСУНКІВ (20 хв)**

Мета: Отримати розуміння історії пари, сильних сторін стосунків, довоєнного функціонування.

Запитання до обох партнерів:

- Як ви познайомилися? Що вас привабило один в одному?
- Які були ваші стосунки на початку? (уважно слухати про "медовий місяць")
- Коли і чому вирішили одружитися / почати жити разом?
- Які були найщасливіші моменти ваших стосунків?
- Які сильні сторони вашої пари?
- Чи були кризи у стосунках до війни? Як їх долали?
- Якими були ваші стосунки безпосередньо до 24 лютого 2022 року?

Нотатки терапевта (сильні сторони пари, ресурси):**IV. ЗБІР ІНФОРМАЦІЇ ПРО ВПЛИВ ВІЙНИ (25 хв)**

Мета: Зрозуміти специфіку воєнного досвіду кожного партнера та його вплив на стосунки.

Запитання до кожного партнера окремо:

- Що саме ви пережили під час війни? (давати час розповісти, валідувати)
- Як це вплинуло на вас особисто? (симптоми ПТСР, тривожність, депресія)
- Як це вплинуло на ваші стосунки?
- Що найбільше змінилося у ваших стосунках з початку війни?
- Що зараз найбільше турбує вас у стосунках?

Спостереження терапевта:

- Як пара розмовляє про проблеми? Чи є звинувачення, критика, захист?

- Чи є емоційний контакт, коли один говорить, другий слухає?
- Який типовий патерн: хто наближається, хто віддаляється?

Нотатки терапевта (власний досвід, симптоми):

Чоловік:
Дружина:

Типовий патерн взаємодії (початкова гіпотеза):

V. ВИЗНАЧЕННЯ ЦІЛЕЙ ТЕРАПІЇ (15 хв)

Мета: Узгодити спільні цілі роботи; створити мотивацію.

Запитання:

- Якими б ви хотіли бачити ваші стосунки після завершення програми?
- Що конкретно має змінитися, щоб ви відчули покращення?
- Що кожен з вас готовий зробити для цього?
- Наскільки ви мотивовані працювати над стосунками? (шкала 1-10)

Узгоджені цілі:

- 1.
- 2.
- 3.

Мотивація: Чоловік __/10, Дружина __/10

VI. ПРЕЗЕНТАЦІЯ МОДЕЛІ ЕФТ (10 хв)

Мета: Дати парі "мапу" процесу; створити надію.

Терапевт пояснює:

- Стосунки є базовою потребою людини (теорія прив'язаності)
- Травма порушує здатність підтримувати емоційний контакт
- Формуються негативні цикли взаємодії (один наближається, другий віддаляється)
- Наша робота: зрозуміти цей цикл, дослідити емоції під ним, знайти нові способи взаємодії
- Є докази, що цей підхід допомагає 70-75% пар

Реакція пари:

VII. ЗАВЕРШЕННЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ (10 хв)

Дії терапевта:

- Підсумувати: що почули, що важливо запам'ятати
- Нормалізувати складність (може бути важко емоційно)
- Дати надію (є шлях до покращення)
- Домашнє завдання: Протягом тижня спостерігати, коли ви потрапляєте у "той самий цикл", про який говорили. Просто помічати, не намагатися змінити. Записати 2-3 приклади.
- Призначити наступну сесію
- Запитати про питання

Запитання/коментарі пари:

ОЦІНКА ТЕРАПЕВТА:

1. **Мотивація пари:** Висока Середня Низька
2. **Якість альянсу:** Хороша Задовільна Потребує роботи
3. **Виявлені ризики:** Насильство Суїцидальність Зловживання речовинами Немає
4. **Сценарій трансформації (попередня оцінка):** Деструкція Стагнація Стабільність Зростання
5. **Прогноз:** Сприятливий Обережний Несприятливий

Основна гіпотеза про негативний цикл:

План роботи (які модулі можуть знадобитися): Базовий модуль Модуль А (Довіра) Модуль Б (Гнів) Модуль В (Інтимність) Модуль Г (Відстань) Модуль Д (Батьківство)

Супервізійні питання:

Підпис терапевта: _____ Дата: _____

Додаток В.3.

