

**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
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОЇ ПОДРУЖНЬОЇ
КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄНОГО СТАНУ**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.05 Сімейна психологія

Виконала: студентка групи СІПм-1-24-1.4з
заочної форми навчання

Козак Наталія Олександрівна
Науковий керівник: Власенко І.А.

кандидат психологічних наук
доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПОДРУЖНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ.....	8
1.1. Поняття та сутність подружньої комунікації.....	8
1.2. Аналіз психологічних чинників ефективної подружньої комунікації у наукових джерелах.....	14
1.3. Особливості подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану.....	19
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПОДРУЖНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ...	26
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних чинників ефективної подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану.....	29
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБЛЕННЯ ТА АПРОБУВАННЯ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОДРУЖНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ	49
3.1. Теоретичне та методичне обґрунтування програми.....	49
3.2. Опис структури програми оптимізації подружньої комунікації...	53
3.3. Аналіз ефективності вказаної програми.....	76
Висновки до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	91

АНОТАЦІЯ

Актуальність теми. Подружня комунікація є одним із центральних чинників психологічної стабільності сім'ї, адже саме завдяки взаєморозумінню, емпатії та підтримці формується емоційна близькість і відчуття безпеки у шлюбі. У сучасних умовах воєнних випробувань питання збереження довіри, відкритості й здатності до конструктивного спілкування набуває особливої психологічної значущості. Війна спричинила масштабні зміни у житті сімей: вимушене розлучення партнерів, постійна тривога, втрата стабільності та передбачуваності. Такі обставини стають випробуванням не лише для стосунків, а й для внутрішньої стійкості особистості.

Теоретичний аналіз здійснено на основі праць сучасних українських та зарубіжних дослідників у галузі сімейної психології, консультативної психології, позитивної психотерапії й емоційно-фокусованого підходу (зокрема робіт S. Johnson, L. Wiebe, N. Peseschkian). Уточнено зміст поняття «ефективна подружня комунікація» як інтегрального психологічного феномена, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти взаємодії партнерів.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити психологічні чинники ефективної подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану та розробити програму її оптимізації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття подружньої комунікації та психологічні чинники ефективної подружньої комунікації.
2. Емпірично дослідити психологічні чинники ефективної подружньої комунікації в умовах війни.
3. Розробити програму оптимізації подружньої комунікації та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – подружня комунікація як психологічний феномен взаємодії партнерів у шлюбі.

Предмет дослідження – психологічні чинники ефективної подружньої

комунікації в умовах дії воєнного стану.

Шляхи реалізації мети та завдань дослідження:

У магістерській кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне й емпіричне дослідження психологічних чинників ефективної подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічного навантаження на сімейну систему внаслідок воєнних подій, що значно впливають на емоційну стабільність, рівень довіри та якість взаємодії між подружжям. У роботі підкреслено, що ефективна комунікація виступає важливим ресурсом подолання стресу, травматичного досвіду, збереження емоційної безпеки та партнерської підтримки.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 31 подружньої пари, які проживають в Україні у період воєнного стану. Використано комплекс методів: анкетування, тестування комунікативних умінь, спостереження та рефлексивний аналіз. Отримані результати дали змогу виокремити ключові чинники ефективної комунікації у шлюбі в кризових умовах, серед яких провідну роль відіграють емоційна безпека, взаємопідтримка, відкритість, уміння партнерів регулювати емоції та зберігати довіру.

Практичним результатом дослідження стала розробка та апробація програми оптимізації подружньої комунікації «Разом попри все», що базується на техніках позитивної психотерапії, емоційно-фокусованої терапії та ресурсно-орієнтованих підходів. Доведено її ефективність у підвищенні якості взаємодії та рівня емоційної підтримки між партнерами.

Практична значущість роботи полягає в можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, фахівців соціальної сфери, а також у використанні розробленої програми для роботи з подружжям у кризових умовах. Матеріали дослідження можуть бути основою для подальших наукових розробок у галузі психології сім'ї та кризової підтримки.

Ключові слова: ефективна подружня комунікація, програма оптимізації подружньої комунікації; психологічні чинники; умови воєнного стану.

ВСТУП

Актуальність теми. Подружня комунікація є одним із центральних чинників психологічної стабільності сім'ї, адже саме завдяки взаєморозумінню, емпатії та підтримці формується емоційна близькість і відчуття безпеки у шлюбі. У сучасних умовах воєнних випробувань питання збереження довіри, відкритості й здатності до конструктивного спілкування набуває особливої психологічної значущості. Війна спричинила масштабні зміни у житті сімей: вимушене розлучення партнерів, постійна тривога, втрата стабільності та передбачуваності. Такі обставини стають випробуванням не лише для стосунків, а й для внутрішньої стійкості особистості.

Водночас саме якість комунікації визначає, чи здатне подружжя зберегти єдність, взаємопідтримку й віру у спільне майбутнє. Психологічна значущість теми полягає в тому, що ефективне подружнє спілкування виступає не лише умовою гармонійних стосунків, а й ресурсом подолання травматичного досвіду, емоційного виснаження та відновлення довіри у взаєминах.

Попри зростання наукового інтересу до проблеми сімейної комунікації, досі бракує системних досліджень, які враховують специфіку подружньої взаємодії в умовах війни. Потребує глибшого аналізу питання, як емоційна безпека, підтримка і духовні цінності стають психологічними механізмами збереження сімейної єдності. Саме тому вивчення психологічних чинників ефективної подружньої комунікації є важливим не лише для розвитку теоретичних уявлень, а й для удосконалення практики сучасної психологічної допомоги.

Ступінь вивчення проблеми. Проблематика подружньої комунікації має міждисциплінарний характер і розглядається в межах сучасної психології сім'ї, соціальної, консультативної та позитивної психології. Теоретичні засади дослідження закладено у працях Л. Орбан-Лембрик, М. Філоненка, які визначають комунікацію як базовий механізм міжособистісної взаємодії [28; 52]. Особливості емоційного обміну у шлюбі та вплив емоційної безпеки на

стабільність стосунків висвітлено у роботах С. Джонсон, Л. Вібе, М. Шамай, С. Вайбе, які розвинули положення емоційно-фокусованої терапії [63; 64; 67; 69; 70]. Психологічні аспекти задоволеності шлюбом і подружньої взаємопідтримки проаналізовано у дослідженнях Р. Федоренка, Л. Магдисюк, Т. Дучимінської [48; 50; 51], а вплив кризових і воєнних чинників на якість комунікації – у працях І. Бондаренка, О. Ващенко, Л. Слюсар, М. Шинкаренко [3; 5; 40; 58]. Духовно-ціннісний вимір подружньої взаємодії розкрито в концепції позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та сучасних дослідженнях А. Реммерса [65; 66].

Водночас у сучасній українській науці недостатньо уваги приділено вивченню психологічних чинників ефективної подружньої комунікації саме в умовах воєнного стану, коли сімейна система зазнає потужного стресового навантаження. Потребує подальшого дослідження питання взаємозв'язку емоційної безпеки, взаємопідтримки та стресостійкості партнерів у ситуаціях тривалої розлуки, невизначеності та соціальної напруги. Саме ці аспекти визначають актуальність проведеного дослідження.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити психологічні чинники ефективної подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану та розробити програму її оптимізації.

Завдання дослідження:

4. Проаналізувати поняття подружньої комунікації та психологічні чинники ефективної подружньої комунікації.
5. Емпірично дослідити психологічні чинники ефективної подружньої комунікації в умовах війни.
6. Розробити програму оптимізації подружньої комунікації та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – подружня комунікація як психологічний феномен взаємодії партнерів у шлюбі.

