

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“ Психологічні чинники виникнення  
дисбалансів в українських сім'ях під час  
війни ”*

Виконав: здобувач 2 курсу,  
групи ПС-23-1вм  
Спеціальності 053 «Психологія»  
Власенко Д.А.  
Керівник: Бикова В.О.,  
кандидат педагогічних наук, доцент

м. Дніпро

2025

## АНОТОЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Власенко Дар'ї Андріївни

на тему:

### **«Психологічні чинники виникнення подружніх дисбалансів в українських сім'ях під час війни»**

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі вивчення психологічних чинників, що обумовлюють виникнення подружніх дисбалансів в українських сім'ях у період війни. В умовах війни родини стикаються з підвищеним рівнем стресу, що має негативний результат на якість стосунків, знижує емоційну згуртованість і посилює конфлікти між партнерами.

У роботі було теоретично обґрунтовано і практично досліджено динаміку розвитку сімейних стосунків та їх стан від дії стресу, емоційного навантаження та зовнішніх кризових факторів. Було розглянуто основні моделі сімейної динаміки, значення зовнішніх і внутрішніх психологічних чинників у стосунках, а також їхню еволюцію в кризові періоди.

Емпірична частина дослідження включала опитування 67 респондентів за допомогою Google Forms з використанням п'яти методик, що оцінювали рівень стресу, емоційну згуртованість, задоволеність стосунками та комунікативні навички. На основі проведеного статистичного та кореляційного аналізу було встановлено, що рівень стресу є ключовим чинником, який значно діє на якість стосунків у подружніх парах. Високий рівень стресу призводить до зниження задоволеності стосунками та ускладнює комунікацію. Разом з тим, деякі пари продемонстрували підвищену емоційну згуртованість, що свідчить про здатність подружжя підтримувати одне одного в складні моменти.

У роботі також було запропоновано програму зміцнення сімейних стосунків під час війни, яка включає техніки управління стресом, розвиток комунікативних навичок, підтримку емоційної згуртованості та методи вирішення конфліктів.

Особливу увагу приділено індивідуальній психологічній підтримці кожного з партнерів, що дозволяє глибше опрацювати емоційні виклики, пов'язані з воєнними обставинами.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані сімейними психологами, соціальними працівниками та спеціалістами, які працюють із сім'ями в умовах війни. Запропонована програма може бути інтегрована у психологічну підтримку родин для поліпшення подружніх стосунків та подолання кризових ситуацій.

***Перелік ключових слів:** стрес, подружні стосунки, війна, комунікація, емоційна згуртованість, конфлікти, психологічна підтримка.*

**SUMMARY**  
**qualification work**  
**Vlasenko Daria**  
**on the topic:**  
**"Psychological factors contributing to imbalances in Ukrainian families during wartime"**

Qualification work of the 2th year applicant (in master format), specialty «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the problem of studying psychological factors that determine the occurrence of marital imbalances in Ukrainian families during the war. In the conditions of war, families face an increased level of stress, which has a negative effect on the quality of relationships, reduces emotional cohesion and increases conflicts between partners.

In the work, the dynamics of the development of family relationships and their state due to the effects of stress, emotional stress and external crisis factors were theoretically substantiated and practically investigated. The main models of family dynamics, the importance of external and internal psychological factors in relationships, as well as their evolution in crisis periods were considered.

The empirical part of the study included a survey of 67 respondents using Google Forms with five techniques that assessing the level of stress, emotional cohesion, satisfaction with relationships and communication skills. Based on the conducted statistical and correlation analysis, it was established that the level of stress is a key factor that significantly affects the quality of relationships in married couples. A high level of stress leads to a decrease in relationship satisfaction and makes communication difficult. At the same time, some couples demonstrated increased emotional cohesion, which indicates the ability of spouses to support each other in difficult moments.

The work also suggested a program to strengthen family relationships during wartime, which includes stress management techniques, development of communication skills, support for emotional cohesion, and conflict resolution techniques. Special attention is paid to the individual psychological support of each of the partners, which allows for deeper processing of the emotional challenges associated with wartime circumstances.

The practical significance of the work is that the obtained results can be used by family psychologists, social workers and specialists who work with families in war conditions. The proposed program can be integrated into the psychological support of families to improve marital relations and overcome crisis situations.

**Key words:** stress, marital relations, war, communication, emotional cohesion, conflicts, psychological support.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	10
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ДИСБАЛАНСІВ В УКРАЇНСЬКИХ СІМ'ЯХ ПІД ЧАС ВІЙНИ</b>	13
1.1. Сімейні відносини: визначення, види та особливості в психологічній літературі	13
1.2. Динаміка розвитку сімейних стосунків в подружніх парах та результат дії на них психологічних чинників	19
1.3. Реальна ситуація в подружніх парах українських сімей під час війни	28
Висновки до розділу 1	42
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ ДИСБАЛАНСІВ</b>	44
2.1. Хід та аналіз дослідження психологічних чинників дисбалансу в українських сім'ях під час війни	44
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	48
2.3. Програма зміцнення родини під час війни	61
Висновки до розділу 2	72
<b>ВИСНОВКИ</b>	74
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	76
<b>ДОДАТОК А</b>	82
<b>ДОДАТОК Б</b>	86

## ВСТУП

У сучасних умовах війни, яка зачепила практично кожную українську родину, виникають нові виклики та труднощі, які мають наслідки для психологічного стану подружніх пар та їхніх стосунків. Війна створює унікальні зовнішні чинники, такі як підвищений рівень стресу, економічні труднощі, фізична небезпека та емоційна невизначеність, які можуть призводити до виникнення подружніх дисбалансів. Це викликає необхідність дослідження психологічних аспектів сімейних відносин у кризовий період, зокрема з метою виявлення чинників, що сприяють як зміцненню, так і руйнуванню сімейних зв'язків.

**Актуальність дослідження** обумовлена необхідністю розробки програм психологічної підтримки подружжя, що зіткнулися з серйозними психологічними та емоційними труднощами в умовах війни. На тлі високого рівня стресу, психологічного напруження та невизначеності, дослідження результату дії цих чинників на стосунки в сім'ї є надзвичайно важливим для підтримки емоційної стабільності та зміцнення сімейних стосунків. Це дослідження дає змогу оцінити, як війна позначається на комунікативних навичках, емоційній згуртованості, задоволеності стосунками та здатності подружжя долати конфлікти.

**Метою роботи** є вивчення психологічних чинників, що сприяють виникненню подружніх дисбалансів в українських сім'ях під час війни, а також розробка програми зміцнення родинних стосунків в умовах кризи.

**Об'єктом дослідження** є сімейні стосунки, **а предметом** – психологічні чинники, що спричиняють виникнення подружніх дисбалансів, зокрема стрес, незадоволеність стосунками, депресивні настрої та порушення комунікації

**Концептуальна гіпотеза.** Підвищений рівень стресу, емоційна нестабільність та складні зовнішні обставини обумовлюють виникнення дисбалансів у стосунках. Однак правильна психологічна підтримка та розвиток комунікативних навичок можуть знизити дію цих чинників та зміцнити стосунки.

**Емпірична гіпотеза** полягає в тому, що рівень стресу, спричинений війною, має негативні наслідки для подружніх стосунків, знижуючи задоволеність відносинами, погіршуючи комунікативні навички та підвищуючи ризик

виникнення депресії та конфліктів. Водночас, підвищення емоційної згуртованості та покращення комунікативних навичок за допомогою відповідної психологічної підтримки може допомогти подружнім парам успішно справлятися з кризовими ситуаціями та знижувати ризики виникнення подружніх дисбалансів.

**Завдання роботи:**

1. Провести аналіз наукової літератури щодо впливу кризових ситуацій на подружні стосунки;
2. Виявити основні психологічні чинники, що впливають на подружні дисбаланси під час війни;
3. Розробити програму підтримки та зміцнення подружніх стосунків в умовах війни;
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних чинників за допомогою анкетування та аналізу отриманих даних.

**Методи дослідження.** У роботі використано комплексний підхід, що включає аналіз наукової літератури, анкетування респондентів, статистичний та кореляційний аналіз результатів дослідження, а також розробку програми психологічної підтримки.

**Теоретико-методологічна основа.** Робота базується на сучасних психологічних теоріях сімейної динаміки та кризових станів, а також на дослідженнях результату дії стресу на стосунки між партнерами.

**Практична значущість.** Отримані результати можуть бути використані сімейними психологами та соціальними працівниками для роботи з подружжям у кризових ситуаціях, зокрема під час війни. Запропонована програма підтримки подружжя дозволить зміцнити стосунки та допоможе парам краще справлятися з труднощами.

**Апробація роботи.** Основні положення роботи були представлені на XV Міжнародній науково-практичній конференції науковців та студентів “Практична психологія у сучасному вимірі” та на Всеукраїнській психологічній науково-практичній конференції “Жити життя під час та після”.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (62), додатків (2). Зміст роботи висвітлено на 80 сторінках основного тексту і містить 11 таблиць і 1 рисунок.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ДИСБАЛАНСІВ В

### УКРАЇНСЬКИХ СІМ'ЯХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 1.1. Сімейні відносини: визначення, види та особливості в психологічній літературі

Сім'я є однією з найважливіших соціальних інституцій, яка відіграє ключову роль у формуванні особистості, її моральних та емоційних основ, а також забезпечує стабільність і відтворення соціальної структури. У класичному розумінні, сім'я визначається як соціальна група, заснована на шлюбі, кровному спорідненні або усиновленні, члени якої проживають разом, ведуть спільне господарство та забезпечують взаємну підтримку. Сучасні підходи до визначення сім'ї враховують також партнерські стосунки, що не завжди ґрунтуються на офіційно зареєстрованому шлюбі, але передбачають взаємну підтримку, спільне проживання та виховання дітей.

Підручник Поліщука визначає сімейні відносини як систему взаємодії між членами родини, засновану на взаємній відповідальності, турботі, підтримці та спільних життєвих цілях. Ці відносини охоплюють різні аспекти життя, включаючи емоційну, економічну, соціальну та культурну взаємодію. Сімейні відносини можуть змінюватися в залежності від внутрішніх та зовнішніх факторів, таких як конфлікти, фінансові труднощі або соціальні зміни [37].

Подружні відносини є ядром сім'ї та виконують важливі соціальні та психологічні функції. Вони базуються на шлюбі, який можна визначити як добровільний союз між двома людьми, який регулюється правовими, культурними та етичними нормами, і передбачає взаємні обов'язки, відповідальність та емоційну підтримку. В контексті психології подружні відносини розглядаються як динамічна система, що включає емоційні, комунікативні та сексуальні взаємодії між партнерами. Ці відносини є основою для побудови гармонійного сімейного життя, однак, вони також можуть ставати джерелом напруженості, коли з'являються труднощі у спілкуванні або порушується баланс між особистими потребами

кожного партнера [2]. З психологічної точки зору, подружні стосунки є однією з найважливіших форм міжособистісної взаємодії, оскільки вони впливають на емоційний стан, самооцінку та загальний рівень задоволеності життям. У процесі спільного життя подружжя стикається з різними кризовими періодами, які можуть виникати через зміни в життєвих обставинах, особистісних змінах або зовнішніх факторах, таких як економічна нестабільність чи військові конфлікти [1]. Війна є одним із таких дестабілізуючих факторів, який може спричинити серйозні дисбаланси у подружніх стосунках через зростання рівня стресу, тривоги та невизначеності щодо майбутнього.

Сімейні відносини – це складна система взаємодій, яка постійно розвивається під впливом соціальних, економічних та культурних змін. Впродовж історії людства формувалися різні типи сімейних стосунків, які з часом адаптувалися до нових умов. У сучасній психології сімейні відносини класифікуються на дві основні категорії: традиційні та модерні (див. табл. 1.1). Крім того, в рамках цієї класифікації важливо розглянути питання криз у шлюбі, які можуть виникати як у традиційних, так і в модерних сім'ях [2].

Таблиця 1.1

Класифікація сімейних структур та типових проблем

Характеристика	Традиційна сім'я	Модерна сім'я	Кризи в шлюбі
Ролі	Строго визначені ролі: чоловік – годувальник, жінка – опікунка домашнього вогнища.	Гнучкі ролі, поділ обов'язків за домовленістю.	Заплутаність ролей, незгода щодо розподілу обов'язків.
Цінності	Сильні сімейні зв'язки, повага до старших, традиційні релігійні цінності.	Індивідуалізм, самореалізація, рівність між чоловіком і жінкою.	Відсутність спільних цінностей, розбіжності у поглядах на життя.
Структура	Патріархальна структура, де чоловік є главою сім'ї.	Демократична структура, заснована на рівноправності партнерів.	Порушення традиційних сімейних структур, емоційне віддалення.
Комунікація	Часто непрямая, емоції можуть придушуватися.	Відкрита, щира комунікація, обговорення проблем.	Відсутність ефективної комунікації, взаємні звинувачення.

Вирішення конфліктів	Конфлікти часто замовчуються або вирішуються авторитарно.	Конфлікти розглядаються як можливість для зростання, шукаються компроміси.	Нездатність конструктивно вирішувати конфлікти, ескалація напруги.
Причини криз	Зміна соціальних норм, економічні труднощі, невідповідність очікувань.	Недостатня емоційна близькість, відсутність спільних інтересів, зміна почуттів.	Сукупність різних факторів, включаючи особистісні, соціальні та економічні.
Можливі наслідки	Розпад сім'ї, відчуження членів сім'ї, проблеми у вихованні дітей.	Розлучення, зміна сімейних форм (цивільний шлюб, одностатеві шлюби).	Розпад сім'ї, емоційні травми у членів сім'ї, проблеми з дітьми.

Традиційні сімейні відносини ґрунтуються на чітко встановлених соціальних ролях, які передбачають певний розподіл обов'язків між подружжям. У таких сім'ях чоловік зазвичай виконує роль основного постачальника матеріальних ресурсів, забезпечуючи родину економічно, тоді як жінка виконує роль домогосподарки та вихователя дітей. Традиційні сімейні відносини засновані на патріархальних нормах, які підкреслюють верховенство чоловіка у прийнятті рішень і відповідальності за сім'ю. У таких відносинах головна мета шлюбу – це стабільність, збереження сімейних цінностей та забезпечення майбутнього для нащадків. Традиційна модель сім'ї була домінуючою у багатьох культурах протягом століть, і навіть сьогодні вона залишається поширеною в консервативних суспільствах. Однак, з розвитком суспільства та зміною гендерних ролей, ця модель зазнала критики за жорсткість і обмеження особистісного розвитку жінок.

Модерні сімейні відносини, навпаки, характеризуються гнучкістю ролей та партнерським підходом до управління сімейним життям. У таких сім'ях обов'язки та відповідальності подружжя не мають фіксованого поділу за статтю, а базуються на взаємній домовленості, індивідуальних уподобаннях та здатностях кожного з партнерів. І чоловік, і жінка можуть однаково займатися кар'єрою, вихованням дітей і домашніми справами, що сприяє рівноправ'ю у шлюбі.

Модерні сім'ї більш відкриті до змін і адаптації під впливом зовнішніх умов. Ця модель відображає сучасні соціокультурні тенденції, такі як фемінізм,

індивідуалізація, зростання ролі особистої самореалізації та рівності статей. У модерних сім'ях основний акцент робиться на партнерстві, особистісному розвитку кожного з членів родини, а також на емоційній підтримці та близькості. Однак модерні сімейні відносини також стикаються з викликами, оскільки збалансування між професійним та особистим життям часто вимагає значних зусиль з боку обох партнерів. Крім того, у таких сім'ях може зростати ризик конфліктів через постійний пошук балансу між індивідуальними інтересами і потребами родини.

Кризи в шлюбі є невід'ємною частиною будь-яких сімейних відносин – як традиційних, так і модерних. Вони виникають на різних етапах спільного життя і можуть бути викликані зовнішніми факторами, внутрішніми конфліктами або змінами в особистісному розвитку одного чи обох партнерів [7].

Найпоширенішими є кризи адаптації на початку сімейного життя, коли подружжя вчиться жити разом і долати побутові труднощі. На цьому етапі можливі конфлікти через нерівномірний розподіл обов'язків або розбіжності у баченні спільного майбутнього. Кризи середнього віку також є типовими, коли обидва партнери переоцінюють свої досягнення і життєві цілі, що може призвести до відчуження або навіть розлучення. Подружні відносини можуть зазнавати стресу через зовнішні обставини, такі як економічні труднощі, емоційні втрати або військові конфлікти. Війна є одним із найбільш деструктивних чинників, що може впливати на психіку кожного члена родини, породжуючи нові рівні тривоги, страху та невизначеності [25].

Таким чином, класифікація сімейних відносин дозволяє краще розуміти, як різні соціальні моделі впливають на подружжя і які виклики можуть виникати в їхньому спільному житті. Традиційні та модерні моделі мають свої переваги і недоліки, а кризи в шлюбі можуть слугувати як викликами, так і можливостями для зростання та зміцнення подружніх відносин.

Сім'я є не лише соціальним інститутом, але й складною психологічною системою, де взаємодії між її членами відіграють вирішальну роль у формуванні індивідуальних особливостей кожної особи та загального емоційного клімату [13]. У психології розроблено кілька моделей, які допомагають пояснити та зрозуміти

механізми сімейної динаміки – від гармонійних відносин до виникнення конфліктів. Ці моделі дозволяють оцінювати взаємини в сім'ї через призму ролей, комунікацій та впливу зовнішніх чинників на розвиток сімейних зв'язків.

Одна з найвідоміших моделей сімейної динаміки — системна модель, яка розглядає сім'ю як цілісну систему, де кожен член відіграє певну роль і взаємодіє з іншими у чітко визначеному порядку. Ця модель базується на принципі, що всі складові сім'ї тісно пов'язані між собою, а зміна одного з елементів системи неодмінно вплине на всі інші. Кожен член родини має свої функції та обов'язки, і порушення рівноваги в цих ролях може призвести до конфліктів або дестабілізації системи. Системна модель підкреслює важливість гомеостазу – стану рівноваги, який сім'я намагається зберегти. Навіть якщо ця рівновага полягає у не зовсім здорових взаємодіях (наприклад, у сім'ях із дисфункціональними стосунками), сімейна система буде намагатися утримати цей стан, оскільки будь-яка зміна сприймається як загроза стабільності. Психотерапевти, що працюють із системною моделлю, часто допомагають сім'ям виявити ці стереотипні взаємодії та шукати нові, більш здорові способи функціонування.

Психоаналітична модель базується на роботах Зигмунда Фрейда та його послідовників. Вона розглядає сімейні взаємини через призму несвідомих процесів та дитячого досвіду, який впливає на поведінку в дорослому житті. Основний акцент робиться на тому, як ранні дитячі переживання, пов'язані з батьками, формують особистісні риси та емоційні реакції, що переносяться на подружні стосунки та взаємодії з дітьми.