Приклад домашнього завдання (Етап 1: Деескалація)

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ №2 Відстеження негативного циклу

Імена пари: _____

Мета завдання: Навчитися розпізнавати моменти, коли ви потрапляєте у ваш типовий негативний цикл взаємодії, і побачити, як він розгортається крок за кроком.

На сесії ми визначили ваш типовий цикл:

1. Що запускає цикл (тригер): _____
2. Що робить партнер А (зазвичай): _____
3. Що відчуває партнер А всередині: _____
4. Що робить партнер Б у відповідь: _____
5. Що відчуває партнер Б всередині: _____
6. Як посилюється цикл: _____
7. Чим зазвичай закінчується: _____

Завдання на тиждень:

Коли ви помітите, що потрапили у цей цикл (або відразу після того, як він закінчився), заповніть табличку нижче. Постарайтеся зафіксувати 2-3 приклади протягом тижня.

ВАЖЛИВО: На цьому етапі ваше завдання – лише **ПОМІЧАТИ** цикл, а не намагатися його змінити. Просто спостерігайте, як детектив, і записуйте.

Приклад 1

Дата і час: _____

Що сталося (тригер): _____

Що я зробив/ла: _____

Що я відчував/ла всередині: _____

Що зробив/ла мій партнер/ка: _____

Чим закінчилося: _____

Чи впізнаю наш типовий цикл? Так Частково Ні

Приклад 2

Дата і час: _____

Що сталося (тригер): _____

Що я зробив/ла: _____

Що я відчував/ла всередині: _____

Що зробив/ла мій партнер/ка: _____

Чим закінчилося: _____

Чи впізнаю наш типовий цикл? Так Частково Ні

Приклад 3

Дата і час: _____

Що сталося (тригер): _____

Що я зробив/ла: _____

Що я відчував/ла всередині: _____

Що зробив/ла мій партнер/ка: _____

Чим закінчилося: _____

Чи впізнаю наш типовий цикл? Так Частково Ні

Рефлексія:

1. Що я помітив/ла нового про наш цикл, виконуючи це завдання?

2. Чи було важко просто спостерігати, не намагаючись змінити?

3. Питання до терапевта на наступну сесію:

Принесіть це завдання на наступну сесію для обговорення.

Додаток В.4.

Шкала сесійного прогресу (заповнюється після кожної сесії)

ШКАЛА СЕСІЙНОГО ПРОГРЕСУ

Дата

сесії:

Номер

сесії:

Ім'я: _____

Будь ласка, оцініть свої відчуття після сьогоднішньої сесії, обравши відповідь, що найкраще описує ваш досвід.

1. Наскільки корисною була для вас сьогоднішня сесія? 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Зовсім не корисна ----- Дуже корисна

2. Наскільки безпечно ви почували себе на сесії? 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Зовсім не безпечно ----- Дуже безпечно

3. Наскільки зрозумілими були вправи/інтервенції терапевта? 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Зовсім не зрозумілі ----- Дуже зрозумілі

4. Наскільки близькими ви відчуваєте себе зараз до свого партнера/ки (порівняно з початком сесії)? 1

- 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Менш близькими ----- Більш близькими

5. Наскільки краще ви розумієте зараз почуття і потреби вашого партнера/ки? 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8

- 9 - 10

Не краще ----- Набагато краще

6. Наскільки краще ви розумієте зараз власні почуття і потреби? 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Не краще ----- Набагато краще

7. Наскільки ви відчуваєте надію щодо ваших стосунків після сьогоднішньої сесії? 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

- 8 - 9 - 10 Зовсім не відчуваю ----- Дуже відчуваю

8. Що було найбільш важливим/корисним на сьогоднішній сесії?

9. Що було найважчим на сьогоднішній сесії?

10. Чи є щось, що ви хотіли б сказати терапевту (побажання, скарги, питання)?

Дякуємо за зворотний зв'язок!