Предмет дослідження – психологічні чинники ефективної подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося серед подружніх пар, які перебувають у шлюбі від 1 до 20 років і проживають на території України в умовах воєнного стану. Загальна вибірка становила 31 подружню пару віком від 25 до 45 років. Дослідження здійснювалося дистанційно з використанням онлайн-анкети, створеної у сервісі *Google Forms*, що забезпечило добровільність участі, анонімність і достовірність отриманих результатів. Зібрані дані стали основою для аналізу психологічних чинників ефективної подружньої комунікації та розроблення практичних рекомендацій щодо її оптимізації.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних, аналітичних і формувальних методів. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел із психології сім'ї, консультативної й позитивної психології, а також теоретичне моделювання психологічних чинників ефективної подружньої комунікації) дали змогу обґрунтувати концептуальні засади дослідження. Емпіричний етап реалізовано за допомогою анкетування (авторська анкета «Особливості ефективної подружньої комунікації»), тестування (методика «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона, адаптація Ю. Гільбуха) та спостереження з подальшим рефлексивним аналізом взаємодії подружніх пар у межах програми «Разом попри все». Для опрацювання результатів застосовано методи кількісного й якісного аналізу (відсотковий, попарний, гендерний, порівняльний, інтерпретаційний) та методи статистичної обробки даних з використанням електронних таблиць Microsoft Excel для побудови діаграм, таблиць і графічної візуалізації результатів. На формуальному етапі дослідження використовувалися психологічні методи впливу – тренінгові, рольові та інтерактивні, спрямовані на розвиток ефективної комунікації та партнерської підтримки подружжя.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному теоретико-емпіричному підході до вивчення подружньої комунікації як чинника

психологічної стабільності сімейної системи в умовах воєнного стану. Уперше здійснено цілісний аналіз психологічних чинників ефективної подружньої взаємодії в умовах тривалої соціальної напруги, розлуки та невизначеності. Уточнено сутність поняття *«ефективна подружня комунікація»* як інтегрального феномена, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий рівні взаємодії партнерів. Розкрито роль емоційної безпеки, взаємопідтримки й духовно-ціннісних орієнтацій як провідних детермінант збереження подружньої єдності під впливом кризових чинників. Удосконалено методичний інструментарій дослідження подружньої комунікації шляхом поєднання анкетування, тестування, спостереження та рефлексивного аналізу взаємодії. Розроблено й апробовано програму *«Разом попри все»*, спрямовану на оптимізацію подружньої комунікації в умовах воєнного стану, що поєднує елементи позитивної психотерапії, емоційно-фокусованого підходу та ресурсно-орієнтованих технік роботи з парами.

Практична значущість роботи полягає в можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів і соціальних працівників, які надають психологічну допомогу подружнім парам у кризових умовах. Розроблені теоретичні положення можуть слугувати основою для створення програм психологічної підтримки подружжя, спрямованих на зміцнення емоційної безпеки, взаємопідтримки та довіри між партнерами. Матеріали дослідження мають прикладне значення для вдосконалення консультативної практики, підготовки фахівців із сімейної психології та організації психоосвітницької роботи щодо розвитку ефективних комунікативних навичок у шлюбі. Крім того, отримані результати можуть бути використані як основа для подальшої розробки та апробації програми оптимізації подружньої комунікації.

Структура та обсяг роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів із підрозділами, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань, зокрема 7 електронних ресурсів) та шести додатків обсягом 18 сторінок. Загальний обсяг роботи становить 110

сторінок, із них 80 сторінок займає основний текст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПОДРУЖНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

1.1. Поняття та сутність подружньої комунікації

Комунікація є базовим феноменом людського існування, адже саме через спілкування людина засвоює соціальний досвід, формує систему цінностей і забезпечує власну психологічну рівновагу. У психології вона розглядається як процес установалення й підтримання взаєморозуміння між людьми, спрямований на обмін інформацією, емоціями та смислами [28; 52]. Цей процес поєднує як когнітивний рівень засвоєння знань, так і емоційний обмін, що створює умови для узгодження поведінкових дій партнерів.

М. Філоненко визначає спілкування (комунікацію) як «обмін повідомленнями, інформацією, яка подається у вигляді усних чи письмових текстів мовою, якою володіють співрозмовники» [52, с. 10]. Науковець підкреслює, що комунікація завжди має мотив і мету – прагнення до взаєморозуміння, узгодження позицій, досягнення спільної дії. Саме тому, за словами автора, вона є однією з провідних умов соціалізації особистості: без комунікації неможливе ні існування суспільства, ні повноцінне функціонування індивіда. Людина як соціальна істота реалізує себе через постійні комунікативні зв'язки, у межах яких розгортається процес набуття досвіду та побудови власної ідентичності.

Поняття комунікації в сучасній психології трактується з кількох методологічних позицій.

Інформаційний аспект розкриває її як процес передавання повідомлень через вербальні й невербальні канали, що передбачає наявність відправника, отримувача, коду та зворотного зв'язку.

Соціально-психологічний аспект акцентує увагу на ролі комунікації у

регуляції поведінки, формуванні міжособистісних відносин, створенні емоційного клімату спільноти [28].

Інтеракційний аспект підкреслює взаємодію як головний механізм комунікації, у межах якого відбувається узгодження позицій, виявлення цінностей і формування спільного смислу.

Комунікація є системним утворенням, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний відображає процеси сприймання, осмислення й інтерпретації інформації про партнера; емоційний – рівень емпатії, доброзичливості, готовності до прийняття іншого; поведінковий – конкретні комунікативні дії, жести, інтонації, вербальні висловлювання, що забезпечують зворотний зв'язок [21]. Усі ці компоненти утворюють цілісну структуру спілкування, у якій відображається єдність внутрішніх психічних процесів та зовнішніх проявів взаємодії.

Серед провідних механізмів комунікації науковці виокремлюють вербальні та невербальні засоби, емпатійне слухання, рефлексію, вміння формулювати та приймати зворотний зв'язок. Ці механізми забезпечують адекватність сприймання інформації, сприяють глибшому розумінню емоційних станів співрозмовника й формують атмосферу довіри у взаємодії [41]. Комунікативна ефективність залежить не лише від змісту повідомлення, а й від здатності до щирого, відкритого діалогу, що дає змогу долати бар'єри у спілкуванні.

Особливе місце у структурі міжособистісних взаємин посідає сімейна комунікація, яка відзначається високим рівнем емоційної насиченості, частотою контактів і глибиною взаємної залученості. Вона слугує каналом передачі досвіду, формує систему взаємної підтримки, сприяє стабілізації емоційного клімату сім'ї [33]. Її різновидом є подружня комунікація, що охоплює безпосередню взаємодію між чоловіком і жінкою в межах шлюбних стосунків. Саме вона визначає якість емоційного зв'язку пари, узгодження сімейних ролей і загальну гармонійність сімейного життя. Як зазначає М. Сова, спілкування у сімейній системі є не лише засобом взаєморозуміння, а й важливим чинником

збереження психологічного здоров'я партнерів, оскільки воно регулює емоційні стани, задовольняє потребу в близькості й забезпечує відчуття єдності [41].

Подружня комунікація посідає провідне місце у структурі сімейних взаємин, оскільки визначає рівень психологічної гармонії, стабільності та задоволеності шлюбом. Вона виходить за межі простого обміну інформацією, охоплюючи емоційний, когнітивний і поведінковий виміри взаємодії. У психології сім'ї її розглядають як систему міжособистісних дій, спрямованих на досягнення взаєморозуміння, узгодження позицій, підтримання емоційного контакту та конструктивне розв'язання життєвих завдань. На відміну від інших форм спілкування, подружня комунікація вирізняється високою емоційною насиченістю, особистісною залученістю партнерів і безпосереднім впливом на мікроклімат сімейного життя [3, с. 45].

Сучасні дослідники підкреслюють, що сім'я є своєрідною моделлю суспільства певного історичного періоду, у якій відображаються соціальні трансформації та зміни у взаєминах чоловіка й жінки [56, с. 178]. Відтак подружня комунікація постає як ключовий механізм адаптації пари до викликів сучасного життя, що забезпечує узгодження ролей, цінностей і способів реагування на зовнішні обставини. Комунікація – це «обмін повідомленнями, інформацією, яка подається у вигляді усних чи письмових текстів мовою, якою володіють співрозмовники», що має мотив і мету – досягнення взаєморозуміння та спільної дії [52]

Структура подружньої комунікації включає компоненти:

1. Когнітивний компонент охоплює уявлення партнерів одне про одного, інтерпретацію мотивів, очікувань і намірів, а також усвідомлення спільних цілей.

2. Емоційний компонент визначає здатність до емпатії, прийняття, емоційної підтримки та створення атмосфери довіри.

3. Поведінковий компонент проявляється у конкретних комунікативних діях – вербальних і невербальних реакціях, інтонаціях, жестах, міміці, способах вираження почуттів [49]. Як зазначає Х. Цьомик, узгодженість цих складників

забезпечує злагоду та гармонійність між людьми, що взаємодіють [56, с. 179]. Такий підхід дозволяє розглядати подружню комунікацію як цілісну систему, у якій поєднуються пізнання, емоційний відгук і практичні дії, спрямовані на підтримання гармонії у взаєминах.

Подружня комунікація виконує кілька взаємопов'язаних функцій:

- інформаційну – забезпечує обмін знаннями, думками, планами;
- регулятивну – сприяє узгодженню поведінки та подоланню конфліктів;
- емоційно-підтримувальну – створює відчуття любові, прийняття й безпеки;
- ціннісно-смислову – забезпечує єдність світоглядних позицій і спільне бачення майбутнього [30; 53, с. 259].

