

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Сімейна психологія

**ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТРЕСУ У
СТОСУНКАХ ПОДРУЖЖЯ**

Виконала: студентка групи СІПм-1-24-1.4з

заочної форми навчання

Дибань Любов Михайлівна

Науковий керівник:

доцент кафедри психології особистості

та соціальних практик, факультету

психології,

соціальної роботи та спеціальної освіти

Київського столичного університету імені

Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук

Рева Олена Миколаївна

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя. Проаналізовано та систематизовано теоретико-методологічні концепції та підходи до вивчення феноменів «воєнний стрес» та «подружні стосунки». Воєнний стрес розглядається як комплекс психофізіологічних і соціально-психологічних реакцій особистості на травматичні події війни, що виявляється у порушенні емоційного стану, міжособистісних взаємин та загального функціонування сім'ї. Подружні стосунки визначаються як інтегральна система взаємодії партнерів, що охоплює емоційно-комунікативний, когнітивний і поведінковий рівні, та є важливим ресурсом як для переживання, так і для подолання воєнних стресових впливів.

На основі вивчення генези та психологічного змісту понять «воєнний стрес» і «подружні стосунки» виявлено, що їхня взаємозалежність проявляється як у загостренні конфліктів та дезадаптаційних реакцій, так і у можливості трансформації сімейної системи у бік більшої єдності та підтримки.

Емпірично досліджено особливості впливу воєнного стресу на подружні взаємини та визначено стратегії подолання його негативних наслідків. Доведено, що ефективність адаптації сімейної пари залежить від рівня емоційної підтримки, розвитку навичок конструктивної комунікації та використання копінг-стратегій. Вивчено динаміку змін у системі подружніх стосунків під впливом воєнного стресу, а також визначено психологічні ресурси, що сприяють зміцненню сімейних відносин.

Ключові слова: воєнний стрес, подружні стосунки, психологічна адаптація, подолання стресу, сімейна підтримка, копінг-стратегії, психологічна допомога.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТРЕСУ НА СТОСУНКИ ПОДРУЖЖЯ	7
1.1. Сутність поняття воєнного стресу, його особливості і наслідки впливу на цивільне населення	7
1.2 Аналіз теоретичних досліджень щодо впливу воєнного стресу на подружні стосунки	13
1.3. Теоретичні моделі подолання стресу у сімейному контексті	20
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАСЛІДКІВ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТРЕСУ НА ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ	30
2.1. Методологія та організація дослідження (вибірка, цільова група, методики, інструментарій)	30
2.2. Аналіз результатів впливу воєнного стресу на подружні взаємини	35
2.3. Інтерпретація отриманих результатів і визначення ключових психологічних наслідків впливу воєнного стресу на подружні стосунки	41
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК «РАЗОМ У ВІЙНІ»	47
3.1. Напрями психологічної підтримки та стабілізації психоемоційного стану жінок у шлюбі	47
3.2. Опис програми психологічної підтримки жінок у подоланні наслідків воєнного стресу в подружніх стосунках.	48
3.3. Аналіз результатів апробації програми ,перспективи її удосконалення	53
Висновки до третього розділу	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна як екстремальна соціальна ситуація залишає глибокий слід не лише в історичній пам'яті народу, а й у психіці кожної окремої людини. В умовах збройного конфлікту цивільне населення України стикається з глибокими психологічними потрясіннями, викликаними втратою домівки, близьких людей, стабільності, а також постійною загрозою життю. Це суттєво впливає на емоційний стан громадян, посилює тривожність, сприяє розвитку посттравматичних стресових реакцій і водночас змінює якість міжособистісних відносин, зокрема — подружніх. Згідно з дослідженням Міністерства охорони здоров'я України, проведеним у серпні 2023 року, значна частина населення демонструє симптоми тривалого стресу, емоційного виснаження та соціального відчуження.

Особливо гостро наслідки воєнного стресу проявляються у сфері сімейних стосунків. Згідно з даними Міждисциплінарного аналітичного центру соціально-економічного добробуту та психічного здоров'я КНУ імені Тараса Шевченка, 89% жінок у розділених родинх стикалися з постійними або періодичними конфліктами в сім'ї. Основними джерелами стресу в таких парах стали почуття незахищеності, страх за життя близьких, а також хронічне емоційне виснаження через брак фізичної присутності чоловіка чи неможливість комунікувати відкрито. За даними Міністерства юстиції, у 2024 році в Україні було зареєстровано 34,29 тисяч розлучень, що на 42,2 % більше, ніж у 2023 році — приріст становить понад 10 тис. випадків розірвання шлюбу. При цьому кількість шлюбів у тому ж році зменшилася на 19,3 %, до 150,21 тисяч. У середньому на одне розлучення припадало приблизно 4,4 шлюби, хоча у деяких областях, як-от Рівненська та Закарпатська, цей показник досягав 8 і 7 разів відповідно.

Зростання кількості розлучень і одночасне скорочення шлюбів ілюструє значне соціально-психологічне навантаження на сімейні стосунки в умовах

воєнного стресу. Цей контекст робить дослідження подолання наслідків воєнного стресу у подружніх стосунках надзвичайно актуальним для психологічної науки та практики підтримки сімей.

Незважаючи на наявність численних досліджень впливу війни на військових та їхні родини, питання наслідків воєнного стресу для цивільного населення, зокрема подружніх стосунків, досі залишається малодослідженим. Більшість наукових праць сфокусовані на індивідуальному рівні травматизації, в той час як міжособистісний вимір, зокрема взаємини у шлюбі, потребує системного наукового осмислення. Це обумовлює актуальність обраної теми, яка охоплює комплексну оцінку дії воєнного стресу на подружні взаємини в умовах сучасної України.

Мета роботи — теоретичне та емпіричне вивчення наслідків впливу воєнного стресу на стосунки в подружніх парах та розробка на цій основі психологічної програми їх подолання.

Об'єкт дослідження - воєнний стрес як психоемоційне явище.

Предмет дослідження - подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні підходи до вивчення феномену воєнного стресу в сучасній психологічній літературі та проаналізувати його вплив на подружні стосунки.

2. Емпірично дослідити прояви наслідків воєнного стресу в подружніх стосунках жінок

3. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки, спрямовану на стабілізацію психоемоційного стану жінок, що перебувають у шлюбі, з метою підвищення якості подружніх взаємин в умовах воєнного стресу.

Теоретичну основу роботи становлять напрацювання у сфері психології стресу та травми провідних зарубіжних і вітчизняних науковців, зокрема Л.

Мерфі, Р. Лазаруса, С. Фолкман, А. Маслоу, С. Карвера, Джудіт Герман, Бессела ван дер Колка, Віктора Франкла, а також українських дослідників — О. С. Чабана, Л. М. Коробки, П. П. Горностай Т. М. Титаренко та І. Валюшко. Їхні праці стали основою для осмислення психологічних змін, що відбуваються під впливом травмуючих факторів війни, а також підґрунтям для формування методичних підходів до подолання негативних наслідків стресу в сімейному контексті.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження застосовується комплекс теоретичних і емпіричних методів. Серед теоретичних методів використовуються: аналіз і систематизація наукової літератури з теми стресу, подружньої комунікації та воєнної травматизації; порівняння, синтез, класифікація даних про динаміку змін у подружніх стосунках; узагальнення досвіду практичної роботи в галузі сімейної психології. До емпіричних методів дослідження належать: опитування, тести, анкетування. Основними інструментами виступають: Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр – для визначення рівня задоволеності шлюбом та якості партнерських взаємин;

Шкала сприйняття стресу (PSS) – для оцінки рівня суб'єктивного переживання стресу;

Опитувальник Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі.

Зібрані результати будуть проаналізовані з використанням методів математичної статистики.

Практичне значення роботи полягає у створенні інтервенційної програми - циклу вебінарів, які зможуть використовуватися як фахівцями, так і жінками, що самотійно шукають підтримку у відновленні стосунків у шлюбі під час війни.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТРЕСУ НА СТОСУНКИ ПОДРУЖЖЯ

1.1. Сутність поняття воєнного стресу, його особливості і наслідки впливу на цивільне населення

Стрес як наукова категорія розглядається у психології як стан психофізіологічної напруги, що виникає у відповідь на дію значущих або загрозливих подразників. У сучасних дослідженнях виділяють різні види стресу — інформаційний, емоційний, фізіологічний, соціальний тощо. Одним з найбільш екстремальних його різновидів є воєнний стрес.

За визначенням Ліненка Ю., Чернякової О., стрес є природною реакцією організму на вплив зовнішнього середовища, що супроводжується фізіологічними, емоційними та когнітивними змінами. У певних випадках він може мати адаптивний характер, підвищуючи рівень уваги, мотивації та готовності до уникнення небезпеки. Водночас тривалий вплив стресорів перетворює його на деструктивний чинник, що негативно позначається на психічному здоров'ї [19,с.379].

У психологічній науці поняття «воєнний стрес» розглядається як форма вираженого психоемоційного напруження, що виникає у відповідь на екстремальні зовнішні впливи, зумовлені умовами війни. Це комплексна реакція організму та психіки на загрозу життю, втрату безпеки, руйнування соціальної стабільності та базових потреб. На відміну від інших видів стресу, воєнний стрес має тривалий, хронічний і кумулятивний характер, часто супроводжується травматичними подіями, втратами, вимушеними змінами життєвого укладу та постійним перебуванням у стані невизначеності й небезпеки.

Українські дослідники підкреслюють багатовимірність цього феномену. Так, Є. Підчасов і Н. Чепелєва (2022) визначають «стрес війни» як стан інтенсивної психічної напруги, що формується під впливом безперервних

загроз життю, втрат, руйнування стабільності, вимушеної міграції та надмірного інформаційного тиску. Автори наголошують, що такі стресори мають накопичувальний характер і суттєво підвищують психологічну вразливість цивільних осіб. [26,с.52].

З огляду на це воєнний стрес зачіпає не лише військовослужбовців, але й широкі групи цивільного населення — жінок, дітей, літніх людей, вимушених переселенців, осіб, що опинилися в зоні бойових дій або втратили доступ до стабільної соціальної підтримки. Такий вплив трансформує звичні форми сімейної взаємодії, емоційної регуляції та подружніх стосунків, створюючи умови для поглиблення внутрішньо сімейного напруження та дестабілізації подружньої взаємодії. За визначенням Р. Лазаруса, стрес — це результат оцінки ситуації як такої, що перевищує ресурси особистості та загрожує її благополуччю. У контексті воєнного конфлікту цей стрес набуває хронічного, комплексного характеру, особливо для цивільного населення, яке безпосередньо не бере участі в бойових діях, але піддається постійній загрозі.

Воєнний стрес охоплює такі події, як обстріли, втрати домівки, загибель близьких, вимушене переміщення, гуманітарна нестабільність, що руйнують базові когнітивні схеми стабільності, довіри та контролю.

Особливість воєнного стресу у цивільних полягає в його не контрольованості та тривалості. У дослідженнях О.С.Ващенко наголошується, що така ситуація призводить до дестабілізації особистісної структури, підвищення тривожності, апатії, руйнування внутрішнього відчуття безпеки. У цивільних сім'ях, де один із партнерів (зазвичай чоловік) мобілізований або психологічно травмований, жінки вимушені одноосібно виконувати функції емоційної, матеріальної та виховної підтримки [9,с.27].

Сутність воєнного стресу як психологічного явища визначається його походженням з екстремальних ситуацій, спричинених збройним конфліктом, військовими діями, бомбардуваннями, евакуацією, втратою близьких,

зруйнованим житлом або втратою стабільного життєвого укладу. На відміну від звичайних форм стресу, воєнний стрес охоплює не лише психофізіологічні реакції, а й комплексні соціально-психологічні, когнітивні, поведінкові й комунікативні зміни в поведінці цивільного населення. Згідно з дослідженнями ВООЗ, понад 20% цивільних, які пережили бойові дії, демонструють симптоматику гострої стресової реакції або посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що підтверджує масштабність його впливу.

На цивільне населення воєнний стрес впливає багатовимірно. У психологічному вимірі це проявляється в підвищенні рівня тривожності, дратівливості, емоційної нестабільності, депресивних симптомах, розладах сну, втомі та відчутті безпорадності. У когнітивному аспекті виникає порушення уваги, концентрації, ослаблення пам'яті, песимістичні очікування майбутнього, зниження когнітивної гнучкості. Соціально-поведінкові наслідки охоплюють зростання замкненості, уникання контактів, підвищення агресії, порушення батьківсько-дитячих стосунків, зниження здатності до соціальної адаптації.

Особливо чутливо до воєнного стресу реагують уразливі категорії населення — діти, жінки, люди похилого віку, особи з інвалідністю. У дітей стрес часто маскується під соматичні симптоми (болі в животі, порушення сну, енурез), у підлітків — через девіантну або агресивну поведінку. Жінки демонструють високий рівень емоційного виснаження внаслідок поєднання ролей захисниці, матері, опікуна і часто єдиного стабілізуючого чинника в родині під час воєнних дій. У старших людей воєнний стрес може загострювати хронічні захворювання, викликати деменцію або загальну втрату орієнтації в просторі і соціумі.

Серед основних психологічних особливостей воєнного стресу науковці виділяють:

- високий рівень тривожності та страху, що зумовлені постійним відчуттям загрози життю;
- емоційне виснаження й зниження здатності до саморегуляції;
- порушення когнітивних процесів — концентрації уваги, пам'яті, прийняття рішень;
- зміни у сфері міжособистісних відносин: відчуження, конфліктність, труднощі у комунікації;
- підвищення ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних і тривожних розладів.

Воєнний стрес має подвійний характер впливу: з одного боку, він підриває психоемоційні ресурси людини, з іншого — може стимулювати адаптаційні механізми, мобілізуючи внутрішній потенціал. На індивідуальному рівні це може проявлятися у формуванні нових стратегій подолання (копінгу), розвитку витривалості, переоцінці життєвих цінностей. На міжособистісному — у зміцненні або, навпаки, у руйнації близьких стосунків, зокрема подружніх.

Згідно з даними Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), близько 40% переселенців виявляють симптоми середнього або важкого рівня стресової реакції. Це відображається як у психічному здоров'ї, так і в поведінці: порушення сну, зловживання алкоголем, збільшення кількості конфліктів у побуті, вигорання. У соціальному плані наслідки воєнного стресу включають зниження довіри до оточення, розпад соціального капіталу, втрату відчуття безпеки навіть у нових місцях проживання.

На рівні громад і держави воєнний стрес провокує виклики для соціальних служб, охорони здоров'я, освіти, правоохоронної системи. Психологи наголошують на необхідності системної роботи з травмою: від консультування до довготривалих психотерапевтичних інтервенцій. Особливо ефективними вважаються підходи, що поєднують індивідуальну, сімейну і групову роботу.

Воєнний стрес — це не лише психофізіологічна відповідь на екстремальні умови, а й багатовимірна соціально-психологічна проблема, яка вимагає комплексного підходу в межах систем охорони здоров'я, освіти, соціальної політики та громадського управління. Розуміння його особливостей є критично важливим для розробки ефективних стратегій допомоги цивільному населенню в умовах збройного конфлікту.

Класичне розуміння стресу базується на роботах Г. Сельє, який розглядав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яке навантаження. У випадку воєнного стресу мова йде про гостру загрозу безпеці, що супроводжується не лише фізіологічною мобілізацією, але й порушенням когнітивних та емоційних структур. Теорія когнітивної оцінки Лазаруса та Фолкман пояснює, що людина переживає стрес, коли сприймає ситуацію як таку, що перевищує її ресурси й загрожує благополуччю [4]. В умовах війни ці ресурси виснажуються або недоступні, що зумовлює формування хронічного, неадаптивного стресу, який не має логічного завершення і підтримується новими загрозами.

Воєнний стрес у цивільного населення має ряд специфічних особливостей. По-перше, це відсутність можливості активного впливу на ситуацію: на відміну від військових, цивільні особи зазвичай не мають тренування, навичок реагування або структурованої підтримки. По-друге, вони нерідко є свідками жорстокості, втрачають житло, соціальні зв'язки, змушені покидати рідні місця. Дослідження ВООЗ і українських аналітичних центрів вказують на зростання рівня посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожних і депресивних симптомів серед переселенців, жінок, які пережили окупацію, та дітей, які зазнали обстрілів.