За цією моделлю, конфлікти в сім'ї можуть виникати через нерозв'язані внутрішні конфлікти, які людина проєкує на свого партнера або дітей. Наприклад, особистість може несвідомо відтворювати у шлюбі ті ж моделі поведінки, які вона спостерігала у своїй батьківській сім'ї, навіть якщо ці моделі були дисфункціональними. Психоаналітичний підхід також наголошує на важливості розуміння трансгенераційних впливів, тобто того, як проблеми та конфлікти можуть передаватися з покоління в покоління.

Комунікативна модель сімейної динаміки акцентує увагу на процесі взаємодії між членами сім'ї, зокрема на тому, як вони спілкуються і вирішують конфлікти [19]. Ця модель вивчає, як ефективне чи неефективне спілкування може впливати на стабільність стосунків. Вона підкреслює, що саме через комунікацію передаються емоції, потреби, очікування та незадоволення, які можуть або зміцнювати стосунки, або навпаки – погіршувати їх. Комунікативна модель звертає увагу на такі проблеми, як пасивна агресія, приховане незадоволення, непорозуміння між подружжям, що призводять до напруги і конфліктів. У центрі уваги цієї моделі – відкритий діалог, взаємоповага та емпатія, які можуть допомогти подолати конфлікти й забезпечити гармонійні стосунки.

Біхевіористична модель сімейної динаміки базується на ідеї, що поведінка людини в сім'ї формується через процеси підкріплення та навчання. За цією моделлю, основні механізми впливу на поведінку членів сім'ї – це винагороди та покарання. Позитивні підкріплення, такі як підтримка, любов і схвалення, сприяють зміцненню бажаної поведінки, тоді як покарання чи негативні емоції ведуть до уникання небажаних моделей поведінки [14].

Ця модель є особливо корисною у вирішенні конкретних проблем поведінки у дітей, а також у роботі з подружніми парами, де потрібна зміна небажаних стереотипів взаємодії. Основне завдання терапії за цією моделлю – допомогти сім'ї встановити чіткі правила та наслідки за ту чи іншу поведінку, що сприятиме стабільнішому емоційному клімату.

Когнітивно-біхевіористична модель об'єднує елементи біхевіоризму і когнітивної психології, зосереджуючись на тому, як думки, переконання та установки впливають на поведінку членів сім'ї. Основна ідея полягає в тому, що не тільки поведінкові реакції, але й мисленнєві процеси (когніції) визначають, як люди реагують на ситуації у стосунках. Важливу роль відіграють внутрішні установки кожного члена сім'ї, зокрема їхні очікування, інтерпретації дій партнера, а також наявні переконання щодо ролі в шлюбі або сімейних обов'язків. Головним фактором цієї моделі є вивчення того, як негативні когнітивні установки (наприклад, думки на кшталт "Мій партнер мене не цінує", "Ми ніколи не зможемо

порозумітися") можуть погіршувати подружні відносини. Такі установки можуть призводити до неправильних інтерпретацій дій партнера і, відповідно, до конфліктів або відчуження.

Застосування когнітивно-біхевіористичної терапії в сімейних відносинах спрямоване на зміну деструктивних переконань та їх заміну на більш конструктивні і позитивні. Наприклад, якщо один з партнерів вважає, що його потреби ігноруються, терапія може допомогти йому побачити ситуацію з іншої точки зору, змінити власні очікування або стратегії комунікації, що призведе до зниження напруженості в стосунках [52]. Крім того, модель приділяє увагу тому, як навчитися ефективніше вирішувати конфлікти, впливати на поведінку партнера через позитивні підкріплення та усувати дисфункціональні когнітивні шаблони. Сім'ї, які працюють з цією моделлю, часто вчаться змінювати не тільки свої думки про партнера, але й самі моделі поведінки, що робить спілкування більш продуктивним і менш конфліктним.

## **1.2. Динаміка розвитку сімейних стосунків в подружніх парах та результат дії на них психологічних чинників**

Сімейні стосунки проходять через кілька етапів розвитку, кожен з яких має свої специфічні виклики, радощі та труднощі. Як і будь-яка динамічна система, шлюб змінюється з плином часу, під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Психологи виділяють кілька ключових фаз подружнього життя, кожна з яких характеризується певними особливостями взаємодії між партнерами.

Перший етап у розвитку подружніх стосунків – це період романтичної закоханості, який зазвичай починається ще до шлюбу і триває в перші місяці після весілля. Цей період можна назвати "медовим місяцем", коли партнери знаходяться під впливом сильних емоцій, пристрасті та ідеалізованого уявлення один про одного. Сімейні стосунки на цьому етапі засновані на позитивних емоціях, романтиці та прагненні до максимальної близькості [15]. Проблеми в цей час виникають рідко, оскільки обидва партнери зосереджені на задоволенні потреб

одне одного і схильні не помічати недоліки. Однак, етап закоханості є перехідним і поступово поступається місцем більш реалістичному баченню стосунків.

Другий етап починається, коли пристрасть поступово згасає, і партнери починають стикатися з реальними життєвими викликами. На цьому етапі подружжя стикається з необхідністю розподілу ролей, обов'язків і відповідальностей, таких як фінансові питання, ведення господарства, робота та підтримка родини. Це період активного пристосування до повсякденного життя разом [25].

Проблеми на цьому етапі можуть виникати через те, що кожен партнер привносить у шлюб свої очікування і моделі поведінки, запозичені з батьківської родини. Наприклад, якщо один з партнерів звик до традиційної ролі, де чоловік є головним годувальником, а дружина займається хатніми справами, а інший дотримується більш модерного підходу, можуть виникати конфлікти.

Успішне подолання цього етапу полягає в тому, щоб навчитися компромісам, розуміти потреби одне одного і спільно шукати рішення для подальшого розвитку стосунків.

Поява дітей стає одним із найзначніших етапів у житті подружжя. Цей період може як зміцнити сімейні стосунки, так і стати джерелом напруги та конфліктів. Народження дитини змінює динаміку взаємодії між партнерами, оскільки вони повинні адаптуватися до нових ролей батьків, що вимагає більше часу, зусиль і ресурсів. На цьому етапі подружжя може зіштовхнутися з проблемами перерозподілу уваги: час і енергія, які раніше були присвячені лише одне одному, тепер витрачаються на дитину. Це може призвести до відчуження між партнерами, якщо вони не знайдуть способу зберегти емоційну близькість. Ключовим моментом на цьому етапі є взаємна підтримка та розуміння важливості збереження стосунків між собою як подружжям, а не лише як батьками.

Через кілька років спільного життя, особливо після того, як діти виростають і стають більш самостійними, настає період стабілізації. Це етап, коли подружжя вже адаптувалося до сімейного життя, і їхні ролі чітко визначені. У цей час стосунки можуть стати більш стабільними та передбачуваними, оскільки партнери

добре знають сильні та слабкі сторони один одного і здатні ефективніше вирішувати конфлікти. Проте на цьому етапі може з'явитися емоційна рутинна, коли стосунки втрачають елемент новизни та викликів. Партнери можуть відчувати певну нудьгу або відчуження, що часто називають "кризою середнього віку" [10]. Це період, коли важливо оновлювати емоційну близькість та підтримувати інтерес одне до одного.

Коли діти залишають батьківську родину, у подружжя настає новий етап – етап "порожнього гнізда". На цьому етапі партнери залишаються самі, без необхідності дбати про дітей щодня, що може бути як позитивним, так і складним досвідом. Деякі пари на цьому етапі насолоджуються новою свободою, спільно проводячи час і розвиваючи спільні інтереси. Вони мають можливість знову зосередитися на власних потребах і бажаннях. Однак інші пари можуть відчувати емоційний вакуум, коли відчуження між ними, яке накопичувалося через роки виховання дітей, стає явним. Це може призвести до кризи в стосунках або навіть розлучення, якщо подружжя не знаходить способів відновити емоційний зв'язок [21].

Сімейні стосунки – це динамічний процес, що змінюється на кожному етапі подружнього життя. Важливо розуміти, що кожен етап має свої специфічні виклики, і успішний розвиток стосунків залежить від здатності подружжя пристосовуватися до нових умов, вирішувати конфлікти та підтримувати емоційну близькість. Підтримка, взаєморозуміння і готовність до змін є ключовими факторами для збереження гармонії у сімейних стосунках протягом усього життя.

Подружні відносини є складною і динамічною системою взаємодій між двома людьми, на які впливає широкий спектр чинників. Ці чинники можна умовно поділити на зовнішні та внутрішні (див.табл.1.2). Вивчення цих психологічних чинників допомагає зрозуміти природу сімейних конфліктів і шляхи їх вирішення, а також сприяє підтримці гармонії у подружніх стосунках.

## Психологічні чинники, які впливають на подружні відносини

Чинник	Опис	Вплив на відносини
<b>Внутрішні чинники</b>		
Очікування	Уявлення про ідеальні відносини, ролі партнерів.	Розбіжність між очікуваннями та реальністю може призводити до розчарування та конфліктів.
Самооцінка	Почуття власної вартості, впевненість у собі.	Низька самооцінка може провокувати залежність, ревності, невпевненість у стосунках.
Емоційний інтелект	Здатність розпізнавати та керувати своїми емоціями, розуміти емоції партнера.	Високий емоційний інтелект сприяє ефективній комунікації та вирішенню конфліктів.
Прихильності	Потреба в близькості, любові, підтримці.	Незадоволені потреби в прихильності можуть призводити до відчуження та пошуку задоволення поза шлюбом.
Прив'язаність	Стиль прив'язаності, сформований у дитинстві (безпечний, тривожний, уникаючий).	Впливає на здатність будувати довірливі та стабільні стосунки.
Особистісні риси	Характер, темперамент, цінності.	Різні особистісні риси можуть як доповнювати одне одного, так і конфліктувати.
<b>Зовнішні чинники</b>		
Соціальне оточення	Сім'я, друзі, колеги, культурні норми.	Вплив на очікування щодо шлюбу, моделі поведінки в парі.
Соціоекономічний статус	Рівень доходу, освіта, соціальне становище.	Може впливати на рівень стресу, розподіл ролей у сім'ї, доступність ресурсів.
Життєві події	Переїзд, народження дитини, втрата роботи, хвороба.	Створюють додаткові стреси, які можуть вплинути на відносини.
Соціальні норми та очікування	Культурні стереотипи щодо шлюбу, ролей чоловіка і жінки.	Можуть створювати тиск на пару і обмежувати свободу вибору.

Внутрішні чинники охоплюють емоційну близькість, рівень довіри, комунікаційні навички та особистісні риси кожного з партнерів. Емоційна близькість та рівень довіри між партнерами є основою стабільних і гармонійних стосунків. Якщо партнери можуть відкрито спілкуватися про свої почуття та потреби, вони краще розуміють одне одного, що сприяє зміцненню шлюбу. Недовіра і емоційна відчуженість, навпаки, можуть породжувати конфлікти, оскільки накопичуються негативні емоції через брак спілкування. Вміння слухати партнера та ефективно висловлювати свої думки без агресії створює основу для конструктивного вирішення конфліктів. Натомість відсутність цих навичок призводить до ескалації конфліктів і емоційного напруження. Крім того, на подружні стосунки суттєво впливають особистісні риси партнерів. Люди з високою емоційною зрілістю та самоконтролем здатні краще адаптуватися до життєвих викликів і долати труднощі разом. Але певні риси, як-от низька самооцінка, ревності або емоційна нестабільність, можуть ускладнити відносини, створюючи напругу та нерозуміння.

Зовнішні чинники, такі як соціальні та культурні норми, економічні умови, вплив родичів та друзів, також істотно впливають на подружнє життя. Соціальні та культурні очікування визначають ролі чоловіка і жінки у шлюбі, а також те, як подружжя повинне поводитися в сімейному житті. У традиційних суспільствах від подружжя очікують дотримання чітко визначених гендерних ролей, що може створювати конфлікти, коли ці очікування не співпадають з бажаннями партнерів. У сучасних суспільствах, де ролі більш рівноправні, також виникають виклики, оскільки кожен партнер може прагнути до більшої індивідуальної свободи та самореалізації.

Фінансові труднощі часто стають причиною стресу та конфліктів у подружжі, адже відсутність стабільного доходу або боргові зобов'язання підривають почуття безпеки та спокою в родині [8]. Навіть у разі фінансового достатку неправильне управління грошима може стати причиною напруженості між партнерами. Здатність подружжя успішно вирішувати фінансові питання є важливим елементом стабільних стосунків. Зовнішній вплив також проявляється через родичів та друзів.

Надмірне втручання батьків або родичів у справи подружжя може стати джерелом конфліктів, особливо якщо партнери мають різні погляди на те, наскільки значною має бути участь зовнішніх людей у їхньому сімейному житті. Водночас підтримуюче коло спілкування може допомогти подружжю пережити важкі моменти. Друзі та соціальні зв'язки також відіграють свою роль, впливаючи на сприйняття сімейних цінностей та поведінки в подружжі.

Одним із найсильніших зовнішніх чинників, який може вплинути на подружні стосунки, є зовнішні стресори, такі як війна, економічні кризи або стихійні лиха [9]. Ці події створюють високий рівень стресу та невизначеності, що може негативно впливати на психоемоційний стан кожного з партнерів і призводити до зростання конфліктів у шлюбі. Військові конфлікти, зокрема, можуть призвести до посттравматичного стресу, депресії або тривожності, що потребує додаткової психологічної підтримки [3].

Війна є одним із найсильніших і найруйнівніших зовнішніх чинників, що можуть впливати на подружні відносини та загалом на сімейне життя. Вона вносить кардинальні зміни в емоційний стан партнерів, створює нові виклики і підсилює вже існуючі проблеми в стосунках. Вплив війни на подружжя може бути багатограним і охоплювати як внутрішні, так і зовнішні чинники, які ми вже розглядали. Перш за все, війна створює високий рівень стресу та невизначеності. Кожен день під час війни пов'язаний із ризиком для життя, втратами, руйнуванням планів на майбутнє, що значно підриває емоційний баланс кожного з партнерів. У таких умовах емоційна близькість між подружжям може зменшуватися, оскільки обидва партнери перебувають у постійному стані тривоги та страху [58]. Це веде до зниження рівня довіри, оскільки війна часто супроводжується фізичною розлукою, що підсилює відчуття ізоляції. Коли партнери перебувають на відстані, наприклад, через військову службу або евакуацію, у них виникає потреба у відновленні емоційного зв'язку, що стає важчим у стані хронічного стресу.

Війна також суттєво впливає на комунікаційні навички. Під час військових дій конфлікти можуть швидко загострюватися через загальний емоційний тиск. Партнери можуть почати спілкуватися в більш агресивній або оборонній манері,

що призводить до погіршення розуміння одне одного. Через психологічний тиск війни люди стають менш терплячими, більш роздратованими, що спричиняє часті суперечки та непорозуміння. Навіть найдрібніші побутові проблеми можуть призвести до конфліктів, коли емоційний стан нестабільний і напружений.

Особистісні риси також зазнають змін під впливом війни. Люди, які раніше могли проявляти високу емоційну зрілість та самоконтроль, під впливом тривалої небезпеки і стресу можуть втратити цю здатність. Військові дії часто призводять до психоемоційних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність [10]. Ці стани суттєво впливають на поведінку партнерів у шлюбі, їх здатність підтримувати гармонійні стосунки та конструктивно вирішувати конфлікти. Для людей, які мають слабку стійкість до стресу або схильні до емоційної нестабільності, війна може стати причиною серйозних емоційних розривів у стосунках.

На рівні зовнішніх чинників війна змінює всі аспекти соціального і матеріального життя подружжя. По-перше, економічні труднощі стають майже невід'ємною частиною життя в умовах війни. Втрата роботи, нестача ресурсів, знищення майна чи необхідність евакуації створюють серйозні фінансові проблеми для сімей, що, у свою чергу, підвищує рівень напруженості між партнерами. В умовах економічної нестабільності часто виникають конфлікти щодо розподілу обмежених ресурсів, фінансових рішень або пріоритетів сімейних витрат. Також важливо відзначити, що війна може викликати зміну соціальних ролей у подружжі [33]. Наприклад, коли один із партнерів бере участь у військових діях, інший може взяти на себе всі обов'язки з ведення господарства та виховання дітей. Це часто створює додатковий тиск на партнера, який залишається вдома, і викликає відчуття перевантаженості, втоми та емоційного виснаження. У такій ситуації виникає ризик відчуження, коли один з партнерів відчуває, що не отримує достатньої підтримки або не може поділитися своїми переживаннями через те, що інший партнер фізично або емоційно недоступний.

Військові дії також значно посилюють вплив родичів та друзів на подружні стосунки. У багатьох випадках під час війни сім'ї змушені тісніше взаємодіяти зі

своїми родичами через необхідність допомоги або спільного проживання в умовах евакуації. Така взаємодія може стати як джерелом підтримки, так і причиною додаткових конфліктів через втручання в особисте життя подружжя. В умовах обмежених ресурсів, коли декілька поколінь сім'ї проживають разом, можуть виникати непорозуміння щодо розподілу обов'язків і ресурсів, що також підсилює стрес у стосунках [17]. Крім того, війна часто вимагає від подружжя прийняття важливих життєвих рішень у надзвичайно складних умовах, таких як евакуація, зміна місця проживання або прийняття рішень щодо безпеки дітей. Коли подружжя має різні погляди на те, як діяти в таких ситуаціях, виникають конфлікти, які підсилюються загальним почуттям невизначеності та страху. Такі ситуації вимагають від партнерів високого рівня взаєморозуміння і компромісу, що не завжди легко досягти в умовах війни.

Отже, війна глибоко впливає як на внутрішні, так і на зовнішні чинники, що формують подружні відносини [53]. Вона може змінити динаміку взаємодії між партнерами, підсилити наявні проблеми або створити нові виклики для емоційного і психологічного благополуччя подружжя. У таких умовах особливо важливими є психологічна підтримка, відкритість у спілкуванні, вміння співчувати і розуміти одне одного, щоб зберегти гармонію у стосунках навіть у найважчі часи.

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя, і кожна людина стикається з ним у різні періоди. Він може виникати з різних причин: від особистих проблем і невизначеності до масштабних змін у соціумі, таких як економічні кризи чи військові конфлікти [24]. Для подружніх стосунків стрес є особливою загрозою, оскільки під його впливом змінюється динаміка взаємодії між партнерами, їхня здатність підтримувати одне одного, і, врешті-решт, гармонія в шлюбі. Однак те, як пари реагують на стрес і долають труднощі, значною мірою залежить від їхньої здатності адаптуватися до змін.

Перш за все, варто розуміти, що стрес у подружніх стосунках може бути спричинений як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. До зовнішніх чинників належать фінансові труднощі, проблеми зі здоров'ям, втрата роботи, кризи в суспільстві, або ж такі надзвичайні ситуації, як війна [39]. Внутрішні фактори

включають особистісні особливості кожного з партнерів, їхні очікування від стосунків, а також рівень емоційної близькості та довіри між ними. Незалежно від джерела стресу, він впливає на подружні стосунки через підвищення емоційного напруження, зміну звичного ритму життя і поява нових викликів.