Усі ці функції взаємопов'язані й формують внутрішній простір сімейної взаємодії, у якому відбувається не лише передача інформації, а й глибоке пізнання партнера.

Висока якість подружньої комунікації можлива лише за умови дотримання принципів ефективного спілкування – взаємоповаги, партнерства, щирості, діалогічності та довіри. Як зазначає І. Бондаренко, конструктивне спілкування ґрунтується на рівноправності, емоційній відкритості та здатності чути партнера навіть у ситуації напруження [3, с. 46]. Порухення цих принципів веде до відчуження, конфліктів і зниження задоволеності шлюбом [49].

Подружня комунікація – це інтегративна система, у якій когнітивні, емоційні та поведінкові процеси поєднуються у спільному просторі взаємодії. Вона виконує не лише інструментальну, а й регулятивно-підтримувальну функцію, забезпечуючи психологічну стійкість сімейної системи. Її природа розкривається через різні наукові підходи, кожен із яких акцентує увагу на певних аспектах міжособистісної взаємодії – від емоційного контакту до когнітивних процесів і системних зв'язків між партнерами.

У гуманістичній парадигмі (К. Роджерс, А. Маслоу) спілкування

розглядається як процес автентичної взаємодії, заснований на емпатії, щирості та безумовному прийнятті партнера [26]. Якісна комунікація, за К. Роджерсом, можлива лише за умов відкритості, довіри та готовності глибоко слухати іншого. А. Маслоу підкреслював, що подружня взаємодія є важливою сферою самореалізації, у межах якої задовольняється потреба в любові, приналежності й самоактуалізації.

Когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на ролі мислення та переконань у формуванні комунікативної поведінки. Проблеми у подружньому спілкуванні часто виникають не через зовнішні обставини, а через інтерпретацію дій партнера. Деструктивні установки – узагальнення, приписування негативних намірів, перебільшення провини – призводять до нерозуміння. Вирішення полягає у розвитку асертивності, здатності висловлювати власні почуття та потреби без агресії чи пасивності [61, с. 145-162].

Системний підхід розглядає подружжя як динамічну систему, у якій поведінка кожного партнера зумовлює реакцію іншого. Ефективна комунікація виконує функцію регулятора системи, забезпечуючи баланс між емоційною близькістю та автономією. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана інтерпретує комунікацію як засіб гармонізації потреб у любові, відповідальності та досягненні, що підтримує стабільність подружніх стосунків [65].

Емоційно-фокусований підхід (С. Джонсон, Л. Вібе) трактує подружню комунікацію як процес створення емоційно безпечного зв'язку. Вона не зводиться до обміну інформацією, а спрямована на вираження глибинних потреб у прийнятті й підтримці [63; 69]. Гармонійні стосунки формуються, коли партнери здатні розпізнавати власні емоції, виявляти вразливість і підтримувати одне одного у моменти напруги – саме емоційна безпека є підґрунтям стабільного зв'язку у подружжі.

Сучасна психологія розглядає подружню комунікацію як складне багатовимірне явище, що визначає якість взаємодії між партнерами. Залежно від її змісту й емоційного тону виокремлюють конструктивну, деструктивну та

нейтральну комунікацію. Конструктивна ґрунтується на довірі, емпатії, готовності до компромісу та взаємоповазі; деструктивна виявляється у критиці, звинуваченнях, знеціненні чи униканні діалогу; нейтральна характеризується формальністю контактів і зниженням емоційної залученості. Як показують сучасні психотерапевтичні практики [66], перехід від деструктивних до конструктивних моделей можливий за умови розвитку емоційної відкритості, саморефлексії та готовності брати відповідальність за власні реакції.

Різні наукові підходи пояснюють функціонування подружньої комунікації з урахуванням її емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів: гуманістичний – через автентичність і емпатію, когнітивно-поведінковий – через роль переконань і навичок спілкування, системний – через структурну цілісність сімейної системи, а емоційно-фокусований – через значення емоційної безпеки [63; 69]. Такий підхід поглиблює розуміння закономірностей міжособистісної взаємодії у шлюбі та пояснює зв'язок комунікації з психологічною стабільністю пари.

Комунікація у подружжі є індикатором задоволеності взаєминами, показником гармонійності й глибини емоційного зв'язку. Вона безпосередньо впливає на здатність партнерів підтримувати психологічний комфорт і долати життєві труднощі. Дослідження [51] підтверджують, що задоволеність шлюбом формується на основі узгодженості цінностей, взаємоповаги та ефективного спілкування. Саме стиль взаємодії – діалогічний чи конфронтаційний – визначає рівень довіри у парі.

Гендерні особливості комунікації зумовлюють різні способи емоційного вираження й реагування. За спостереженнями Л. Магдисюк, жінки частіше схильні до емоційного обговорення проблем, тоді як чоловіки – до уникання конфлікту або раціоналізації. Такі відмінності можуть як збагачувати взаємодію, так і створювати напруження, залежно від рівня емоційної зрілості партнерів [25, с. 89-94].

І. Бондаренко [3] наголошує, що комунікація виконує функцію психологічної підтримки, допомагаючи партнерам долати стресові ситуації,

зберігати відчуття безпеки й спільності. Уміння слухати, співпереживати та виражати вдячність зміцнює почуття приналежності та стабільності шлюбу. Подібної позиції дотримується А. Василенко [4], яка вказує, що регулярне обговорення навіть буденних питань сприяє довірі й запобігає накопиченню невдоволення.

Проблематика подружньої сумісності, висвітлена Т. Перепелюк, підтверджує: гармонія у шлюбі досягається через узгодження не лише цінностей, а й комунікативних стилів. Здатність до конструктивного діалогу забезпечує емоційний баланс і підтримує стабільність сімейної системи навіть у періоди криз [3, с. 55-61].

Отже, ефективна подружня комунікація – це система міжособистісних дій, спрямованих на досягнення взаєморозуміння, узгодження позицій, підтримання емоційного контакту та конструктивне розв’язання життєвих завдань. У подальшому доцільно розглянути психологічні чинники, що зумовлюють її якість і результативність –це предмет наступного підрозділу.

1.2. Аналіз психологічних чинників ефективної подружньої комунікації у наукових джерелах

Психологічні чинники ефективної подружньої комунікації посідають центральне місце у сучасних дослідженнях сімейної психології, що підтверджується працями Л. Орбан-Лембрик [28], М. Філоненка [52], Р. Федоренка [49], Н. Захарової [17] та Л. Магдисюк [25], які розглядають спілкування як ключовий чинник стабільності шлюбу, задоволеності партнерськими стосунками та гармонізації взаємин. Саме ці чинники визначають якість міжособистісної взаємодії, рівень задоволеності стосунками та стійкість шлюбу.

До *емоційно-особистісних чинників* належать емпатія, довіра, емоційна стабільність і чутливість до станів партнера. За визначенням Н. Басюк [1],

емоційний інтелект є базовим психологічним ресурсом, що забезпечує адекватне розуміння емоцій іншої людини, здатність до саморегуляції та гармонійного спілкування у шлюбі. Емоційна стабільність допомагає уникати імпульсивних реакцій, сприяє збереженню позитивного емоційного тла у стосунках, тоді як довіра формує почуття безпеки та відкритості, необхідних для щирої взаємодії. Як зазначає Н. Захарова [17], ефективна комунікація між подружжям неможлива без здатності до емоційної регуляції – уміння усвідомлювати, приймати та адекватно виражати власні емоції. Саме цей механізм забезпечує підтримання взаєморозуміння навіть у конфліктних ситуаціях.

Когнітивні чинники пов'язані з процесами усвідомлення, інтерпретації та оцінки подій у шлюбних стосунках. Вони охоплюють рефлексію, взаєморозуміння, спільні уявлення про ролі, очікування й цінності. На думку Я. Занюка [16], ефективність подружньої комунікації залежить від того, наскільки партнери здатні формувати узгоджені когнітивні схеми взаємодії – тобто спільні уявлення про функції, відповідальність і межі у стосунках. Рефлексивність у подружньому спілкуванні передбачає здатність до самоспостереження, аналізу власних дій і розуміння внутрішнього світу партнера, що підвищує рівень довіри та знижує ймовірність конфліктів.