ДОДАТОК Г

Статистичні таблиці та результати

Додаток Г.1

Результати дисперсійного аналізу відмінностей між категоріями сімей

Показник	F	df1	df2	p	η^2
ПТСР	21,38	5	340	<0,001	0,24
Тривожність	18,64	5	340	<0,001	0,22
Депресія	19,42	5	340	<0,001	0,22
Стресостійкість	16,86	5	340	<0,001	0,20
Психологічне благополуччя	14,24	5	340	<0,001	0,17
Задоволеність шлюбом (Δ)	8,64	5	340	<0,001	0,11
Згуртованість (Δ)	7,82	5	340	<0,001	0,10
Довіра (Δ)	9,42	5	340	<0,001	0,12

Примітка: Δ – зміна показника (актуальний мінус довоєнний); η^2 – коефіцієнт ета-квадрат (розмір ефекту)

Додаток Г.2

Результати post-hoc аналізу (критерій Шеффе) для показника зниження задоволеності шлюбом

Порівняння категорій	Різниця середніх	SE	p
1 (Окупація) vs 2 (Розлучені військові)	-1,0	0,86	>0,05
1 vs 3 (ВПО)	-2,4	0,82	<0,05
1 vs 4 (Силові структури)	-2,4	0,80	<0,05
1 vs 5 (Близько до фронту)	-2,0	0,84	<0,05
1 vs 6 (Далеко від фронту)	-4,8	0,85	<0,001
2 vs 3	-3,4	0,84	<0,01
2 vs 4	-3,4	0,82	<0,01
2 vs 5	-3,0	0,86	<0,05
2 vs 6	-5,8	0,87	<0,001
3 vs 6	-2,4	0,83	<0,05
4 vs 6	-2,4	0,81	<0,05
5 vs 6	-2,8	0,85	<0,05

Примітка: Категорії 3, 4, 5 не відрізняються між собою ($p > 0,05$)

Випадки з практики (case studies)

Випадок 1: Пара після окупації (сценарій деструктивної трансформації → стагнація)

Загальна інформація:

- Олександр, 42 роки, Марина, 39 років
- Одружені 15 років, двоє дітей (12 і 9 років)
- Проживали у м. Бучі, пережили окупацію березень 2022
- Звернулися за допомогою у листопаді 2023 (через 20 місяців після окупації)

Презентуюча проблема: Марина: "Ми стали чужими людьми. Він мовчить, закритий, дратується через дрібниці. Я відчуваю себе самотньою, хоча ми живемо разом." Олександр: "Я не знаю, чого вона від мене хоче. Я працюю, забезпечую сім'ю, чого ще треба? Вона постійно чіпляється, критикує."

Довоєнні стосунки: Пара описує довоєнні стосунки як "добрі", "теплі". Задоволеність шлюбом (ретроспективно): Олександр – 34, Марина – 35 (благополучні стосунки). Конфліктів було небагато, розподіл ролей традиційний (Олександр – заробіток, Марина – дім та діти, працює на половину ставки). Проводили час разом, подорожували, мали спільні інтереси.

Воєнний досвід: Березень 2022 – місяць окупації у підвалі. Свідки убивств сусідів, постійний страх за життя дітей. Олександр намагався захищати сім'ю, вів себе "героїчно" за словами Марини, але після деокупації "закрився". Розвинулися виражені симптоми ПТСР у обох: у Олександра – емоційне заціпеніння, гіперзбудливість, спалахи гніву; у Марини – кошмари, уникнення, тривожність.

Актуальний стан стосунків (на початок терапії):

- ТЗШ: Олександр – 24, Марина – 23 (неблагополучні стосунки)
- Згуртованість: 28 (розділений тип)
- Довіра: Олександр – 48, Марина – 52 (низький рівень)
- Конфліктність: висока (18 балів)
- ПТСР: Олександр – 126, Марина – 118 (виражений рівень)
- Сценарій: деструктивна трансформація

Негативний цикл: Марина намагається "достукатися" до Олександра (питає про почуття, критикує за байдужість, плаче, звинувачує) → Олександр відчуває тиск, провину, безпорадність → закривається ще більше, йде, мовчить, іноді спалахує гнівом → Марина відчуває біль від відкидання, панічний страх втратити його → посилює тиск → цикл поглиблюється.