Таблиця 1.3

### Вплив стресу та адаптація до змін у житті

Аспект стресу	Вплив на сімейні відносини	Стратегії адаптації
Фізіологічні реакції	Безсоння, головний біль, зниження імунітету, фізична втома. Це може призвести до дратівливості, агресії, зниження лібідо.	Регулярні фізичні навантаження, здорове харчування, достатній сон.
Емоційні реакції	Тривога, депресія, гнів, відчуття безпорадності. Це може призвести до конфліктів, віддалення партнерів.	Психологічна підтримка, спілкування з близькими, хобі, медитація.
Поведінкові реакції	Відсторонення, ізоляція, надмірне вживання алкоголю або інших речовин, зміна харчових звичок.	Зміна шкідливих звичок, пошук нових інтересів, спільне проведення часу з партнером.
Комунікація	Складність у вираженні почуттів, взаємні звинувачення, недовіра.	Відкрите спілкування, активне слухання, використання «Я-повідомлень».
Розподіл ролей	Зміна розподілу обов'язків, перевантаження одного з партнерів.	Обговорення нових ролей, спільне прийняття рішень, взаємна підтримка.
Інтимні відносини	Зниження сексуального бажання, проблеми з ерекцією або вагінальною сухістю.	Відкрите обговорення сексуальних проблем, пошук нових способів інтимності.

Вплив стресу на подружні стосунки проявляється у різних формах. Партнери можуть почати уникати обговорення проблем або, навпаки, більш активно конфліктувати через незначні причини. Напруження може викликати почуття відчуженості, коли один з партнерів замикається в собі, не бажаючи або не маючи змоги ділитися своїми переживаннями. Крім того, стрес часто знижує здатність до емпатії та підтримки, оскільки кожен із партнерів занурюється у власні емоційні труднощі. Як наслідок, це може призвести до поступової втрати емоційної близькості та відчуження, що є основою для багатьох подружніх криз [28].

Проте стрес не обов'язково має руйнівний вплив на стосунки. Адаптація до змін є ключовим фактором, що дозволяє парам успішно долати стресові ситуації та навіть зміцнювати свої стосунки [34]. Адаптація означає здатність партнерів

гнучко реагувати на зміни, приймати нові обставини та разом шукати шляхи вирішення проблем. Успішна адаптація до стресових факторів передбачає розвиток кількох важливих аспектів у подружніх стосунках.

### **1.3. Реальна ситуація в подружніх парах українських сімей під час війни**

Війна має колосальний вплив на психологічний стан людей, особливо на сім'ї, де зберігати гармонійні стосунки стає надзвичайно складно. Упродовж останніх років (2022-2024), дослідження про психологічний стан подружніх пар в умовах війни значно активізувалися у зв'язку з тривалими військовими конфліктами, зокрема в Україні. Науковці зосереджуються на вивченні впливу війни на психологічне здоров'я подружжя, адаптаційні механізми і стратегії подолання стресу в умовах тривалого конфлікту. Одне з досліджень, проведене в 2022 році, зосереджувалося на вивченні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військових та їхніх дружин. У роботах Блейка та інших (2022) підкреслюється, що дружини військовослужбовців часто відчувають емоційний тиск через страх за життя чоловіків і невизначеність майбутнього [5]. Це сприяє розвитку тривожних розладів, депресії та ПТСР не лише у тих, хто безпосередньо перебуває на фронті, але й у їхніх партнерів. Стрес пов'язаний з частими розлуками, непередбачуваними умовами життя та відсутністю стабільності. Дослідження також показало, що рівень підтримки, яку подружжя отримує від своїх близьких та громади, є важливим чинником, який впливає на їхнє психологічне благополуччя.

У 2023 році, дослідження, проведене Коллінзом та іншими, зосереджувалося на адаптаційних стратегіях, які використовуються подружніми парами в умовах війни. Дослідження показало, що ті пари, які активно використовують комунікативні стратегії, зберігають емоційну близькість навіть у розлуці. Однак, багато пар стикалися з труднощами у спілкуванні через фізичну відстань і тривалі періоди відсутності одного з партнерів. Це створювало додатковий стрес і призводило до відчуження, що ставило під загрозу стабільність стосунків [19].

Ще одним важливим аспектом, на який звертали увагу дослідники, є фінансовий тиск, з яким стикаються сім'ї під час війни. Військові конфлікти часто супроводжуються економічними труднощами, і це стало предметом вивчення у дослідженні Гарсії (2023). Він відзначив, що фінансова нестабільність, втрата робочих місць та зменшення доходів суттєво впливають на психологічний стан подружжя. Стрес, пов'язаний з відсутністю можливості забезпечити сім'ю, призводив до частих конфліктів між партнерами, зростання тривожності і загальної незадоволеності життям [12]. Автори рекомендують звертати увагу на соціальну підтримку для таких родин, щоб допомогти їм справлятися з фінансовими проблемами під час війни.

Дослідження, проведене Рейчел Браун та її колегами у 2024 році, звертало увагу на психологічний вплив війни на батьківство в подружніх парах [6]. Вчені виявили, що подружжя, які мають дітей, стикаються з додатковими стресовими факторами через потребу захищати і виховувати дітей в умовах війни. Батьки часто переживають почуття провини за те, що не можуть забезпечити своїм дітям безпеку та стабільність, що, у свою чергу, негативно впливає на подружні стосунки. Це дослідження показало, що сім'ї, які активно шукають підтримку ззовні (психотерапія, консультації для батьків, соціальна допомога), краще справляються з психологічними наслідками війни.

Роль сексуальних стосунків у подружжі під час війни. Дослідження Рендалла (2024) показало, що тривалий стрес і психологічна травма можуть знижувати рівень сексуальної близькості між партнерами, що призводить до відчуження і емоційної дисгармонії. Сексуальна незадоволеність, що є наслідком емоційних переживань, може додатково ускладнювати подружні стосунки, зокрема тоді, коли один із партнерів відчуває потребу у підтримці та близькості, а інший переживає психологічні травми і не може адекватно відповідати на ці потреби. Автори дослідження рекомендують розглядати цей аспект як важливу частину психологічної допомоги подружжям під час війни [41]. Підсумовуючи, можна сказати, що література за 2022-2024 роки акцентує увагу на тому, що війна впливає на всі аспекти психологічного стану подружніх пар. Це включає тривожні розлади,

ПТСР, емоційне відчуження, фінансовий стрес та проблеми у комунікації. Водночас наукові роботи підкреслюють важливість адаптаційних механізмів, таких як відкрита комунікація, взаємна підтримка та звернення за професійною допомогою для подолання труднощів.

Війна створює надзвичайно складні умови для життя кожної людини, але найбільший вплив вона має на психологічний стан сімей, де війна стає щоденним викликом для емоційного благополуччя [59]. Подружжя в умовах війни стикаються з багатьма психологічними проблемами, які виникають через тривалий стрес, небезпеку, розлуку та невизначеність майбутнього. Ці фактори призводять до появи різних психологічних розладів та криз у відносинах, що ускладнює підтримку гармонійних стосунків.

Таблиця 1.4

Загальні проблеми та їхній вплив з якими стикаються українські сім'ї в умовах військових дій

Проблема	Вплив на сім'ю	Можливі наслідки
Фізична безпека	Загроза життю та здоров'ю, втрата житла	ПТСР, тривога, депресія, розлади сну
Психологічне здоров'я	Стрес, тривога, депресія, відчуття безпорадності	Погіршення відносин у сім'ї, проблеми з вихованням дітей
Соціальна ізоляція	Втрата соціальних зв'язків, міграція	Самотність, відчуття покинутості, проблеми з адаптацією в новому місці
Економічні труднощі	Втрата роботи, зниження доходів	Фінансова нестабільність, борги, погіршення умов життя
Проблеми з вихованням дітей	Травматичні переживання дітей, зміна навчального процесу	Порушення поведінки, страхи, труднощі з навчанням

Однією з найпоширеніших психологічних проблем під час війни є хронічний стрес. Щоденні загрози життю, постійна тривога за себе та своїх близьких, а також відсутність контролю над ситуацією призводять до того, що подружжя живе в постійному емоційному напруженні. Цей стрес накопичується і поступово знижує здатність людей справлятися з емоціями, що призводить до емоційної втоми, вигорання та навіть депресії. У таких умовах партнери часто починають уникати відкритого спілкування через страх загострення конфліктів, що лише підсилює відчуження між ними [60].

Тривожні розлади є психологічною проблемою, з якою стикаються подружні пари під час війни. Постійна загроза бомбардувань, обстрілів або втрати близьких людей викликає сильну тривогу, яка може призвести до порушення сну, зниження апетиту та втрати здатності зосереджуватися. Для багатьох людей війна стає причиною розвитку постійного стану гіпертривожності, коли навіть у відносно безпечних умовах вони не можуть позбутися почуття небезпеки. Це впливає на стосунки в подружжі, оскільки один або обидва партнери можуть стати менш емоційно доступними через власну тривожність [59]. Не менш значною проблемою є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який виникає у багатьох людей після безпосереднього переживання травматичних подій, таких як бойові дії, втрати близьких або фізичне насильство. ПТСР супроводжується повторюваними спогадами про травму, нічними кошмарами, емоційним відчуженням та униканням ситуацій, які можуть нагадувати про пережите. В умовах війни цей розлад стає поширеним не лише серед військовослужбовців, але й серед їхніх партнерів, що ускладнює взаємодію в родині та може призвести до руйнування подружніх стосунків [33].

Постійний стрес, поєднаний з необхідністю забезпечувати безпеку та підтримку для сім'ї, призводить до виснаження емоційних ресурсів. Люди, які довгий час перебувають у стані хронічного стресу, поступово втрачають здатність емпатично реагувати на потреби своїх партнерів, стають роздратованими, байдужими або відчуженими. Емоційне вигорання може стати початком серйозних криз у подружніх відносинах, оскільки партнери перестають відчувати емоційну підтримку та турботу одне про одного [30].

Варто також звернути увагу на проблеми комунікації, які загострюються в умовах війни. Коли партнери стикаються з емоційним напруженням та тривогою, вони можуть менше спілкуватися або ж їхня комунікація стає конфліктною. Відсутність відкритого діалогу між подружжям лише погіршує ситуацію, оскільки невисловлені емоції та проблеми накопичуються і з часом призводять до конфліктів, які важко вирішити без сторонньої допомоги.

Війна вносить значні зміни не лише в особисте життя, але й у соціальні структури суспільства, впливаючи на стосунки між людьми, роль родин та громад. Однією з головних соціальних проблем, з якими стикаються сім'ї в умовах війни, є міграція та розлука родин [4]. Військові дії змушують мільйони людей залишати свої домівки, що веде до вимушеного переселення та розділення сімей. Деякі родини евакуюються за кордон або в інші регіони, тоді як члени сім'ї, особливо чоловіки, можуть залишатися на місці для захисту країни чи працювати волонтерами або в армії. Це створює серйозні труднощі для підтримання родинних зв'язків і викликає емоційний стрес як для тих, хто змушений жити окремо, так і для тих, хто залишається в зоні конфлікту.

Розлука родин також посилює соціальну ізоляцію, оскільки люди опиняються в нових громадах, де їм часто бракує підтримки та знайомого соціального оточення. Люди, які мігрують, стикаються з труднощами адаптації до нових умов, втрачаючи підтримку друзів, родичів та знайомих. Відсутність міцної соціальної мережі може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та здатність долати стресові ситуації, викликані війною [35]. Часто мігранти стикаються з відчуженістю або навіть дискримінацією у нових громадах, що ускладнює процес інтеграції та відновлення соціальних зв'язків.

Війна призводить до того, що громади, які раніше були єдиними, тепер розділяються через евакуацію, втрату людських ресурсів та знищення інфраструктури. Це сприяє послабленню соціальної єдності та порушенню системи підтримки в громадах. Багато людей, які залишаються у своїх домівках, відчувають ізоляцію через відсутність спілкування та взаємодії з сусідами та колегами. Порушення соціальних зв'язків у громадах негативно впливає на здатність людей отримувати емоційну та матеріальну підтримку, що значно погіршує їхнє соціальне та психологічне благополуччя [33].

Діти, які переживають війну, особливо важко адаптуються до нових умов. Вони можуть відчувати страх, тривогу та емоційне виснаження через втрату друзів, розрив з батьками або евакуацію. Втрата стабільного середовища, в якому вони росли, негативно впливає на їхній розвиток і психоемоційний стан. Водночас

батьки стикаються з новими викликами у вихованні дітей в умовах війни: вони повинні забезпечувати безпеку, одночасно підтримуючи емоційний та психологічний стан дітей, що стає ще важчим через власний стрес та невизначеність. Крім того, соціальні проблеми проявляються у вигляді соціальної несправедливості, яка часто зростає в умовах війни [9]. Через брак ресурсів та підтримки певні групи населення можуть залишатися на маргінесі суспільства, не отримуючи належної допомоги. Наприклад, внутрішньо переміщені особи, самотні матері, люди з обмеженими можливостями та пенсіонери можуть не мати доступу до необхідних ресурсів або соціальних послуг. Це посилює соціальну нерівність, оскільки одні верстви населення отримують більше допомоги, тоді як інші залишаються без необхідної підтримки.

В умовах, коли багато чоловіків ідуть на фронт або залучаються до волонтерської діяльності, жінки часто змушені брати на себе всі обов'язки з ведення домашнього господарства, виховання дітей та забезпечення сім'ї. Це змінює традиційні ролі в родині та може призводити до зростання стресу у жінок, які повинні адаптуватися до нових умов і виконувати завдання, що раніше не були їхньою відповідальністю.

Війна завжди приносить із собою не лише фізичні та емоційні втрати, але й серйозні економічні виклики для населення. В умовах військових дій економічна стабільність сімей стає однією з найбільш вразливих сфер. Багато українських родин під час війни стикаються з різноманітними економічними проблемами, які впливають на їхнє повсякденне життя, добробут і стосунки між партнерами [58].

Однією з найбільш поширених економічних проблем є втрата роботи та джерел доходу. Бойові дії, знищення інфраструктури та підприємств, закриття бізнесів через небезпеку та нестабільність призводять до масового безробіття. Для багатьох родин втрата роботи одного або обох партнерів стає важким випробуванням. Без регулярного доходу люди не можуть забезпечити свої базові потреби, що викликає відчуття безпорадності та тривоги. Особливо важко сім'ям, де є діти, оскільки вони потребують постійної уваги та фінансової підтримки для забезпечення освіти, харчування і медичних послуг. Крім втрати роботи, війна

створює проблеми з доступом до ресурсів. Через блокування постачань, руйнування логістичних ланцюгів та транспортної інфраструктури, в багатьох регіонах країни спостерігається дефіцит товарів першої необхідності, таких як продукти харчування, ліки, засоби гігієни та побутові товари. Підвищення цін на основні товари через інфляцію та нестабільність економіки ще більше загострює ситуацію. Багато родин не можуть собі дозволити купувати необхідні товари через стрімке зростання вартості життя, що викликає додатковий стрес і занепокоєння за майбутнє [50].

Військові дії часто супроводжуються руйнуванням житла, підприємств та іншого нерухомого майна. Родини, які втратили свої домівки або бізнес, змушені шукати нові місця для проживання, орендувати житло або будувати все з нуля. Це потребує значних фінансових ресурсів, яких у багатьох просто немає. Навіть ті, хто має змогу евакуюватися, стикаються з труднощами в забезпеченні життєвих потреб у нових місцях. Витрати на евакуацію, оренду житла, переміщення та облаштування на новому місці створюють додатковий економічний тягар.

Заборгованість та кредитні зобов'язання також стають джерелом економічних проблем для сімей під час війни. Багато людей, які мали кредити на житло, автомобілі або бізнес, не можуть виплачувати борги через втрату доходу або знищення майна. Це призводить до накопичення боргів, судових переслідувань або втрати заставного майна, що ще більше ускладнює економічну ситуацію родини. Банки часто не йдуть на поступки в умовах війни, що змушує людей боротися за виживання в умовах фінансового тиску [25].

Усі ці економічні проблеми сильно впливають на стосунки між партнерами в родині. Фінансові труднощі стають джерелом конфліктів, коли партнери не можуть знайти спільного рішення щодо того, як керувати бюджетом або які витрати є пріоритетними. Відсутність фінансової стабільності часто підсилює відчуття безвиході, стресу та тривоги, що негативно впливає на емоційний стан кожного з партнерів і призводить до розриву комунікації. Такі конфлікти можуть призводити до відчуження між партнерами, навіть якщо раніше їхні стосунки були міцними.

Щоб полегшити економічне становище сімей під час війни, важливими стають соціальна підтримка з боку держави, міжнародних організацій та волонтерських рухів [14]. Програми допомоги внутрішньо переміщеним особам, фінансові виплати постраждалим, забезпечення гуманітарною допомогою та створення нових робочих місць можуть частково пом'якшити економічні наслідки війни для родин. Водночас залучення людей до активного відновлення інфраструктури та громади може допомогти їм відчутти, що вони мають контроль над своїм життям і можуть поступово відновлювати економічну стабільність.

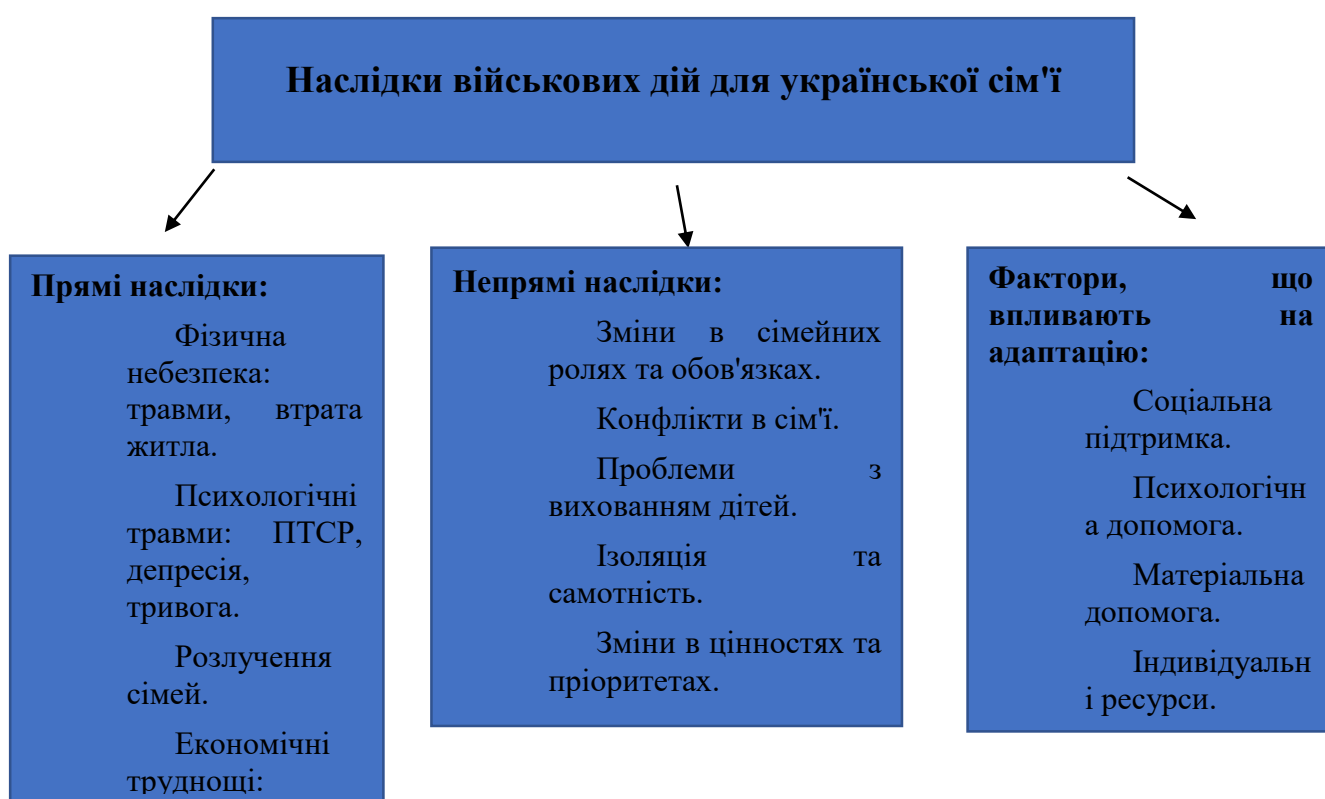


Рис. 1.1 Наслідки військових дій для української сім'ї

Війна створює безпрецедентні загрози для фізичної безпеки людей, руйнуючи звичне життя та примушуючи людей пристосовуватися до нових реалій. Фізичні та безпекові проблеми, з якими стикаються українські сім'ї в умовах військових дій, є надзвичайно важливим аспектом їхнього виживання та благополуччя [53]. Ці проблеми безпосередньо впливають на здоров'я, життєві

умови та загальне відчуття захищеності, що може мати тривалі наслідки для фізичного та психічного здоров'я.