Третю групу становлять *поведінкові чинники*, які відображають практичний рівень реалізації комунікативних навичок. До них належать комунікативна гнучкість, асертивність і стиль реагування на конфлікт. Як зазначає І. Кошова [22], поведінкові прояви у подружній взаємодії визначають ступінь її конструктивності: уміння висловлювати власну позицію без агресії чи пасивності є важливою умовою психологічного комфорту в сім'ї. Асертивність, за твердженням Р. Федоренко [49], поєднує впевненість і повагу до партнера, формує здорові межі у стосунках і сприяє зниженню рівня напруження під час суперечок. Комунікативна гнучкість, своєю чергою, забезпечує адаптацію до мінливих умов взаємодії – від емоційно насичених розмов до раціонального обговорення спільних рішень.

Загалом, поділ чинників ефективності на емоційно-особистісні, когнітивні та поведінкові дозволяє системно осмислити природу подружньої комунікації. Ці групи взаємодіють між собою: емоційна чутливість підтримує взаєморозуміння, рефлексія забезпечує усвідомлення мотивів поведінки, а асертивність сприяє гармонійному вирішенню суперечностей. Така інтеграція створює основу для стабільних і зрілих подружніх відносин, у яких комунікація виконує не лише функцію обміну інформацією, а й роль психологічного зв'язку, що підтримує сімейну єдність. Водночас глибше розуміння цих чинників можливе лише в контексті провідних психологічних підходів до аналізу комунікації.

Ефективність подружньої комунікації, як і будь-якої іншої форми міжособистісної взаємодії, визначається не лише окремими психологічними якостями партнерів, а й тими теоретичними засадами, у межах яких науковці осмислюють механізми спілкування. У психологічній науці сформувалося кілька провідних підходів до аналізу чинників, що забезпечують гармонійне подружнє спілкування. Кожен із них відображає певний ракурс розуміння природи комунікації – від гуманістичного бачення автентичності та емпатії до поведінково-когнітивного трактування взаємних установок, очікувань і моделей реагування.

У межах гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу) подружня комунікація розглядається як простір автентичної зустрічі двох особистостей, де основою взаємодії є щирість, довіра, безумовне прийняття та глибоке слухання партнера. К. Роджерс наголошував, що будь-які відносини, побудовані на відкритості, емпатії та визнанні цінності іншої людини, сприяють особистісному зростанню обох [26]. А. Маслоу, продовжуючи цю ідею, підкреслював, що у шлюбі людина має змогу задовольняти свої вищі потреби – у любові, належності, самореалізації. Отже, гуманістична перспектива пояснює ефективну подружню комунікацію як діалог рівних партнерів, де процес взаєморозуміння водночас є процесом саморозвитку.

Соціально-когнітивний підхід зосереджується на тому, як партнери осмислюють події, поведінку та емоційні реакції один одного. Його представники вказують, що успішність спілкування значною мірою залежить від інтерпретацій – атрибуцій, якими люди пояснюють дії партнера. Якщо ці пояснення базуються на довірі та позитивних очікуваннях, вони зміцнюють зв'язок, тоді як упереджені атрибуції ведуть до конфліктів. У цьому контексті важливим чинником постає спільне тлумачення подій, яке створює основу для психологічного узгодження у шлюбі [49].

Комунікативно-поведінковий підхід зосереджує увагу на навичках і техніках, що забезпечують конструктивну взаємодію. До ключових належать активне слухання, уміння формулювати «Я-повідомлення» замість звинувачувальних висловлювань, контроль емоційних реакцій та розвиток асертивності – тобто здатності відстоювати власну позицію без агресії й приниження партнера [27; 61]. Цей підхід дає змогу практично оцінити ефективність комунікації як результат поєднання вербальної гнучкості, емоційної саморегуляції та здатності підтримувати позитивний діалог навіть у суперечливих ситуаціях.

Особливе місце серед сучасних моделей посідає екзистенційний і позитивно-психотерапевтичний підхід, представлений у працях Н. Пезешкіана [65] і А. Реммерса [66]. У цих концепціях подружня комунікація трактується як процес спільного пошуку сенсу, у якому партнери зростають духовно, вчаться приймати не лише сильні, а й уразливі сторони одне одного. Позитивна психотерапія пояснює труднощі у спілкуванні не як патологію, а як можливість розвитку – через розуміння внутрішніх потреб, цінностей і культурних відмінностей. Емоційно-фокусована терапія пар, запропонована С. Джонсон [63; 70], поглиблює цю позицію, наголошуючи на значенні емоційної безпеки як базової умови стабільності стосунків. Саме емоційна близькість і підтримка створюють фундамент, на якому можливе справжнє партнерство.

Системне осмислення цих підходів дозволяє дійти висновку, що ефективність подружньої комунікації є результатом не лише навичок чи

особистісних якостей, а цілісного внутрішнього налаштування на діалог, довіру та спільний розвиток. Кожен із теоретичних напрямів – гуманістичний, соціально-когнітивний, поведінковий чи позитивно-психотерапевтичний — доповнює інші, формуючи багатовимірне бачення процесу подружнього спілкування як психологічної основи стабільності шлюбу.

Ефективність подружньої комунікації безпосередньо залежить від індивідуально-психологічних характеристик партнерів, які визначають їхню здатність до емоційного контакту, розуміння, підтримки й конструктивного розв’язання суперечностей. Попри спільність цінностей і життєвих орієнтацій, саме особистісні риси – рівень рефлексії, емоційна врівноваженість, комунікативна компетентність – визначають якість спілкування у шлюбі та його стабільність.

До найважливіших характеристик належить комунікативна компетентність, що охоплює здатність обирати адекватні засоби впливу, контролювати власні реакції та гнучко адаптуватися до ситуації взаємодії. На думку Р. Федоренко [47-51], саме рівень сформованості комунікативної компетентності дозволяє партнерам уникати ескалації конфліктів, підтримувати баланс між висловленням власної позиції та врахуванням потреб іншого. Вона передбачає також уміння вислухати, розуміти невербальні сигнали, аналізувати контекст ситуації та зберігати емоційну рівновагу навіть у напружених моментах.

Важливою особистісною властивістю, що опосередковує якість взаємодії, є емоційна регуляція. Н. Захарова [17] підкреслює, що подружні стосунки функціонують як емоційна система, у якій будь-який дисбаланс швидко впливає на сприйняття партнера. Тому здатність до усвідомлення власних емоцій, контролю афективних реакцій і конструктивного вираження почуттів стає запорукою довіри й психологічної безпеки у парі. Партнери, які вміють регулювати емоційні стани, легше долають непорозуміння, уникають проєкцій і не допускають взаємного відчуження.

Не менш значущою є толерантність до фрустрації, тобто здатність адекватно реагувати на невдачі, критику чи тимчасові труднощі у спілкуванні. Як зазначає Р. Хавула [53], низька толерантність до фрустрації часто стає передумовою конфліктної поведінки, оскільки партнери реагують імпульсивно, не залишаючи простору для діалогу. Навпаки, здатність витримувати напругу, не втрачаючи поваги до партнера, створює умови для збереження емоційної стабільності подружжя.

Особливу роль у налагодженні взаєморозуміння відіграє рефлексивність – уміння усвідомлювати власні почуття, мотиви, дії та їхній вплив на партнера. За спостереженнями Х. Цьомика [56], високий рівень рефлексії сприяє глибшому усвідомленню динаміки взаємин, допомагає долати егоцентризм і формує готовність до емпатійного слухання. Рефлексивний партнер здатний вчасно розпізнати напруження у спілкуванні, проаналізувати його причини та знайти способи конструктивного вирішення.

Серед індивідуальних особливостей, що визначають ефективність комунікації, важливою є також гендерна специфіка спілкування, на яку звертає увагу Л. Магдисюк. Дослідниця вказує, що чоловіки й жінки відрізняються не лише стилем мовлення, а й комунікативними цілями: чоловіки частіше орієнтуються на вирішення проблеми, тоді як жінки – на підтримку емоційного контакту. Усвідомлення цих відмінностей дозволяє уникати хибних інтерпретацій поведінки партнера й сприяє побудові більш гнучких моделей взаємодії [25, с. 89-94].

Отже, психологічні характеристики партнерів формують внутрішнє підґрунтя для ефективного подружнього спілкування. Емоційна врівноваженість, рефлексивність і комунікативна компетентність забезпечують не лише гармонію у стосунках, а й стійкість сімейної системи перед зовнішніми викликами. Особливої актуальності ці чинники набувають в умовах воєнного стану, коли комунікація подружжя зазнає значних психологічних трансформацій.

1.3. Особливості подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану

В умовах воєнного стану в Україні інститут сім'ї опинився в ситуації глибоких соціально-психологічних трансформацій, що безпосередньо впливають на якість подружньої комунікації. Війна порушила звичні механізми взаємодії між партнерами, поставила під загрозу почуття безпеки та стабільності, змінила рольові позиції в сім'ї.