Процес терапії (18 сесій, 5 місяців):

Етап 1 (сесії 1-5, подовжений): Створення безпеки, деескалація гострих конфліктів. Психоедукація про ПТСР та вплив на стосунки. Ідентифікація та екстерналізація циклу. Робота була повільною через високу травматизацію. На сесії 3 була сильна ескалація (Марина звинувачувала, Олександр вибухнув гнівом, хотів піти). Терапевт зупинив процес, заземлив обох, допоміг побачити це як прояв циклу. Після цієї сесії Олександр хотів припинити терапію, але Марина переконала продовжити. Використання модуля Б (робота з гнівом): навчання Олександра розпізнавати ранні ознаки гніву, техніки тайм-ауту.

Етап 2 (сесії 6-14): Повільна робота з емоційним заціпенінням Олександра. Спочатку він міг говорити лише про гнів і роздратування. Терапевт допомагав фокусуватися на тілесних відчуттях ("Що ти відчуваєш у тілі, коли Марина питає про твої почуття?" – "Тяжкість у грудях, як камінь"). Поступово під "камнем" виявився страх ("Якщо я відкриюся, там така безодня болю, що я не впораюся, розвалюся на шматки"). На сесії 9 (подія м'якшення) Олександр зміг виразити: "Мені так соромно... Я бачив, як убивали людей, і не міг нічого зробити... Я не зміг захистити... (плаче) ...І боюся, що якщо ти побачиш, який я насправді – слабкий, злий, наляканий – ти мене покинеш... Тому я ховаюся...". Марина (теж плаче): "Я не знала... Я думала, тобі просто байдуже... Але ти не слабкий... Ти найсильніший... І я ніколи тебе не покину...". Вони обіймалися, плакали разом. Після цієї сесії відчутне покращення емоційного контакту.

Етап 3 (сесії 15-18): Закріплення нових патернів. Створення спільного наративу про пережите ("Ми пережили пекло і вижили разом"). Робота з конкретними проблемами (інтимність, батьківство). Планування майбутнього.

Результати (після завершення програми):

- ТЗШ: Олександр – 29, Марина – 30 (швидше благополучні; приріст +5 і +7 балів)
- Згуртованість: 36 (розділений, але на межі з об'єднаним)
- Довіра: Олександр – 62, Марина – 65 (помірний рівень; приріст +14 і +13)
- Конфліктність: 13 (помірна; зниження на 5 балів)
- ПТСР: Олександр – 108, Марина – 102 (зниження на 18 і 16 балів)
- Сценарій: перехід до стагнації (не повне благополуччя, але значне покращення)

Катамнез (через 6 місяців): Показники залишилися стабільними. Пара продовжує використовувати набуті навички. Олександр: "Тепер я можу сказати Марині, коли мені важко, і попросити підтримки. Це змінило все". Марина: "Я зрозуміла, що за його мовчанням – не байдужість, а біль. Тепер я можу чекати, поки він буде готовий відкритися".

Примітка: Випадок ілюструє типову роботу з парою після важкої травматизації: повільний темп, фокус на створенні безпеки, робота з емоційним заціпенінням, ризик передчасного завершення (але пара витримала). Результат: не повне відновлення, але перехід з деструктивного сценарію до стагнації – значне досягнення для такої важкої категорії.

Випадок 2: Пара з територіальним розлученням (сценарій стагнації → посттравматичне зростання)

Загальна інформація:

- Дмитро, 35 років (військовослужбовець ЗСУ), Оксана, 33 роки (евакуйована до Німеччини)
- Одружені 8 років, одна дитина (5 років)
- Територіальне розлучення з березня 2022 (Оксана виїхала з дитиною, Дмитро мобілізований)
- Звернулися за допомогою у червні 2023 (через 15 місяців розлучення)

Презентуюча проблема: Оксана: "Ми стали чужими. Він там, на війні, я тут, у безпеці. Коли розмовляємо по відео, не знаємо, про що говорити. Відчуваю вину, що я в безпеці, а він там. І страшно, що ми більше не зможемо бути разом." Дмитро: "Я відчуваю, що втрачаю їх. Вона живе там своїм життям, знайшла нових друзів, дитина вже напівнімецька. Навіщо я їм потрібен? Може, їм краще без мене?"