Як зазначає Сельє у своїй концепції загального адаптаційного синдрому реакція на хронічний стрес проходить три стадії — тривоги, опору і виснаження, з яких саме остання найчастіше проявляється у цивільного населення в умовах війни. Це твердження підтверджується сучасними

дослідженнями, серед цивільного населення, які показують що вплив воєнного стресу викликає три основні типи реакцій:

1. Шокова фаза - людина паралізована, не може мислити раціонально;
2. Фаза мобілізації - короткочасне підвищення активності, спроба впливати на ситуацію;
3. Фаза виснаження - виникають симптоми депресії, відчуття безнадії, соматичні розлади, втрата адаптивності.

Особливу вразливість у цивільному середовищі демонструють жінки (через подвійне навантаження: емоційне та побутове), діти (через незрілі захисні механізми психіки), а також особи, які втратили близьких або житло. Для них характерне тривале переживання втрати, відчуття провини, складнощі з побудовою нових соціальних зв'язків і поверненням до нормального функціонування.

Деструктивний вплив воєнного стресу на цивільне населення також виявляється у порушенні колективної психологічної безпеки. Люди втрачають віру в майбутнє, здатність довіряти іншим, почуття стабільності й сенсу. На рівні громад проявляються підвищена агресивність, конфліктність, соціальна фрагментація, втома від допомоги, емоційне вигорання навіть серед тих, хто безпосередньо не постраждав.

Окремо слід зазначити феномен травматичного досвіду в тилу. Навіть у регіонах, які не зазнали безпосередніх бойових дій, цивільні особи постійно перебувають під інформаційним тиском — новини про втрати, відео з місць трагедій, тривожні сигнали, мобілізаційні хвилі. Це створює ефект «розтягнутої війни», коли загроза перманентно присутня в психіці людини. Такий ефект є особливо небезпечним, оскільки не дає змоги відновити сили й запустити механізми психологічної реабілітації.

Воєнний стрес у цивільного населення є складним, багаторівневим феноменом, що впливає не лише на емоційний та когнітивний стан індивіда,

але й на мікросоціальні структури, перш за все — сім'ю. Подружні стосунки, будучи однією з найчутливіших до стресу форм міжособистісної взаємодії, опиняються в центрі трансформацій. Втрата стабільності, перекриття каналів комунікації, накопичення взаємних образ, сексуальні та емоційні фрустрації — усе це створює передумови для виникнення або поглиблення конфліктів. Тому дослідження цього явища має не лише теоретичну, але й глибоко практичну значущість: воно є необхідною основою для побудови програм психологічної допомоги, розробки стресових інтервенцій, консультаційних форматів для пар, які пережили або переживають стрес війни.

Таким чином, воєнний стрес є специфічним видом екстремального стресу, який поєднує у собі інтенсивність, тривалість та багатовимірний вплив на психіку людини. Його дослідження дозволяє краще зрозуміти механізми руйнівного та ресурсного потенціалу, що має особливе значення для вивчення подружніх відносин в умовах війни.

1.2 Аналіз теоретичних досліджень щодо впливу воєнного стресу на подружні стосунки

У контексті вивчення впливу воєнного стресу важливим є чітке розуміння природи подружніх стосунків, адже саме вони є однією з ключових систем психологічної підтримки під час кризи. Подружні стосунки визначаються як система емоційних, рольових та моральних взаємин подружжя, що забезпечує стабільність сім'ї та психологічне благополуччя партнерів (О. Васильченко). У сучасній психології вони розглядаються як багатовимірна система міжособистісної взаємодії, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти.

На думку П. П. Горностая, шлюбна взаємодія — це модель спільного життя, заснована на емоційній залученості, інтимності, взаємній підтримці та відповідальності. [11]. Подібної позиції дотримуються В. М. Поліщук та О.

А. Столярчук, які підкреслюють, що подружжя функціонує як партнерська взаємодія рівноправних особистостей, об'єднаних спільними чи узгодженими цінностями та життєвими орієнтирами.

У західній традиції подружні стосунки визначаються як офіційно визнаний інтимний союз, що ґрунтується на любові, емоційній підтримці та соціальних зобов'язаннях [16; 17]. Таким чином, шлюб постає не лише як соціальний інститут, але й як емоційна система, надзвичайно чутлива до зовнішніх стресових чинників.

Виходячи з концепції стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, психологічний стрес виникає тоді, коли зовнішні вимоги перевищують індивідуальні ресурси суб'єкта [18]. У подружньому контексті це означає, що екстремальні обставини, пов'язані з війною (переселення, мобілізація, втрата рідних), знижують здатність пари підтримувати сталі відносини, що проявляється у виснаженні, деформації сімейних ролей, зниженні емпатії та посиленні конфліктності.

Дослідження І. В. Сингаївської та Н. В. Осауленко підтверджують, що зовнішні стресові фактори тісно корелюють з внутрішнім стресом партнерів, впливаючи на рівень задоволеності шлюбом та сексуальне життя. Причому щоденні дрібні стресори часто чинять більший деструктивний вплив, ніж масштабні події [31, с. 55].

На індивідуальному рівні воєнний стрес проявляється у формі емоційних розладів, зокрема підвищеної тривожності, депресивності й дратівливості, а також когнітивних порушень, що включають зниження концентрації уваги та труднощі у прийнятті рішень. Спостерігаються соматичні симптоми, серед яких порушення сну та психосоматичні реакції, а також деформація Я-концепції, що виявляється у втраті впевненості, зниженні самооцінки й відчутті безпорадності.

У подружніх стосунках воєнний стрес призводить до емоційного відчуження та ослаблення довіри, збільшення конфліктності та зростання

агресивності, зміни сімейних ролей і перерозподілу відповідальності в умовах вимушеної відсутності партнера. Часто виникають сексуальні дисгармонії та зниження рівня інтимності, що ускладнює підтримання близькості в парі. Війна радикально змінює соціальні ролі та очікування в суспільстві. Одним із найбільш складних і мало досліджених аспектів є становище чоловіків, які не беруть безпосередньої участі у бойових діях. Для них війна стає не лише зовнішнім випробуванням, а й внутрішнім викликом, оскільки суспільство накладає на чоловіка традиційну роль захисника та воїна. Ті, хто з різних причин ухиляється від мобілізації, стикаються з подвійним тиском: з одного боку, вони переживають страх і невизначеність, з іншого — відчують осуд з боку соціуму та власне почуття провини.

Наслідки такого становища безпосередньо позначаються на подружніх стосунках. Втрата традиційної рольової моделі, у якій чоловік асоціюється з воїном і годувальником, може провокувати внутрішні конфлікти та сумніви у власній цінності. Часто такі чоловіки втрачають впевненість у собі як партнери й батьки, що ускладнює взаєморозуміння між подружжям. Жінки нерідко беруть на себе функції лідерів та захисниць, що призводить до перегляду традиційних ролей у родині. З одного боку, це відкриває шлях до більш рівноправних стосунків, з іншого — може стати джерелом напруги, особливо коли один із партнерів не готовий прийняти новий баланс у стосунках.

І. Шинкаренко у своїх дослідженнях аналізує специфіку функціонування українських сімей у воєнний період. Дослідниця підкреслює низку проблем, що виникають під впливом війни: ослаблення матеріальної та психологічної підтримувальної ролі сім'ї, порушення її здатності адаптуватися до кризових змін у суспільстві, трансформацію та суперечливість сімейних ролей, загострення батьківсько-дитячих відносин, нестабільність у плануванні майбутнього життя родини, а також негативний вплив стресогенних факторів на психічне здоров'я її членів [35,с.557].

Як зазначає Джудіт Герман, тривала дія травми не лише викликає індивідуальні психологічні розлади, а й системно деформує міжособистісні зв'язки, що особливо небезпечно для подружніх стосунків, які потребують постійного емоційного оновлення. Сім'я в умовах війни перестає бути джерелом підтримки — вона часто перетворюється на осередок напруги, де накопичуються невисловлені претензії, страхи, відчуття самотності.

Особливої уваги потребує феномен чоловіків, які не беруть участі у бойових діях «уклоністи». Для них війна стає подвійним викликом: ззовні — через соціальний осуд, і зсередини — через почуття провини та втрату традиційної рольової ідентичності. Це прямо позначається на подружніх відносинах, змінюючи структуру взаємодії та породжуючи конфлікти, пов'язані з переосмисленням ролей у сім'ї.

За визначенням О.С. Ващенко, психоемоційний стан членів подружжя в умовах тривалого воєнного конфлікту характеризується пригніченістю, підвищеною тривожністю, емоційною лабільністю та зниженням здатності до толерантності й взаєморозуміння. Це ускладнює спільне подолання труднощів і формує основу для хронічної конфліктності. Емпіричні дані засвідчують, що хронічний стрес зумовлює активацію механізмів уникання, заперечення проблеми, емоційного віддалення, які призводять до втрати здатності до взаємної регуляції (self-regulation and co-regulation) у шлюбі. Механізми "боротьби або втечі" (fight-or-flight response), що активізуються в умовах стресу, проєктуються на подружню взаємодію, перетворюючи її на конфліктогенну зону [9,с.29].

У дослідженні І. Шинкаренка наголошується, що функціонування сім'ї в умовах війни зазнає суттєвих змін: порушуються її матеріальна та психологічна функції, знижується здатність до адаптації й опору кризовим явищам. Це супроводжується ускладненням батьківсько-дитячих стосунків, втратою стабільності у плануванні майбутнього та погіршенням здоров'я членів родини. Одним із факторів виникнення подружніх конфліктів стає

роз'єднання сім'ї через воєнні обставини. Тривала відсутність чоловіка призводить до трансформації сімейних ролей: жінка бере на себе відповідальність за повсякденні рішення, що стосуються домогосподарства, виховання дітей та фінансових питань. У результаті повернення чоловіка до сімейної системи може супроводжуватися труднощами у спілкуванні та стати причиною конфліктів [36,с.554].

Водночас дослідження свідчать, що у частини пар війна може мати об'єднавчий ефект – партнери мобілізують внутрішні ресурси, підсилюють взаємо підтримку та солідарність, що сприяє укріпленню стосунків. Вирішальними чинниками у цьому процесі виступають рівень довіри, попередня згуртованість родини та ефективність копінг-стратегій.

На думку Нагорняк Ю.М, першим захисним бар'єром від поширення стресу в подружніх стосунках виступають індивідуальні копінг-стратегії кожного з партнерів. Дослідження показують, що набір особистісних рис, пов'язаних зі статево-рольовою ідентичністю, визначає особливості поведінки в умовах стресу та доступні копінг-ресурси. При цьому саме статево-рольова ідентичність виявляється більш значущим чинником, ніж біологічна стать [24,с.568].

Гай Боденманн (Guy Bodenmann) — швейцарський психолог — розробив одну з найвпливовіших сучасних теорій щодо того, як подружні пари справляються зі стресом. Його підхід базується на ідеї, що стрес у житті одного партнера завжди так чи інакше впливає на іншого, а тому подолання труднощів — це не лише індивідуальний, а й спільний (діадний) процес. За даними дослідження, проведеного О. Абрамюк (2021) із використанням валідизованої української версії опитувальника «Діадного копіngu» (DCI), у парах, де хоча б один із партнерів демонструє високий рівень дистресу, спостерігається різке зниження здатності до взаємної підтримки [9]. Найчастіше використовуються дезадаптивні копінг-стратегії: уникнення, витіснення, проекція. Лише в парах із високим рівнем довіри до війни

можлива синхронна адаптація — кооперативна поведінка, обговорення переживань, розподіл відповідальності. Це свідчить про системний характер впливу воєнного стресу: порушення відбувається не лише на рівні індивіда, а й у межах подружньої підсистеми родини. Спираючись на дану теорію можна зробити висновок, що аналогічно позитивні зміни в емоційному стані одного з партнерів можуть мати трансформаційний вплив на динаміку подружніх взаємин у цілому

Аналіз теоретичних джерел, присвячених вивченню впливу воєнного стресу на міжособистісну сферу, зокрема на подружні взаємини, дає підстави для широкого й комплексного висновку про те, що війна трансформує не лише зовнішні обставини життя, а й глибинні психологічні процеси, що визначають стабільність шлюбу як соціальної та емоційної системи. Воєнний стрес у подружньому контексті не обмежується проявами емоційного напруження чи ситуативної тривоги. Його наслідки охоплюють різні рівні функціонування шлюбної системи — від індивідуальної психоемоційної регуляції до порушення комунікативної динаміки та втрати єдності у спільному житті.

По-перше, одним із найвиразніших наслідків впливу воєнного стресу є деформація ролей у подружжі. Зміни, пов'язані з мобілізацією одного з партнерів, втратою житла, економічною нестабільністю, перекладають надмірне навантаження на одного з подружжя (часто на жінку), що порушує рівновагу в розподілі функцій. Традиційна структура сімейних ролей дезорганізується, партнери починають або гіперфункціонувати, або уникати відповідальності, що викликає взаємне невдоволення і накопичення напруги.

По-друге, значущим симптомом є емоційна ізоляція. Під впливом тривалого стресу партнери втрачають здатність до емоційної присутності — одного з основних механізмів підтримки стосунків. Замість відкритого діалогу виникає мовчання, уникання, дистанціювання. Знижується якість емоційної взаємодії, втрачається відчуття «ми» у подружньому союзі. Така

ізоляція створює середовище для накопичення невисловлених образ, фрустрацій та переживань, які не знаходять конструктивного виходу.

Третім глибинним наслідком є зниження когнітивного контролю, що проявляється у втраті здатності до саморефлексії, раціонального осмислення конфліктів, гнучкого мислення. Під впливом хронічного стресу когнітивні ресурси виснажуються, що унеможливлює адекватну інтерпретацію дій партнера, посилює недовіру, підозри, схильність до узагальнень, гіперреактивності. Конфлікти в таких умовах часто мають ірраціональний характер і виникають не через об'єктивні обставини, а через перекручення інформації на тлі когнітивної втоми.

Четвертим важливим аспектом є порушення емпатійного зв'язку. В умовах стресу знижується здатність до емоційного співпереживання, що є основою будь-якої підтримуючої взаємодії у подружжі. Партнери перестають «чути» і «відчувати» одне одного, що формує відчуття самотності навіть у присутності близької людини. Це, у свою чергу, підсилює відчуження та посилює напруження у шлюбі, трансформуючи його з підтримуючого союзу на конфліктогенне середовище.

Нарешті, хронічний вплив воєнного стресу призводить до трансформації конфлікту в постійний, системний стан. Якщо в нормальних умовах конфлікт є ситуативною реакцією на проблему і виконує функцію саморегуляції стосунків, то в умовах війни він втрачає адаптивну функцію. Конфлікти повторюються, посилюються, набувають ознак постійної боротьби або взаємного ігнорування. Таким чином, виникає хронічне подружнє напруження, що руйнує засади емоційної безпеки, які мають бути притаманні шлюбним стосункам.

Усі ці явища вказують на те, що воєнний стрес функціонує як механізм системної дестабілізації подружньої структури, яка у мирний час є відносно стабільною і передбачуваною. За відсутності належної психологічної підтримки наслідки можуть стати тривалими, зокрема у вигляді розпаду

стосунків, глибокої емоційної травматизації або розвитку насильницьких форм поведінки в родині.

Таким чином, воєнний стрес є амбівалентним фактором: він може як руйнувати особистість і подружні стосунки, так і сприяти їхньому розвитку за умови наявності психологічних ресурсів і соціальної підтримки. Аналіз цих процесів створює підґрунтя для розробки ефективних програм допомоги подружнім парам у подоланні наслідків війни.

1.3. Теоретичні моделі подолання стресу у сімейному контексті

В умовах збройного конфлікту, який охопив Україну, проблема воєнного стресу вийшла за межі суто клінічного або військово-медичного дискурсу й набрала системного характеру. Відтак, сімейна психологія як окрема галузь психотерапевтичної практики постала перед новими викликами: необхідністю одночасної роботи з травмою, підтримки комунікації в парі, стабілізації емоційного клімату родини, ресоціалізації членів подружжя, реабілітації дітей і роботи з наслідками насильства. Одним із фундаментальних напрямів подолання наслідків воєнного стресу є побудова ефективних моделей психологічного супроводу, які враховують багатовимірність проблем, що виникають у подружньому житті.

Дослідження подолання стресу у сімейних системах ґрунтується на різних теоретичних підходах, що розкривають механізми адаптації як на індивідуальному, так і на міжособистісному рівнях. Подружні стосунки у ситуації воєнного стресу є динамічною системою, в якій взаємодіють емоційні, когнітивні та поведінкові чинники.