Однією з найсерйозніших фізичних проблем, спричинених війною, є втрата житла та майна. Унаслідок обстрілів, бомбардувань та руйнування інфраструктури багато родин опиняються без даху над головою. Руйнування будинків позбавляє людей не тільки їхнього життєвого простору, але й базової безпеки. Втрата домівки викликає почуття безнадії, адже навіть у найбільш небезпечні моменти родина не може почуватися захищеною у власному житлі. Відновлення зруйнованого житла або переселення до інших регіонів вимагає значних фінансових ресурсів, яких часто немає [9]. Це також створює нові труднощі, пов'язані з пошуком тимчасового житла та постійним відчуттям нестабільності.

Загроза життю та здоров'ю — серйозна фізична проблема, яка щоденно супроводжує сім'ї, що перебувають у зоні бойових дій або поблизу конфліктних територій. Постійні обстріли, бомбардування, мінні загрози та інші небезпеки створюють умови, у яких життя кожної людини знаходиться під загрозою. Люди змушені ховатися в укриттях або евакуюватися під час повітряних тривог і загрози обстрілів, що підвищує рівень стресу і фізичної втоми. Постійна потреба бути напоготові, рятуватися від обстрілів або навіть просто жити в умовах невизначеності щодо своєї безпеки має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я [59].

Війна також спричиняє проблеми з доступом до медичного обслуговування, що погіршує фізичний стан багатьох людей. Бойові дії часто руйнують лікарні, медичні заклади та інфраструктуру, що забезпечує доступ до медикаментів та лікування [33]. Через це люди, які потребують регулярного медичного нагляду або лікування хронічних захворювань, не мають змоги отримати належну допомогу. Медична система, перевантажена кількістю постраждалих під час бойових дій, не завжди може забезпечити своєчасну допомогу всім, хто її потребує. Відсутність доступу до кваліфікованих медичних послуг, брак ліків та медичного обладнання особливо гостро відчуваються в зонах активних бойових дій.

Важливо звернути увагу на фізичні травми, які виникають внаслідок безпосереднього контакту з війною. Багато людей отримують поранення в результаті вибухів, обстрілів або інших бойових дій. Часто ці травми є важкими і потребують тривалого лікування та реабілітації. Постраждали не тільки фізично страждають, але й стикаються з психологічними наслідками, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність або депресія [10]. Військові дії також призводять до інвалідності, що значно ускладнює життя постраждалих та їхніх сімей. Люди, які перебувають у небезпечних зонах, живуть з постійним відчуттям страху за власне життя та життя своїх близьких. Це може призводити до хронічної тривожності, безсоння та емоційного виснаження, яке лише підсилює фізичні проблеми. Постійна загроза смерті або важких поранень робить людей надзвичайно вразливими до психологічних зривів, що ускладнює їхнє подальше відновлення та повернення до нормального життя після закінчення бойових дій.

Окрім цього, важливою проблемою є проблеми з доступом до основних ресурсів, таких як їжа, вода, електроенергія та тепло. Руйнування інфраструктури робить багато районів країни недоступними для доставки гуманітарної допомоги та базових товарів. Люди, які живуть у таких умовах, стикаються з дефіцитом продуктів харчування та чистої води, що підвищує ризик виникнення інфекційних захворювань та загострення хронічних недуг. Відсутність електроенергії та тепла під час зимового періоду може призвести до серйозних фізичних проблем, таких як переохолодження, що особливо небезпечно для літніх людей, дітей та людей з інвалідністю.

Загалом, фізичні та безпекові проблеми, з якими стикаються українські родини під час війни, охоплюють широкий спектр загроз для життя і здоров'я. Від постійної фізичної небезпеки до відсутності доступу до медичних послуг і основних ресурсів — усі ці фактори суттєво знижують якість життя і створюють серйозні виклики для виживання. Важливо надавати допомогу постраждалим, забезпечуючи їх основними засобами для життя та доступом до медичних послуг,

щоб полегшити тягар фізичних і безпекових проблем, які війна накладає на українські сім'ї [4].

Війна не лише руйнує фізичну інфраструктуру та впливає на емоційний стан людей, але й створює серйозні правові та бюрократичні проблеми для громадян, зокрема для сімей. Військові конфлікти порушують звичні механізми функціонування правових систем і створюють нові виклики у сфері документального забезпечення, правового статусу та доступу до соціальних послуг. Ці проблеми часто ускладнюють життя людей, додаючи стресу та невизначеності в умовах, коли родини вже стикаються з безпековими, соціальними та економічними труднощами. Однією з найпоширеніших правових проблем є втрата або відсутність документів. Під час військових дій люди часто змушені терміново евакуюватися, залишаючи свої домівки без можливості забрати всі необхідні документи, такі як паспорти, свідоцтва про народження, документи на власність тощо [29]. Втрата документів ускладнює отримання гуманітарної або державної допомоги, а також доступ до інших важливих соціальних та правових послуг. Крім того, втрата документів призводить до бюрократичних труднощів у відновленні цих паперів, що може зайняти багато часу, особливо в умовах зруйнованої адміністративної інфраструктури.

Отримання статусу внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є ще однією важливою правовою проблемою, з якою стикаються українські родини під час війни [2]. Переміщення населення всередині країни через бойові дії потребує оформлення спеціального статусу ВПО, що дає право на соціальну допомогу, житло, доступ до медицини та освіти. Проте процес отримання цього статусу часто супроводжується численними бюрократичними перешкодами, зокрема через брак інформації, нестачу працівників у державних установах, затримки у роботі відповідних органів або відсутність доступу до них через активні бойові дії.

Сім'ї також стикаються з проблемами, пов'язаними з отриманням соціальних виплат та пільг. Багато громадян мають право на різні форми державної підтримки: фінансові допомоги, компенсації за втрачене майно, соціальні пільги для внутрішньо переміщених осіб або постраждалих від бойових дій. Однак

бюрократична система часто не встигає належним чином реагувати на різке зростання кількості запитів. Затримки з виплатами, відсутність чітких інструкцій щодо подання документів, а також потреба в додаткових підтверджуючих документах створюють додаткові труднощі для сімей, які вже знаходяться в складних життєвих умовах.

Особливо складною є ситуація для тих, хто втратив свої домівки або бізнес через військові дії [60]. Процес компенсації за втрачене або пошкоджене майно вимагає подання відповідних заяв до державних органів і збору значної кількості документів. Однак через зруйновані реєстри майнових прав та відсутність доступу до правовстановлюючих документів цей процес часто затягується на невизначений термін. У результаті родини, які втратили житло, змушені залишатися без компенсації, що ускладнює їхнє життя та не дає можливості відновити втрачене майно.

У разі, коли один із батьків перебуває на фронті або в евакуації, виникають складнощі з визначенням опіки, організацією доступу до освіти та медичних послуг для дітей, а також іншими аспектами правової відповідальності батьків. Зміна місця проживання, відсутність можливості оперативно отримати рішення судів або звернутися до відповідних органів через військові дії ускладнюють захист прав дітей та сімей загалом [18].

Також важливо зазначити, що війна призводить до появи нових категорій громадян, які потребують спеціального правового статусу та захисту. Серед них – військовослужбовці та ветерани, які після закінчення бойових дій повинні отримувати належні соціальні та правові гарантії. Проте бюрократична система часто не встигає належним чином адаптуватися до нових викликів. Процес отримання статусу ветерана, доступ до медичних та психологічних послуг, компенсації або пільги для військових і їхніх родин може затягуватися через недостатню кількість фахівців та складнощі з обробкою великого обсягу запитів [9]. Усі ці правові та бюрократичні проблеми створюють додаткові труднощі для сімей, які й без того перебувають у складних умовах війни. Відсутність документів, затримки з виплатами, труднощі з отриманням статусів і компенсацій лише

погіршують психологічний стан людей та ускладнюють їхнє життя. Щоб полегшити ситуацію, необхідно вдосконалювати бюрократичні процедури, зменшувати кількість необхідних документів і створювати спеціальні програми підтримки для постраждалих від війни. Важливо також забезпечувати доступ до юридичної допомоги та консультацій, щоб люди могли ефективно захищати свої права в умовах воєнного часу.

Війна несе з собою не лише фізичні загрози та руйнування, але й глибокі соціальні та емоційні виклики, що охоплюють як суспільство загалом, так і сімейні відносини. Одним із факторів, які зазнають серйозних змін під час війни, є військові та конфліктні проблеми, з якими стикаються подружні пари та їхні родини [58]

Однією з найзначніших проблем є розлука родин через мобілізацію та військову службу. Багато чоловіків і жінок, яких мобілізували до армії, залишають свої родини, відправляючись на фронт для участі у бойових діях. Така розлука часто стає серйозним емоційним викликом як для тих, хто йде на війну, так і для тих, хто залишається вдома. Дружини, чоловіки та діти військових стикаються з відчуттям невизначеності, постійної тривоги та страху за життя своїх близьких. Очікування новин з фронту, тривалі періоди без зв'язку та відсутність можливості знати, що відбувається з їхніми рідними, призводять до серйозного емоційного виснаження.

Діти військовослужбовців також відчувають наслідки цієї розлуки. Відсутність одного з батьків може негативно впливати на емоційний та психологічний розвиток дитини. Діти часто відчувають страх і тривогу за батьків, що підвищує рівень стресу в родині загалом. Це може призводити до складнощів у поведінці, проблем із навчанням та емоційною нестабільністю. Батьки, які залишаються вдома, змушені брати на себе подвійне навантаження, намагаючись забезпечити стабільність у родині, виконуючи як свої обов'язки, так і ті, що зазвичай виконував інший партнер [39].

Конфлікти в родинях військових також є важливою проблемою, яка часто виникає через тривалі періоди відсутності одного з партнерів або через

психологічний тиск, пов'язаний із війною. Коли один з партнерів повертається з фронту, інший може відчувати складнощі з відновленням попередніх стосунків через емоційні зміни, що відбулися під час розлуки. Це призводить до напруження та конфліктів, коли партнери намагаються адаптуватися до нових умов спільного життя. Військові, які повертаються з бойових дій, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією або іншими психологічними травмами, що ускладнює їхню інтеграцію в сімейне життя [27]. Ці проблеми можуть стати джерелом непорозумінь та конфліктів у родині.

Однією з найбільш поширених проблем є адаптація військових до мирного життя після повернення з фронту. Солдати, які провели тривалий час на війні, часто стикаються зі складнощами у відновленні нормального життя. Перехід від бойових дій до мирного побуту супроводжується сильними емоційними змінами, які впливають на всі аспекти життя, зокрема на стосунки в родині. Багато військових відчувають ізоляцію та відчуження, оскільки їхній досвід часто важко пояснити і зрозуміти людям, які не були на фронті. Це може призвести до емоційного розриву з родиною, особливо якщо партнери не можуть знайти спільної мови або не отримують необхідної психологічної допомоги.

Агресія та імпульсивність є іншими поширеними проблемами, з якими стикаються військові після повернення з фронту. Через пережитий стрес та травми багато з них можуть проявляти агресивну поведінку або імпульсивність у побутових ситуаціях. Це ускладнює стосунки з партнером та дітьми, особливо в тих випадках, коли військові не мають змоги отримати професійну психологічну допомогу. Партнери, які залишаються вдома, часто не готові до таких змін у поведінці своїх рідних, що призводить до конфліктів і навіть розриву стосунків.

Ще одним важливим аспектом є розрив комунікації між військовими та їхніми партнерами. Під час війни комунікація між членами сімей часто стає ускладненою через фізичну розлуку, психологічні травми та різні рівні емоційного сприйняття війни [4]. Це призводить до того, що багато родин відчувають емоційне відчуження, яке ще більше посилюється після повернення військових додому.

Відсутність відкритого діалогу та взаєморозуміння між партнерами ускладнює адаптацію до мирного життя, створюючи напруженість у стосунках.

Таким чином, військові та конфліктні проблеми, що виникають під час війни, охоплюють широкий спектр викликів для сімей. Від розлуки через мобілізацію до труднощів у відновленні стосунків після повернення військових додому — усі ці проблеми вимагають глибокої уваги та професійної допомоги. Сім'ї, які стикаються з такими труднощами, потребують підтримки не лише з боку партнерів, але й від держави, психологів та соціальних служб, щоб подолати емоційні та психологічні наслідки війни й адаптуватися до нових життєвих реалій.

## **Висновки до розділу 1**

У першому розділі було розглянуто теоретичні аспекти сімейних відносин, їх динаміку та психологічні чинники, які дія яких має наслідки для розвитку подружніх стосунків. Аналіз літератури свідчить про те, що сімейні відносини є складною системою міжособистісної взаємодії, яка ґрунтується на емоційній підтримці, взаємній відповідальності та спільних життєвих цілях. Психологічні чинники, як внутрішні (емоційна близькість, комунікація, особистісні риси партнерів), так і зовнішні (соціальні та економічні умови, вплив родичів та друзів), значною мірою визначають динаміку стосунків у подружжі.

Особливу увагу було приділено питанням кризи в подружніх стосунках, яка може виникати на різних етапах сімейного життя через зміну зовнішніх обставин або внутрішніх особистісних змін у партнерів. Кризи вимагають від подружжя здатності адаптуватися до нових умов, взаємної підтримки та конструктивної комунікації. Також було визначено, що в умовах війни, такі психологічні чинники, як стрес, тривожність, посттравматичні розлади, значно ускладнюють подружні стосунки. Сім'ї, що перебувають у стані війни, стикаються з додатковими викликами, пов'язаними з розлукою, фізичною та емоційною втомою, а також соціально-економічними проблемами, що потребує глибшого дослідження та розробки ефективних стратегій підтримки родин.

Таким чином, результати аналізу літератури свідчать про необхідність врахування як психологічних, так і соціально-економічних чинників при розгляді сімейних відносин, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ ДИСБАЛАНСІВ

### 2.1. Хід та аналіз дослідження психологічних чинників дисбалансу в українських сім'ях під час війни

Основною гіпотезою даного дослідження є те, що подружні дисбаланси в українських сім'ях під час війни значною мірою зумовлені дією психологічних чинників, таких як підвищений рівень стресу, емоційне відчуження, незадоволеність стосунками, а також розвиток депресивних настроїв. Я припускаю, що ці фактори можуть обумовлювати зниження емоційної близькості між партнерами та ускладнювати здатність родини адаптуватися до умов війни [4]. Дослідження спрямоване на вивчення зв'язку між рівнем стресу, задоволеністю подружніми стосунками, емоційною згуртованістю та іншими психологічними факторами, що можуть викликати подружні дисбаланси.

Об'єктом дослідження - сімейні стосунки.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що спричиняють подружні дисбаланси, зокрема стрес, незадоволеність стосунками, депресивні настрої та порушення комунікації.

Для проведення дослідження було використано кількісну методологію з застосуванням п'яти різних психологічних методик, кожна з яких спрямована на оцінку окремого аспекту психологічного стану подружжя. Вибрані методики охоплюють різні аспекти сімейного життя: рівень сімейної адаптації та згуртованості, рівень стресу, задоволеність стосунками, комунікативні навички, а також оцінка депресивних проявів [59].

Структура дослідження включає дві основні частини:

1. Теоретичний аналіз літератури щодо сімейних відносин та психологічних чинників, які впливають на подружні дисбаланси;
2. Емпірична частина, в якій представлено результати опитування 67 респондентів, а також аналіз отриманих даних з використанням статистичних методів.

Дослідження проводилося серед 67 респондентів віком від 25 до 56 років. Учасниками стали переважно подружні пари, які проживають в Україні під час активних військових дій. Анкетування відбувалося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms, що забезпечило доступність і зручність для респондентів. Опитування складалося з 15 запитань, поділених на п'ять блоків, кожен з яких відповідав певній методиці. Респонденти оцінювали свій рівень задоволеності стосунками, рівень стресу, частоту конфліктів у комунікації та інші чинники, що впливають на їхні стосунки під час війни [4].

Для обробки та аналізу зібраних даних було використано статистичні методи, зокрема статистичний аналіз та кореляційний аналіз.

1. Статистичний аналіз був проведений для опису основних результатів дослідження, включаючи середні значення та стандартні відхилення за кожною методикою. Це дозволило оцінити середній рівень стресу, задоволеності стосунками та інші параметри серед учасників дослідження;

2. Кореляційний аналіз використовувався для вивчення зв'язків між різними змінними, такими як рівень стресу та задоволеність стосунками. Кореляційний аналіз допоміг виявити, чи існують статистично значущі зв'язки між різними психологічними чинниками, що зумовлюють подружні дисбаланси.

Отримані дані було представлено у вигляді таблиць, що дозволило візуалізувати рівні стресу, депресії, сімейної адаптації та інших чинників, а також показати, як ці показники взаємопов'язані між собою.

Дослідження розпочалося з підготовки теоретичної бази, яка включала аналіз наукової літератури щодо сімейних відносин, психологічних чинників стресу та подружніх дисбалансів в умовах військових дій. Були обрані п'ять основних методик для оцінки різних аспектів психологічного стану подружжя. Анкета була складена на основі цих методик та включала 15 запитань. Кожне питання стосувалося одного з ключових чинників, дія яких могла мати негативні наслідки для подружніх стосунків під час війни: рівень стресу, задоволеність шлюбом, комунікація, депресивні прояви та сімейна згуртованість.