Процес терапії (14 сесій, 4 місяці, онлайн-формат + використання модуля Г):

Особливості: всі сесії проводилися онлайн, Дмитро під'їждувався з військової частини (коли була можливість), Оксана – з квартири у Німеччині. Іноді сесії переносилися через військові обставини.

Ключові моменти:

- Робота з почуттям вини Оксани ("Я в безпеці, а він там") і розчаруванням Дмитра ("Вона мене залишила")
- Створення спільного нарративу ("Ми обоє робимо те, що потрібно: я захищаю країну, ти захищаєш нашу дитину")
- Робота з різницею у життєвому досвіді (допомогти кожному зрозуміти реальність іншого)
- Створення нових ритуалів близькості на відстані (щоденний відеодзвінок перед сном, "віртуальні побачення")
- Подія м'якшення (сесія 8): Дмитро виражає глибокий страх ("Боюся, що коли повернуся, ви не впізнаєте мене, я змінився, побачив такі речі... І ви будете щасливіші без мене") → Оксана (плаче): "Я чекаю на тебе кожен день. Ти – моя любов, мій чоловік, батько моєї дитини. Не важливо, що ти пережив, ми будемо разом і переживемо це разом"
- Робота над планом возз'єднання та реадаптації

Результати: Значне покращення за всіма показниками. Пара перейшла до сценарію посттравматичного зростання: відкрили нову глибину зв'язку, попри відстань; знайшли сенс у пережитому; відчують, що їхня любов сильніша за обставини. Дмитро: "Парадоксально, але війна показала, наскільки вона для мене важлива. Раніше ми жили разом, але ніби автоматично. Тепер кожна розмова – це подарунок". Оксана: "Я навчилася цінувати те, що маємо, і довіряти нашій любові".

Додаток Е

Критерій трансформації	Емпіричні індикатори (методики)	Низький рівень трансформації	Помірний рівень трансформації	Високий рівень трансформації
1. Структурний	FACES-III (згуртованість, адаптивність), задоволеність шлюбом	Структура подружніх ролей та сімейної системи загалом збережена; незначні коливання згуртованості; задоволеність шлюбом знижується не більше ніж на 10–12%	Часткова перебудова ролей і функцій; зміщення профілів FACES-III у бік зниженої згуртованості або адаптивності; задоволеність шлюбом знижується на 18–27%	Суттєва дезорганізація сімейної системи; профілі FACES-III переходять у зони роз'єднаності або хаотичності; значне зниження стабільності ролей та функцій
2. Емоційно-ціннісний	Довіра, емоційна доступність, ПТСР (Mississippi), HADS	Базові цінності та емоційна прихильність збережені; довіра знижується не більше ніж на 10–15%; симптоми ПТСР мають субклінічний характер	Переоцінка значущості стосунків; довіра знижується на 20–35%; емоційна доступність зменшується; з'являються клінічно значущі прояви тривоги й депресії (10–13 балів HADS)	Руйнування емоційної безпеки; довіра різко знижена; емоційна дистанція між партнерами; ПТСР-подібні стани на рівні 98–112 балів за Mississippi
3. Динамічний	Конфліктність, агресивність взаємодії, кореляційні та регресійні показники	Короткочасні реакції на стрес; конфлікти ситуативні, без фіксації стійкого негативного патерну	Формування нестійкого негативного циклу взаємодії; зростання конфліктності; значущі кореляції ПТСР ↔ конфліктність ($r \approx .62$)	Закріплення деструктивного патерну; агресивність взаємодії стає провідним предиктором зниження задоволеності шлюбом ($\beta \approx -.38$); трансформація набуває стійкого характеру