Теоретичною основою сучасних програм допомоги подружнім парам в умовах війни є поєднання когнітивно-поведінкових, системних і емоційно-фокусованих підходів. Класичні принципи системної сімейної терапії (С.Мінухін, В.Сатир, Дж. Готтман) доповнюються практиками,

спрямованими на стабілізацію нервової системи, подолання ПТСР, нормалізацію базових емоційних реакцій і відновлення здатності до партнерської взаємодії. Як зазначає Федоренко Р.П., ефективна робота в сімейному контексті в умовах воєнного стресу передбачає не лише психоедукацію, але й виявлення глибинних установок, що блокують здатність до конструктивної взаємодії.

Таблиця 1.1

Основні напрями роботи з наслідками воєнного стресу в контексті сімейної психології

Напрямок роботи	Цільова група	Основні методи та техніки	Очікуваний ефект
Психоедукація	Подружні пари, сім'ї з дітьми	Інформаційні вебінари, брошури, відеоінструкції	Усвідомлення природи стресу, зниження рівня тривоги
Подружні консультації	Пари в кризі, пари на межі розриву	Когнітивно-поведінкові та емоційно-фокусовані техніки	Відновлення діалогу, покращ
Робота з тілесною взаємодією та близькістю	Пари з сексуальними дисфункціями	Тілесно-орієнтовані методи, невербальний контакт	Відновлення інтимності, зменшення напруги в парі
Межові інтервенції	Пари з досвідом насильства	Кризове консультування, медіація виведення пари з конфлікту	
Онлайн-підтримка і навчальні сервіси	Пари у віддалених/прифронтових зонах	Платформи дистанційної підтримки, мобільні застосунки	Доступність допомоги в будь-який час
Тривала реабілітація	Родини з глибокими втратами	Етапні програми (від горювання до адаптації)	Відновлення цілісності особистості та сім'ї

Одним із перших і водночас критично важливих напрямів допомоги є психоедукація, яка забезпечує базове розуміння членами родини природи воєнного стресу, його симптомів і можливих форм реагування. Психоедукаційні програми включають навчання навичкам емоційного самоспостереження, ідентифікації деструктивних моделей комунікації, технікам дихання, релаксації, саморегуляції. Як свідчить практика, такі програми мають високий рівень залучення й ефективності, оскільки дають людині відчуття контролю над власним станом, навіть у непередбачуваних умовах війни [5].

Другим напрямом є індивідуально-подружні консультації, що мають на меті стабілізувати функціонування пари як системи. Основним принципом тут виступає діадний підхід: терапевт працює не лише з індивідуальним травматичним досвідом кожного з партнерів, а й з патернами їхньої взаємодії, формуючи нову модель підтримки і довіри. В умовах війни такі консультації часто мають короткотерміновий інтервенційний характер і супроводжуються кризовими техніками — зокрема, методами «емпатичного слухання», «парафразування почуттів», «дзеркального діалогу». Метою таких практик є відновлення діалогу в парі, що був утрачений під впливом страху, втрат, фрустрацій [14].

Не менш важливим є напрям групової терапії, яка реалізується у форматі груп самодопомоги, терапевтичних кіл, вебінарів, парних тренінгів. Перевагою такого підходу є формування відчуття спільності, безпечного простору для обміну досвідом, нормалізації емоцій. У межах програм, подібних до харківського проєкту «Сила життя», підтверджено ефективність методів групової підтримки для подружніх пар, які пережили розрив, окупацію, евакуацію або втрату члена родини. Групова робота дозволяє деконцентрувати травму й перенаправити її в ресурс — через свідчення, емпатію, прийняття досвіду інших учасників [7].

У контексті роботи з наслідками воєнного стресу необхідно окремо виділити напрям відновлення тілесної взаємодії та інтимної близькості. Згідно з даними Федоренка та Мороз, сексуальна сфера є одним із найвразливіших вимірів подружнього життя в умовах війни: тривога, втома, вина, сором, втрата фізичного контакту, страх завагітніти — усе це формує потужні бар'єри до інтимної близькості. У таких випадках ефективними є тілесно-орієнтовані методи: тілесна терапія, вправи на зону комфорту, невербальний контакт, дихальні практики для пар [14].

У роботі з парами, що пережили або переживають насильство, емоційний шантаж чи відчуження, важливим є залучення кризових служб, притулків, а також межових консультацій — коли терапевт виконує роль модератора в складному діалозі між партнерами, фокусуючи увагу на безпеці, межах, індивідуальному праві на відновлення. Цей підхід передбачає гнучке поєднання консультування й психотерапії, де мета — не збереження шлюбу будь-якою ціною, а стабілізація психологічного стану кожного з учасників ситуації [14].

У межах системної психологічної допомоги особливу роль відіграє тренінгова та освітня діяльність, адаптована до умов війни. Це можуть бути короткострокові цикли вебінарів, авторські онлайн-курси, інтерактивні вправи в мобільних застосунках, орієнтованих на подружні пари. Формати таких інтервенцій дозволяють охопити широку аудиторію в умовах нестабільного середовища, особливо у випадку відсутності безпосереднього доступу до фахівців. Як зазначено у дослідженнях Ващенко О. С., дистанційна підтримка для подружніх пар у зоні ризику може суттєво знизити рівень стресової реактивності та запобігти глибокому подружньому розриву внаслідок тривалого мовчання або непорозуміння [21].

Завершальним, але не менш значущим напрямом роботи з наслідками воєнного стресу є реабілітація та тривала підтримка сімей, які пережили глибоку втрату, розрив, смерть близьких або окупацію. Це може включати

роботу з горем, прощенням, повторним формуванням довіри. Експерти НАПН України наголошують на потребі довготривалих програм психосоціального супроводу, що мають включати послідовність етапів: від діагностики — до адаптації, ресоціалізації та інтеграції в нові умови життя, які може переживати подружжя після втрати житла, зміни соціального статусу або вимушеної міграції.

Отже, теоретичні моделі подолання стресу у сімейному контексті наголошують на тому, що успішна адаптація до екстремальних умов можлива лише за умови інтеграції особистісних і сімейних ресурсів, конструктивної комунікації та спільного подолання труднощів. Саме взаємодія партнерів і рівень їхньої згуртованості визначають, чи стане воєнний стрес чинником руйнування або зміцнення подружніх стосунків.

У сучасних умовах війни сім'ї стикаються з безліччю стресових чинників, які безпосередньо впливають на їхню психологічну стабільність, взаємини та загальний стан благополуччя. Особливо уразливими є подружні пари, де стресові ситуації можуть провокувати конфлікти, емоційне виснаження та втрату довіри.

Автори Мишко Н.М., Тітова Т.Є., Тесленко М.М., Юдіна Н.О. зазначають, що вибір способів подолання стресових ситуацій значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями людини, такими як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, локус контролю та спрямованість характеру. Ефективність цих реакцій залежить від ступеня самоактуалізації особистості — чим вищий рівень розвитку людини, тим успішніше вона справляється з труднощами [21,с.115].

Копінг-стратегії, як індивідуальні, так і діадні, формуються у тісному зв'язку з установками особистості, її емоційним досвідом, самооцінкою, особливостями сприйняття інших та накопиченим життєвим досвідом. Вони охоплюють когнітивний, емоційний та поведінковий рівні психічної регуляції. В умовах воєнного стресу використання ефективних

копінг-стратегій набуває особливого значення, оскільки саме оцінка людиною подій та їх суб'єктивна значущість визначають інтенсивність переживань і можливості адаптації.

Воєнний стрес супроводжується підвищеною психічною напруженістю, інтенсивними емоційними реакціями та потребою у внутрішньому подоланні наслідків травматичних подій. Такі стани можуть зумовлювати коливання самооцінки, утруднювати мотиваційні процеси та створювати запит на психологічну допомогу й відновлення внутрішньої рівноваги.

Індивідуальний копінг.

Основна увага зосереджується на розвитку емоційної саморегуляції, використанні технік усвідомленого дихання та методів зниження тривожності. Важливим компонентом є когнітивна реструктуризація, що передбачає усвідомлення деструктивних думок і зменшення схильності до катастрофізації. Підсилюються адаптивні ресурси, такі як самооцінка, навички вирішення проблем та загальна стресостійкість. Для цього застосовуються психоосвітні інтервенції, індивідуальні вправи на усвідомлення емоцій, техніки релаксації та письмові практики, зокрема «щоденник емоцій» і «три позитивні події».

Діадний копінг.

Діадний рівень охоплює формування спільних стратегій подолання стресу, спрямованих на зниження конфліктності та підтримку взаєморозуміння. Партнери набувають навичок підтримувальної взаємодії, емпатійного реагування та відновлення відчуття єдності і довіри. Використовуються тренінги комунікативних навичок, рольові вправи, практики активного слухання, обговорення стресових ситуацій і спільний пошук рішень.

Системний підхід у контексті сімейного стресу.

Системний погляд акцентує увагу на адаптації сімейної структури до змінених умов, відновленні ролей та кордонів, а також на профілактиці

конфліктів, що виникають внаслідок нестабільності та зміни функцій членів сім'ї. Ефективними інструментами є консультації щодо розподілу ролей, групові дискусії, вправи з планування сімейних рішень і прийняття нових рольових моделей.

Сексуально-рольова адаптація.

Цей напрямок охоплює відновлення інтимної близькості, формування довіри та профілактику психогенних сексуальних порушень, які можуть виникати під впливом тривалого стресу. Особлива увага приділяється зниженню негативного впливу напруження на сексуальну сферу сімейного життя та відновленню гармонійної взаємодії партнерів.

Узагальнення поданих підходів дає змогу окреслити ключові психологічні механізми подолання стресу в сімейній системі від індивідуальних стратегій до діадного копінгу та системної перебудови ролей і взаємин. Отримані теоретичні положення обґрунтовують вибір формату вебінарної програми як ефективного інструменту підтримки подружніх пар в умовах воєнного стресу та сприяють збереженню їхнього психологічного благополуччя і стабільності сімейної системи. Основою розробки ефективної програми психологічної підтримки для жінок у шлюбі стала концепція діадного копінгу, запропонована Г. Бодеманном. Згідно з цією концепцією, подолання стресу у подружніх або близьких стосунках є спільним процесом, де поведінка, емоції та ресурси одного партнера впливають на переживання іншого. Концепція виділяє кілька форм діадного копінгу:

Підтримуючий діадний копінг – партнер надає підтримку, орієнтовану на проблему або емоції, допомагаючи іншому справитися з труднощами.

Делегований діадний копінг – один партнер бере на себе частину обов'язків, щоб зменшити стрес іншого.

Негативний діадний копінг – включає ворожі або амбівалентні реакції, що погіршують ситуацію.

Спільний діадний копінг – симетричне або взаємодоповнюване залучення обох партнерів у процес подолання стресу.

Ця модель дозволяє пояснити, як інтеграція психологічних технік у програму самопомоги може посилювати ефективність стрес-менеджменту. У розробленій програмі психологічної підтримки жінок у подоланні наслідків воєнного стресу в подружніх стосунках застосовано наступні методи:

Гештальт-терапія – фокус на усвідомленні власних емоцій та потреб, розвиток здатності висловлювати їх у партнерстві.

Емоційно-фокусована терапія (EFT) – робота з емоційними реакціями у стосунках, формування безпечного емоційного зв'язку з партнером.

Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) – розвиток психологічної гнучкості, прийняття стресових ситуацій та відповідальне управління власними реакціями.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – корекція дисфункціональних переконань, робота з негативними думками та поведінковими паттернами у конфліктах.

На основі аналізу психоемоційних труднощів у подружніх парах та діадного підходу обґрунтовано вибір формату вебінарів як програми. Вебінари дозволяють:

- охопити широку аудиторію жінок у шлюбі, які перебувають у стресових умовах;
- інтегрувати теоретичні знання та практичні техніки, демонструючи способи застосування в реальному житті;
- забезпечити зворотний зв'язок, взаємодію та підтримку між учасницями, що відтворює елементи діадного копіngu у груповому форматі.

Таким чином, концепція діадного копіngu не лише пояснює механізми подолання стресу в подружній взаємодії, а й слугує теоретичним підґрунтям для розробки програми психологічної підтримки жінок, які перебувають у шлюбі та переживають наслідки воєнного стресу. Такий підхід дає змогу

інтегрувати різні психологічні методи й техніки, спрямовані на зміцнення подружніх стосунків і відновлення психічного благополуччя жінки в умовах тривалого стресового впливу.

Висновки до першого розділу

У ході теоретичного аналізу виявлено, що воєнний стрес виступає потужним дестабілізуючим чинником, який впливає не лише на психоемоційний стан особистості, а й на функціонування подружньої системи в цілому. Його прояви включають емоційне виснаження, підвищену тривожність, втрату почуття безпеки та сенсу, що призводить до порушення сімейної комунікації та зниження рівня підтримки між партнерами.

Охарактеризовано основні психологічні наслідки воєнного стресу для подружніх стосунків, серед яких домінують емоційна дистанція, конфліктність, труднощі у вираженні почуттів і втрата довіри. Особливо чутливими до таких змін є жінки, які частіше переживають воєнний стрес, пов'язану з переоцінкою життєвих цінностей і ролей у шлюбі.

Встановлено, що стрес у жінок під час війни має комплексний характер і проявляється у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Її переживання впливає на здатність жінки до конструктивного спілкування з партнером, проявів підтримки, довіри та взаєморозуміння у шлюбі.

Описано психологічні механізми впливу стресу на подружню взаємодію, серед яких — емоційна реактивність, порушення діадного копінгу, зниження рівня емпатії та труднощі у регуляції власних емоційних станів.

Узагальнено, що ефективна психологічна підтримка жінок у період воєнного стресу має бути спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості, відновлення почуття безпеки, а також формування нових стратегій взаємодії у подружжі.

Запропоновано розглядати подружні стосунки як ресурсну систему, у якій саме жінка може виступати ініціатором відновлення емоційного зв'язку та гармонізації взаємин в умовах воєнного стресу, що обґрунтовує

доцільність спрямування подальшої психологічної роботи саме на жіночу аудиторію.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАСЛІДКІВ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТРЕСУ НА ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ

2.1. Методологія та організація дослідження (вибірка, цільова група, методики, інструментарій)

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Благодійної організації «Благодійний фонд “Жінка і війна”», яка надає психологічну підтримку цивільному населенню, що зазнало впливу воєнних подій. Учасниці жінки звернулися до фонду з психологічними запитами, що стосувалися труднощів у взаєминах із партнером на тлі воєнного стресу, що визначає їх як релевантну групу для вивчення особливостей подружньої взаємодії в умовах війни.

Збір емпіричних даних проводився у дистанційному форматі шляхом заповнення респондентками Google-форми. Такий формат забезпечив доступність участі для жінок із різних регіонів України та дозволив отримати дані в умовах обмежених можливостей очного контакту, спричинених воєнною ситуацією.

Мета дослідження - комплексно вивчити особливості впливу воєнного стресу на подружні взаємини жінок, які перебувають у шлюбі, шляхом оцінки рівня задоволеності шлюбом та якості партнерських стосунків, визначення рівня суб'єктивного переживання стресу та аналізу міжособистісної взаємодії подружньої пари.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень сприйняття воєнного стресу серед респонденток.
2. Виявити особливості подружньої адаптації та задоволеності шлюбом у контексті воєнних подій.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем стресу та характеристиками міжособистісних стосунків у подружжі.

Учасники дослідження.

Вибірка складала 30 жінок, що проживають на території України під час війни. Критеріями включення стали: цивільний статус (не військові), проживання в Україні в умовах воєнного стану, перебування у шлюбі або тривалих партнерських відносинах, добровільна участь у дослідженні.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з проблематики подружніх взаємин, подолання стресу та особливостей функціонування сім'ї в умовах воєнного стресу.

Емпіричні методи: метод анкетування (для збору соціально-демографічних даних та виявлення змін у сімейному житті під впливом війни).

Респонденти були продіагностовані за такими методиками:

Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр— для визначення рівня задоволеності шлюбом та якості партнерських взаємин

Шкала сприйняття стресу (PSS) – для оцінки рівня суб'єктивного переживання стресу;

Опитувальник Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі.

Організація дослідження.