Як зазначає Т. Титаренко, воєнні події мають деструктивний вплив на психологічне здоров'я людини, спричиняючи зміни у соціально-психологічній (зниження довіри, співпереживання, взаємопідтримки), ціннісно-смысловій (втрата життєвих орієнтирів) та індивідуально-психологічній (порушення ідентичності, адаптивності, самореалізації) сферах. Саме ці процеси визначають основу для подальших змін у системі подружньої комунікації, яка в умовах війни стає водночас вразливою та критично важливою для збереження емоційної рівноваги сім'ї [45, с. 136-142].

В умовах воєнного стану подружні стосунки зазнають значного психологічного навантаження, зумовленого як зовнішніми, так і внутрішньоособистісними чинниками. Війна не лише змінює побутові умови життя, а й порушує відчуття стабільності, безпеки, довіри до майбутнього. Ці обставини впливають на емоційний стан подружжя, викликаючи тривожність, відчуття безсилля, фрустрацію та внутрішній розлад.

За спостереженнями І. Шинкаренка [Шинкаренко, 2022], родини, які переживають воєнні події, стикаються з глибокими формами психологічної травматизації, пов'язаної зі страхом втрати близьких, житла або засобів до існування. Тривале перебування у стані невизначеності провокує хронічну тривогу, що поступово трансформується у відчуття емоційного виснаження. Це, своєю чергою, знижує рівень довіри між партнерами, ускладнює прояв підтримки та співчуття, посилює емоційну дистанцію [58, с. 550-557].

У дослідженні О. Столярчук, О. Сергєєнкової та І. Власенко емпірично доведено зростання негативних емоцій у подружніх парах після початку повномасштабної війни. Авторки зафіксували домінування тривоги, страху та суму, що відображає загальну тенденцію до емоційного виснаження й психологічного дискомфорту. Згідно з отриманими даними, саме емоційна напруга стає маркером родинної кризи, ускладнюючи комунікацію між партнерами. Дослідниці підкреслюють, що повномасштабна війна спричинила «збільшення інтенсивності та загострення сімейних криз в українських сім'ях», а характерною ознакою цього процесу є «зростання негативних емоцій, пов'язаних із сімейною взаємодією, особливо тривоги та страху» [43, с. 1539]. Водночас понад 90 % жінок і понад 60 % чоловіків підтвердили зв'язок посилення родинних конфліктів із воєнними подіями, що свідчить про масштабну трансформацію емоційно-комунікативної сфери українських родин [43, с. 1539]. Негативна динаміка емоційної підтримки, довірливого спілкування та згуртованості сім'ї, зафіксована в дослідженні, також указує на послаблення комунікаційних зв'язків і зростання ризику емоційної ізоляції партнерів.

Суттєвий вплив на подружні стосунки має зміна сімейних ролей і розподіл відповідальності. У працях Л. Ващенко наголошується, що під час війни традиційна структура ролей часто зазнає руйнування: один із партнерів може бути мобілізований, інший – залишитися з дітьми або батьками, поєднуючи функції матері, виховательки, економічної опори. Такі трансформації потребують психологічної гнучкості та здатності домовлятися про нові правила взаємодії. Якщо ці процеси не супроводжуються взаємною підтримкою, виникає ризик відчуження та втрати партнерського зв'язку [5, с. 27-43.].

Крім того, дослідження Л. Слюсар [40] і Ю. Сингаївської [36] засвідчують, що розлука, спричинена евакуацією або військовою службою, стає потужним стресогенним фактором. Відсутність фізичної присутності партнера порушує звичну систему взаємної підтримки, а спілкування у цифровому

форматі не завжди компенсує емоційний дефіцит. Це може призводити до формування почуття самотності, емоційної ізоляції та непорозумінь.

Попри це, певна частина пар демонструє підвищення рівня згуртованості, що узгоджується з даними І. Горун [13]. Авторка зазначає, що спільне переживання кризової ситуації іноді мобілізує внутрішні ресурси пари, стимулюючи розвиток емпатії, турботи та відповідальності. В таких випадках війна стає випробуванням, яке не руйнує, а зміцнює подружні взаємини, підвищуючи їхню психологічну стійкість.

Отже, вплив воєнних подій на психологічний стан подружжя має подвійний характер: для одних пар війна стає джерелом напруження й емоційного виснаження, для інших – чинником зростання, що стимулює пошук нових форм підтримки та взаєморозуміння. Залежно від індивідуальних особливостей партнерів і рівня їхньої комунікативної зрілості, ці процеси можуть призводити як до дестабілізації стосунків, так і до посилення емоційного зв'язку.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень можна стверджувати, що переживання війни формує в подружніх парах як деструктивні, так і конструктивні тенденції. Авторки зазначають, що «характерними ознаками переживання родинної кризи в умовах війни зафіксовано зростання негативних емоцій, пов'язаних із сімейною взаємодією, особливо тривоги та страху, збільшення кількості подружніх і батьківсько-дитячих конфліктів, послаблення емоційної підтримки, довірливого спілкування та згуртованості сім'ї» [43, с. 1548]. Водночас у статті наголошується, що для активізації адаптаційного потенціалу українців «критично важливими є психологічна допомога та підтримка з боку держави і громадських організацій» [43, с. 1548], що відображає конструктивну спрямованість частини подружніх пар на подолання кризи.

Отже, у межах феномена подружньої комунікації війна провокує як емоційне виснаження та конфліктність, так і розвиток солідарності, відповідальності та прагнення до взаємної підтримки. Як підкреслює І.

Шинкаренко [58], саме баланс між цими процесами визначає ефективність комунікації та стійкість сімейної системи до стресу. Під впливом тривалого стресу, спричиненого воєнними подіями, комунікація між подружжям зазнає істотних змін, що проявляються не лише у змісті висловлювань чи частоті контактів, а насамперед у якості емоційного взаємозв'язку. За спостереженнями І. Шинкаренко [58, с. 550-557], воєнний стрес часто призводить до зниження здатності партнерів до емпатії та емоційної підтримки, ускладнюючи взаєморозуміння. Як зазначає О. Ващенко [5, с. 31], «війна створює хронічно травмувальні умови для сімейної системи, у яких посилюються тривожність, страх та відчуття втрати контролю над життям». За таких обставин подружня комунікація поступово втрачає емоційну глибину, зростає частота конфліктів і формується тенденція до емоційного дистанціювання. Невизначеність і напруга провокують реактивні способи спілкування, коли партнери прагнуть не стільки взаєморозуміння, скільки зняття внутрішнього напруження. Таким чином, емоційна напруга, породжена війною, стає фоном для руйнування довірчих зв'язків і трансформації звичних комунікативних стратегій у шлюбі.

Як зазначає І. Власенко [8, с. 57–61], у кризових умовах війни серед українців, зокрема у молодіжному середовищі, поширюються прояви емоційного виснаження, апатії та розірвання звичних комунікаційних зв'язків, що виконують захисну функцію в умовах тривалого стресу. Подібні механізми простежуються й у подружніх парах, де емоційне дистанціювання або замовчування тимчасово знижують рівень напруги, однак поступово призводять до втрати довіри та емоційної близькості.

У цьому контексті показовими є висновки С. Джонсон і Л. Вільямс-Кілер [64], які доводять, що емоційна травматизація порушує базове відчуття безпеки у стосунках, активуючи захисні патерни – уникання або надконтроль. Відновлення емоційної безпеки, навпаки, сприяє поверненню довіри та відновленню ефективної комунікації.

У кризових умовах війни особливого значення набувають внутрішні ресурси подружньої пари, що забезпечують збереження взаєморозуміння та

психологічну стійкість сімейної системи [3]. Одним із провідних чинників цих ресурсів є взаємопідтримка, яка створює відчуття емоційної безпеки та сприяє зниженню рівня тривожності [64]. Завдяки взаємній підтримці партнери здатні зберігати контакт навіть у ситуаціях невизначеності, сприймаючи зовнішні виклики як спільне завдання, а не як загрозу стосункам [70].

Важливу роль у подоланні кризових станів відіграє емпатія, що дозволяє партнерам краще розуміти переживання одне одного, підтримувати відчуття єдності та довіри [47]. Емпатійне слухання і здатність до прийняття допомагають зменшити напруження, уникнути взаємних звинувачень і створюють підґрунтя для конструктивного діалогу. Не менш значущим ресурсом є спільна діяльність – виконання побутових або волонтерських завдань, спільне прийняття рішень і взаємна участь у вихованні дітей, – що формує відчуття партнерської єдності та підсилює мотивацію до взаємопідтримки [35].