Для зручності збору даних було обрано онлайн-формат опитування за допомогою платформи Google Forms. Це дозволило максимально швидко зібрати необхідну кількість відповідей і забезпечити анонімність респондентів, що сприяло більш відвертим відповідям.

Емпіричне дослідження було проведене серед 67 респондентів віком від 25 до 56 років. Основна група учасників складалася з подружніх пар, що проживали в Україні під час активних військових дій. Опитування тривало два тижні, протягом яких респонденти мали можливість заповнити анкету у зручний для них час. Анкета містила запитання, які відображали основні аспекти психологічного стану подружжя, а також проблеми, що могли виникати у зв'язку з війною. Питання стосувалися як рівня стресу та емоційної втоми, так і особистої задоволеності від стосунків, здатності до ефективної комунікації з партнером, підтримки та довіри. Анкетування дало змогу отримати комплексне розуміння того, який результат має психологічний стан подружжя через дію війни і якими є основні проблеми у стосунках, що виникають внаслідок військових дій [29].

Було використано п'ять основних методик для вивчення психологічних чинників:

1. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES III) дозволила оцінити рівень згуртованості в сім'ї, а також здатність сім'ї до адаптації у важких умовах, таких як військові дії.
2. Шкала оцінки рівня стресу (PSS) використовувалася для оцінки рівня сприйняття стресу серед подружжя, що допомогло виявити основні джерела стресу у зв'язку з військовими діями.
3. Опитувальник подружньої задоволеності визначив загальний рівень задоволеності стосунками між партнерами. Було оцінено такі аспекти, як емоційна підтримка, взаєморозуміння та фізична близькість.
4. Методика діагностики комунікативної толерантності (В. В. Бойко) оцінювала здатність партнерів ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти, що виникали у складних ситуаціях.

5. Шкала депресії Бека (BDI) дала можливість оцінити рівень депресії серед респондентів, що є важливим показником їхнього психічного стану та результату дії стресових ситуацій на шлюбні стосунки.

Після збору даних був проведений статистичний аналіз, який включав дві основні процедури. Перший етап аналізу стосувався обчислення середніх значень, стандартних відхилень та інших ключових статистичних показників для кожної змінної. Цей етап дозволив отримати загальну картину рівня стресу, депресії, сімейної адаптації та задоволеності стосунками серед респондентів. Завдяки цьому стало можливим оцінити загальні тенденції та рівень розповсюдженості подружніх дисбалансів у сім'ях, що опинилися в умовах війни.

Другий етап дослідження був спрямований на проведення кореляційного аналізу для вивчення взаємозв'язків між різними психологічними чинниками. Аналіз виявив наявність статистично значущих зв'язків між рівнем стресу та задоволеністю стосунками, а також між рівнем депресії та комунікативними навичками. Зокрема, чим вищий був рівень стресу у подружжя, тим нижчою виявлялася їхня задоволеність стосунками [8]. Крім того, було виявлено, що підвищений рівень депресії у респондентів негативно корелював з їх здатністю ефективно вирішувати конфлікти та підтримувати відкриту комунікацію з партнером. Сімейна згуртованість також відіграла важливу роль, демонструючи позитивну дію на подружні стосунки. Ті сім'ї, які мали високий рівень згуртованості, краще справлялися зі стресовими факторами та демонстрували менший рівень конфліктності.

Аналіз отриманих даних надав можливість глибше зрозуміти, як психологічні чинники, такі як стрес, депресія та комунікаційні труднощі, діють на подружні стосунки в умовах війни. Дані свідчать про те, що висока згуртованість і взаємопідтримка в сім'ї можуть компенсувати негативну дію стресу, допомагаючи зберігати емоційну близькість і уникати конфліктів.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Статистичний аналіз є першим етапом обробки даних, який дозволяє отримати загальне уявлення про розподіл відповідей респондентів та оцінити основні тенденції досліджуваних психологічних чинників. На основі зібраних даних було проведено обчислення середніх значень та стандартних відхилень для кожного з питань анкети. Це дало змогу зрозуміти, які показники є найбільш поширеними серед респондентів, а також наскільки варіативними є відповіді у вибірці.

Середнє значення кожної змінної показує загальний рівень психологічного стану респондентів за відповідним показником (стрес, подружня задоволеність, емоційна згуртованість, комунікативні навички та депресія). Стандартне відхилення вказує на розподіл відповідей респондентів, що дозволяє оцінити різноманітність або однорідність відповідей у вибірці (див.табл 2.1). Це також допомагає визначити, наскільки рівень стресу, задоволеності або депресії варіюється серед респондентів, що дає змогу глибше зрозуміти, які аспекти потребують більшої уваги.

Таблиця 2.1

Середнє значення кожної змінної

	Отчет														
	1.1 Як часто ви відчуваєте підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях? 1.1	1.2 Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?	1.3 Наскільки ви вважаєте, що у вашій родині легко адаптуватися до нових умов, таких як війна?	2.1 Як часто ви відчуваєте себе переважаніми через повсякденні обов'язки під час війни?	2.2 Чи відчуваєте ви, що ситуація у вашій родині викодить 9-під контролю через поточні обставини?	2.3 Як часто ви відчуваєте неспокій або тривогу через те, що не в змозі впоратися з сімейними викликами?	3.1 Наскільки ви задоволені вашими стосунками з партнером на даний момент?	3.2 Як часто ви відчуваєте, що ваш партнер розуміє вас і ваші потреби?	3.3 Наскільки ви задоволені рівнем фізичної близькості у вашому шлюбі?	4.1 Як ви реагуєте на критику з боку вашого партнера?	4.2 Чи вмієте ви швидко знайти компроміс з партнером під час конфлікту?	4.3 Чи часто у вас виникають непорозуміння з партнером через різні погляди на одну й ту ж ситуацію?	5.1 Як часто ви відчуваєте приналежність або сум через вашу поточну ситуацію?	5.2 Як часто ви відчуваєте втрату інтересу до повсякденних справ або родинного життя?	5.3 Чи відчуваєте ви, що у вас зникла надія на покращення ситуації у родині?
Среднее	4,39	3,97	2,97	3,24	2,15	2,39	4,16	3,91	4,01	2,75	3,66	2,75	2,61	1,94	1,43
N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Стандартная отклонения	,695	,758	,758	,906	,839	,816	,751	,773	,862	,785	,863	,659	,673	,833	,908

Для першого питання, "Як часто ви відчуваєте підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях?", середнє значення складає 4,39, що свідчить про те, що більшість респондентів оцінюють підтримку партнера як досить часту. Стандартне відхилення 0,695 показує, що відповіді мають невелику варіативність, тобто більшість респондентів надають схожі оцінки цьому аспекту. Наступне питання, "Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?", має середнє значення 3,24, що вказує на середній рівень емоційної близькості, оцінений респондентами.

Стандартне відхилення 0,906 вказує на більшу варіативність у відповідях, що означає, що думки респондентів з цього питання розділилися.

Що стосується питання "Як часто ви відчуваєте себе перевантаженим через повсякденні обов'язки під час війни?", то середнє значення 2,15 свідчить про те, що респонденти відчувають незначне перевантаження, відповідаючи здебільшого оцінкою 2. Стандартне відхилення 0,839 вказує на середній рівень варіативності у відповідях, але все ще зберігається тенденція до того, що перевантаження відчувають не всі респонденти.

Питання "Чи відчуваєте ви, що ваша родина часто перебуває в стані стресу через поточні обставини?" має середнє значення 2,39, що вказує на помірне відчуття стресу в родині. Стандартне відхилення 0,816 показує, що респонденти мають різні думки з цього питання, але в цілому стрес відчувають далеко не всі.

Відповідно до питання "Наскільки ви задоволені вашими стосунками з партнером на даний момент?", середнє значення становить 3,24, що означає, що респонденти оцінюють рівень задоволення своїми стосунками як середній. Стандартне відхилення 0,751 вказує на помірну варіативність відповідей, тобто є люди, які більш задоволені, і ті, хто менш задоволений.

Для питання "Як ви реагуєте на критику з боку вашого партнера?" середнє значення складає 3,01, що свідчить про помірну реакцію на критику з боку партнера. Стандартне відхилення 0,862 показує більшу варіативність у відповідях, що вказує на те, що респонденти по-різному реагують на критику.

"Як часто ви відчуваєте притягнення або сум через вашу поточну ситуацію?" має середнє значення 2,75, що означає, що більшість респондентів відчувають невеликий сум або притягнення через поточні обставини. Стандартне відхилення 0,673 показує, що більшість респондентів дають подібні оцінки, хоча є й окремі випадки, коли цей сум є більш вираженим. Відповідно до питання "Як часто ви відчуваєте втрату інтересу до повсякденних справ або родинного життя?" середнє значення становить 1,94, що вказує на рідке відчуття втрати інтересу. Стандартне відхилення 0,833 означає, що відповіді мають деяку варіативність, але в цілому більшість респондентів не відчувають втрати інтересу до родинного життя.

Ці результати дають змогу зрозуміти, що більшість респондентів оцінюють свої стосунки та повсякденне життя на середньому рівні, з помітними варіаціями в деяких аспектах, таких як емоційна близькість або реакція на критику партнера. Стандартне відхилення вказує на різницю в поглядах, але в загальному респонденти схильні до подібних оцінок.

Після проведення статистичного аналізу та отримання загальної картини середніх значень, наступним кроком є проведення кореляційного аналізу. Кореляційний аналіз дозволяє визначити, як пов'язані між собою різні психологічні чинники, які впливають на подружні стосунки. Зокрема, ми можемо дослідити, чи існують значущі взаємозв'язки між такими змінними, як рівень стресу, задоволеність стосунками, емоційна згуртованість, здатність до вирішення конфліктів та рівень депресії. Основною метою кореляційного аналізу є виявлення взаємозв'язку між різними показниками анкети. Наприклад, чи існує сильний зв'язок між рівнем стресу та задоволеністю стосунками? Чи має результативну дію депресія до здатності в ефективній комунікації в парі? Такі питання допомагають зрозуміти, які чинники є найважливішими у формуванні подружніх дисбалансів під час війни. Кореляційний аналіз покаже, наскільки сильними є ці зв'язки: позитивна кореляція означає, що підвищення одного показника супроводжується зростанням іншого, а негативна кореляція вказує на те, що збільшення одного показника призводить до зменшення іншого. Наприклад, високий рівень стресу може мати негативні наслідки для задоволеності стосунками, що виявляється через негативну кореляцію між цими змінними.

Далі буде виконано кореляційний аналіз з обчисленням коефіцієнтів кореляції між основними змінними, що дозволить виявити найсильніші взаємозв'язки та зробити висновки про те, які чинники є найбільш вагомими у створенні подружніх дисбалансів під час війни.

Щоб перевірити гіпотезу, сформульовану в розділі 2.1, необхідно провести емпіричну перевірку за допомогою статистичних методів. Ось основні кроки для перевірки гіпотези:

Гіпотеза в розділі 2.1 стверджувала, що подружні дисбаланси в українських сім'ях під час війни зумовлені психологічними чинниками, такими як підвищений рівень стресу, емоційне відчуження, незадоволеність стосунками та розвиток депресивних настроїв. Отже, перевірка гіпотези полягає в тому, щоб дослідити наявність статистично значущих взаємозв'язків між цими психологічними змінними.

Для перевірки гіпотези ми використовуємо дані, які стосуються:

1. 1.1 та 3.1:

○ 1.1 Як часто ви відчуваєте підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях?

○ 3.1 Наскільки ви задоволені рівнем фізичної близькості у вашому шлюбі?

Ці питання можна пов'язати, оскільки часто підтримка партнера може впливати на задоволення фізичним аспектом відносин.

2. 1.2 та 2.3:

○ 1.2 Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?

○ 2.3 Як часто ви відчуваєте, що зміни в родині викликають у вас стрес або тривогу?

Тут можна досліджувати, чи є зв'язок між емоційною близькістю та рівнем стресу в сім'ї.

3. 2.1 та 4.1:

○ 2.1 Як часто ви відчуваєте, що ситуація у вашій родині змінюється через поточні обставини?

○ 4.1 Як ви реагуєте на критику з боку вашого партнера?

Ці питання можуть допомогти зрозуміти, чи зміни в родинних умовах впливають на те, як партнер сприймає критику.

4. 3.2 та 5.1:

○ 3.2 Як часто ви відчуваєте, що ваш партнер не розуміє ваші потреби?

○ 5.1 Як часто ви відчуваєте пригніченість або сум через вашу поточну ситуацію?

Це питання можна корелювати для оцінки взаєморозуміння між партнерами.

5. 4.3 та 5.2:

○ 4.3 Як часто у вас виникають непорозуміння через різні погляди на ситуацію?

○ 5.2 Як часто ви відчуваєте втрату інтересу до повсякденних справ або родинного життя?

Це питання можна пов'язати для вивчення, як конфлікти та непорозуміння можуть спричинити наслідки для рівня інтересу до родинного життя.

Ці пари змінних можуть допомогти виявити зв'язки між різними аспектами стосунків та рівнями емоційного і фізичного задоволення.

Таблиця 2.2

Кореляція за Спірменом для питань 1.1 та 3.1

			Кореляції	
			1.1 Як часто ви відчуваєте підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях? 1.1	3.1 Наскільки ви задоволені вашими стосунками з партнером на даний момент?
Ро Спірмена	1.1 Як часто ви відчуваєте підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях? 1.1	Коефіцієнт кореляції	1,000	,358**
		знач. (двухстороння)	.	,003
		N	67	67
	3.1 Наскільки ви задоволені вашими стосунками з партнером на даний момент?	Коефіцієнт кореляції	,358**	1,000
		знач. (двухстороння)	,003	.
		N	67	67

\*\* . Кореляція значима на рівне 0,01 (двухстороння).

Результати кореляційного аналізу між питаннями 1.1 та 3.1 показують наявність помірної позитивної кореляції. Питання 1.1 стосуються частоти відчуття підтримки від партнера в повсякденних ситуаціях, а питання 3.1 вимірюють рівень задоволення від стосунків з партнером на даний момент. Кореляційний коефіцієнт Пірсона між цими змінними становить 0,399, що вказує на помірний позитивний зв'язок між цими двома аспектами. Це означає, що чим частіше людина відчуває підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях, тим вищий рівень задоволення від стосунків у цій особи. Важливо зазначити, що ця кореляція є

статистично значущою, з р-значенням менше за 0,001, що свідчить про малу ймовірність того, що цей результат є випадковим.

Аналогічні результати дає і коефіцієнт кореляції Спірмена, який дорівнює 0,358, що також підтверджує наявність помірного позитивного зв'язку між частотою відчуття підтримки та рівнем задоволення. Це свідчить про те, що навіть якщо змінні мають порядкову шкалу, зв'язок між ними залишається значним. Таким чином, можна зробити висновок, що між підтримкою у стосунках та рівнем задоволення від них існує помірна залежність, яка є статистично значущою, хоча і не є надзвичайно сильною.

Розглянемо кореляцію між змінними 1.2 і 2.3, використовуючи надані результати кореляційного аналізу.

Таблиця 2.3

### Кореляція між питаннями 1.2 та 2.3

Кореляції				
		1.2 Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?		2.3 Як часто ви відчуваєте неспокій або тривогу через те, що не в змозі впоратися з сімейними викликами?
Рo Спірмена	1.2 Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,179
		знач. (двухстороння)	.	,148
		N	67	67
	2.3 Як часто ви відчуваєте неспокій або тривогу через те, що не в змозі впоратися з сімейними викликами?	Коефіцієнт кореляції	-,179	1,000
		знач. (двухстороння)	,148	.
		N	67	67

Кореляції				
		1.2 Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?		2.3 Як часто ви відчуваєте неспокій або тривогу через те, що не в змозі впоратися з сімейними викликами?
1.2 Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?	Корреляція Пірсона	1	-,201	
	знач. (двухстороння)	.	,102	
	N	67	67	
2.3 Як часто ви відчуваєте неспокій або тривогу через те, що не в змозі впоратися з сімейними викликами?	Корреляція Пірсона	-,201	1	
	знач. (двухстороння)	,102	.	
	N	67	67	

Пояснення змінних:

- 1.2: Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?
- 2.3: Як часто ви відчуваєте неспокій або тривогу через те, що не в змозі

впоратися з сімейними викликами?

Результати кореляцій:

#### 1. Кореляція Пірсона:

Кореляційний коефіцієнт між цими змінними становить  $-0,201$ . Це вказує на слабку негативну кореляцію між оцінкою емоційної близькості в сім'ї та частотою відчуття тривоги або неспокою через невідповідність з сімейними викликами. Значення  $r$  для цієї кореляції більше  $0,01$ , що вказує на те, що кореляція не є статистично значущою на рівні  $0,01$ . Тобто цей результат не є достатньо сильним, щоб зробити впевнений висновок щодо наявності реально існуючої залежності між цими змінними.

#### 2. Коефіцієнт кореляції Спірмена:

Коефіцієнт кореляції Спірмена для цих двох змінних дорівнює  $-0,179$ , що також вказує на слабку негативну кореляцію. Як і в разі Пірсона, це свідчить про наявність слабого зворотного зв'язку, що означає, що чим вищий рівень емоційної близькості в родині, тим рідше людина може відчувати тривогу через невизначеність у сімейних справах. Це значення також не є статистично значущим на рівні  $0,01$  ( $p = 0,148$ ), що підтверджує слабкість зв'язку між цими змінними.

Зв'язок між оцінкою емоційної близькості у сім'ї та частотою відчуття тривоги через сімейні виклики є слабким і негативним. Це означає, що люди з більш високим рівнем емоційної близькості у своїй сім'ї, ймовірно, менш схильні відчувати тривогу через сімейні труднощі. Однак через те, що кореляція є слабкою і статистично незначущою, не можна стверджувати, що цей зв'язок є сильним або визначальним.

## Кореляція між питаннями 2.1 та 4.1

**Кореляції**

		2.1 Як часто ви відчуваєте себе перевантаженим через повсякденні обов'язки під час війни?	4.1 Як ви реагуєте на критику з боку вашого партнера?
2.1 Як часто ви відчуваєте себе перевантаженим через повсякденні обов'язки під час війни?	Кореляція Пірсона	1	-,212
	знач. (двухстороння)		,085
	N	67	67
4.1 Як ви реагуєте на критику з боку вашого партнера?	Кореляція Пірсона	-,212	1
	знач. (двухстороння)	,085	
	N	67	67

**Кореляції**

		2.1 Як часто ви відчуваєте себе перевантаженим через повсякденні обов'язки під час війни?	4.1 Як ви реагуєте на критику з боку вашого партнера?
Розподіл Спірмена	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,189
	знач. (двухстороння)		,125
	N	67	67
	Коефіцієнт кореляції	-,189	1,000
	знач. (двухстороння)	,125	
	N	67	67

Розглядаючи кореляцію між змінними 2.1 та 4.1, можна відзначити, що кореляційний коефіцієнт Пірсона становить  $-0,212$ , що вказує на слабку негативну кореляцію між відчуттям перевантаження через повсякденні обов'язки під час війни та реакцією на критику з боку партнера. Це означає, що чим більше людина відчуває перевантаження через щоденні обов'язки в умовах війни, тим менше вона може сприймати критику від свого партнера. Проте значення  $p$  більше за  $0,01$  вказує на те, що кореляція не є статистично значущою на рівні  $0,01$ , що свідчить про те, що зв'язок між цими змінними не є достатньо сильним для того, щоб зробити впевнений висновок.