На першому етапі здійснено підбір інструментарію, визначення вибірки та узгодження умов участі в дослідженні. Усі респондентки надали згоду на участь, було дотримано принципів конфіденційності та етичних норм.

На другому етапі проводилося тестування та анкетування учасниць у дистанційному форматі (онлайн-заповнення опитувальників).

На третьому етапі результати були систематизовані, проведено кількісний та якісний аналіз отриманих даних, а також виявлено взаємозв'язки між рівнем воєнного стресу та особливостями подружніх стосунків.

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

Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS), розроблена Т. Spanier (1976), є однією з найбільш поширених методик оцінки якості подружніх взаємин. Вона базується на психологічній моделі шлюбної адаптивності та дозволяє досліджувати основні параметри подружніх стосунків. Адаптацію та переклад Шкали взаємної адаптації в парі було здійснено фахівцями Центру сучасних іноземних мов Українського католицького університету

Методика передбачає вибір респондентами найбільш відповідного варіанта відповіді серед запропонованих, що охоплюють 15 сфер подружнього життя. Шкала дозволяє кількісно оцінити ступінь адаптації в подружжі за параметрами «згода», «задоволеність», «згуртованість» та «емоційна виразність».

Субшкала 1 “Згода” (представлена пунктами 1–3, 5, 7–15) звертає респондента до аспектів взаємин, що мають справу зі сприйняттям парою рішень, які потребують взаємної згоди за низкою основних моментів. Дана допоміжна шкала вимірює сприйманий рівень згоди щодо фінансових питань, спільного дозвілля, релігії, спілкування з друзями, консерватизму, життєвої філософії, взаємодії з батьками та родичами подружжя/подружжя, цілей та перспектив, прийняття принципових рішень, господарювання, а також рішень, пов'язаних з кар'єрним просуванням. Пари, здатні дійти згоди щодо більшості вищезгаданих пунктів, демонструють більш високий рівень згоди між партнерами.

Субшкала 2 “Задоволеність відносинами” (подано пунктами 16–23, 31, 32) відображає сприйняття респондентом таких аспектів, як розлучення, залишення будинку після сварки, жаль про шлюб, постійні сварки, дія один одному на нерви, благополуччя, довіра чоловікові, поцілунки, рівень відчуття щастя та відданість ідеї підтримки відносин у майбутньому. Передбачається,

що особи, які продемонстрували велику суму балів за цією шкалою, мають більш високий рівень задоволеності відносинами в парі.

Субшкала 3 “Згуртованість” (пункти 24–28) досліджує відчуття пари, пов'язані із спільним переживання позитивних емоцій. Ця допоміжна шкала вимірює індивідуальне сприйняття в парі, що стосується участі у спільних соціальних заходах, стимулювання обміну ідеями, веселого проведення часу, спокійного обговорення будь-яких питань чи роботи над спільним проектом. Пари, здатні спільно виконувати вищезгадані дії, набирають більше балів за цією субшкалою і, отже, демонструють більш високий рівень згуртованості пари.

Субшкала 4 “Емоційна експресія” (пункти 4, 6, 29, 30) вимірює індивідуальне сприйняття досягнутої парою домовленості про демонстрацію прихильності, готовність до сексуального контакту, прояв любові один до одного. Передбачається, що пари, які набрали більшу кількість балів за цією субшкалою, мають більше високим рівнем емоційної експресії.

Опитувальник складається з 32 запитань із п'ятьма варіантами відповідей, що варіюють від «ніколи» (0 балів) до «завжди» (5 балів).

Шкала сприйняття стресу (PSS)

Шкала сприйнятого стресу (PSS) є класичним інструментом для вимірювання рівня стресу. Хоча вона була розроблена ще в 1983 році, її популярність зберігається через здатність допомогти зрозуміти, як різноманітні ситуації впливають на наші емоції та стресові реакції. Питання в цій шкалі орієнтовані на ваші почуття та думки протягом останнього місяця. У тесті вам потрібно вказати, як часто виникали ті чи інші думки або емоції. Деякі питання можуть здатися схожими, але між ними є важливі відмінності, тому варто розглядати кожне питання окремо. Для найкращих результатів рекомендується відповідати швидко, без зайвих роздумів, приблизно оцінюючи свої відчуття. Шкала сприйнятого стресу є важливим інструментом, оскільки сприйняття подій у нашому житті грає ключову роль.

Наприклад, двоє людей можуть пережити однакові події, але в залежності від того, як вони сприймають ці події, загальний бал за тестом може помістити одного з них у категорію низького стресу, а іншого — у категорію високого стресу.

Опитувальник Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі

Для відображення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, поділеного на сектори. На горизонтальній та вертикальній осях цього кола позначені чотири орієнтації: домінування - підпорядкування, товарицькість - ворожість. Ці сектори потім розділяються на вісім типів взаємин. Для детальнішого аналізу схема може бути поділена на 16 секторів, але найчастіше використовуються оптанти, які орієнтовані відповідно до двох основних осей. Схема Т. Лірі ґрунтується на припущенні, що чим ближче результати до центру кола, тим сильніший взаємозв'язок між двома змінними. Сума балів кожної орієнтації перераховується в індекс, де домінують вертикальна та горизонтальна осі. Відстань між отриманими показниками та центром кола відображає адаптивність або екстремальність міжособистісної поведінки.

Опитувальник містить 128 оціночних тверджень, які поділені на вісім типів взаємин, кожен з яких складається з 16 пунктів, упорядкованих за зростаючою інтенсивністю. Судження, спрямовані на виявлення певного типу взаємин, не розташовуються послідовно, а групуються по чотири і повторюються через певну кількість визначень. Під час обробки результатів підраховують кількість взаємин кожного типу. Різні напрямки діагностики дозволяють визначити тип особистості та порівняти дані за окремими аспектами, такими як "соціальне Я", "реальне Я", "мої партнери" тощо.

Цей метод допомагає досліджувати психологічну сумісність і часто застосовується в практиці сімейної консультації, групової психотерапії та соціально-психологічного тренінгу. Методика подається респонденту у

вигляді списку тверджень або на окремих картках, де йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленням про себе, свій ідеал або які можуть бути притаманні іншій людині.

Опитувальник Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі є інструментом, який дозволяє оцінити взаємодію подружжя, зокрема їхні комунікаційні стратегії, способи вирішення конфліктів, а також рівень задоволеності відносинами. Основна мета цього опитувальника — визначити, як партнери сприймають один одного, як вони реагують на емоційні потреби одне одного та як взаємодіють в умовах стресових чи конфліктних ситуацій

Збір та обробка даних здійснювалися з використанням кількісного та якісного аналізу результатів. Для статистичної обробки було застосовано описову статистику та кореляційний аналіз із використанням програми SPSS Statistics¹⁹.

2.2. Аналіз результатів впливу воєнного стресу на подружні взаємини

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано особливості подружніх взаємин жінок, які перебувають у шлюбі або стабільних партнерських стосунках, в умовах воєнного стресу.

Первинні дані опитування за шкалою взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр наведено у додатку А.

У таблиці 2.1 наведено середні результати опитаних за шкалою взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр.

Таблиця 2.1

Розподіл опитаних за шкалою взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр., n=30 жінок віком від 25-55 років

Шкала	Середні показники
Згода	9,83
Задоволеність відносинами	8,10
Згуртованість	11,87

Емоційна експресія	6,13
--------------------	------

У таблиці 2.1 подано середні показники розподілу опитаних жінок (n=30) за субшкалами DAS.

Отримані в дослідженні середні показники за підшкалами DAS (згода — 9,83; задоволеність — 8,10; згуртованість — 11,87; емоційна експресія — 6,13) відображають специфіку вибірки, яка істотно відрізняється від класичних «мирних» вибірок, на яких була стандартизована шкала G. Spanier (1976). На відміну від вихідної версії методики, що передбачає інший діапазон шкалювання та використовувалася у популяціях з відносно стабільними подружніми стосунками, у нашому дослідженні застосовувалася адаптована версія з альтернативною системою підрахунку балів, що пояснює нижчий числовий діапазон результатів.

Таким чином, інтерпретація показників здійснюється не через порівняння абсолютних значень з нормативами Спанієра, а через аналіз внутрішніх співвідношень між підшкалами в межах вибірки. Зокрема, найнижчі показники згоди (9,83) та задоволеності стосунками (8,10) свідчать про те, що воєнний стрес найбільше впливає на узгодженість позицій, рівень емоційної стабільності та загальну якість взаємодії в шлюбі. Натомість показник згуртованості (11,87) виявився відносно вищим, що може відображати тенденцію до збереження спільності дій і взаємної підтримки у кризових умовах. Емоційна експресія (6,13) перебуває на середньому рівні для вибірки, що відповідає даним досліджень про те, що емоційне вираження в шлюбі за умов тривалого стресу зазнає пригнічення, але може частково зберігатися як компенсаторний механізм.

Узагальнюючи, отримані результати коректно характеризують внутрішню структуру подружньої взаємодії саме у вибірці жінок, які переживають наслідки воєнного стресу, та відображають ті аспекти стосунків, які найбільш чутливі до впливу тривалих кризових чинників.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що воєнний стрес негативно впливає на ключові параметри подружніх взаємин – знижується задоволеність шлюбом, зменшується рівень згоди та емоційної виразності у парі, а також погіршується згуртованість партнерів.

Первинні дані опитування за шкалою сприйняття стресу (PSS) наведено у додатку Б.

У таблиці 2.2 наведено середні результати опитаних за шкалою сприйняття стресу (PSS).

Таблиця 2.2

Розподіл опитаних за шкалою сприйняття стресу (PSS), n=30 жінок віком від 25-55 років

Рівень шкали DAS	Середні показники шкали сприйнятого стресу
Низький	0
Помірний	24,77
Високий	28,71

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.2, показує, що серед опитаних жінок віком від 25 до 55 років (n=30) не зафіксовано випадків із низьким рівнем сприйняття стресу. Це свідчить про те, що у вибірці відсутні респондентки, які б не відчували значного психологічного навантаження у воєнних умовах.

Основна частина жінок продемонструвала помірний рівень стресу із середнім показником 24,77 балів за шкалою PSS. Це вказує на наявність помірної психоемоційної напруги, яка хоч і не досягає критичних меж, але вже може відображатися на якості життя, міжособистісних стосунках та подружній взаємодії.

Разом із тим, досить високим є середній показник високого рівня стресу – 28,71 бала. Це означає, що значна частина жінок перебуває у стані

вираженого емоційного напруження, що пов'язано з підвищеним ризиком розвитку тривожних та депресивних проявів, а також із можливим негативним впливом на подружні взаємини, зокрема збільшенням конфліктності та зниженням рівня підтримки у парі.

Таким чином, результати свідчать про те, що воєнний стрес суттєво впливає на психологічний стан жінок, переважна більшість яких перебуває в зоні помірного та високого рівня стресу. Це підтверджує необхідність цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження напруження та формування ресурсів для збереження стабільності подружніх відносин в умовах воєнного стресу.

Первинні дані опитування за опитувальником Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі наведено у додатку В.

У таблиці 2.3 наведено середні результати опитаних за опитувальником Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі.

Таблиця 2.3

Розподіл опитаних за опитувальником Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі, n=30 жінок віком від 25-55 років

Шкали	Рівень	Середні показники	Кількість жінок
Авторитарний	низький	0,00	
	помірний	7,33	18
	високий	9,90	10
	екстремальний	13,00	2
Егоїстичний	низький	0,00	
	помірний	6,67	15
	високий	9,80	15
	екстремальний	0,00	0
Агресивний	низький	4,00	1
	помірний	6,94	16
	високий	10,00	12
	екстремальний	13,00	1
Підозрілий	низький	3,50	2
	помірний	7,05	19
	високий	9,56	9

	екстремальний	0,00	
Покірний	низький	3,00	1
	помірний	7,24	17
	високий	10,08	12
	екстремальний	0,00	0
Залежний	низький	3,67	3
	помірний	7,11	19
	високий	9,50	8
	екстремальний	0,00	0
Товариський	низький	4,00	1
	помірний	7,05	20
	високий	9,22	9
	екстремальний	0,00	0
Альтруїстичний	низький	3,00	4
	помірний	6,87	15
	високий	9,55	11
	екстремальний	0,00	0

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.3, дає можливість більш детально охарактеризувати особливості міжособистісних стосунків у шлюбі жінок, які перебувають у стані воєнного стресу.

У першу чергу слід відзначити виражені тенденції до авторитарності та агресивності у спілкуванні з партнерами: у 10 жінок виявлено високий рівень авторитарності, а ще у 2 — екстремальний, що вказує на прагнення до домінування та контролю у взаєминах. Подібна тенденція простежується й щодо агресивної позиції: 12 респонденток мають високі показники, а 1 — екстремальні. Це може бути реакцією на підвищений рівень стресу, що проявляється у нетерпимості та схильності до конфліктності.

Разом з тим, значна частина жінок демонструє егоїстичний стиль взаємодії: половина учасниць мають високий рівень, що свідчить про зосередженість на власних потребах і зниження емпатійності. Водночас простежується доволі високий рівень покірності та залежності, що характерно для 12 і 8 жінок відповідно. Це може свідчити про нестабільність позиції у стосунках: частина жінок прагне підкорятися чи залежати від партнера, у той час як інші — прагнуть до контролю. Подібна

амбівалентність є типовою у стресових умовах, коли зростає потреба у безпеці, але водночас активізується захисна стратегія контролю.

Особливу увагу привертають результати за шкалами товариськості та альтруїзму. У більшості жінок вони перебувають на помірному або високому рівні, що вказує на наявність прагнення підтримувати партнерські взаємини та зберігати близькість у стосунках, навіть попри підвищений рівень конфліктності. Високі показники альтруїзму (11 жінок) свідчать про готовність до емоційної підтримки партнера, що може виступати компенсаторним фактором у подоланні наслідків стресу.

Отримані результати демонструють суперечливість міжособистісних патернів: одночасна наявність тенденцій до агресивності, домінування та егоїзму поєднується з готовністю до альтруїзму, товариськості та залежності. Це підтверджує, що воєнний стрес посилює амбівалентність у подружніх взаєминах, ускладнює вибудовування стабільних моделей спілкування та може провокувати конфлікти. Водночас збереження просоціальних тенденцій (товариськість, альтруїзм) створює ресурс для стабілізації подружніх стосунків за умови надання своєчасної психологічної підтримки.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що воєнний стрес є потужним чинником трансформації подружніх відносин. Його вплив виявляється у зниженні задоволеності шлюбом, порушенні балансу міжособистісних ролей та ускладненні комунікації між партнерами. При цьому спостерігається залежність: чим вищий рівень переживаного стресу, тим нижчі показники взаємної адаптації та стабільності стосунків.

Результати дослідження також свідчать, що за умов воєнного стресу подружні стосунки можуть набувати як дезадаптивних тенденцій (зростання конфліктності, відчуження), так і потенційно адаптивних (активація підтримувальних стратегій, підвищення значущості взаємної підтримки). Це дозволяє припустити, що ключову роль відіграють не стільки зовнішні умови, скільки вміння партнерів застосовувати ефективні діадні копінг-стратегії.

2.3. Інтерпретація отриманих результатів і визначення ключових психологічних наслідків впливу воєнного стресу на подружні стосунки

Аналіз результатів дослідження показав, що воєнний стрес має багатовимірний вплив на подружні взаємини. У першу чергу він зумовлює зростання рівня напруженості у стосунках, оскільки подружжя стикається з необхідністю адаптуватися до нових, часто кризових умов життя. Невизначеність майбутнього, воєнний стрес, обмежені матеріальні ресурси стають чинниками, що підвищують конфліктність та знижують емоційне благополуччя партнерів (рис. 2.1).