Духовні й моральні цінності виступають основою стабільності подружніх стосунків у періоди воєнних випробувань. Збереження віри, любові, надії, прощення та людяності допомагає переосмислити кризу не як загрозу, а як можливість для зростання [65; 66]. Спільна ціннісна орієнтація сприяє узгодженості дій і посиленню відчуття спільної мети, що є важливим чинником подружньої згуртованості.

Подружня комунікація у цьому контексті постає механізмом психологічної стійкості сім'ї, який забезпечує відновлення внутрішнього балансу через взаєморозуміння, підтримку й спільну рефлексію. Ефективність такої комунікації визначається рівнем емоційної гнучкості, асертивності та здатністю до відкритого обговорення власних переживань [63]. Саме ці якості стають ключовими для адаптації до умов воєнного стресу та збереження партнерської єдності.

Ці спостереження створюють наукове підґрунтя для аналізу проявів подружньої комунікації, результати якого розкрито у другому розділі. Отже, в умовах воєнного стану подружня комунікація характеризується специфічними

особливостями, зумовленими впливом хронічного стресу, емоційної напруги та соціальної нестабільності. Їй властиві підвищена чутливість до зовнішніх стресорів, зміни емоційного тла, схильність до реактивних форм спілкування та зростання ролі невербальних засобів взаємодії. Водночас для частини подружніх пар війна виступає чинником згуртування, який активізує емпатію, взаємопідтримку й ціннісно-смислову єдність. Здатність партнерів зберігати діалог, емоційну відкритість і готовність до спільного подолання труднощів визначає ефективність подружньої комунікації в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 1

У першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади подружньої комунікації як складного психологічного феномена, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Подружня комунікація визначається як система вербальної та невербальної взаємодії партнерів, спрямована на досягнення взаєморозуміння, підтримання емоційного зв'язку, узгодження спільних дій і забезпечення стабільності сімейної системи. Вона реалізується на різних рівнях взаємодії між партнерами – когнітивному, емоційному та поведінковому, які у своїй єдності формують цілісний механізм сімейної взаємодії. Визначено, що ефективна комунікація виступає базовим чинником гармонізації шлюбних стосунків, забезпечуючи взаєморозуміння, емоційну підтримку та стабільність сімейної системи. Подружня комунікація має поліфункціональний характер, виконуючи інформаційну, регулятивну, емоційно-підтримувальну та ціннісно-смилову функції, які забезпечують психологічну цілісність подружньої взаємодії.

Проаналізовано основні психологічні чинники ефективної комунікації, серед яких провідну роль відіграють емоційно-особистісні (емпатія, довіра, емоційна стабільність), когнітивні (рефлексивність, спільні уявлення, цінності) та поведінкові (асертивність, комунікативна гнучкість) Узагальнення сучасних

наукових підходів – гуманістичного, соціально-когнітивного, поведінкового, системного та позитивно-психотерапевтичного – дало змогу розглядати подружню комунікацію як інтегрований механізм особистісного та сімейного розвитку.

Окреслено, що якість подружньої взаємодії безпосередньо залежить від індивідуально-психологічних характеристик партнерів: емоційної врівноваженості, здатності до саморегуляції, рефлексивності, толерантності до фрустрації та рівня комунікативної компетентності. З'ясовано, що ці риси забезпечують гармонію у стосунках, сприяють зниженню конфліктності й підвищують стійкість сімейної системи до зовнішніх викликів. Визначено також, що ефективність комунікації є динамічною характеристикою, чутливою до соціально-психологічних умов існування сім'ї.

Таким чином, подружня комунікація постає ключовим психологічним чинником стабільності сімейного життя. Теоретичний аналіз її сутності, структурних компонентів і чинників створює підґрунтя для подальшого дослідження особливостей її функціонування в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПОДРУЖНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення особливостей подружньої комунікації та визначення провідних психологічних чинників, що зумовлюють її ефективність в умовах воєнного стану.

Мета емпіричного етапу дослідження – виявити рівень сформованості комунікативних умінь у подружніх пар, визначити особливості їхньої взаємодії в умовах воєнного стану та окреслити психологічні чинники, що впливають на ефективність подружньої комунікації.

Відповідно до мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Описати організаційні умови, вибірку та інструментарій емпіричного дослідження.
2. Вивчити інтенсивність, змістові та емоційні характеристики подружньої комунікації за результатами анкетування.
3. Дослідити рівень комунікативної компетентності та типи поведінки у спілкуванні подружжя за допомогою тесту «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. Гільбуха).
4. Узагальнити отримані дані для подальшого аналізу психологічних чинників ефективної комунікації в подружніх парах (підрозділ 2.2).

Дослідження здійснювалося упродовж 2025 року у форматі онлайн-опитування за допомогою Google Forms, що дало змогу охопити респондентів із різних регіонів України. У вибірку увійшло 40 осіб – 20 подружніх пар, що забезпечує гендерну збалансованість (50 % жінок і 50 % чоловіків). Вік респондентів варіюється від 24 до 49 років, середній показник становить близько 33 років. Переважна частина учасників належить до вікової

категорії 25-35 років, що відповідає періоду активної професійної реалізації та стабілізації сімейних стосунків. Таким чином, дослідження охоплює представників соціально активної групи, для якої питання ефективної подружньої комунікації в умовах воєнного стану набувають особливої актуальності.

Добір учасників здійснювався на засадах добровільності, із дотриманням принципів конфіденційності та анонімності. Респонденти були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на участь.

З метою отримання комплексного уявлення про подружню комунікацію використано два взаємодоповнювальні методи дослідження:

1) Авторська анкета «Особливості ефективної подружньої комунікації», спрямована на виявлення індивідуальних і сімейних чинників, що впливають на якість взаємодії між подружжям у період воєнного стану. З текстом анкети можна ознайомитися в додатку А (Опитування «Чинники ефективної подружньої комунікації»).

Анкета містила 11 запитань як закритого, так і відкритого типу, що охоплювали три основні змістові блоки:

- когнітивний – оцінка частоти комунікації, її змісту, тематики обговорень і змін у взаємодії під впливом зовнішніх стресових чинників;
- емоційний – визначення домінуючих почуттів у подружній взаємодії, рівня задоволеності спілкуванням, відчуття психологічної підтримки та емоційної близькості між партнерами;
- поведінковий – характеристика стилів реагування у конфліктних або кризових ситуаціях, тенденцій до уникання спілкування, а також наявності ресурсів, що допомагають зберігати діалог навіть у складних умовах.

Питання анкети були спрямовані на комплексне вивчення таких аспектів:

- інтенсивність і динаміка комунікації (питання 1-2);
- емоційний фон спілкування (питання 3, 5, 10-11);
- змістовні напрями діалогу та відкритість обговорень (питання 4, 6);

– механізми підтримки та стратегії подолання труднощів (питання 7, 8, 9).

Структура анкети забезпечила можливість виявити не лише загальні тенденції у взаємодії подружжя, а й індивідуальні відмінності у способах спілкування, переживанні емоцій і формуванні взаємної підтримки. Такий підхід дав змогу поєднати кількісний аналіз відповідей (відсоткові розподіли) із якісною інтерпретацією описів респондентів.

2) Другим діагностичним інструментом дослідження було використано тест «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. Гільбуха), який дає змогу визначити рівень комунікативної компетентності особистості та проаналізувати її провідні стратегії взаємодії у подружньому спілкуванні [44].

Мета застосування методики – оцінка сформованості комунікативних умінь, типових моделей реагування у міжособистісних ситуаціях, а також виявлення ступеня впевненості, гнучкості та конструктивності у поведінці партнерів під час спілкування.

Методика містить 27 описаних життєвих ситуацій, кожна з яких передбачає п'ять варіантів відповідей. Респондент обирає той варіант, який найбільшою мірою відповідає його звичній поведінці. У такий спосіб досліджується широта репертуару комунікативних стратегій і ступінь їхньої соціальної адекватності.

Для кожної ситуації передбачено три основні позиції спілкування:

– залежна позиція – невпевнена, пасивна поведінка, що характеризується униканням ініціативи, схильністю до поступливості, труднощами у відстоюванні власної думки;

– компетентна позиція – впевнена, соціально прийнятна і конструктивна поведінка, зорієнтована на збереження гармонійних стосунків, відкритість до діалогу та повагу до партнера;

– агресивна позиція – домінувальна, імпульсивна або критична поведінка, спрямована на нав'язування власної точки зору чи контроль над іншими [44].

Підрахунок результатів здійснюється шляхом зіставлення відповідей респондентів із ключем для кожної шкали. Окрім інтегрального показника, методика дає змогу проаналізувати поведінку в різних типах комунікативних ситуацій. Такий підхід дозволяє не лише кількісно оцінити рівень комунікативної компетентності, а й виявити домінуювальні стилі міжособистісної поведінки, що формують характер подружньої взаємодії. Зміст тесту подано в додатку Б.