ДОДАТОКЖ

Класифікація досліджень, присвячених вивченню шлюбно-сімейних стосунків

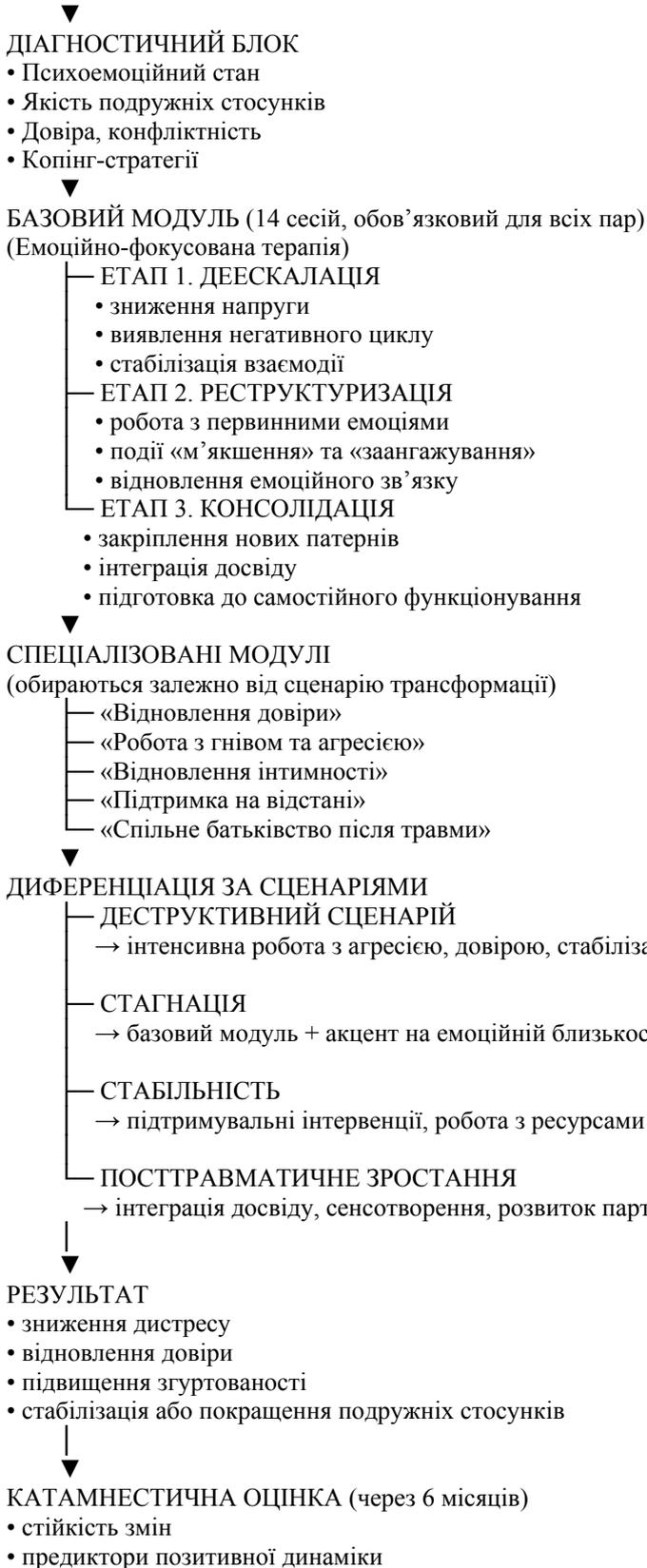
Дослідження, спрямовані на розкриття сутнісних характеристик шлюбно-сімейних стосунків	Дослідження, спрямовані на розкриття зв'язків шлюбно-сімейних стосунків з іншими феноменами та явищами	
	Змінні, що підпорядковуються впливу шлюбно-сімейних стосунків	Змінні, що впливають на особливості шлюбно-сімейних стосунків
Шлюбно-сімейні стосунки з точки зору психоаналітичної парадигми (З. Фрейд, К. Хорні, К.-Г. Юнг) [262]	Психоемоційний стан членів сім'ї (Н. Дідик) [56]	Сиблінгова позиція (О. Запорожець, О. Сидоренко) [196]
Шлюбно-сімейні стосунки з точки зору гуманістичної парадигми (К. Роджерс) [286]	Особистісний розвиток дитини (G. S. G. Agayeva, O. Chanzeva-Kovalenko) [221; 254]	Наявність у родині дітей з тяжкими порушеннями мовлення (К. Тичина) [209]
Характеристики здорових та дисфункціональних сімей (Д. Бредшоу) [239]	Емоційний інтелект (Є. Іванова) [75]	Рольові очікування членів подружжя (Н. Хлопоніна) [219]
Готовність до шлюбно-сімейних відносин (О. Міненко, В. Радчук, Х. Цьомик) [135; 183; 220]	Соціальна компетентність дітей (Z. Arshat, R. Baharudin, R. Juhari, M. Talib) [232]	Тривалість (стаж) подружнього життя (Л. Березовська, Т. Ямчук) [12]
Задоволеність шлюбом, ключові характеристики сімейної взаємодії усередині системи та поза нею (Л. Березовська, Х. Цьомик, Т. Ямчук) [12; 220]	Соціальна тривога в Інтернеті (D. Bi) [235]	Характерологічні особливості членів подружжя (А. Вовк) [38]
Особливості життєконструювання сімейних пар та феноменологія сімейного нарративу (Ю. Любімова) [120]	Психічне здоров'я членів сім'ї (P. Butterworth, Y. Cheng, B. Keliat)	Наявність у родині дітей з аутистичними розладами (О. Столярик) [203]
	Y. Liang, E. Robinson, B. Rodgers, N. Sulistiowati, X. Tao R. Triana, F. Wang, B. Ye, L. Zhang, P. Zhang [246; 263; 285; 296]	
Психологічний конструкт – «сила» сім'ї (C. Dunst, R. Juhari, P. Schrodtt тощо) [232; 248; 253; 289]	Психологічне благополуччя членів родини (H. Diaz-Diaz, C. Dunst, M. Espe-Sherwindt, C. Garcia-Cadena, H. Liu, F. Lopez-Rosales, J. Martinez-	Тип світоглядних орієнтирів членів подружжя (А. Грись, В. Надич) [141]