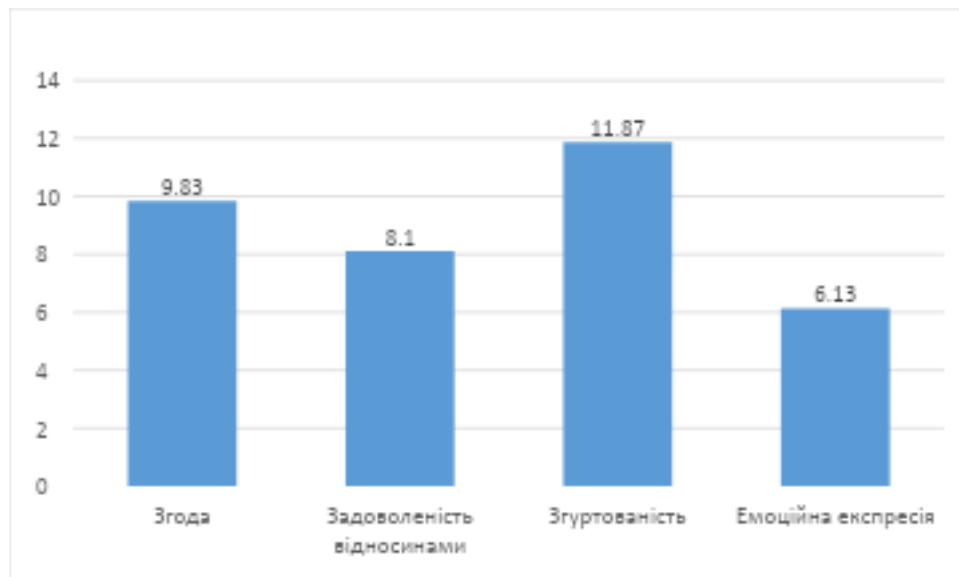


Рис. 2.1. Результати опитаних за шкалою взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр

Разом із тим виявлено і протилежні тенденції: для частини сімей стресові обставини виступають стимулом до згуртування та взаємної підтримки. У таких випадках подружжя проявляє більш високий рівень довіри, солідарності та спільної відповідальності, що сприяє збереженню стабільності сімейних стосунків.

Дослідження також засвідчило, що стійкість подружніх взаємин безпосередньо пов'язана з рівнем емоційної зрілості партнерів, їх здатністю до емпатії та конструктивного розв'язання конфліктів. Там, де домінують

взаємоповага та готовність до компромісу, воєнний стрес не руйнує подружній союз, а навпаки, стає підґрунтям для формування глибшої емоційної близькості.

Таким чином, результати підтверджують, що вплив воєнного стресу на подружні взаємини є суперечливим: з одного боку, він загострює проблеми та підвищує ризики деструктивних проявів, а з іншого — може сприяти зміцненню зв'язків, якщо подружжя демонструє високий рівень психологічної адаптивності та взаємної підтримки.

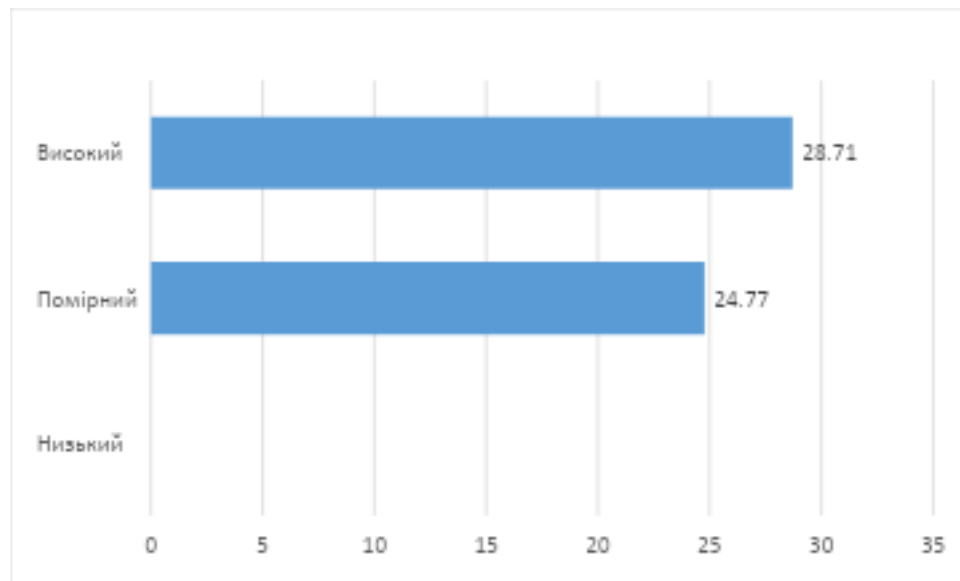


Рис.2.2 – Результати опитаних за Шкалою сприйняття стресу (PSS)

Отримані результати, наведені у таблиці 2.2, свідчать про те, що всі респондентки перебувають у зоні підвищеного стресу. Жодна з учасниць не продемонструвала низького рівня сприйняття стресу, що вказує на тотальний вплив воєнних умов на психоемоційний стан жінок. Більшість опитаних мають помірний рівень стресу із середнім показником 24,77 бала, що характеризується відчуттям тривожності, напруженості та певними труднощами у регуляції емоційного стану. Водночас значна частка жінок продемонструвала високий рівень стресу (середнє значення 28,71 бала), що свідчить про наявність серйозного емоційного навантаження, яке може мати деструктивний вплив на психічне здоров'я та міжособистісні відносини.

Таким чином, можна стверджувати, що війсьний стрес є потужним чинником, який негативно позначається на подружніх взаєминах: він посилює ризики конфліктності, знижує рівень емоційної підтримки та погіршує загальну якість стосунків у сім'ї. Отримані дані підкреслюють важливість впровадження психологічних програм підтримки жінок у шлюбі, спрямованих на формування ефективних стратегій подолання стресу та збереження стабільності подружніх відносин в умовах воєнного стресу.

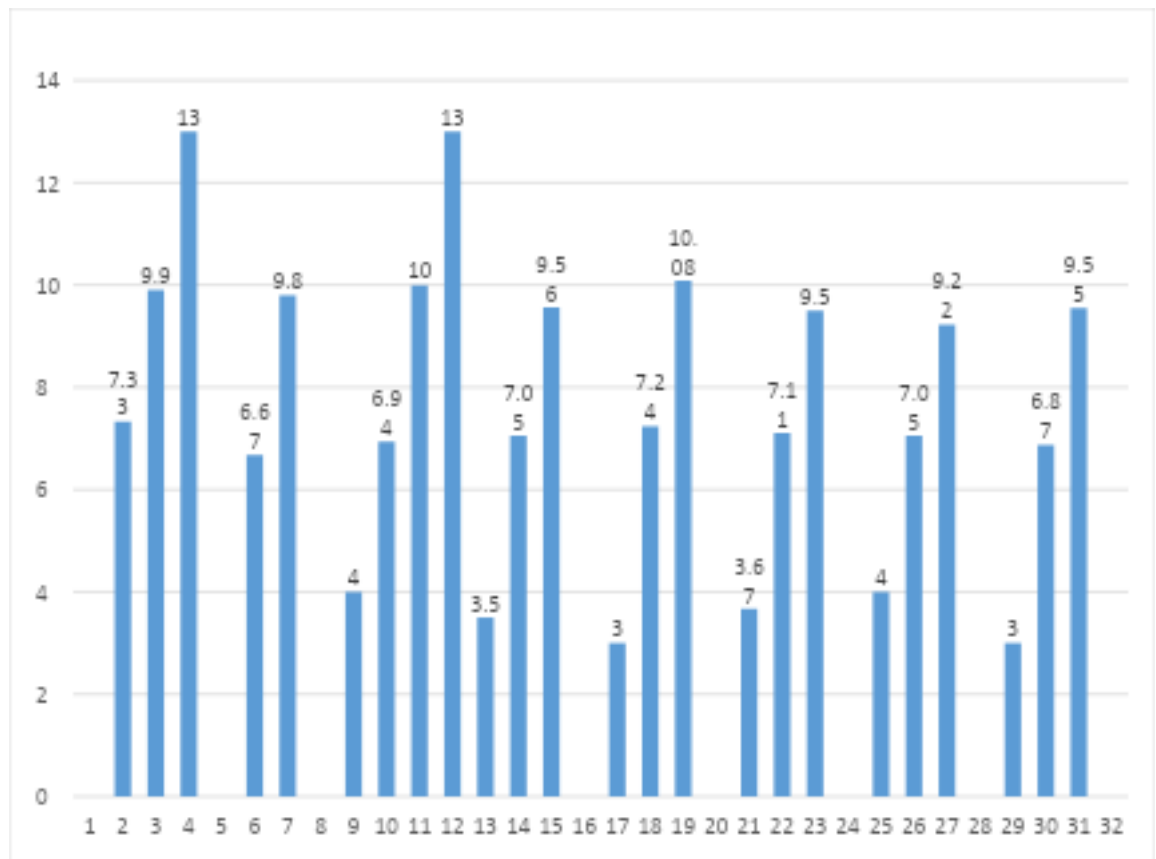


Рис. 2.3. Результати опитаних за опитувальником Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі

Згідно з отриманими результатами емпіричного дослідження (рис. 2.1–2.3), можна простежити особливості впливу воєнного стресу на подружні стосунки жінок віком від 25 до 55 років, які перебувають у шлюбі.

Аналіз шкали взаємної адаптації в парі (DAS) показав, що середні значення свідчать про зниження гармонії у взаєминах. Зокрема, рівень згоди між партнерами становить 9,83 бала, що вказує на часткові розбіжності у поглядах і побутових питаннях. Показник задоволеності стосунками (8,10

бала) виявився одним із найнижчих, що демонструє емоційну напруженість та недостатність відчуття підтримки з боку партнера. Водночас рівень згуртованості становить 11,87 бала, що свідчить про збереження практики спільного проведення часу, однак без високої емоційної включеності. Найнижчий показник зафіксовано у сфері емоційної експресії — 6,13 бала, що говорить про труднощі у відкритому вираженні почуттів, любові та сексуальної близькості.

За результатами шкали сприйняття стресу (PSS) серед жінок було виявлено відсутність респонденток із низьким рівнем стресу. Середній показник для групи із помірним рівнем становить 24,77 бала, тоді як для групи з високим рівнем — 28,71 бала. Це свідчить про значний вплив воєнного контексту на психоемоційний стан жінок, адже більшість відчуває постійне напруження, тривожність та брак внутрішніх ресурсів.

Дані опитувальника Т. Лірі вказують на суперечливість міжособистісних проявів у подружніх стосунках. Так, у 18 жінок зафіксовано помірний рівень авторитарності (7,33 бала), у 10 — високий (9,90 бала), а ще у 2 — екстремальний (13,00 бала), що демонструє прагнення до контролю над партнером. Подібна тенденція простежується і щодо агресивності: 16 жінок мають помірний рівень (6,94 бала), 12 — високий (10,00 бала), і 1 — екстремальний (13,00 бала). При цьому егоїстичний стиль виявлено у 15 жінок на високому рівні (9,80 бала), що свідчить про зосередженість на власних інтересах.

Разом з тим, значна частина респонденток демонструє підвищену покірність (12 жінок із високим рівнем — 10,08 бала) та залежність (8 жінок із високим рівнем — 9,50 бала). Це вказує на амбівалентність у стосунках: жінки водночас прагнуть контролювати ситуацію і потребують опори в партнерові. Важливим є те, що у більшості жінок зберігаються позитивні соціальні тенденції: товариськість (20 жінок — помірний рівень, 9 — високий) та альтруїзм (11 жінок — високий рівень, 9,55 бала). Це свідчить

про готовність підтримувати близькість та надавати емоційну допомогу партнерові, навіть попри високий рівень стресу.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що воєнний стрес значно впливає на подружні стосунки цивільних осіб: він знижує задоволеність шлюбом, ускладнює емоційне вираження почуттів, провокує амбівалентність поведінкових стратегій (від агресивності та авторитарності до покірності та залежності). Водночас наявність альтруїстичних і товариських тенденцій свідчить про збереження потенціалу для стабілізації стосунків за умови своєчасної психологічної підтримки.

Висновки до другого розділу

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що всі респондентки перебувають у зоні підвищеного психоемоційного стресу, що підтверджується даними шкали PSS-10, де не зафіксовано жодного випадку низького рівня стресу, а середні показники відповідають помірному та високому рівням переживання напруги і тривоги.

Показники за шкалою взаємної адаптації в парі DAS демонструють зниження згоди, задоволеності та згуртованості (9,83; 8,10; 11,87 відповідно), що вказує на деструкцію емоційно-комунікативної взаємодії в подружжі під впливом воєнного стресу.

Дані опитувальника Т. Лірі свідчать про наявність у респонденток як підвищених показників агресивності та домінування, так і потенціальних ресурсів—альтруїзму та товариськості, що відображає амбівалентний характер міжособистісної взаємодії у стресових умовах.

Узагальнення отриманих результатів підтверджує, що воєнний стрес є значущим чинником погіршення подружніх стосунків: він спричиняє зростання емоційної дистанції, труднощі у прийнятті спільних рішень, зниження рівня взаємної підтримки та підвищення конфліктності.

З урахуванням виявлених змін підтверджено необхідність розробки цілеспрямованої психологічної програми підтримки, орієнтованої на відновлення емоційної регуляції, покращення комунікації та зміцнення стабільності подружньої взаємодії в умовах воєнного стресу

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК «РАЗОМ У ВІЙНІ»

3.1. Напрями психологічної підтримки та стабілізації психоемоційного стану жінок у шлюбі

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що воєнний стрес суттєво порушує гармонію подружніх взаємин. Виявлено зниження задоволеності шлюбом, емоційної експресії та згуртованості, підвищення напруженості й конфліктності у спілкуванні. Водночас зберігаються потенційні ресурси — альтруїзм, чуйність, здатність до партнерства, які можуть підтримати стабілізацію сімейних стосунків.

Стабілізація психоемоційного стану включає формування навичок емоційної саморегуляції, зниження внутрішньої напруги та використання релаксаційних і усвідомлених практик.

Розвиток ефективної подружньої комунікації передбачає удосконалення навичок активного слухання, конструктивне обговорення суперечностей і підвищення емпатії у взаємодії партнерів.

Корекція амбівалентних поведінкових стратегій спрямована на підтримку асертивності, зменшення авторитарності й агресивності та усвідомлення власних моделей реагування у стосунках.

Підсилення ресурсів партнерської підтримки охоплює створення практик спільного подолання стресу, розвиток сімейної згуртованості та емоційної єдності.

Психологічна допомога в умовах воєнного стресу має подвійний ефект: стабілізує емоційний стан жінки та позитивно впливає на якість подружніх взаємин. Зосередження програми на жінках є логічним, оскільки саме вони часто є емоційним центром сімейної системи, більш чутливо реагують на стрес війни та визначають загальний психологічний клімат у шлюбі.

Підтримка жінок опосередковано сприяє відновленню подружнього контакту, зниженню напруги та гармонізації сімейних стосунків.

3.2. Опис програми психологічної підтримки жінок «Разом у війні»

На основі проведеного теоретичного та емпіричного аналізу нами була розроблена програма психологічної допомоги у форматі циклу вебінарів, спрямована на подолання наслідків воєнного стресу у подружніх стосунках. Програма ґрунтується на концепції діадного копінгу Г. Боденманна та інтегрує методи гештальт-терапії, емоційно-фокусованої терапії (EFT), когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та терапії прийняття і відповідальності (АСТ).

Мета програми:

Сприяти стабілізації психоемоційного стану жінок у шлюбі, покращенню якості подружньої комунікації, формуванню навичок подолання стресу та підвищенню згуртованості подружжя.

Загальна тривалість: 24 години

Формат: 8 вебінарів по 3 години (1–2 рази на тиждень)

Кількість учасниць: 20 жінок віком 25–55 років

Форма роботи: групова (з елементами індивідуальної рефлексії, арт-терапії, парних вправ)

Завдання програми:

1. Ознайомити учасниць із впливом стресу на психіку та подружні взаємини.
2. Сформувати практичні навички самодопомоги й емоційної регуляції.
3. Розвинути здатність до конструктивної комунікації у шлюбі.
4. Підсилити ресурси взаємопідтримки та згуртованості у подружжі.

Програма включає вісім вебінарів, кожен із яких поєднує психоедукаційний блок, практичні вправи та додаткові елементи для закріплення навичок (Додаток Г).

Розроблена програма складається з восьми тематичних вебінарів, кожен з яких має логічну послідовність і спрямований на поступове відновлення емоційної рівноваги, покращення подружньої взаємодії та зміцнення внутрішніх ресурсів жінок, що переживають наслідки воєнного стресу.