У процесі опрацювання емпіричних даних було здійснено два рівні аналізу: попарний та гендерний. Попарний аналіз дав змогу простежити ступінь узгодженості відповідей подружніх партнерів і виявити особливості їхнього взаємного сприйняття змін у комунікації, що безпосередньо відображає якість міжособистісної взаємодії. Гендерний аналіз, своєю чергою, дозволив визначити психологічні відмінності у сприйнятті та переживанні подружнього спілкування чоловіками та жінками, а також окреслити їхній внесок у підтримання ефективної комунікації. Такий підхід забезпечує цілісність дослідження, поєднуючи індивідуально-психологічний і міжособистісний аспекти подружньої взаємодії.

Обробка результатів здійснювалася з використанням електронних таблиць Microsoft Excel, що дало змогу провести відсотковий аналіз, зіставлення показників і графічну візуалізацію результатів.

Таким чином, отримані результати емпіричного дослідження підлягають подальшому кількісному й якісному аналізу, що дозволить виявити провідні психологічні чинники ефективності подружньої комунікації в умовах воєнного стану.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних чинників ефективної подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану

Аналіз результатів емпіричного дослідження дав змогу виявити специфіку

подружньої комунікації в умовах воєнного стану та окреслити основні психологічні чинники, що визначають її ефективність.

Опрацювання отриманих відповідей дозволило простежити тенденції у змісті, частоті та емоційному забарвленні спілкування між подружжям, а також виявити рівень комунікативної компетентності та типові стратегії поведінки партнерів у різних ситуаціях взаємодії.

Стаж спільного подружнього життя респондентів коливається від 2 до 31 року, у середньому становлячи близько 10 років. Найчисленнішою є група учасників зі стажем 4-11 років (приблизно половина вибірки), що свідчить про достатню тривалість спільного життя для формування стабільної системи подружньої взаємодії. Водночас у вибірці представлені як пари з невеликим досвідом спільного життя (до трьох років), так і сім'ї зі стажем понад 20 років, що дозволяє врахувати вплив тривалості шлюбу на особливості комунікації в умовах воєнного стану.

Для забезпечення узгодженості під час порівняння відповідей чоловіка і дружини кожній подружній парі було присвоєно умовний код, який відповідав місяцю та року одруження (наприклад, «06-2018»). Це дало змогу зберегти конфіденційність інформації та здійснити точний порівняльний аналіз відповідей у межах кожної пари.

Подальший виклад матеріалу структуровано відповідно до використаних діагностичних методик: спочатку подано результати за авторською анкетой «Особливості ефективної подружньої комунікації», далі – узагальнені показники тесту «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. Гільбуха).

Аналіз відповідей на запитання *«Як часто ви спілкуєтеся зі шлюбним партнером/кою упродовж дня?»* показав, що більшість респондентів (55 %) зазначають регулярну взаємодію – «кілька разів на день». Ще 22,5 % повідомили про постійне спілкування, що свідчить про високий рівень щоденного контакту між подружжям. Близько 15 % опитаних зазначили, що спілкуються «один раз на день», а лише 7,5 % – «рідко». Варіант «взагалі не

спілкуємося» не був обраний жодним учасником опитування (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Частота подружнього спілкування протягом дня (за результатами опитування, n = 40)

Подальший аналіз відповідей на запитання «Як змінилася ваша комунікація з чоловіком/дружиною від початку дії воєнного стану?» засвідчив, що для більшості подружніх пар (45 %) комунікація залишилася без істотних змін, що свідчить про відносну стабільність сімейної взаємодії навіть за умов підвищеної соціально-психологічної напруги. У чверті випадків (25 %) респонденти повідомили про виникнення труднощів у спілкуванні, що може бути пов'язано зі зростанням емоційного навантаження, побутовими чи економічними факторами. Водночас 22,5 % учасників зазначили, що їхня комунікація стала тіснішою, що можна трактувати як адаптивну реакцію – посилення взаємопідтримки й згуртованості у подружніх стосунках. Лише 7,5 % опитаних указали на зменшення кількості спілкування, а випадків повного припинення взаємодії не зафіксовано.

Проведений аналіз по парах засвідчив, що характер змін у подружній комунікації певною мірою залежить від тривалості спільного життя. У парах зі стажем до п'яти років частіше фіксуються труднощі або зниження інтенсивності спілкування, що корелює із загальною тенденцією (25 % респондентів повідомили про виникнення труднощів). Це можна пояснити недостатньою сформованістю навичок конструктивного розв'язання конфліктів і обмеженим досвідом подолання кризових ситуацій. Натомість сім'ї зі стажем понад 10-15 років переважно демонструють стабільність або навіть посилення

емоційного контакту, що свідчить про зрілість міжособистісної взаємодії та високий рівень адаптивності (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Залежність змін у подружній комунікації від стажу шлюбу

Група за стажем шлюбу	Основна тенденція у змінах комунікації	Інтерпретація результатів
До 5 років	60 % повідомили про труднощі або зменшення спілкування	Молоді пари більш вразливі до зовнішнього стресу, ще не мають усталених моделей подолання конфліктів.
6–10 років	55 % зазначили, що комунікація залишилась без змін, 25 % – стала тіснішою	Період стабілізації стосунків; спілкування стає гнучкішим, хоча подекуди спостерігаються суперечливі оцінки між партнерами.
Понад 15 років	70 % відзначили, що комунікація залишилась без змін або стала тіснішою	Досвідчені подружжя демонструють адаптивність, здатність до емоційної підтримки й взаєморозуміння.
Понад 20 років	Усі пари відповіли, що комунікація залишилась без змін або стала тіснішою	Довготривалі стосунки виступають захисним чинником; комунікація зберігає стабільність навіть у кризових умовах.

У межах вибірки 60 % подружніх пар продемонстрували узгодженість оцінок щодо змін у комунікації, тоді як 40 % – певну асиметрію. Найчастіше жінки зазначали, що у спілкуванні виникали труднощі, тоді як чоловіки схильні оцінювати взаємодію як стабільну або покращену. Такі розбіжності можна розглядати як прояв різних емоційних стратегій реагування на кризові умови, що, однак, не свідчить про деструктивність взаємин, а радше відображає індивідуальні особливості подружньої взаємодії в період підвищеного стресу.

Аналіз відповідей на запитання «Які емоції, почуття переважають у вашій подружній комунікації під час війни?» показав, що для більшості учасників характерним є домінування емоцій позитивного забарвлення. Найчастіше респонденти відзначали підтримку (32,5 %) та любов (20 %) як провідні емоційні стани у взаємодії з партнером. Такі результати свідчать про збереження емоційної близькості й готовності подружжя до взаємодопомоги в умовах зовнішнього стресу.

Водночас 20% опитаних повідомили про відчуття тривоги, а приблизно 10% – про роздратування, що може вказувати на підвищення емоційної напруги, зумовленої воєнною ситуацією. Ще 10% респондентів зазначили, що у

спілкуванні переважає спокій, тоді як згадки про злість, образу чи розчарування (по 2,5%) мають поодинокий характер і відображають індивідуальні відмінності у способах реагування на стрес.

Загалом отримані результати дають підстави стверджувати, що у більшості сімейних пар переважають конструктивні емоційні реакції, зорієнтовані на взаємну підтримку, тоді як прояви напруги чи конфліктності є ситуативними. Це свідчить про здатність подружжя підтримувати емоційну стабільність у кризових умовах, що сприяє ефективній комунікації навіть у період воєнних випробувань.

Подальший аналіз, проведений із урахуванням гендерного чинника, дає змогу поглибити розуміння специфіки емоційного реагування чоловіків і жінок у подружній комунікації, зокрема виявити відмінності у домінуванні позитивних і негативних станів.

Серед жінок переважають емоції тривоги (30%) та підтримки (30%), що вказує на емоційно-чутливе реагування на зовнішні загрози й водночас прагнення зберігати контакт із партнером. Позитивні емоції, зокрема любов (20%), також посідають значне місце, однак частина респонденток (15%) відзначила образу, що може відображати фрустраційні переживання або емоційне виснаження.

У чоловіків, натомість, емоційний спектр є більш стабільним і орієнтованим на підтримку (35%) та любов (20%), тоді як тривога фіксується рідше (15%). Разом із тим 15% чоловіків повідомили про роздратування, що може бути проявом внутрішньої напруги та стресової реакції на складну соціально-політичну ситуацію. Поодинокі відповіді «спокій» і «злість» демонструють індивідуальні особливості емоційного реагування.