Дослідження, спрямовані на розкриття сутнісних характеристик шлюбно-сімейних стосунків	Дослідження, спрямовані на розкриття зв'язків шлюбно-сімейних стосунків з іншими феноменами та явищами	
	Змінні, що підпорядковуються впливу шлюбно-сімейних стосунків	Змінні, що впливають на особливості шлюбно-сімейних стосунків
	Rodriguez, J. Mas, J. MoraldelaRubia, L. Sanchez-Reyes, A. Serrano, P. Thomas, D. Umberson) [248; 253; 298]	
Лонгітюдні, прогнозійні та крос-культурні дослідження шлюбно-сімейних відносин (C. Cheng, D. Delany, L. DeRose, S. Ibrahim, A. Gottfried, M. Grau, D. Guerin, A. Oliva, P. Oliver, A. Parra, K. Preston, M. Ramos, M. del C. Reina, R. Riggio, R. Rivera, D. Santos) [278; 281; 282; 284]	Адиктивна поведінка (D. Jerebic) [260]	Пандемія Covid-19, постійна робота вдома під час пандемії Covid-19 (J. Cassinat, Y. Chen A. Dotterer, B. Kelly, J. Maggs, S. Mustillo, R. Proctor, S. Serang, Q. Song, S. Whiteman, H. Wu) [244; 304]
	Самооцінка (B. Keliat, R. Triana, N. Sulistiowati) [263]	Смирення у релігійних сім'ях (J. Chelladurai, D. Dollahite, H. Kelley, L. Marks) [245]
		Наяність онкологічного захворювання у дитини (K. Bingen, C. Erker, K. Flynn, J. Panepinto, K. Yan, L. Zhang) [249]

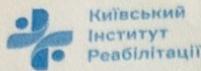
Додаток К

Структура диференційованої програми психологічної корекції повоєнних дисгармоній подружніх стосунків на основі емоційно-фокусованої терапії

(за результатами констатувального етапу)



Довідки про впровадження результатів



Київський
Інститут
Реабілітації

**ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ
«КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

Пр-т. Берестейський, 131А, офіс 32,
м. Київ, 03180
тел. +38067-242-22-32,
Код ЄДРПОУ 44234142

Довідка видана за місцем вимоги

ДОВІДКА

22.01.2026р. № 22-01/1

м. Київ

У процесі здійснення реабілітаційної та психологічної роботи з військовослужбовцями та членами їхніх родин у Київський інститут реабілітації використовувалися матеріали та узагальнення дисертаційного дослідження Письменного Сергія Олександровича на тему «Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій» (спеціальність 053 – Психологія).