Таблиця 3.1

Програма психологічної підтримки жінок «Разом у війні»

№	Тема вебінару	Зміст	Практичні вправи	Додаткові елементи
1	Стрес і його вплив на подружні стосунки	Психоедукація: механізми стресу, особливості воєнного стресу; вплив на сімейну систему; поняття “діадного копінгу”.	Вправа «Мій стрес-профіль» (самодіагностика тригерів); міні-групова дискусія «Як війна змінила наші стосунки».	Обговорення досвіду стресу, створення безпечного простору довіри.
2	Техніки емоційної саморегуляції (частина 1)	Психоосвіта: що таке емоційна регуляція, тілесні прояви стресу.	Дихальні практики, техніка “4-7-8”, тілесно-орієнтована вправа «Я у своєму тілі».	Міні-рефлексія: “Що допомагає мені повертатись до рівноваги?”.
3	Техніки емоційної саморегуляції (частина 2)	Освоєння методів майндфулнес, релаксації та арт-терапевтичних технік.	Арт-терапевтична вправа «Мій ресурс», вправа «Карта спокою».	Домашнє завдання: ведення “щоденника емоцій”.
4	Подружня комунікація: як говорити і чути (частина 1)	Основи ефективної комунікації, активне слухання, бар’єри взаєморозуміння.	Техніка «Я-повідомлення», вправа «Активне слухання».	Аналіз типових помилок у спілкуванні, відео кейс.
5	Подружня комунікація: як говорити і	Поглиблене опрацювання: емпатійне	Вправа «Дзеркало емоцій», рольова	Обговорення: “Що заважає

	чути (частина 2)	слухання, невербальна комунікація.	гра «Розмова без оцінки».	мені почути партнера?».
6	Конфлікти у шлюбі: від суперечок до діалогу	Типи конфліктів, способи конструктивного вирішення; емоційна безпека у сварці.	Рольова вправа «Мій звичний стиль конфлікту», техніка «Пошук спільних точок».	Створення «Правил справедливого конфлікту».
7	Емоційна близькість і підтримка у подружжі	Виявлення емоційних потреб і способів їх вираження.	Практика з EFT: «Виявлення первинних емоцій», вправа «Карта потреб».	Створення ритуалів сімейної єдності.
8	Мій план підтримки стосунків у кризових умовах	Інтеграція індивідуальних і парних стратегій подолання стресу; формування власної програми стосункової підтримки.	Вправа «Мій план підтримки стосунків у кризових умовах», коло рефлексії.	Обмін досвідом, підбиття підсумків програми, символічна вправа «Разом у війні — разом у житті».

На першому етапі (вебінар 1) передбачено формування базового розуміння природи стресу, зокрема воєнного, та його впливу на динаміку подружніх стосунків. Завдяки психоедукаційним компонентам і вправі «Мій стрес-профіль» учасниці отримують змогу усвідомити власні тригери, навчитися розпізнавати емоційне напруження й визначати зони найбільшої вразливості у взаєминах.

Другий і третій вебінари зосереджені на розвитку навичок емоційної саморегуляції, що є критично важливим для зниження рівня тривожності й агресивності у шлюбі. Через дихальні практики, тілесно-орієнтовані вправи, майндфулнес і арт-терапевтичні техніки («Мій ресурс», «Карта спокою») жінки навчаються відновлювати контакт із тілом, регулювати власний емоційний стан та формувати почуття внутрішньої безпеки.

Четвертий і п'ятий вебінари присвячені розвитку ефективної комунікації між подружжям. Учасниці опановують техніки «Я-повідомлення», «Активне слухання» та «Дзеркало емоцій», що сприяє зменшенню конфліктності, підвищенню взаєморозуміння та довіри. Обговорення відеокейсів і рольові вправи допомагають перевести засвоєні знання у практичну площину, підвищуючи комунікативну компетентність жінок.

Шостий вебінар спрямований на опанування стратегій конструктивного вирішення конфліктів. Використання вправ «Мій звичний стиль конфлікту» та «Пошук спільних точок» дозволяє виявити деструктивні реакції й трансформувати їх у моделі діалогу, засновані на взаємоповазі та рівноправності.

Сьомий вебінар акцентує увагу на розвитку емоційної близькості в подружжі. Через вправи з емоційно-фокусованої терапії (EFT) — «Виявлення первинних емоцій» та «Карта потреб» — учасниці вчаться відкрито висловлювати свої потреби та підтримувати партнера, формуючи атмосферу прийняття й турботи.

Восьмий вебінар має інтеграційний характер і спрямований на закріплення набутих знань. Вправа «Мій план підтримки стосунків у кризових умовах» сприяє формуванню індивідуальної програми дій у стресових ситуаціях, а коло рефлексії допомагає усвідомити особистий прогрес і позитивні зміни.

Таким чином, програма «Разом у війні» є комплексною, багатовимірною системою психологічної підтримки жінок, що поєднує психоедукацію, тренінгові, арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані методи. Вона охоплює всі ключові аспекти подружніх взаємин у кризових умовах — від емоційної саморегуляції до комунікації та відновлення довіри.

Запропонована програма сприяє підвищенню рівня усвідомлення власних потреб і цінностей, розвитку емоційної стабільності, гармонізації

подружньої взаємодії та відновленню почуття безпеки у шлюбі. Її зміст і структура безпосередньо відповідають виявленим у другому розділі особливостям ціннісно-сміслової сфери жінок, які пережили воєнний стрес, і забезпечують ефективну психологічну допомогу в умовах триваючої соціальної кризи.

«Стрес і його вплив на подружжя» – знайомить учасниць із механізмами стресу та специфікою воєнного стресу, допомагає усвідомити його вплив на шлюб. Практична частина включає самодіагностику тригерів стресу («Мій стрес-профіль») та групове обговорення змін у подружніх взаєминах.

«Техніки самодопомоги та емоційної регуляції» – навчання методам релаксації (дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес), арт-терапевтична вправа «Мій ресурс» і домашнє завдання – ведення «щоденника емоцій» для систематизації власних переживань.

«Подружня комунікація: як говорити і чути» – спрямований на розвиток ефективної комунікації в парі, освоєння техніки «Я-повідомлення» та активного слухання, обговорення типових бар'єрів у подружніх стосунках.

«Конфлікти у шлюбі: від суперечок до діалогу» – формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, рольова вправа «Мій звичний стиль конфлікту» та техніка «Пошук спільних точок», аналіз ефективності різних стратегій поведінки під час суперечок.

«Емоційна близькість і підтримка у подружжі» – розвиток емоційної чутливості та здатності підтримувати партнера; практики з EFT («Виявлення первинних емоцій»), вправа «Карта потреб», а також створення сімейних ритуалів єдності.

«Створення особистої програми самодопомоги» – інтеграція індивідуальних і парних стратегій подолання стресу, вправи «Мій план підтримки подружжя в умовах воєнного стресу», обмін досвідом та підбиття підсумків програми для закріплення отриманих знань і навичок.

Програма психологічної підтримки жінок у подоланні воєнного стресу тривала 8 тижнів і складалася з 8 тематичних вебінарів (один на тиждень).

Тривалість кожного заняття становила 3 год., із них:

20 хвилин на вступ і налаштування групи

40 хвилин - теоретичний блок (психоедукація, розбір понять);

20 хвилин - демонстрація технік (показ алгоритму, міні-сцена, інструктаж)

60 хвилин - практична частина (вправи, дискусії, робота в підгрупах);

25 хвилин- аналіз досвіду, обговорення труднощів, відповіді на запитання.

15 хвилин- рефлексія та підбиття підсумків

Заняття проводилися в онлайн-форматі (платформа Zoom), що забезпечило можливість участі жінок із різних регіонів України.

У дослідженні брали участь 30 жінок віком від 25 до 55 років, які перебувають у зареєстрованому шлюбі або стабільних партнерських відносинах.

Заняття проводилися 1 раз на тиждень, у вечірній час, що дозволяло поєднувати участь із роботою чи доглядом за дітьми.

По завершенню циклу вебінарів учасниці пройшли повторне діагностування, результати якого засвідчили позитивні зміни у ціннісно-смисловій сфері, підвищення рівня емоційної саморегуляції та покращення ставлення до подружніх стосунків.

Таким чином, програма поєднує теоретичні знання, практичні навички та інструменти емоційної підтримки, спрямовані на зміцнення подружніх стосунків в умовах воєнного стресу.

3.3. Аналіз ефективності впровадженої програми та перспективи її удосконалення

Після реалізації психологічної програми, спрямованої на підтримку жінок у подружніх стосунках під впливом воєнного стресу, було проведено порівняльний аналіз результатів з метою оцінки її ефективності. У дослідженні брали участь 30 жінок, які протягом 6 тижнів відвідували вебінари, побудовані за етапним принципом: психоедукація та усвідомлення стресу, техніки самодопомоги та емоційної регуляції, розвиток подружньої комунікації, конструктивне вирішення конфліктів, зміцнення емоційної близькості та формування особистої програми самодопомоги.

Для визначення ефективності програми психологічної допомоги у форматі циклу вебінарів, спрямованої на подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя, було проведено параметричне порівняння даних, отриманих до та після реалізації програми, за тими ж самими діагностичними методиками, що використовувались на констатувальному етапі дослідження.

Порівняльний аналіз здійснювався за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок, що дозволило визначити наявність статистично значущих змін у показниках взаємної адаптації в парі за шкалою Dyadic Adjustment Scale (DAS) Г. Спанієра.

У додатку А наведені дані після проходження програми опитаних за шкалою взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр.

У таблиці 3.2 наведені середні результати до і після психологічної програми допомоги у форматі циклу вебінарів, спрямована на подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя за шкалою взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр.

Таблиця 3.2

Середні показники до і після психологічної програми допомоги у форматі циклу вебінарів, спрямована на подолання наслідків воєнного

**стресу у стосунках подружжя за шкалою взаємної адаптації в парі
(Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр в адаптації Полякова Ю.М.,
Сорокова М.Г., Гаранян Н.Г. (n=30) жінок віком від 25-55 років**

Шкали DAS	Середнє значення до	Середнє значення після	Стандартне відхилення (до/після)	t-критерій
Згода	9,83	24,77	3,464 / 3,169	-17,417*
Задоволеність відносинами	8,1	17,4	2,708 / 3,450	-11,614*
Згуртованість	11,87	15,67	2,177 / 0,758	-9,028*
Емоційна експресія	6,13	6,27	2,029 / 2,016	-0,255

Позначення таблиці:

*- відмінності виявлено на рівні статистичної значущості при $p \leq 0,01$.

За результатами порівняння середніх значень до і після реалізації психологічної програми у форматі циклу вебінарів, спрямованої на подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя, виявлено позитивну динаміку за більшістю шкал опитувальника Dyadic Adjustment Scale (DAS) Г. Спанієр.

Зокрема, показники згоди в парі істотно зросли з $M=9,83$ до $M=24,77$ ($t=-17,417$; $p \leq 0,01$), що свідчить про покращення взаєморозуміння та здатності партнерів узгоджувати позиції у різних сферах подружнього життя.

Рівень задоволеності відносинами також продемонстрував значне підвищення – з $M=8,10$ до $M=17,40$ ($t=-11,614$; $p \leq 0,01$), що підтверджує позитивний вплив програми на емоційне сприйняття шлюбу.

Показник згуртованості зріс з $M=11,87$ до $M=15,67$ ($t=-9,028$; $p \leq 0,01$), що вказує на зростання спільності інтересів та збільшення часу, проведеного разом у конструктивному форматі.

Разом із тим, зміни за шкалою емоційної експресії були статистично незначущими (з $M=6,13$ до $M=6,27$; $t=-0,255$), що свідчить про те, що вираження емоцій та почуттів у шлюбі залишається сферою, яка потребує додаткової уваги та опрацювання в рамках майбутніх модифікацій програми.

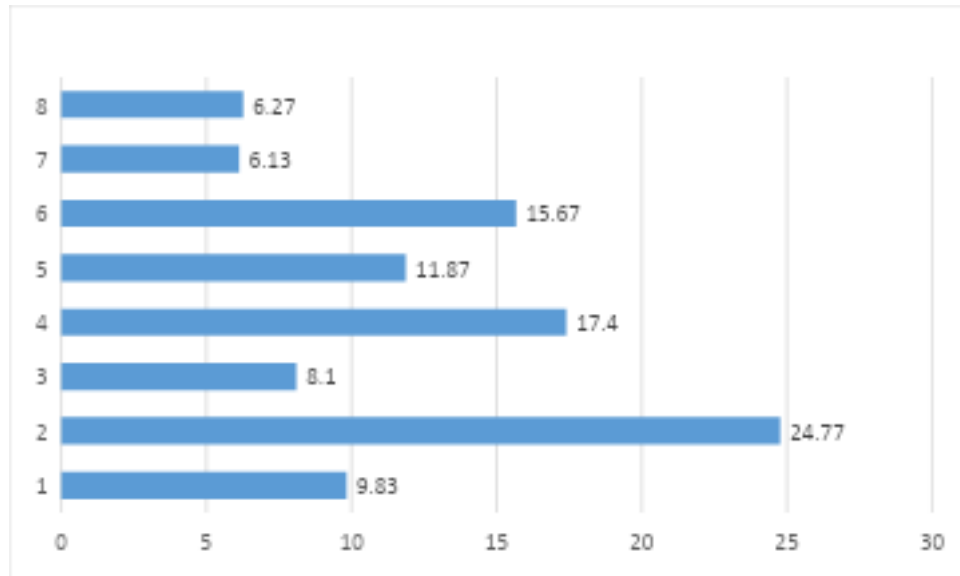


Рис. 3.1. Результати опитаних за шкалою взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр до і після психологічної програми

Отже, узагальнюючи результати, можна стверджувати, що програма психологічної допомоги сприяла суттєвому підвищенню якості подружніх взаємин, особливо у сферах узгодженості, задоволеності та згуртованості, проте в аспекті емоційної експресії ефект виявився мінімальним. Це відкриває перспективи подальшого вдосконалення програми шляхом інтеграції більшої кількості технік, спрямованих саме на розвиток емоційної близькості.

У додатку Б наведені дані після проходження програми опитаних за шкалою сприйняття стресу (PSS).

У таблиці 3.3 наведені середні результати до і після психологічної програми допомоги у форматі циклу вебінарів, спрямована на подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя за шкалою сприйняття стресу (PSS).

Таблиця 3.3

Середні показники до і після психологічної програми допомоги у форматі циклу вебінарів, спрямована на подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя за шкалою сприйняття стресу (PSS), (n=30) жінок віком від 25-55 років

Шкали	Середнє значення до	Середнє значення після	Стандартне відхилення (до/після)	t-критерій
Шкала сприйняття стресу	27,00	13,76	2,449/ 1,906	23,353*

Позначення таблиці:

*- відмінності виявлено на рівні статистичної значущості при $p \leq 0,01$.

Результати дослідження, представлені в таблиці 3.3, показують виражену позитивну динаміку у зниженні рівня суб'єктивного сприйняття стресу серед учасниць програми. До початку впровадження циклу вебінарів середній показник за шкалою PSS становив $27,00 \pm 2,449$, що свідчить про високий рівень стресового навантаження та актуальність проблеми. Після завершення програми середнє значення знизилася до $13,76 \pm 1,906$, що відповідає низькому рівню сприйняття стресу.

Застосування t-критерію Ст'юдента ($t=23,353$; $p \leq 0,01$) підтвердило статистично значущі відмінності між показниками до і після психологічної допомоги. Це вказує на те, що програма у форматі вебінарів виявилася ефективною у зниженні інтенсивності переживання стресу та сприяла покращенню емоційного стану жінок.

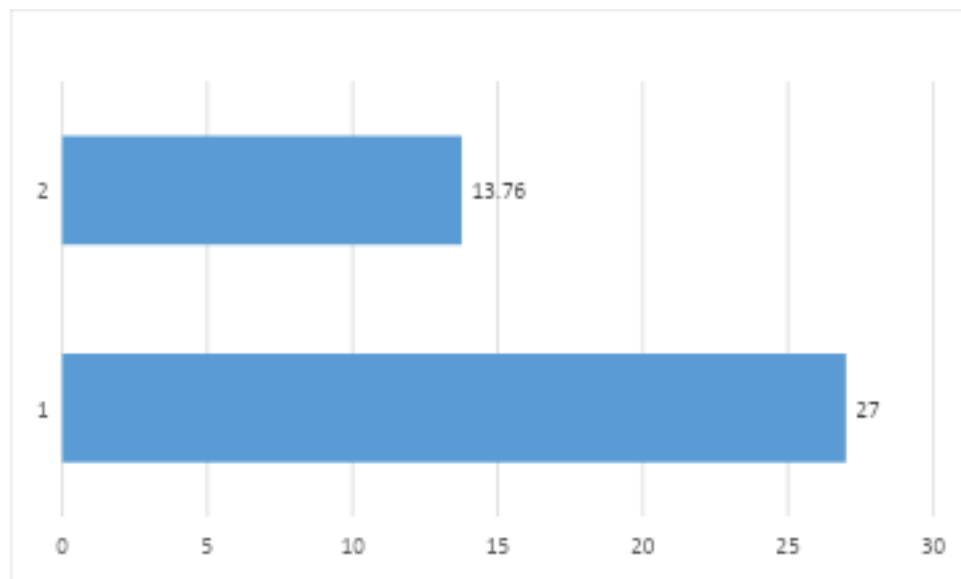


Рис. 3.2. Результати опитаних за Шкалою сприйняття стресу (PSS) до і після психологічної програми

Таким чином, можна зробити висновок, що реалізація психологічної програми допомоги дозволила значно зменшити рівень стресу, що є важливим чинником для збереження та розвитку гармонійних подружніх стосунків в умовах воєнних викликів.