Коефіцієнт кореляції Спірмена для цих двох змінних дорівнює  $-0,189$ , що підтверджує наявність слабкої негативної кореляції між відчуттям перевантаження і реакцією на критику. Важливо, що цей зв'язок також є незначущим з точки зору статистичної значущості, оскільки  $p$ -значення дорівнює  $0,125$ .

Таким чином, між відчуттям перевантаження і реакцією на критику з боку партнера існує слабкий негативний зв'язок, який, однак, не має достатньої статистичної підтримки для того, щоб вважати його значущим чи надто сильним.

Таблиця 2.5

### Кореляція між питаннями 3.2 та 5.1

Кореляції			3.2 Як часто ви відчуваєте, що ваш партнер розуміє вас і ваші потреби?	5.1 Як часто ви відчуваєте пригніченість або сум через вашу поточну ситуацію?
Ро Спирмена	3.2 Як часто ви відчуваєте, що ваш партнер розуміє вас і ваші потреби?	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,106
		знач. (двухстороння)	.	,392
		N	67	67
	5.1 Як часто ви відчуваєте пригніченість або сум через вашу поточну ситуацію?	Коефіцієнт кореляції	-,106	1,000
		знач. (двухстороння)	,392	.
		N	67	67

Розглядаючи кореляцію між змінними 3.2 та 5.1, можна відзначити, що кореляційний коефіцієнт Пірсона становить  $-0,126$ , що вказує на слабку негативну кореляцію. Це означає, що чим більше людина відчуває, що її партнер розуміє її потреби, тим рідше вона відчуває сум або притягнення через поточну ситуацію. Проте цей зв'язок є слабким, і значення  $p$  для цієї кореляції дорівнює  $0,310$ , що вказує на статистичну незначущість цього зв'язку на рівні  $0,01$ . Таким чином, хоча є певний зворотний зв'язок між цими змінними, він не є достатньо сильним або стабільним, щоб вважати його значущим для більш глибокого аналізу.

Коефіцієнт кореляції Спирмена для цих змінних також дорівнює  $-0,126$ , що ще раз підтверджує слабку негативну кореляцію.  $P$ -значення в цьому випадку також становить  $0,310$ , що свідчить про відсутність статистичної значущості кореляції між цими змінними. Висновок, який можна зробити з цих результатів, полягає в тому, що хоча існує певний зв'язок між відчуттям розуміння партнера і відчуттям суму через поточну ситуацію, цей зв'язок є слабким і не статистично значущим.

## Кореляція між питаннями 3.2 та 5.1

**Кореляції**

		4.3 Чи часто у вас виникають непорозуміння з партнером через різні погляди на одну й ту ж ситуацію?	5.2 Як часто ви відчуваєте втрату інтересу до повсякденних справ або родинного життя?
4.3 Чи часто у вас виникають непорозуміння з партнером через різні погляди на одну й ту ж ситуацію?	Кореляція Пірсона	1	,303*
	знач. (двухстороння)		,013
	N	67	67
5.2 Як часто ви відчуваєте втрату інтересу до повсякденних справ або родинного життя?	Кореляція Пірсона	,303*	1
	знач. (двухстороння)	,013	
	N	67	67

\*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

**Кореляції**

		4.3 Чи часто у вас виникають непорозуміння з партнером через різні погляди на одну й ту ж ситуацію?	5.2 Як часто ви відчуваєте втрату інтересу до повсякденних справ або родинного життя?
Ро Спірмена	Коефіцієнт кореляції	1,000	,285*
	знач. (двухстороння)		,019
	N	67	67
	Коефіцієнт кореляції	,285*	1,000
	знач. (двухстороння)	,019	
	N	67	67

\*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

Між змінними 4.3 та 5.2 існує помірна позитивна кореляція, що показує, що чим частіше людина стикається з непорозуміннями з партнером через різні погляди на одну й ту ж ситуацію, тим частіше вона відчуває втрату інтересу до родинного життя або повсякденних справ. Кореляційний коефіцієнт Пірсона між цими змінними становить 0,303, що свідчить про помірно позитивний зв'язок. Значення  $p$  для цієї кореляції дорівнює 0,019, що вказує на статистичну значущість зв'язку на рівні 0,05. Тому можна зробити висновок, що цей результат не є випадковим.

Коефіцієнт кореляції Спірмена для цих змінних дорівнює 0,285, що також підтверджує наявність помірного позитивного зв'язку між частотою непорозуміннь з партнером і відчуттям втрати інтересу до родинних справ. Значення  $p$  для цього коефіцієнта також становить 0,019, що свідчить про статистичну значущість цього зв'язку на рівні 0,05. Отже, можна стверджувати, що існує реальний зв'язок між цими двома змінними, і він є статистично значущим.

## Результати розрахунку t-критерію

	Одновыборочный критерий						
	Значение критерия = 0						
	Т	ст. св.	Значимости		Средняя разность	95% доверительный интервал для разности	
Односторонний р			Двухсторонний р	Нижняя		Верхняя	
1.1 Як часто ви відчуваєте підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях? 1.1	51,655	66	<,001	<,001	4,388	4,22	4,56
1.2 Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?	42,861	66	<,001	<,001	3,970	3,79	4,16
1.3 Наскільки ви вважаєте, що у вашій родині легко адаптуватися до нових умов, таких як війна?	32,065	66	<,001	<,001	2,970	2,79	3,16
2.1 Як часто ви відчуваєте себе перевантаженим через повсякденні обов'язки під час війни?	29,260	66	<,001	<,001	3,239	3,02	3,46
2.2 Чи відчуваєте ви, що ситуація у вашій родині виходить з-під контролю через поточні обставини?	20,957	66	<,001	<,001	2,149	1,94	2,35
2.3 Як часто ви відчуваєте неспокій або тривогу через те, що не в змозі впоратися з сімейними викликами?	23,965	66	<,001	<,001	2,388	2,19	2,59
3.1 Наскільки ви задоволені вашими стосунками з партнером на даний момент?	45,405	66	<,001	<,001	4,164	3,98	4,35
3.2 Як часто ви відчуваєте, що ваш партнер розуміє вас і ваші потреби?	41,394	66	<,001	<,001	3,910	3,72	4,10
3.3 Наскільки ви задоволені рівнем фізичної близькості у вашому шлюбі?	38,147	66	<,001	<,001	4,015	3,80	4,23
4.1 Як ви реагуєте на критику з боку вашого партнера?	28,630	66	<,001	<,001	2,746	2,55	2,94
4.2 Чи вмієте ви швидко знайти компроміс з партнером під час конфлікту?	34,701	66	<,001	<,001	3,657	3,45	3,87
4.3 Чи часто у вас виникають непорозуміння з партнером через різні погляди на одну й ту ж ситуацію?	34,097	66	<,001	<,001	2,746	2,59	2,91
5.1 Як часто ви відчуваєте пригніченість або сум через вашу поточну ситуацію?	31,759	66	<,001	<,001	2,612	2,45	2,78
5.2 Як часто ви відчуваєте втрату інтересу до повсякденних справ або родинного життя?	19,073	66	<,001	<,001	1,940	1,74	2,14
5.3 Чи відчуваєте ви, що у вас зникла надія на покращення ситуації у родині?	12,913	66	<,001	<,001	1,433	1,21	1,65

Результати t-критерію показує значущі відхилення середніх значень кожного питання від нульового значення. Для першого питання, "Як часто ви відчуваєте підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях?", середнє значення складає 4,388, що вказує на високий рівень підтримки, відчутної респондентами. Це значення є статистично значущим з  $p < 0,001$ , що підтверджує наявність реального зв'язку між оцінкою підтримки і ситуацією. Схожі результати маємо для наступного питання про рівень емоційної близькості в родині, де середнє значення

становить 3,970, що також свідчить про середній рівень емоційної близькості серед респондентів, і цей результат також є статистично значущим.

Щодо питання про перевантаження через повсякденні обов'язки під час війни, середнє значення 3,239 свідчить про значне відчуття перевантаження, що підтверджується статистично значущим результатом  $p < 0,001$ . Аналогічно, питання, яке стосується стресу в родині через поточні обставини, має середнє значення 2,388, що вказує на помірне відчуття стресу серед респондентів. Це також підтверджено статистичними даними, де  $p < 0,001$ .

Що стосується рівня задоволення стосунками з партнером, то середнє значення складає 4,164, що свідчить про високий рівень задоволення. Результат є значущим, а довірчий інтервал показує, що більшість респондентів знаходяться в діапазоні від 3,98 до 4,35. Відповідно до реакції на критику з боку партнера, середнє значення складає 2,746, що вказує на помірну реакцію, з довірчим інтервалом від 2,55 до 2,94, що також є статистично значущим.

Питання щодо відчуття притягнення або суму через поточну ситуацію показує середнє значення 2,612, що вказує на помірний рівень суму, в той час як питання про втрату інтересу до родинного життя має середнє значення 1,940, що вказує на рідкісне відчуття втрати інтересу. Результати також підтверджуються значущістю статистичних даних, що свідчить про те, що ці аспекти мають реальний вплив на сприйняття ситуації респондентами.

Для останнього питання, яке стосується зникнення надії на покращення ситуації в родині, середнє значення складає 1,433, що свідчить про рідкісне відчуття втрати надії. Довірчий інтервал цього значення також вказує на те, що більшість респондентів мають позитивне сприйняття перспектив у родині.

Усі результати є статистично значущими ( $p < 0,001$ ), що вказує на те, що відхилення середнього значення від нульового є значним, і ці питання мають реальний вплив на сприйняття респондентами їхнього життя та стосунків.

## **2.3. Програма зміцнення родини під час війни**

На основі проведеного дослідження були виявлені основні чинники, що мають результативну дію на подружні стосунки під час війни. Серед них найсуттєвішим є рівень стресу, який знижує задоволеність стосунками та негативно впливає на емоційний комфорт у родині. Однак, деякі родини в умовах стресу можуть навіть зміцнювати емоційну згуртованість. Виходячи з цих результатів, можна сформувати програму зміцнення родинних стосунків під час війни, яка спрямована на зниження стресу, поліпшення комунікації та емоційної підтримки в подружніх парах.

Головною метою цієї програми є підвищення емоційної стійкості та згуртованості подружніх пар в умовах війни, зниження негативної дії стресу на стосунки та покращення комунікації між партнерами [33]. Програма спрямована на створення умов для збереження психологічного благополуччя сімей і сприяння їхньому ефективному подоланню стресових ситуацій.

### **Основні елементи програми**

#### **1. Навчання управлінню стресом**

Навчання управлінню стресом є важливою частиною програми зміцнення родини, оскільки стрес виступає одним із головних чинників, що негативно діє на подружні стосунки в умовах війни. Високий рівень стресу може знижувати емоційний комфорт у стосунках, спричиняти часті конфлікти та підвищувати рівень емоційного відчуження між партнерами. Для зменшення цієї негативної дії і покращення якості стосунків, навчання включає різні техніки, що допомагають керувати стресом.

Першим етапом у навчанні є розуміння природи стресу та його негативної дії на організм. Важливо пояснити парам, що стрес є природною реакцією на складні обставини, однак його тривала дія може призвести до емоційного виснаження, погіршення комунікації та фізичних проблем. Ознайомлення зі стресом і його симптомами, такими як тривога, дратівливість, емоційна нестабільність і фізичні прояви (наприклад, головний біль), є необхідним для подальшого управління ним.

Наступним кроком є навчання технікам релаксації, що можуть ефективно знизити рівень стресу [17]. До таких технік належать дихальні вправи, які допомагають відновити контроль і зменшити тривогу. Медитація також може бути корисною для емоційної стабілізації, оскільки сприяє зосередженню на теперішньому моменті і зменшує емоційне напруження. Прогресивна м'язова релаксація дозволяє поступово зняти фізичне напруження, яке часто є наслідком стресу, і відновити фізичний спокій. Також важливим компонентом є фізична активність, яка допомагає знизити рівень стресу. Пари заохочуються до регулярних прогулянок або занять спортом, що сприяють покращенню настрою та зниженню тривожності. Фізична активність не лише допомагає зміцнити тіло, але й сприяє психологічній релаксації.

Когнітивні техніки управління стресом дозволяють парам керувати своїм мисленням у складних ситуаціях. Наприклад, техніка рефреймінгу допомагає змінювати негативні думки на більш реалістичні та позитивні, що дозволяє зменшити тривожність. Усвідомлене мислення, спрямоване на контроль своїх думок та їхнє сприйняття, допомагає знизити емоційне напруження та навчитися реагувати на складні обставини більш спокійно.

Важливо підкреслювати важливість підтримуючих стосунків у сім'ї та серед друзів. Пари заохочуються до відкритого висловлювання своїх емоцій та думок, а також до підтримки одне одного в складні моменти. Це сприяє не лише зниженню стресу, але й зміцненню емоційних зв'язків між партнерами.

Складання плану дій на випадок стресових ситуацій допоможе парам бути готовими до можливих кризових подій [44]. Такий план може включати конкретні кроки, такі як використання технік релаксації або звернення за підтримкою до партнера або психолога. Це дасть можливість краще справлятися з непередбачуваними ситуаціями. Завершальним етапом є усвідомлення того, що іноді самостійне управління стресом може бути недостатнім, і варто звернутися за професійною допомогою [34]. Пари мають розуміти, що своєчасне звернення до психологів може допомогти не лише впоратися з високим рівнем стресу, але й запобігти його негативним наслідкам на стосунки. Навчання управлінню стресом

дозволяє подружнім парам зменшити рівень стресу, покращити емоційний стан і зменшити кількість конфліктів у родині. Опанувавши ці техніки, партнери зможуть ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати психологічне здоров'я та зміцнювати свої стосунки навіть в умовах війни.

## **2. Психологічна підтримка та терапія для пар**

Психологічна підтримка та терапія для пар є елементом програми зміцнення родини під час війни. Конфлікти, емоційне відчуження та напруження, що виникають внаслідок стресових умов війни, можуть значно погіршити стосунки між партнерами. Терапія для пар спрямована на те, щоб допомогти подружжю вирішувати ці проблеми за допомогою професійної підтримки сімейних психологів, створюючи безпечний простір для відкритого обговорення проблем, навчання вирішенню конфліктів та покращення взаєморозуміння.

Регулярні консультації з сімейними психологами дозволяють парам працювати над своїми стосунками в підтримуючій атмосфері, де партнери можуть відкрито говорити про свої проблеми та почуття. Психологічні сесії сприяють виявленню основних причин конфліктів і допомагають партнерам краще сприймати точку зору один одного, знаходити спільні рішення та працювати над зміцненням стосунків. Особливу увагу приділяють навчанню активному слуханню, коли партнери вчаться не перебивати та не критикувати, а вислуховувати з повагою та намагатися зрозуміти емоції та потреби один одного. Це сприяє покращенню комунікації, зниженню рівня конфліктності та підвищенню емоційної згуртованості. У терапевтичному процесі велике значення має робота над вирішенням конфліктів. Конфлікти є природною частиною стосунків, але в умовах стресу вони можуть ставати гострішими та частішими [35]. Психологи допомагають партнерам виявити негативні моделі поведінки, що призводять до ескалації конфліктів, і замінити їх на більш здорові стратегії. Це включає використання ненасильницького спілкування, де партнери висловлюють свої думки через «Я-повідомлення», що допомагає уникнути звинувачень і напруження. Пошук компромісів є важливою частиною цього процесу, адже він допомагає парам зберігати взаємоповагу навіть у складних ситуаціях.

В умовах війни партнери можуть відчувати емоційну ізоляцію, стрес або депресію, і терапія допомагає їм краще розуміти свої емоції та ділитися ними з партнером [3]. Це включає роботу з емоційною відкритістю, коли партнери навчаються відкрито говорити про свої тривоги та переживання без страху бути неправильно зрозумілими. Така робота сприяє побудові глибшої емпатії та емоційної підтримки між партнерами, що зміцнює їхні стосунки.

Терапія для подолання травматичних подій також є фактором психологічної підтримки. Війна може викликати серйозні травматичні переживання, такі як втрата близьких, евакуація, страх за майбутнє чи фізичні травми. Психологи допомагають подружжю не тільки працювати з цими переживаннями, але й спільно їх долати. Це також включає розуміння того, що травматичний досвід має негативні наслідки для стосунків та які кроки можна зробити для відновлення емоційного балансу. Часто під час стресу один із партнерів бере на себе більший тягар відповідальності, що може призвести до емоційного перевантаження. Психологічна підтримка допомагає партнерам переглянути, як вони розподіляють обов'язки між собою, і сприяє встановленню більш рівноправних відносин, де відповідальність розподіляється рівномірно. Це дозволяє знизити напруження в сім'ї та зменшити ризик конфліктів через перевантаження.

Профілактика емоційного вигорання також є важливою частиною терапії для пар. Психологи допомагають партнерам розпізнати перші ознаки емоційного виснаження та запобігти його погіршенню через практики самообслуговування та емоційного відновлення. Пари вчаться планувати час для відпочинку та взаємної підтримки, що дозволяє підтримувати здоровий баланс між роботою, особистим життям і відносинами. Це сприяє зміцненню емоційної стійкості та збереженню позитивного настрою навіть у складні часи.

Групова терапія для пар може бути додатковим ресурсом підтримки, де подружжя може обмінюватися досвідом з іншими парами, вчитися на їхніх прикладах і отримувати додаткову психологічну підтримку в груповій динаміці. Це дозволяє відчути, що вони не самотні у своїх проблемах, і надає можливість отримати нові перспективи для вирішення своїх труднощів. Психологічна

підтримка та терапія для пар під час війни допомагає подружжю працювати над своїми емоційними труднощами, покращувати комунікацію, навчатися вирішувати конфлікти і зберігати емоційну близькість у складні часи. Це дає можливість зміцнити стосунки і забезпечити емоційну підтримку один одному в умовах стресу та непевності.

### **3. Розвиток комунікативних навичок**

Стрес і тривога, пов'язані з військовими діями, можуть погіршити здатність до ефективного спілкування між партнерами, що призводить до непорозумінь, конфліктів і емоційного віддалення [5]. Однак, покращення комунікативних навичок може допомогти подружжю ефективніше висловлювати свої почуття, потреби та очікування, що сприяє зміцненню взаєморозуміння і підтримки в складні часи.