Зазначені матеріали враховувалися у межах реабілітаційного процесу під час роботи з сім'ями та близьким оточенням осіб, які проходять реабілітацію, зокрема у контексті змін сімейних і подружніх взаємин, порушення звичних форм емоційної близькості, напруги у спілкуванні та необхідності адаптації до наслідків воєнного досвіду.

Окремі положення дисертаційного дослідження використовувалися як аналітичне підґрунтя для осмислення психологічних процесів, що відбуваються у сім'ях у період реабілітації, а також у процесі формування рекомендацій, спрямованих на підтримку взаємодії між пацієнтами, їхніми близькими та фахівцями реабілітаційного закладу.

Довідка видана для подання за вимогою.

Медичний директор



Андрій ПАЛАМАРЧУК



**СОС ДИТЯЧІ
МІСТЕЧКА
УКРАЇНА**

БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ
«КИЇВСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
«БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «СОС ДИТЯЧЕ МІСТЕЧКО»
07400, Київська область, м. Бровари, вул. Шевченка, 18

№ 14

від 23 січня 2026р.

ДОВІДКА

У межах реалізації програм психологічної та соціальної підтримки сімей, які постраждали внаслідок воєнних подій, у діяльності програми «Укріплення сім'ї» міжнародної благодійної організації БО «КОВ «БФ «СОС Дитяче Містечко» були використані наукові напрацювання та практичні підходи, розроблені аспірантом кафедри теоретичної та консультативної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова **Письменним Сергієм Олександровичем** у межах дисертаційного дослідження на тему «**Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій**» (спеціальність 053 – Психологія).

Результати зазначеного дослідження були застосовані під час здійснення психологічного супроводу сімей з дітьми, які зазнали впливу війни, зокрема сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних із вимушеним переміщенням, втратою близьких, тривалим стресом, порушенням звичних сімейних ролей та підвищеним емоційним навантаженням.

Практичне використання результатів дослідження здійснювалося у процесі:

- індивідуального та сімейного психологічного консультування;
- психологічного супроводу подружніх пар, у стосунках яких відбулися зміни емоційної близькості, комунікативних стратегій та розподілу сімейних ролей внаслідок воєнних подій;
- роботи з сім'ями, де існує ризик втрати дитиною батьківського піклування;
- надання психологічної підтримки батькам і опікунам у ситуаціях підвищеного психоемоційного виснаження.

Застосування наукових положень і практичних рекомендацій дисертаційного дослідження сприяло поглибленню розуміння процесів трансформації сімейних та подружніх стосунків в умовах війни, а також підвищенню ефективності психологічного супроводу сімей у межах програм, спрямованих на збереження дитини в родині та зміцнення сімейної системи.

Довідка видана для подання за вимогою.

З повагою —

Директор

Олена КРІПАК



Міністерство освіти та науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Україна, м. Київ, 04111
Бул. П. Вірського, 20,
Тел. (044) 400-99-37
Електронна пошта: fp@udu.edu.ua

Довідка

«19» січня 2026 р.

№ 020/26

Матеріали дисертаційного дослідження аспіранта кафедри теоретичної та консультативної психології, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Письменного Сергія Олександровича на тему «Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій» поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, було впроваджено в практику роботи кафедри теоретичної та консультативної психології УДУ імені Михайла Драгоманова з здобувачами спеціальності 053 «Психологія» при підготовці проведення занять із навчальних дисциплін «Військова психологія», «Психологія сім'ї та сімейне консультування», «Психологія травми».

Довідка видана для подання за вимогою.

Декан факультету психології

проф. Ірина БУЛАХ

Зав. кафедри консультативної
та теоретичної психології



проф. Валентина ВОЛОШИНА