У додатку В наведені дані після проходження програми опитаних за опитувальником Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі.

У таблиці 3.4 наведені середні результати до і після психологічної програми допомоги у форматі циклу вебінарів, спрямована на подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя за опитувальником Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі.

Таблиця 3.4

Середні показники до і після психологічної програми допомоги у форматі циклу вебінарів, спрямована на подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя за опитувальником Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі, (n=30) жінок віком від 25-55 років

Шкали	Середнє значення до	Середнє значення після	Стандартне відхилення (до/після)	t-критерій
Авторитарний	8,56	5,03	1,906/1,519	7,939*
Егоїстичний	8,23	5,33	1,887/1,561	6,484*
Агресивний	8,26	4,80	2,116/1,827	6,792*
Підозрілий	7,56	4,83	1,832/1,288	6,683*
Покірний	8,23	10,50	1,977/1,960	-4,458*
Залежний	7,40	11,13	1,958/2,063	-7,188*
Товариський	7,60	10,66	1,499/2,186	-6,335*
Альтруїстичний	7,33	9,00	2,411/1,982	-2,924*

Позначення таблиці:

*- відмінності виявлено на рівні статистичної значущості при $p \leq 0,01$.

Результати дослідження свідчать про значні зміни у сфері міжособистісних стосунків подружжя після впровадження психологічної програми. До початку програми у жінок переважали негативно забарвлені стратегії взаємодії – високі показники за шкалами авторитарності (8,56),

егоїстичності (8,23), агресивності (8,26) та підозрілості (7,56). Це вказувало на напруженість, конфліктність та схильність до недовіри у спілкуванні з партнером. Після завершення програми всі ці показники достовірно знизилися (відповідно до 5,03; 5,33; 4,80 та 4,83), що підтверджує зменшення рівня домінування, ворожості та критичності у стосунках.

Паралельно спостерігається виражене зростання позитивно орієнтованих форм взаємодії. Зокрема, підвищилися середні значення за шкалами покірності (з 8,23 до 10,50), залежності (з 7,40 до 11,13), товариськості (з 7,60 до 10,66) та альтруїзму (з 7,33 до 9,00). Це свідчить про посилення довірливості, відкритості, готовності до співпраці, взаємодопомоги та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у шлюбі.

Застосування t-критерію Стьюдента показало, що виявлені відмінності є статистично значущими ($p \leq 0,01$), що підтверджує ефективність проведеної програми.

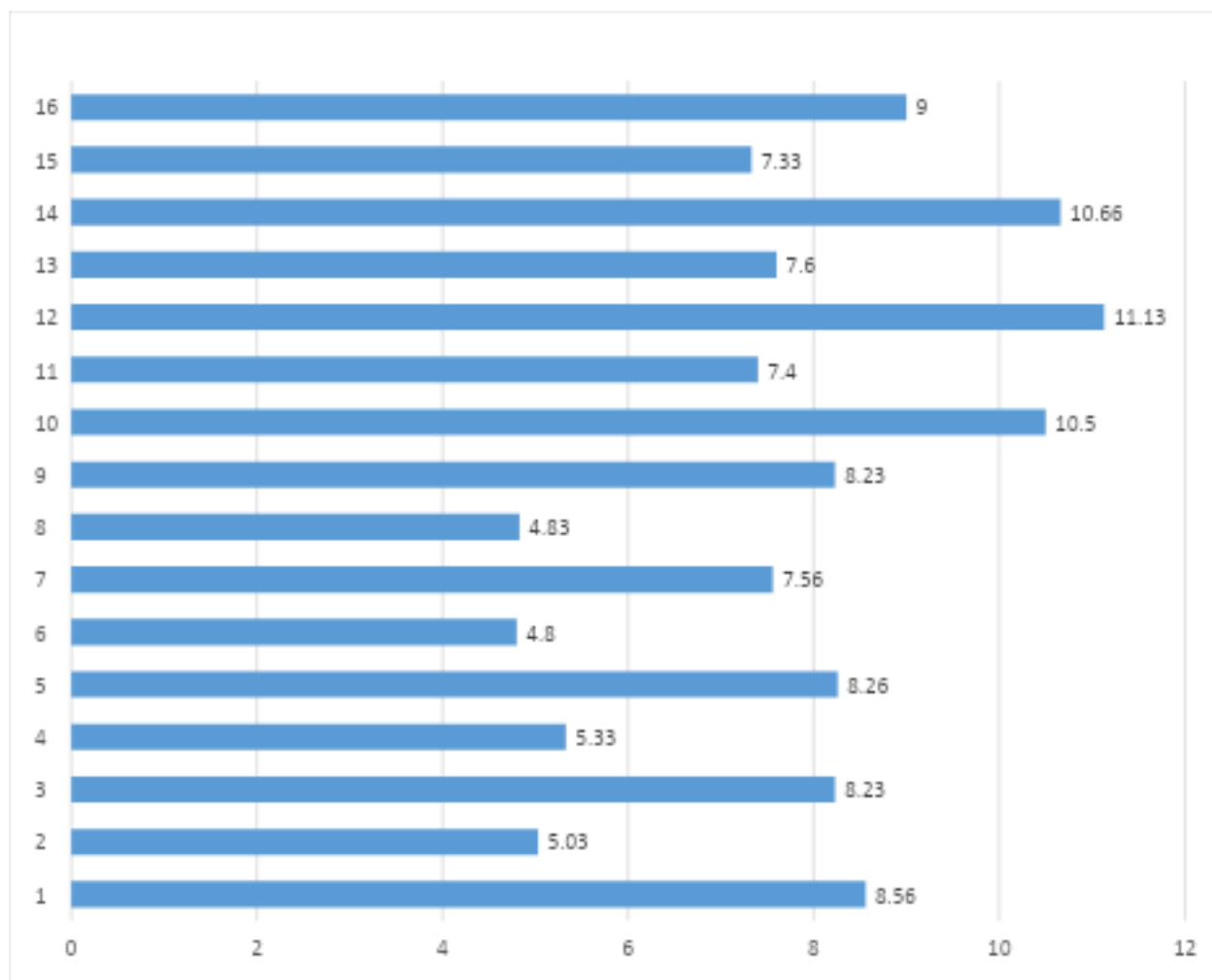


Рис. 3.3. Результати опитаних за опитувальником Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі до і після психологічної програми

Таким чином, можна зробити висновок, що участь жінок у циклі вебінарів сприяла зниженню деструктивних комунікативних стратегій та розвитку конструктивних і підтримуючих форм взаємодії, що є надзвичайно важливим у подоланні наслідків воєнного стресу та зміцненні подружніх стосунків.

У ході проведеного дослідження була перевірена ефективність психологічної програми допомоги у форматі циклу вебінарів, спрямованої на подолання наслідків воєнного стресу та збереження подружніх стосунків у жінок віком від 25 до 55 років. Порівняльний аналіз результатів до та після програми показав, що участь у заняттях суттєво вплинула на якість партнерських взаємин і психологічний стан респондентів.

За шкалою взаємної адаптації в парі (DAS) було зафіксовано зростання рівня згоди, задоволеності відносинами та згуртованості, що свідчить про покращення емоційної близькості та готовність до конструктивного вирішення конфліктів. Показники за шкалою сприйняття стресу (PSS) продемонстрували значне зниження рівня суб'єктивного переживання стресу, що підтверджує позитивний вплив програми на емоційний стан жінок.

Дані, отримані за опитувальником Т. Лірі, відобразили помітну трансформацію міжособистісних стратегій у шлюбі: зниження авторитарних, агресивних і егоїстичних тенденцій та водночас зростання товариськості, довірливості й альтруїстичності. Це свідчить про перехід від деструктивних до більш конструктивних моделей поведінки у взаєминах із партнером.

Застосування t-критерію Стюдента підтвердило статистичну значущість більшості виявлених змін на рівні $p \leq 0,01$, що дозволяє зробити висновок про високу ефективність розробленої програми. У цілому участь у вебінарах сприяла зниженню рівня стресу, зміцненню подружніх стосунків і формуванню ресурсних стратегій поведінки, що є надзвичайно важливим подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя.

Висновки до третього розділу

У ході практичної реалізації програми виявлено, що участь жінок у циклі психологічних вебінарів сприяла значному зниженню рівня переживання стресу та підвищенню задоволеності подружніми стосунками. Це підтверджено результатами порівняльного аналізу: за шкалою взаємної адаптації в парі (DAS) показник згоди зріс із 9,83 до 24,77 балів, задоволеності — з 8,10 до 17,40, а за шкалою сприйняття стресу (PSS) рівень напруження знизився із 27,00 до 13,76 балів.

Охарактеризовано особливості впровадженої програми психологічної підтримки, що складалася з шести вебінарів і поєднувала психоедукаційні, арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані та когнітивно-поведінкові методи

роботи. Програма тривала 6 тижнів, з періодичністю один вебінар на тиждень, і була розрахована на 20 учасниць віком від 25 до 55 років.

Встановлено, що участь у програмі сприяла розвитку навичок емоційної саморегуляції, покращенню комунікативної компетентності, зниженню рівня конфліктності та підвищенню здатності до підтримки партнера. Жінки відзначили позитивні зміни у власній поведінці, ставленні до подружніх обов'язків і сприйнятті партнерських ролей.

Описано, що ефективність програми забезпечувалася комплексним підходом — поєднанням індивідуальної рефлексії, групового обговорення, практичних вправ («Коло цінностей», «Мій життєвий компас», «Дерево життя»), а також навчанням технік дихання, майндфулнесу та тілесної стабілізації.

Розроблено авторську програму психологічної підтримки жінок «Разом у війні», спричиненої війною, що довела свою ефективність у підвищенні стійкості до стресу, гармонізації емоційного стану та оптимізації подружніх стосунків.

Запропоновано впроваджувати програму психологічної підтримки жінок «Разом у війні», сімейних консультаційних служб і програм психосоціальної допомоги для населення, яке постраждало внаслідок війни.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження виявлено, що воєнний стрес є одним із ключових чинників дестабілізації подружніх стосунків, оскільки під його впливом зростає рівень емоційної напруги, тривоги, недовіри, знижується згуртованість і задоволеність відносинами. Воєнні події спричинили посилення воєнного стресу у жінок, що проявляється у втратах почуття безпеки, сенсу, стабільності та ускладнює подружню взаємодію.

На констатувальному етапі встановлено, що середній рівень взаємної адаптації у подружжі за шкалою Dyadic Adjustment Scale (DAS) був зниженим: показники згоди становили 9,83 бала, задоволеності відносинами — 8,10 бала, згуртованості — 11,87 бала, що свідчить про труднощі у взаєморозумінні та підтримці в подружніх парах. Водночас середній рівень сприйняття стресу за шкалою PSS складав 27,00 бала, що відображає високий ступінь напруження та психоемоційного виснаження серед учасниць.

Розроблено програму психологічної підтримки жінок «Разом у війні», що реалізовувалася у форматі циклу вебінарів. Її зміст охоплював психоедукаційний компонент (усвідомлення впливу стресу на шлюб), тренінговий блок (навчання технік емоційної саморегуляції, комунікації, вирішення конфліктів) та арт-терапевтичні практики, спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів і формування навичок подружньої підтримки.

У результаті проведення програми отримано суттєве покращення показників подружньої взаємодії: зросли середні значення за шкалами згоди (з 9,83 до 24,77 бала), задоволеності відносинами (з 8,10 до 17,40 бала), згуртованості (з 11,87 до 15,67 бала), а рівень сприйняття стресу знизився з 27,00 до 13,76 бала. Статистичний аналіз (t-критерій Стьюдента) підтвердив значущість позитивних зрушень при $p \leq 0,01$.

Узагальнюючи результати, встановлено, що реалізація програми психологічної підтримки жінок «Разом у війні» сприяла покращенню емоційної стабільності, розвитку навичок діадного копіngu, підвищенню рівня подружньої згоди, згуртованості та задоволеності відносинами. Отже, через роботу з жінками вдалося вплинути на характеристики переживання стресу в подружніх стосунках і оптимізувати їх якість в умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк, О. Психологічні особливості подолання стресу у подружніх стосунках: досвід застосування опитувальника Dyadic Coping Inventory. // Психологія і суспільство. 2021. 3. С. 67–73.
2. Андрющенко О. Людяність і війна: до питань розробки категоріального апарату. Українознавчий альманах, 2024.С.10-15.
3. Беата Б., Сабо А. Вплив воєнного стресу на психоемоційний стан студентів. Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2025р., м. Мукачєво/ред. кол. ЛІ Капітан (гол. ред.) та ін. Мукачєво: Вид-во МДУ, 2025. С.88-89
4. Біловол А.М., Пустова Н.О., Удовиченко А.О., Леонова А.О. Вплив стресових факторів, пов'язаних із воєнними діями, на перебіг псоріазу: психо-емоційний та імунологічний аспекти. In The 2 nd International scientific and practical conference “Scientific research: modern challenges and future prospects”(September 23-25, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. 409 p. (p. 27).
5. Боришевський І., Мигаль Г., Рева О.П. Вплив воєнних дій на стресостійкість і саморегуляцію поведінки здобувачів вищої освіти.. Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського, 2024.С.18-20.
6. Бровко, А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання : монографія. Київ : Логос, 2017. 264 с.
7. Бялонович, С. Теоретико-методологічні засади дослідження щоденного воєнного стресу та створення «української шкали щоденних стресорів війни». Вісник Львівського університету, 2024. (19), С.3-10.
8. Ван дер Колк, Б. Тіло веде рахунок. Мозок, розум і тіло у зціленні від травми. Київ : Наш Формат, 2021. 416 с.

9. Ващенко, О. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК, 2024.28(57), С.27-43.
10. Герман, Д. Психологічна травма та шлях до одужання. Київ : Наш Формат, 2022. 328 с.
11. Горностай, П. П. Психологія подружніх стосунків: теорія, практика, тренінг. – Київ : Центр учбової літератури, 2021. 384 с.
12. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. Вип. 2(21). С. 97–107.
13. Гупаловська В. Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. Psychological Journal, 2021, 7(9), С.36-47.
14. Іванова Т. В., Козій А. Психологічні наслідки стресу в умовах воєнного стану // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали XI Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, Суми, 25–26 квітня 2024 р. / уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 295-299.
15. Кляпець, О. І. Емоційне вигорання в подружжі: чинники, динаміка, подолання // Соціальна психологія. 2017. 1. С. 22–29.
16. Коробка, Л. М. Подружні стосунки в умовах соціальної кризи: психологічний аналіз. – Київ : КМ Академія, 2021. 240 с.
17. Лазаренко В., Саніна Н. Психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час війни. Матеріали конференції МНЛ. Тернопіль. 2022, С. 239–240.
18. Лазарус, Р. С. Стрес, оцінювання і копінг / Р. С. Лазарус, С. Фолкман ; пер. з англ. Київ : Основи, 2018. 312 с.