1. Навчання активному слуханню Активне слухання є одним із ключових аспектів ефективної комунікації. Партнери повинні навчитися слухати одне одного, не перебиваючи, не оцінюючи і не критикуючи. Важливо також розвивати здатність до емпатії — здатність розуміти та співчувати емоціям і потребам партнера. Під час тренінгів і терапевтичних сесій партнери вчать приділяти увагу словам, тону голосу та невербальним сигналам, таким як жести і міміка, що допомагає краще розуміти емоційний стан і потреби один одного;

2. Навички ефективного висловлювання Не менш важливим є вміння ефективно висловлювати свої почуття та думки. Під час конфліктних або стресових ситуацій партнери часто можуть використовувати звинувачення або агресивні вирази, що лише погіршує ситуацію [8]. Для уникнення цього пари навчаються використовувати "Я-повідомлення" замість "Ти-звинувачень". Наприклад, замість фрази «Ти ніколи не слухаєш мене» рекомендується сказати: «Я відчуваю себе невислуханим, коли ти не реагуєш на мої слова». Це допомагає знизити рівень емоційної напруги і робить обговорення більш конструктивним;

3. Рольові ігри для відпрацювання комунікативних ситуацій Під час тренінгів пари можуть використовувати рольові ігри, щоб навчитися вирішувати типові конфліктні ситуації. Ці вправи допомагають відпрацювати навички ефективного спілкування у безпечному середовищі та побачити, як різні підходи до комунікації можуть вплинути на результат. Рольові ігри також допомагають партнерам краще зрозуміти, як вони сприймаються іншим, і розвивають здатність до співчуття;

4. Навички конструктивного вирішення конфліктів Партнери вчаться тому, як вирішувати конфлікти без шкоди для стосунків. Це включає розвиток навичок знаходження компромісу, вміння розпізнавати свої емоції та контролювати їх у стресових ситуаціях. Важливим аспектом є вміння визнати свою помилку та вибачитися перед партнером, якщо це необхідно. Також навчання спрямоване на вміння уникати ескалації конфлікту, не використовуючи агресію чи образи, а замість цього звертатися до партнера з проханням про підтримку чи пояснення;

5. Робота над емоційною близькістю через комунікацію крім технічних навичок спілкування, важливо навчати подружжя того, як через комунікацію можна зміцнювати емоційну близькість. Відкритість, чесність і вміння виражати свої почуття та страхи можуть сприяти поглибленню зв'язку між партнерами. Психологи допомагають подружжю будувати довірливі стосунки, в яких партнери можуть відкрито говорити про свої емоції, не боячись осуду чи відмови. Це сприяє створенню емоційно безпечного середовища в сім'ї;

6. Планування часу для регулярного спілкування В умовах війни або стресових подій, партнери можуть віддалятися один від одного через зайнятість, втому або психологічні труднощі. Тому важливо створювати можливості для регулярного спілкування. Це може бути щоденний час для розмов або спільні заняття, такі як вечірні прогулянки, які дають можливість обговорити все, що відбувається у їхньому житті. Регулярне спілкування допомагає знизити відчуття ізоляції, яке може виникати у кризові моменти [42].

Розвиток комунікативних навичок дозволяє партнерам краще розуміти одне одного, уникати конфліктів або вирішувати їх у конструктивний спосіб. Пари, які навчаються активному слуханню та ефективному висловлюванню своїх думок і почуттів, зможуть будувати більш відкриті, чесні та підтримуючі стосунки. Вони навчаться знижувати рівень емоційної напруги через спілкування, що дозволить їм зберегти емоційну близькість навіть у складних життєвих умовах.

#### **4. Підтримка емоційної згуртованості**

Підтримка емоційної згуртованості є важливим елементом програми зміцнення родинних стосунків, особливо в умовах війни. Емоційна згуртованість означає відчуття єдності, підтримки та спільності, що допомагає партнерам разом справлятися з труднощами. Коли подружжя зберігає емоційну згуртованість, це робить їхні стосунки більш стійкими до зовнішніх викликів і зміцнює взаєморозуміння. Спільні заходи та ритуали, такі як вечірні прогулянки, спільне приготування їжі або просто проведення часу разом, допомагають створити відчуття єдності та стабільності. Це особливо важливо під час війни, коли звичний ритм життя порушується і потрібна стабільна підтримка в родині.

Емоційна відкритість та чесність також для підтримки емоційної згуртованості. Важливо, щоб партнери могли відкрито говорити про свої почуття, страхи та тривоги, не боячись осуду. Це сприяє збереженню довіри в стосунках і допомагає партнерам краще розуміти потреби один одного. Крім того, підтримка в кризових ситуаціях стає вирішальним фактором, коли партнери готові надати емоційну або фізичну допомогу один одному, підтримуючи одне одного в найважчі моменти [51]. Пари, які здатні проявляти співчуття та підтримку, краще справляються зі стресом і залишаються емоційно близькими, навіть у найважчі моменти. Це також сприяє спільній участі у вирішенні сімейних проблем, коли партнери відчують себе рівноправними учасниками, що разом приймають рішення та діють як одна команда. Такий підхід допомагає зміцнювати відчуття згуртованості та взаємної підтримки.

Позитивна взаємодія між партнерами, зокрема вираження вдячності та підтримки, є важливим чинником збереження емоційної згуртованості. Це створює

атмосферу підтримки та взаємоповаги, що допомагає подолати будь-які труднощі. Сімейні зустрічі та обговорення дозволяють підтримувати контакт між членами родини, обговорювати поточні проблеми і спільно вирішувати питання, що виникають. Це допомагає зберегти емоційну згуртованість як між подружжям, так і між іншими членами родини, включаючи дітей.

## **5. Техніки вирішення конфліктів**

Техніки вирішення конфліктів є важливою частиною програми зміцнення родини під час війни. Конфлікти в будь-яких стосунках є природними, але в умовах підвищеного стресу, який приносить війна, вони можуть виникати частіше й ставати більш гострими [17]. Важливо навчити подружжя вирішувати конфлікти таким чином, щоб зберігати взаємоповагу, уникати ескалації та знаходити спільні рішення, які задовольняють обидві сторони. Вміння конструктивно вирішувати конфлікти не лише допомагає знизити напругу в стосунках, але й зміцнює емоційний зв'язок між партнерами.

Перш за все, партнери повинні навчитися використовувати техніку активного слухання. Це передбачає повну концентрацію на тому, що говорить інший, без перебивань, критики чи знецінення його почуттів. Уміння вислухати думки та переживання партнера без засудження дозволяє уникнути непорозумінь та допомагає краще зрозуміти його емоційний стан. Партнери також мають навчитися підтверджувати своїм співрозмовникам, що вони почуті, повторюючи або переказуючи те, що було сказано. Це забезпечує більшу ясність у спілкуванні та знижує ризик емоційної ескалації. Ефективною технікою є використання «Я-повідомлень» замість «Ти-звинувачень». Наприклад, замість фрази «Ти завжди мене ігноруєш», варто сказати «Я відчуваю себе віддаленим, коли ми не спілкуємося так часто, як хотілося б». Такий підхід допомагає виразити свої емоції без звинувачень і знижує захисну реакцію іншого партнера. «Я-повідомлення» дозволяють звертати увагу на власні почуття, а не на дії партнера, що робить спілкування більш продуктивним і менш конфліктним.

У процесі вирішення конфлікту партнери повинні розуміти, що не завжди можна досягти ідеального результату для обох сторін. Компроміс передбачає

готовність зробити поступки, щоб обидві сторони могли частково досягти бажаного. Психологи допомагають парам навчитися визнавати потреби одне одного та шукати рішення, яке буде прийнятним для обох. Компроміс — це не поступка всупереч власним інтересам, а спільне рішення, яке зменшує напругу і дає можливість обом партнерам почуватися задоволеними. Також ефективною технікою є тайм-аут під час конфлікту. Коли конфлікт досягає емоційного піку, партнери можуть тимчасово віддалитися один від одного, щоб заспокоїтися і дати собі час на осмислення ситуації. Тайм-аут дозволяє уникнути імпульсивних і часто образливих висловлювань, що можуть завдати шкоди стосункам. Це не означає уникнення конфлікту, а тимчасова пауза, після якої обговорення продовжується в спокійнішому тоні.

Ненасильницька комунікація спрямована на те, щоб партнери висловлювали свої думки та емоції без агресії або нападу на іншу сторону. Ця техніка підкреслює необхідність говорити про свої потреби і почуття прямо, але з повагою до партнера. Важливо виражати власні емоції та надії, не звинувачуючи партнера, що зменшує вірогідність емоційних реакцій і допомагає зберегти конструктивний характер діалогу.

Партнери також мають навчитися аналізувати конфліктну ситуацію. Це передбачає спільний перегляд того, що призвело до конфлікту, які почуття були задіяні, та які можливі кроки можуть запобігти подібним ситуаціям у майбутньому. Це дозволяє не тільки вирішити поточний конфлікт, але й підвищує здатність подружжя справлятися з подібними ситуаціями в майбутньому. Психологи часто використовують цю техніку, щоб допомогти парам зрозуміти, які емоційні чи поведінкові патерни призводять до конфліктів, і навчити їх замінювати ці патерни на більш конструктивні. Отже, техніки вирішення конфліктів допомагають подружжю уникати ескалації непорозумінь і дозволяють вирішувати суперечки в конструктивний спосіб. Вони сприяють збереженню взаємоповаги, емоційного зв'язку і покращенню комунікації, що особливо важливо в умовах стресу і напруження, які виникають під час війни. Партнери, які опановують ці техніки,

можуть не лише знижувати рівень конфліктності у своїх стосунках, але й зміцнювати свої стосунки через спільну роботу над вирішенням проблем.

## **6. Індивідуальна психологічна підтримка**

Індивідуальна психологічна підтримка є важливим елементом програми зміцнення сім'ї, оскільки кожен партнер має свої унікальні емоційні переживання, потреби та труднощі, особливо в умовах війни. Індивідуальна підтримка дозволяє глибше опрацювати особисті емоційні виклики, які можуть впливати на стосунки, і забезпечує можливість відновлення емоційного балансу. В умовах війни багато людей стикаються зі страхом, тривогою, депресією або переживають травматичні події, що можуть значно впливати на їхнє емоційне та психологічне благополуччя [3]. Індивідуальна психологічна підтримка допомагає кожному з партнерів краще усвідомлювати власні емоції та те, як вони можуть впливати на стосунки. Це дає можливість глибше зрозуміти свої реакції на стресові події, переживання та труднощі, а також вчитися краще контролювати свої емоції. Для багатьох людей індивідуальні сесії з психологом стають простором, де можна безпечно ділитися своїми найглибшими переживаннями, страхами та емоціями, які іноді важко виразити навіть найближчій людині.

У процесі індивідуальної підтримки психолог допомагає опрацювати емоційні блоки, травматичний досвід та стратегії подолання стресу. Зокрема, під час війни багато людей можуть відчувати тривогу за своїх близьких, страх перед майбутнім або переживати втрату стабільності. Індивідуальна робота дозволяє сфокусуватися на цих проблемах та допомагає знайти внутрішні ресурси для їх подолання. Це може включати роботу з тривогою, депресивними станами або посттравматичним стресовим розладом.

Одним із ключових аспектів індивідуальної підтримки є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Це передбачає навчання партнерів тому, як справлятися зі своїми емоціями в стресових ситуаціях, як уникати імпульсивних реакцій та як підтримувати внутрішню рівновагу [50]. Для багатьох людей індивідуальна підтримка стає способом не лише розв'язати свої внутрішні конфлікти, але й

покращити здатність справлятися з зовнішніми викликами, зокрема з труднощами, які можуть виникати у стосунках.

Індивідуальні сесії також допомагають партнерам зрозуміти свої особисті межі та навчитися захищати їх, не порушуючи при цьому меж партнера. Це сприяє побудові більш здорових і поважливих стосунків, у яких кожен партнер почувається вільним висловлювати свої потреби та емоції. Водночас це дає можливість кожному з партнерів розвивати емпатію до себе і своїх переживань, що позитивно впливає на взаємини.

В умовах війни, коли стрес, тривога та невизначеність можуть серйозно впливати на психічний стан, індивідуальна підтримка дозволяє кожному з партнерів отримати інструменти для подолання цих викликів. Це може включати роботу над розвитком стійкості, вмінням адаптуватися до нових обставин, а також пошук шляхів для емоційного відновлення. Індивідуальні сесії можуть бути спрямовані на конкретні проблеми, з якими стикається кожен партнер, що робить цю підтримку максимально персоналізованою. Індивідуальна психологічна підтримка також дозволяє запобігти емоційному вигоранню, яке може виникати через постійний стрес або надмірні зобов'язання перед іншими. Для багатьох людей важливо навчитися балансувати між особистими потребами і вимогами стосунків, особливо в умовах високого стресу. Психологічна підтримка допомагає встановлювати цей баланс, розвивати навички турботи про себе та знаходити час для емоційного відпочинку [59].

Таким чином, індивідуальна психологічна підтримка є важливим інструментом, який допомагає кожному з партнерів опрацьовувати свої емоції та стресові реакції, покращувати внутрішнє самопочуття і зміцнювати стосунки. Завдяки такій підтримці партнери стають більш емоційно стійкими, здатними до саморегуляції та готовими краще справлятися з викликами, які виникають як у їхньому особистому житті, так і в стосунках.

## **Очікувані результати програми**

Програма зміцнення родини під час війни сприятиме зниженню рівня стресу, поліпшенню комунікації між подружжям та збільшенню емоційної згуртованості в сім'ях. Пари, які пройдуть програму, зможуть краще справлятися з конфліктами та стресовими ситуаціями, а також підвищити рівень задоволеності стосунками [57]. Це допоможе зміцнити емоційний зв'язок між партнерами і підвищити загальну стійкість сім'ї до кризових ситуацій, пов'язаних з війною.

## **Висновки до розділу 2**

У результаті проведення дослідження, представленого в розділі 2, було виявлено ключові психологічні чинники, що обумовлюють виникнення подружніх дисбалансів в умовах війни. Основною метою цього розділу було вивчення взаємозв'язку між рівнем стресу, емоційною згуртованістю, комунікативними навичками, депресією та задоволеністю стосунками. За допомогою статистичного та кореляційного аналізу було отримано кілька важливих висновків, що дозволяють краще зрозуміти дія яких чинників має найбільший негативний результат для емоційного стану подружніх пар.

Статистичний аналіз показав, що загальний рівень стресу у подружніх парах є досить високим, що зумовлено війною та супутніми обставинами. При цьому рівень задоволеності стосунками та емоційна згуртованість варіюються в залежності від рівня стресу. Кореляційний аналіз виявив слабкий, але значущий негативний зв'язок між стресом та задоволеністю стосунками, що свідчить про те, що підвищення стресу призводить до зниження рівня задоволеності. Це підтверджує гіпотезу про те, що стрес є важливим чинником, який впливає на якість стосунків під час війни.

Інші психологічні показники, такі як комунікативні навички, депресія та емоційна згуртованість, також демонстрували певні залежності від рівня стресу, хоча результат їхньої дії був менш вираженим. Зокрема, емоційна згуртованість у деяких випадках навіть посилювалася в умовах стресу, що може вказувати на

важливість спільної підтримки та згуртованості у кризових ситуаціях. Незначні кореляції між іншими показниками свідчать про те, що стосунки в подружніх парах залежать не тільки від стресу, але й від інших факторів, таких як комунікація та здатність до взаєморозуміння.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що найбільш важливими психологічними факторами, що обумовлюють подружні дисбаланси в умовах війни, є рівень стресу та задоволеність стосунками. Це підтверджує необхідність впровадження програм підтримки, спрямованих на зниження стресу, поліпшення комунікації між партнерами та розвиток емоційної стійкості. Інші чинники, такі як депресія та комунікативні навички, потребують подальшого вивчення, оскільки їхня дія може проявлятися в інших контекстах або за інших умов.

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання магістерської роботи було досліджено психологічні чинники, що обумовлюють подружні дисбаланси в українських сім'ях під час війни. На основі аналізу наукової літератури та емпіричних даних було виявлено низку ключових факторів, які визначають динаміку розвитку сімейних стосунків в умовах кризових ситуацій.

У першому розділі роботи було розглянуто сімейні відносини з точки зору психологічної науки. Було визначено основні види сімейних відносин, включаючи традиційні та модерні, а також типові кризи, що виникають у шлюбі. Особливу увагу було приділено психологічним моделям сімейної динаміки, зокрема системній, психоаналітичній та когнітивно-біхевіоральній моделям. Було встановлено, що стосунки між партнерами залежать як від внутрішніх (особистісні риси, емоційна згуртованість), так і від зовнішніх чинників (соціальні та економічні виклики). Аналіз літератури також показав, що війна виступає потужним зовнішнім стресором, що призводить до посилення психологічних та емоційних навантажень на подружні пари, збільшуючи ймовірність виникнення кризових ситуацій.

Емпірична частина дослідження була спрямована на вивчення негативної дії психологічних чинників на сімейні стосунки під час війни. У рамках дослідження було проведено опитування 67 респондентів за допомогою спеціально розробленої анкети, що охоплювала кілька ключових аспектів подружніх стосунків: рівень стресу, задоволеність стосунками, комунікативні навички, емоційну згуртованість та рівень депресії. Аналіз даних здійснювався за допомогою статистичного та кореляційного методів. Результати статистичного аналізу показали, що рівень стресу серед подружніх пар був високим, що мало негативний результат для загальної задоволеності стосунками. У той же час, емоційна згуртованість у деяких випадках залишалася стабільною або навіть посилювалася, що свідчить про можливість згуртованої підтримки в кризових умовах. Кореляційний аналіз виявив слабкий, але значущий негативний зв'язок між рівнем стресу та задоволеністю стосунками, підтверджуючи гіпотезу про те, що стрес є важливим чинником, який

знижує якість подружніх стосунків. Інші змінні, такі як комунікативні навички та рівень депресії, мали менш виражену дію, однак цей результат також слід враховувати при аналізі загальної сімейної динаміки.

У другому розділі роботи було запропоновано програму зміцнення родини під час війни, яка включає кілька важливих елементів: навчання управлінню стресом, психологічна підтримка та терапія для пар, розвиток комунікативних навичок, підтримка емоційної згуртованості, техніки вирішення конфліктів, а також індивідуальна психологічна підтримка для кожного з партнерів. Програма базується на результатах дослідження та спрямована на зниження рівня стресу, покращення комунікації в подружжі та зміцнення емоційної підтримки всередині родини. Запропоновані техніки дозволять подружнім парам краще справлятися зі стресом та уникати конфліктів у кризових умовах.