19. Ліненко, Ю., Чернякова, О. Поняття про воєнний стан як особливе джерело стресу. Матеріали конференцій МНЛ, (19 січня 2024 р., м. Харків), 2024.С.379-382.
20. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 2. С. 27-33.
21. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегії у чоловіків і жінок під час воєнного стану // Психологія і особистість : наук. журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. – Вип. 2 (22). – С. 115-127
22. Нагорняк, Ю. В. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2024. (3). <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2024.3.18>
23. Нагорняк, Ю. В. Стресогенні фактори сексуальних дисфункцій та терапевтична стратегія їх подолання. Вчені записки Університету "КРОК", 2024.2(74), С.324-331.
24. Нагорняк Ю. Модель впливу чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари. Вчені записки Університету «КРОК» №1 (77), 2025, С. 568-575
25. Пілецька, Л. Сімейне емоційне вигорання в умовах кризи: психологічна характеристика // Наукові записки Інституту психології. – 2021. – № 59. – С. 141–147
26. Підчасов Є., Чепелева Н. Стресові стани дитини під час війни. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2022. 52 с.

27. Рейман Б., Рейман К., Сухий О., Пачковський Ю. Соціальна стійкість українського суспільства в умовах війни: історико-світоглядні виклики. *Axis Europae*, 2025.(7), 126-145.
28. Родіна, Н. В. Статеврольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2015.(1), С.32-35.
29. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
30. Сингаївська, І. В., Осауленко, Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023.3(71), С.125-134.
31. Сингаївська, І., Осауленко, Н. Комунікативні виклики в подружніх парах під час вимушеного переселення // *Психологія і суспільство*. – 2023. – № 2. – С. 55–61.
32. Слюсар, Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and social economy*, 2023.52(2), С.3-20.
33. Титаренко, Т. М. Трансформація особистості в кризових життєвих ситуаціях. – Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. – 256 с.
34. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. – Львів : Свічадо, 2020. – 224 с.
35. Чабан, О. С. Травматичний стрес: психіатричні, психологічні та соціальні аспекти. – Київ : Вид. дім «Академперіодика», 2020. – 288 с.
36. Шинкаренко, І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*, 2022.(2), С.554-562.

37. Шинкаренко, І. Психологічні особливості деструктивної комунікації у шлюбі в умовах воєнного часу // Актуальні проблеми психології. – 2023. – Т. 4, вип. 2. – С. 89–97.
38. Bodenmann, G., Randall, A. K., Falconier, M. K. (2016). Coping in couples: the systemic transactional model (STM). In *Couples coping with stress*, 2016.5-22.
39. Lipińska-Grobelny, A. Effects of gender role on personal resources and coping with stress. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 2011.24(1), 18–28.
40. Shamai, M., Enosh, G., Machmali-Kievitz, R., Gilad, D. Living in the line of fire: The impact of the exposure to warfare on couple relationships. *Journal of Family Therapy*, 2017.39(3), 386–403.

ДОДАТОК А

**Первинні дані опитування за шкалою взаємної адаптації в парі
(Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієр**

	Згода	Задоволеність в відносинами	Згуртованість	Емоційна експресія
1	8	8	10	4
2	10	7	12	7
3	10	8	8	7
4	8	14	9	8
5	9	8	13	5
6	11	3	14	4
7	19	10	15	7
8	5	10	13	5
9	11	8	10	9
10	12	9	13	8
11	14	10	13	7
12	9	7	14	6
13	13	9	10	7
14	14	11	9	8
15	6	12	7	4
16	8	8	8	6
17	8	12	12	2
18	19	11	12	6
19	12	9	11	8
20	9	6	13	7
21	5	10	14	3
22	5	8	13	3
23	6	9	11	7
24	8	5	12	7
25	9	5	12	7
26	8	2	12	11
27	10	8	15	4
28	10	5	14	4
29	10	6	12	8
30	9	5	15	5

	Згода	Задоволеність в відносинами	Згуртованість	Емоційна експресія
1	37	28	16	8
2	24	19	16	7
3	24	17	15	7
4	25	24	15	8
5	25	17	16	5
6	25	13	16	4
7	31	18	17	7
8	24	20	15	5
9	26	18	14	9
10	25	17	16	8
11	27	21	16	7
12	23	16	16	6
13	26	17	15	7
14	26	21	15	8
15	22	20	16	4
16	24	17	14	6
17	24	21	15	2
18	23	12	15	6
19	26	17	15	8
20	23	15	16	7
21	21	18	17	3
22	20	17	16	3
23	20	18	15	7
24	22	13	16	7
25	24	17	16	7
26	25	13	16	11
27	24	16	16	4
28	25	14	16	4
29	26	14	16	8
30	26	14	17	5

ДОДАТОК Б

Первинні дані опитування за Шкалою сприйняття стресу (PSS)

№ n/n	Бали стресу
1	27
2	25
3	28
4	29
5	29
6	25
7	24
8	26
9	26
10	28
11	28
12	26
13	28
14	29
15	26
16	28
17	30
18	28
19	25
20	23
21	24
22	22
23	25
24	27
25	28
26	29
27	34
28	30
29	28
30	25

№ n/n	Бали стресу
1	16
2	12
3	15
4	15
5	16
6	15
7	12

8	12
9	13
10	12
11	17
12	15
13	16
14	17
15	16
16	11
17	11
18	15
19	12
20	13
21	13
22	12
23	12
24	15
25	12
26	12
27	13
28	12
29	16
30	15

ДОДАТОК В

Первинні дані опитування за опитувальником Т. Лірі для вивчення міжособистісних стосунків у шлюбі

	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозріливий	Покірний	Залежний	Товариський	Альтруїстичний
1	11	6	10	3	5	7	6	8
2	5	6	7	8	9	3	6	3
3	7	10	10	8	8	4	7	5
4	9	7	10	9	8	7	9	9
5	9	9	9	9	9	6	10	8
6	7	8	7	9	8	5	7	5
7	8	6	5	5	3	4	9	5
8	8	9	8	6	7	5	7	7
9	11	6	10	8	9	10	8	7
10	7	9	7	10	7	8	5	8
11	7	6	7	7	9	8	8	4
12	8	8	8	6	8	8	8	9
13	8	9	7	8	6	5	4	9
14	8	9	5	6	8	8	6	9
15	13	8	8	7	10	6	9	1
16	7	11	6	4	10	9	8	6
17	9	8	11	7	5	9	6	8
18	9	5	9	10	8	8	7	4
19	8	9	10	7	8	8	5	5
20	10	8	8	8	7	7	9	8
21	7	11	4	9	8	8	9	8
22	9	11	8	8	10	8	8	9
23	10	6	11	7	7	9	8	10
24	7	7	7	8	12	9	9	9
25	12	9	13	8	10	7	8	8
26	8	9	8	10	8	8	8	9
27	7	5	5	5	11	9	10	7
28	7	10	11	9	11	8	7	10
29	13	11	10	7	7	9	8	11
30	8	11	9	11	11	12	9	11

	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозріливий	Покірний	Залежний	Товариський	Альтруїстичний
1	7	4	6	3	15	11	10	8
2	3	4	3	5	9	10	14	6
3	4	6	6	6	12	13	11	10
4	5	5	6	6	9	13	10	9
5	6	5	5	6	10	14	12	11
6	3	5	3	6	10	11	8	8
7	4	4	2	3	11	9	10	8
8	4	6	4	4	11	10	7	11
9	6	3	7	4	11	12	11	8
10	4	5	4	6	7	8	11	9

11	4	3	4	4	9	10	13	4
12	4	4	5	4	8	10	11	10
13	5	5	4	4	13	14	7	11
14	5	5	2	4	8	8	6	9
15	8	6	5	5	10	6	14	8
16	4	7	2	3	10	10	8	6
17	5	5	7	4	11	12	10	8
18	5	3	5	6	8	10	10	10
19	4	6	7	4	10	10	14	6
20	6	5	4	5	9	14	12	8
21	3	8	2	6	14	12	9	8
22	6	8	5	5	10	10	11	11
23	6	3	7	3	13	10	8	10
24	4	5	3	5	12	11	10	12
25	8	7	9	7	14	13	12	11
26	6	6	6	7	8	10	11	9
27	4	4	3	3	11	13	12	7
28	5	7	7	6	11	12	11	11
29	9	8	6	4	10	15	13	12
30	4	8	5	7	11	13	14	11

ДОДАТОК Г

Вправа «Мій стрес-профіль» спрямована на усвідомлення особистих джерел стресу та їх впливу на подружні стосунки. Опис можна оформити так:

Мета: визначити індивідуальні тригери стресу та оцінити їхній вплив на емоційний стан і взаємодію з партнером.

Хід вправи:

1. Учасниця отримує шаблон «Стрес-профіль», що містить колонки: ситуації, рівень стресу (за шкалою від 1 до 5), фізичні реакції, емоційні реакції, вплив на стосунки.

2. Вона самостійно заповнює таблицю, зазначаючи останні стресові ситуації, які виникли під час воєнних подій, оцінює інтенсивність переживань, описує фізичні та емоційні симптоми.

3. Після заповнення учасниці групуються для обговорення: які тригери є найбільш впливовими, як вони проявляються у взаємодії з партнером, які реакції повторюються.

Очікувані результати:

- учасниці отримують усвідомлення власних джерел стресу;
- формується навичка раннього виявлення стресових тригерів;
- підвищується здатність обговорювати вплив стресу на подружні стосунки;
- сприяє підготовці до подальшого освоєння технік саморегуляції.

Арт-терапевтичної вправи «Мій ресурс» у форматі, який підходить для методичного додатку:

Мета: активізувати внутрішні ресурси учасниці, підвищити емоційну стійкість та здатність до самопідтримки у стресових ситуаціях, пов'язаних з війною.

Хід вправи:

1. Учасниці отримують матеріали для творчості: аркуші паперу, олівці, фломастери, фарби або інші доступні засоби.

2. Завдання: за допомогою малюнка або колажу відобразити власні внутрішні ресурси – те, що допомагає справлятися зі стресом, відчувати емоційну підтримку та підтримувати подружні стосунки.

3. Під час виконання вправи психолог м'яко стимулює рефлексію: «Що для вас є опорою у важкі моменти?», «Які джерела сили допомагають підтримувати стосунки?».

4. Після завершення малюнків відбувається обговорення у групі: хто готовий, ділиться своїм ресурсом, пояснює значення символів, що використані.

Очікувані результати:

- учасниці усвідомлюють власні внутрішні та зовнішні ресурси;
- розвивається здатність до самопідтримки та емоційної регуляції;
- підвищується впевненість у власних можливостях справлятися з воєнним стресом;
- створюються умови для обговорення ресурсів у подружжі та залучення партнера до підтримки.

Техніка «Я-повідомлення»

Мета: покращення комунікації в подружжі, розвиток здатності виражати власні почуття та потреби без звинувачень і конфліктів.

Хід вправи:

Психолог пояснює структуру «Я-повідомлення»:

Я відчуваю... – власні емоції;

коли ти... – конкретна поведінка партнера;

тому що... – пояснення причин;

Я хотів би... – пропозиція рішення або зміни.

Учасниці формулюють свої власні повідомлення за цією схемою, використовуючи реальні приклади зі стосунків.

Вправа проводиться в парах: кожна учасниця зачитує своє «Я-повідомлення», партнер слухає без перебивань.

Очікувані результати:

- розвиток навичок конструктивного вираження емоцій;
- зменшення агресії та конфліктності у спілкуванні;
- підвищення рівня взаєморозуміння та емоційної близькості.

Вправа «Активне слухання»

Мета: покращення здатності партнера чути і розуміти почуття та потреби іншого, розвиток емпатії.

Хід вправи:

Психолог пояснює основні принципи активного слухання:

- слухати уважно без перебивань;
- повторювати основну суть сказаного власними словами;
- ставити уточнювальні питання для кращого розуміння;
- висловлювати емпатію та підтримку.

Учасниці працюють у парах: одна говорить про власні емоції та переживання, інша слухає, відтворюючи почуте та задаючи уточнювальні питання.

Потім ролі міняються.

Після вправи відбувається обговорення: що було складно, що допомогло краще зрозуміти партнера.

Очікувані результати:

- поліпшення комунікативних навичок;
- підвищення рівня взаєморозуміння в парі;
- зменшення непорозумінь та конфліктів;
- розвиток емоційної підтримки у відносинах.

Рольова вправа «Мій звичний стиль конфлікту»

Мета: усвідомлення власного стилю реагування на конфлікти та його впливу на стосунки; розвиток навичок конструктивного вирішення суперечок.

Хід вправи:

Психолог пояснює основні стилі конфліктів у шлюбі: уникання, суперництво, компроміс, співпраця, пристосування.

Учасниці описують конкретні ситуації конфлікту у своїй парі та вибирають, який стиль вони зазвичай використовують.

За допомогою рольових ігор учасниці програють конфліктні ситуації, використовуючи різні стилі, щоб оцінити ефективність кожного.

Обговорення результатів: що спрацювало, що створювало напруження, що можна змінити.

Очікувані результати:

- усвідомлення власних патернів поведінки у конфліктних ситуаціях;
- зниження кількості деструктивних реакцій;
- формування навичок конструктивного вирішення суперечок.

Техніка «Пошук спільних точок»

Мета: навчити подружжя знаходити взаємоприйнятні рішення та точки порозуміння навіть у конфліктних ситуаціях.

Хід вправи:

Психолог пояснює принципи пошуку спільних точок: визначення спільних інтересів, цінностей та потреб, фокус на рішеннях, які задовольняють обох.

Учасниці працюють у парах: кожна формулює свої потреби та очікування у конкретній ситуації конфлікту.

Партнери спільно визначають мінімум 2–3 точки порозуміння або компромісу, що прийнятні для обох.

Обговорення процесу: що допомогло знайти спільне рішення, які труднощі виникли, як уникати ескалації конфлікту.

Очікувані результати:

- розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- підвищення рівня взаєморозуміння;
- формування культури співпраці у шлюбі.

Практика з EFT: «Виявлення первинних емоцій»

Мета: сприяти усвідомленню і прийняттю власних емоцій та емоцій партнера; підвищити емоційну близькість у подружжі.

Хід практики:

Психолог коротко пояснює принципи емоційно-фокусованої терапії (EFT) та роль первинних емоцій (страх, тривога, печаль, радість, любов).

Учасниці індивідуально визначають, які емоції вони відчували в останній конфліктній чи напруженій ситуації зі своїм партнером.

Під час групової або парної роботи учасниці описують ці емоції, проговорюють їх без оцінки та осуду.

Психолог допомагає виявити взаємозв'язок між емоційними переживаннями та поведінкою у стосунках.

Очікувані результати:

- усвідомлення власних емоцій та реакцій;
- підвищення емпатії до партнера;
- полегшення вираження емоцій у подружжі.

Вправа «Карта потреб»

Мета: допомогти учасницям усвідомити власні потреби та потреби партнера, сприяти їх конструктивному обговоренню у стосунках.

Хід вправи:

Кожна учасниця отримує аркуш із розділами для різних сфер потреб: емоційні, фізичні, соціальні, духовні.

Учасниці записують власні потреби у кожній сфері та позначають, які з них задовольняються, а які залишаються незадоволеними.

Партнери обмінюються картами і обговорюють, що вони можуть зробити, щоб краще задовольняти потреби один одного.

Психолог модерує дискусію, допомагаючи знайти взаємоприйнятні шляхи підтримки.

Очікувані результати:

- усвідомлення власних і партнерських потреб;
- підвищення рівня підтримки та взаєморозуміння;
- сприяння формуванню ритуалів емоційної близькості.

Вправа «Мій план підтримки подружжя в умовах воєнного стресу»

Мета: інтегрувати індивідуальні та парні стратегії подолання стресу; сформувати практичний план підтримки подружніх стосунків в умовах воєнного стресу.

Хід вправи:

Індивідуальна частина: кожен учасник складає список власних стратегій самодопомоги, які допомагають знижувати рівень стресу (наприклад, релаксаційні техніки, ведення «щоденника емоцій», фізична активність).

Парна частина: партнери обговорюють, як вони можуть підтримувати один одного у стресових ситуаціях; визначають конкретні дії, сигнали підтримки та методи взаємного заспокоєння.

Структурування плану: психолог пропонує структурувати «план підтримки» у форматі таблиці або схеми, де фіксуються:

- тригер стресу;
- індивідуальні дії;
- спільні дії в парі;
- емоційні сигнали та ритуали підтримки.

Обмін досвідом та рефлексія: учасники діляться своїми планами з групою, отримують зворотний зв'язок і рекомендації психолога щодо вдосконалення стратегій.

Очікувані результати:

- розробка персоналізованих та спільних стратегій подолання стресу;
- підвищення готовності подружжя до ефективної взаємодії в умовах воєнного стресу;
- формування відчуття безпеки та підтримки у стосунках.