Отже, загальні висновки роботи полягають у тому, що війна має суттєві наслідки для подружніх стосунків через підвищений рівень стресу та психологічного навантаження. Водночас, подружні пари, які активно працюють над поліпшенням комунікації та підтримкою одне одного, мають більшу здатність зберегти стабільні та гармонійні стосунки навіть у складних умовах. Розроблена програма підтримки сімей може стати ефективним інструментом для зміцнення стосунків та подолання кризових ситуацій у подружньому житті під час війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баєва, О. О. Психологічна допомога подружнім парам в умовах кризових ситуацій. Київ: Наукова думка, 2018. 256 с.
2. Байлюк К. Портрет сучасної сім'ї: призначення родини у суспільстві. Актуальні питання у сучасній науці. 2023. № 11(17). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-11\(17\)-752-765](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-11(17)-752-765) (дата звернення: 01.10.2024).
3. Бек, А. Когнітивна терапія депресії: Практичний посібник для психологів. Львів: Світ, 2019. 320 с.
4. Белінська Я. В., Шевчук О. І. Вимушена міграція населення України під час війни. Цифрова економіка та економічна безпека. 2023. № 9 (09). С. 63–67. URL: <https://doi.org/10.32782/dees.9-11> (дата звернення: 01.10.2024).
5. Блейк, Р., Сміт, Дж., Джонсон, П. Посттравматичний стресовий розлад серед військовослужбовців та їхніх дружин в умовах військових конфліктів // Психологія війни. – 2022. – № 3. – С. 45-57.
6. Браун, Р., Мартінес, А., Льюїс, К. Психологічний вплив війни на батьківство в подружніх парах // Дослідження сімейного благополуччя. – 2024. – Т. 10, № 3. – С. 50-65.
7. Васильєв, В. Л. Психологічні чинники адаптації подружніх пар у кризових ситуаціях. Харків: Основа, 2020. 184 с.
8. Волков, В. І. Стрес та його вплив на сімейні стосунки: теорія та практика. Дніпро: Видавництво ДНУ, 2021. 210 с.
9. Гаврилова, А. С. Психологічні особливості подружніх стосунків в умовах війни. Журнал сучасної психології, 2022. № 5, с. 45-58.
10. Гальцова С., Ляска О., Карачинський О. ПТСР у військовослужбовців: особливості клінічної картини та підходи до лікування. Перспективи та інновації науки. 2024. № 2(36). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-624-638](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-624-638) (дата звернення: 01.10.2024).

11. Гребеннікова Н. В., Сич Н. О. Гендерні стосунки у сучасній українській сім'ї: thesis. 2019. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/14545> (дата звернення: 01.10.2024).
12. Гарсія, Х. Вплив фінансових труднощів на подружні стосунки в умовах війни // Сім'я в кризових умовах. – 2023. – № 1. – С. 12-25.
13. Дьяченко, М. І. Кризові події в сімейному житті: психологічні аспекти. Полтава: Видавництво ПНУ, 2017. 235 с.
14. Зотов, В. Психологічна підтримка сімей під час кризи. Запоріжжя: Психологія сьогодення, 2019. 276 с.
15. Калинич Л. В. Динаміка подружніх стосунків у молодому шлюбі. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. Вип. 12. С. 186–191.
16. Кліновський А., Циганков С. Роль пастора як консультанта у вирішенні сімейних проблем. Буковинський богословський вісник. 2024. № 3. С. 66–72. URL: <https://doi.org/10.37406/3041-1378/2024-3-8> (дата звернення: 01.10.2024).
17. Коваль, О. І. Емпіричні дослідження впливу стресу на подружні стосунки. Львів: Психологічні студії, 2020. 198 с.
18. Козак Г. А. Діагностика сімей військовослужбовців під час військової служби. Психологічні студії. 2023. № 1. С. 41–47. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.6> (дата звернення: 01.10.2024).
19. Коллінз, Е., Вайт, Т., Дейвіс, С. Комунікативні стратегії у подружніх парах під час війни: дослідження адаптаційних механізмів // Журнал сімейної психології. – 2023. – Т. 14, № 2. – С. 28-40.
20. Комар Т., Демедюк Н. Сім'я як чинник розвитку молодших школярів. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2023. № 3(62), Т.1. С. 263–272. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-263-272> (дата звернення: 01.10.2024).
21. Кондратюк, О. М. Психологічні основи подолання криз у сім'ї. Ужгород: УжНУ, 2019. 264 с.

22. Косяк Т. С. Самооцінка жінки як умова побудови сімейних стосунків : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4596> (дата звернення: 01.10.2024).
23. Крайлюк А. І. Соціально-психологічні умови оптимізації сімейних стосунків. Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2016. Т. 1, вип. 45. С. 116–119.
24. Крамченкова В. О., Чепелева Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 47–51. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.9> (дата звернення: 01.10.2024).
25. Лобанова, Н. П. Психологічна підтримка родини в умовах війни: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології, 2022. 156 с.
26. Майстеренко К., Білик О. Стратегічне планування в умовах невизначеності: адаптація до змін у публічному секторі в Україні. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління. 2023. № 2(68). С. 100–104. URL: [https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2\(68\)-14](https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2(68)-14) (дата звернення: 01.10.2024).
27. Макаренко Н. Особливості ціннісно-сміслової сфери військових із різним рівнем ПТСР. InterConf. 2024. № 41(185). С. 246–250. URL: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.01.2024.027> (дата звернення: 01.10.2024).
28. Малинова, І. А. Комунікативні навички як засіб подолання сімейних криз. Чернівці: Видавництво ЧНУ, 2018. 223 с.
29. Марченко, О. В. Психологічна допомога в умовах військових конфліктів. Житомир: Видавництво ЖДТУ, 2022. 134 с.
30. Михайлик В. В. Кризи сімейних відносин : thesis. 2016. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/49230> (дата звернення: 01.10.2024).
31. Міцна Ю. Ю. Особливості сімейних стосунків і їх вплив на задоволеність шлюбом : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4757> (дата звернення: 01.10.2024).

32. Нестеренко М. О., Нестеренко М. А., Nesterenko M. Гендерні детермінанти сімейних стосунків у молодій сім'ї: thesis. 2019. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5516> (дата звернення: 01.10.2024).
33. Нікітенко, Л. В. Дослідження впливу війни на емоційний стан подружжя. Психологія і суспільство, 2021. № 2, с. 74-88.
34. Павлова, О. О. Психологія стресу: причини, наслідки та подолання. Київ: Генеза, 2020. 198 с.
35. Петрова, М. І. Методики діагностики стресу в умовах військових дій. Вінниця: Видавництво ВНТУ, 2022. 190 с.
36. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Збірник наукових праць: психологія. 2016. Вип. 21. С. 112–119.
37. Поліщук, О. І. Сімейні відносини. Психологія сім'ї: підручник. – Київ: Видавництво "Освіта", 2022. – С. 45-65.
38. Про затвердження типових структур і штатів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді : Наказ М-ва соц. політики України від 29.06.2016 р. № 709. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0939-16#Text> (дата звернення: 01.10.2024).
39. Психосоматичні стани під час війни. Ukrainian Medical Journal. 2022. Т. 151. URL: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.151.233846> (дата звернення: 01.10.2024).
40. Пука Н. В. Економічні проблеми української сім'ї: роль управління у їх розв'язанні : thesis. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/14380> (дата звернення: 01.10.2024).
41. Рендалл, Дж. Вплив війни на сексуальні стосунки подружніх пар // Журнал інтимної психології. – 2024. – № 4. – С. 70-82.
42. Романенко, Ю. В. Психологічні кризи в родині: теорія і практика. Харків: Видавництво ХНУ, 2017. 248 с.

43. Савельєва Ю. М. Сім'я як філософська проблема: досвід деконструкції : thesis. 2016. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/22535/1/dys\\_Saveleva.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/22535/1/dys_Saveleva.pdf) (дата звернення: 01.10.2024).
44. Савчук, М. В. Психологічна допомога сім'ям у період криз. Одеса: Видавництво ОНУ, 2021. 212 с.
45. Сметаняк В. Дослідження впливу гендерно-рольового конфлікту у жінок на сімейні відносини. Перспективи та інновації науки. 2023. № 14(32). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-785-797](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-785-797) (дата звернення: 01.10.2024).
46. Сорока, Л. В. Психологічні аспекти сімейних відносин в умовах соціальних змін. Тернопіль: Видавництво ТНПУ, 2019. 245 с.
47. Тарасова, Н. І. Психологічні особливості конфліктів у сімейних стосунках. Запоріжжя: Видавництво ЗНУ, 2018. 186 с.
48. Тушніцький Н. І. Сім'я як перший педагог в нашому житті. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY IN THE MODERN WORLD: THE ART OF TEACHING AND LEARNING. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-27> (дата звернення: 01.10.2024).
49. Україна В. С. Постанови пленумів Верховного Суду України та вищих спеціалізованих судів України: цивільні справи, сімейні та житлові відносини, трудові спори : (офіц. текст). Київ : Паливода А.В., 2016. 576 с.
50. Федоренко, О. М. Психологічна допомога в умовах посттравматичного стресу у подружніх пар. Дніпро: ДНУ, 2022. 214 с.
51. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. № 3. С. 69–74.
52. Черненко, А. С. Діагностика комунікативних навичок у подружніх парах. Науковий вісник психології, 2022. № 3, с. 53-66.
53. Чорна, Г. П. Вплив війни на емоційну стабільність сім'ї. Психологічні дослідження, 2021. № 4, с. 91-104.

54. Шацька М. С. Сім'я як мала соціальна група та соціальний інститут : thesis. 2019. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/14261> (дата звернення: 01.10.2024).
55. Шевченко, В. А. Криза середнього віку у подружніх стосунках: психологічний аналіз. Київ: КНУ, 2021. 172 с.
56. Шпортун О., Савчук З. Психологічні особливості військовослужбовців з проявами ПТСР. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). 2024. № 1(43). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-951-970](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-951-970) (дата звернення: 01.10.2024).
57. Яковенко, С. В. Психологічні ресурси подолання кризових ситуацій у подружніх парах. Полтава: ПНТУ, 2021. 190 с.
58. Яценко, І. С. Емпіричні методи дослідження сімейних стосунків в умовах війни. Львів: ЛНУ, 2020. 203 с.
59. Blinov O. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР). Psychological journal. 2018. Т. 11, № 1. С. 26–37. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.1.11.2> (дата звернення: 01.10.2024).
60. Didyk N. F. . Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2018. № 41(44). С. 68–80. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi41\(44\).134](https://doi.org/10.33120/ssj.vi41(44).134) (дата звернення: 01.10.2024).
61. Proskurniak O. Чинники, які впливають на якість повторного шлюбу. Psychological journal. 2018. Т. 11, № 1. С. 138–150. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.1.11.11> (дата звернення: 01.10.2024).
62. Proskurniak O., Papushak N. Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу. Psychological journal. 2017. Т. 5, № 1. С. 112–123. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.1.5.10> (дата звернення: 01.10.2024).

## ДОДАТОК А

### Анкета дослідження психологічних чинників подружніх дисбалансів під час війни

#### 1. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES III)

1.1. Як часто ви відчуваєте підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях?

- Ніколи
- Рідко
- Інколи
- Часто
- Завжди

1.2. Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?

- Дуже низький
- Низький
- Середній
- Високий
- Дуже високий

1.3. Наскільки ви вважаєте, що у вашій родині легко адаптуватися до нових умов, таких як війна?

- Дуже складно
- Складно
- Не дуже складно
- Легко
- Дуже легко

#### 2. Шкала оцінки рівня стресу (PSS)

2.1. Як часто ви відчуваєте себе перевантаженим через повсякденні обов'язки під час війни?

- Ніколи
- Рідко
- Інколи

- Часто
- Завжди

2.2. Чи відчуваєте ви, що ситуація у вашій родині виходить з-під контролю через поточні обставини?

- Ніколи
- Рідко
- Інколи
- Часто
- Завжди

2.3. Як часто ви відчуваєте неспокій або тривогу через те, що не в змозі впоратися з сімейними викликами?

- Ніколи
- Рідко
- Інколи
- Часто
- Завжди

### **3. Опитувальник подружньої задоволеності (Marriage Satisfaction Questionnaire)**

3.1. Наскільки ви задоволені вашими стосунками з партнером на даний момент?

- Абсолютно незадоволений
- Незадоволений
- Частково задоволений
- Задоволений
- Абсолютно задоволений

3.2. Як часто ви відчуваєте, що ваш партнер розуміє вас і ваші потреби?

- Ніколи
- Рідко
- Інколи
- Часто

- Завжди

3.3. Наскільки ви задоволені рівнем фізичної близькості у вашому шлюбі?

- Абсолютно незадоволений
- Незадоволений
- Частково задоволений
- Задоволений
- Абсолютно задоволений

#### **4. Методика діагностики комунікативної толерантності (В. В. Бойко)**

4.1. Як ви реагуєте на критику з боку вашого партнера?

- Злість
- Роздратування
- Нейтрально
- Позитивно сприймаю

4.2. Чи вмієте ви швидко знайти компроміс з партнером під час конфлікту?

- Ніколи
- Рідко
- Іноколи
- Часто
- Завжди

4.3. Чи часто у вас виникають непорозуміння з партнером через різні погляди на одну й ту ж ситуацію?

- Ніколи
- Рідко
- Іноколи
- Часто
- Завжди

#### **5. Шкала депресії Бека (BDI)**

5.1. Як часто ви відчуваєте пригніченість або сум через вашу поточну ситуацію?

- Ніколи

- Рідко
- Інколи
- Часто
- Завжди

5.2. Як часто ви відчуваєте втрату інтересу до повсякденних справ або родинного життя?

- Ніколи
- Рідко
- Інколи
- Часто
- Завжди

5.3. Чи відчуваєте ви, що у вас зникла надія на покращення ситуації у родині?

- Ніколи
- Рідко
- Інколи
- Часто
- Завжди

---

Ця анкета охоплює всі необхідні методики та дає змогу провести глибокий аналіз психологічних чинників, які впливають на подружні стосунки в умовах війни.

## ДОДАТОК Б

1 : VAR00001      Показано 19 переменных из 19

1	Номер	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00018	VAR00001	VAR00008
1	Номер	Ваш	Скільки р...	Наявність	1.1 Як ч...	1.2 Як ...	1.3 Н...	2.1 Як час...	2.2 Чи ві...	2.3 Як ча...	3.1 Наскільки...	3.2 Як част...	3.3 Наскільки...	4.1 Як ви ...	4.2 Чи в...	4.3 Чи ч...	5.1 Я...	5.2 Як ...	5.3 Чи ^
2	1	33	15	1	5	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	2	2	1	1
3	2	33	11	1	5	5	3	3	1	2	4	5	5	3	5	3	2	1	1
4	3	30	11	1	4	4	5	3	1	2	5	4	4	4	5	2	2	1	1
5	4	37	8	2	4	4	3	3	1	2	4	4	5	3	4	2	2	1	1
6	5	39	17	1	5	4	2	4	2	3	5	4	5	2	4	3	3	2	1
7	6	29	8	1	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4	5	3	3	2	1
8	7	36	10	1	4	5	3	2	1	2	5	4	5	2	3	3	2	1	1
9	8	35	10	1	5	5	3	3	1	4	5	4	4	3	2	4	4	3	1
10	9	25	7	1	4	3	3	3	2	2	4	3	4	2	3	3	2	2	2
11	10	42	17	1	5	5	4	2	2	2	4	5	4	2	4	2	2	1	2
12	11	47	18	1	5	5	4	3	1	2	5	4	5	4	5	2	3	2	1
13	12	28	3	1	4	4	3	3	2	1	5	3	4	2	3	3	2	3	1
14	13	25	3	1	4	4	3	4	3	4	4	5	3	2	4	3	3	3	1
15	14	38	1	1	5	5	4	4	1	2	5	5	5	2	3	3	3	1	1
16	15	34	9	1	4	4	3	2	2	2	4	4	3	2	2	4	2	3	2
17	16	41	20	1	5	4	2	4	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	2
18	17	39	12	1	5	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2
19	18	40	12	1	4	4	2	3	2	2	4	3	4	2	4	3	2	1	1
20	19	40	9	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2
21	20	34	14	2	5	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	1

Обзор **Данные** Переменные      30 дней, оставшихся при первой пробной версии [Обновить здесь](#)

Процессор IBM SPSS Statistics готов      Unicode:Вкл      **Классический**

Показано 19 переменных из 19

Номер анкеты	Ваш возраст	Скільки років вивістунок акзісвоім	Наявність освіти	@1.1 Як частіше відчуваєте підтримку.	@1.2 Як бачите емоційні зв'язки.	@1.3 Наскільки важко вам стосунки.	@2.1 Як часто відчуваєте самотність.	@2.2 Чи відчужена ситуація.	@2.3 Як часто відчуваєте спокій.	@3.1 Наскільки задоволені ви своїм життям.	@3.2 Як часто відчуваєте щастя.	@3.3 Наскільки задоволені ви своїм життям.
1	1	33										
2	2	33										
3	3	30										
4	4	37										
5	5	39	17	1	5	4	2	4	2	3	5	4
6	6	29	8	1	4	4	3	3	2	2	4	3
7	7	36	10	1	4	5	3	2	1	5	5	4
8	8	35	10	1	5	5	3	3	1	4	5	4
9	9	25	7	1	4	3	3	3	2	2	4	3
10	10	42	17	1	5	5	4	2	2	2	4	5
11	11	47	18	1	5	5	4	3	1	2	5	4
12	12	28	3	1	4	4	3	3	2	1	5	3
13	13	25	3	1	4	4	3	4	3	4	4	5
14	14	38	1	1	5	5	4	4	1	2	5	5
15	15	34	9	1	4	4	3	2	2	2	4	4
16	16	41	20	1	5	4	2	4	3	2	4	4
17	17	39	12	1	5	4	3	4	3	3	4	4
18	18	40	12	1	4	4	2	3	2	2	4	3
19	19	40	9	1	4	3	3	3	3	2	3	3
20	20	34	14	2	5	5	2	3	3	3	4	4
21	21	37	17	1	5	4	3	3	2	2	4	4

Имя: Скільки років вивістунок акзісвоім  
 Метка: Скільки років Ви в стосунках зі своїм партнером? (рахується весь період сумісного життя: громадянський і цивільний шлюб в сумі)  
 Тип: Числовой  
 Шкала: Номинальные

### Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		1.1 Як часто ви відчуваєте підтримку від свого партнера в повсякденних ситуаціях? 1.1	1.2 Як би ви оцінили рівень емоційної близькості у вашій сім'ї?	1.3 Наскільки ви вважаєте, що у вашій родині легко адаптуватися до нових умов, таких як війна?	2.1 Як часто ви відчуваєте себе перевантаженим через повсякденні обов'язки під час війни?	2.2 Чи відчуваєте ви, що ситуація у вашій родині виходить з-під контролю через поточні обставини?	2.3 Як часто ви відчуваєте неспокій або тривогу через те, що не в змозі впоратися з сімейними викликами?	
N		67	67	67	67	67	67	
Параметры нормального распределения <sup>a,b</sup>	Среднее	4,39	3,97	2,97	3,24	2,15	2,39	
	Стандартная отклонения	,695	,758	,758	,906	,839	,816	
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,288	,247	,290	,231	,257	,295	
	Положительные	,234	,231	,290	,231	,257	,295	
	Отрицательные	-,288	-,247	-,277	-,217	-,206	-,213	
Статистика критерия		,288	,247	,290	,231	,257	,295	
Асимп. знач. (двухсторонняя) <sup>c</sup>		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
Значимость Монте-Карло (двухсторонняя) <sup>d</sup>	знач.	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	99% доверительный интервал	Нижняя граница	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		Верхняя граница	,000	,000	,000	,000	,000	,000

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Метод Лильефорса на основе 10000 выборок Монте-Карло с начальным значением 2000000.