Загалом емоційна палітра жінок відображає вищу емоційну чутливість і тенденцію до тривожного реагування, тоді як чоловіча – більшу раціональність і стабілізаційний вплив. Водночас у представників обох статей спільною рисою є домінування підтримки та любові як базових емоційних механізмів збереження подружньої взаємодії.

Аналіз відповідей на запитання «Чи обговорюєте ви з партнером побутові труднощі?» показав, що для більшості респондентів характерна відкрита комунікація у сфері побутових питань. Отримані результати свідчать, що структура подружньої комунікації характеризується переважанням тематик, пов'язаних із взаємною підтримкою, турботою та побутовою взаємодією. Найчастіше пари обговорюють потреби один одного (57,5%) і стан здоров'я (55%), що може бути показником емоційної близькості та прагнення підтримувати психологічний комфорт партнера.

Дещо рідше у спілкуванні порушуються питання особистісних труднощів (45%), сімейних проблем (47,5%) та емоційних переживань (40%), що свідчить про наявність часткової емоційної дистанції у подружній взаємодії. Імовірно, у воєнних умовах пари надають перевагу темам, які мають практичний характер (здоров'я, побут, підтримка), тоді як розмови про внутрішні переживання можуть бути відсунуті на другий план.

Порівняльний аналіз результатів за гендерною ознакою засвідчив, що жінки демонструють вищу комунікативну відкритість. Вони частіше обговорюють побутові та сімейні проблеми, діляться емоційними переживаннями та виявляють зацікавлення у стані здоров'я партнера. Натомість чоловіки частіше уникають обговорення особистісних і емоційних тем, зосереджуючись на більш конкретних і раціональних аспектах (наприклад, потреби, здоров'я).

Таке співвідношення підтверджує загальновідомі тенденції: жінки використовують комунікацію як засіб емоційного обміну, тоді як чоловіки – як інструмент інформаційного узгодження. Проте в обох групах простежується спільна установка на підтримку й прагнення зберігати діалог навіть у кризових обставинах, що свідчить про адаптивний потенціал подружньої взаємодії.

Аналіз відповідей на запитання «Наскільки ви задоволені комунікацією з чоловіком / дружиною у період дії воєнного стану?» засвідчив, що більшість респондентів демонструють позитивне ставлення до якості взаємодії у шлюбі, хоча частина з них відзначає певні труднощі у спілкуванні. Дані узагальнено на

рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Рівень задоволеності подружньою комунікацією під час воєнного стану (n = 40)

Як видно з діаграми, половина учасників опитування – 20 респондентів (50 %) – загалом задоволені рівнем подружньої комунікації. Зокрема, 8 осіб (20 %) повністю задоволені взаємодією, а 12 осіб (30 %) – переважно задоволені, хоча й зазначають про окремі труднощі у спілкуванні. Такий результат свідчить про збереження довірливих стосунків і готовність партнерів підтримувати діалог навіть у складних життєвих обставинах.

Водночас 13 респондентів (32,5 %) оцінили свою комунікацію як «не дуже задовільну», що може свідчити про зростання емоційної напруги, вплив зовнішніх стресових чинників або порушення звичного ритму взаємодії. Ще 7 учасників опитування (17,5 %) зазначили, що задоволені лише частково, тобто подружня комунікація характеризується суперечливими тенденціями — поєднанням позитивного ставлення та епізодичних проявів відчуженості чи непорозумінь.

Випадків повної незадоволеності спілкуванням не зафіксовано, що підтверджує наявність емоційного зв'язку та потенціалу для конструктивного діалогу навіть за умов воєнного стану. Отримані результати свідчать, що для більшості пар комунікація зберігає переважно позитивний, адаптивний характер, орієнтований на взаєморозуміння, повагу й підтримку.

Порівняння відповідей у межах подружніх пар дало змогу визначити ступінь узгодженості оцінок задоволеності комунікацією між партнерами.

– 12 пар (60%) продемонстрували узгоджені відповіді, коли обидва партнери однаково оцінювали якість комунікації (наприклад, «задоволений/а, але іноді є труднощі» або «не дуже задоволений/а»). Це свідчить про взаєморозуміння та спільне сприйняття емоційного клімату сімейних стосунків.

– 8 пар (40%) виявили розбіжності у сприйнятті комунікації. Найчастіше жінки оцінювали задоволеність нижче, ніж чоловіки, що відображає більшу емоційну чутливість і схильність помічати ознаки комунікативного напруження. Натомість чоловіки частіше зазначали «повну задоволеність» або «задоволеність із труднощами», демонструючи стабільну позицію у взаємодії.

Виявлена асиметрія оцінок не свідчить про деструктивність у стосунках, а радше вказує на різні емоційні ролі у подружній взаємодії: жінки схильні до емоційного аналізу ситуацій, тоді як чоловіки – до когнітивно-прагматичного сприйняття комунікації. Таке поєднання різних способів реагування забезпечує баланс у системі подружньої взаємодії та підвищує її адаптивність до стресових умов.

Аналіз відповідей на запитання «Чи бувають у вашій парі ситуації, коли ви уникаєте обговорення важливих тем (наприклад, війна, фінанси, майбутні плани)?» показав, що понад третина респондентів (37,5 %) зазначила відсутність уникання важливих розмов або неможливість виокремити теми, які залишаються поза обговоренням.

Водночас 62,5 % опитаних визнали наявність певних комунікативних бар'єрів. Найчастіше партнери уникають тем, пов'язаних із війною (20 %), фінансами (15 %) та планами на майбутнє (12,5 %). Такі відповіді відображають підвищену емоційну чутливість до питань безпеки, стабільності та відповідальності (табл. 2.2).

Гендерний аналіз показав, що жінки частіше уникають обговорення воєнних подій і майбутніх перспектив, тоді як чоловіки – тем, пов'язаних із фінансами та матеріальними труднощами. Це може бути зумовлено соціальними ролями та очікуваннями щодо розподілу сімейної

відповідальності.

У частини відповідей спостерігається невизначеність («іноді», «важко відповісти»), що свідчить про амбівалентність емоційного стану партнерів і прагнення уникнути загострення напруги.

Таблиця 2.2

Основні теми, яких подружжя найчастіше уникають в обговоренні

Тема, якої уникають	Частка респондентів (%)	Психологічне пояснення
Війна	20,0	Викликає емоції тривоги, страху, безсилля; уникання виступає захисною реакцією.
Фінанси	15,0	Пов'язана з відповідальністю та можливими конфліктами через матеріальні труднощі.
Майбутні плани	12,5	Відображає страх перед невизначеністю; партнери відкладають обговорення рішень.
Відсутність уникання	37,5	Показник довіри та відкритості у спілкуванні.
Невизначені відповіді	15,0	Вказують на приховану напругу й прагнення уникнути конфліктів.

Отже, уникання складних тем у подружній комунікації має переважно ситуативний і адаптивний характер. Найчастіше воно стосується розмов про війну, фінансові труднощі та майбутнє – тобто тем, що викликають емоційне напруження та відчуття нестабільності. Подібна стратегія не обов'язково свідчить про комунікативну дисфункцію, а радше виконує функцію психологічного самозахисту, допомагаючи партнерам зберігати рівновагу у стосунках.

Водночас понад третина учасників демонструє відкритість і готовність обговорювати складні питання, що свідчить про високий рівень довіри й партнерської взаємоповаги. Цей аспект комунікативної поведінки безпосередньо пов'язаний із наступним етапом аналізу – визначенням чинників, які сприяють підтриманню діалогу навіть у кризових умовах.

Аналіз відповідей на запитання «Що допомагає вам зберігати діалог навіть у кризових умовах (тривоги, евакуації, розлуки тощо)?» показав, що найважливішим чинником підтримання взаєморозуміння у шлюбі є взаємна підтримка (15%) та відкритість спілкування (12,5%). Деякі учасники опитування (7,5 %, тобто 3 особи) також назвали любов і довіру як головний

ресурс збереження контактів.

Водночас близько третини респондентів (37,5%) не змогли чітко визначити, що допомагає їм утримувати діалог, або зазначили, що «нічого не допомагає». Така тенденція може бути свідченням емоційного виснаження та зниження комунікативної активності унаслідок тривалого стресу, спричиненого війною.

Отже, у кризових умовах збереження діалогу між партнерами ґрунтується переважно на взаємній емоційній підтримці, готовності вислухати, прояві довіри та прийнятті тимчасових форм дистанціювання як конструктивної стратегії взаємодії.

Аналіз відповідей на запитання «Як часто останнім часом у вас із чоловіком/дружиною виникають конфлікти?» показав переважання у респондентів низького або помірного рівня конфліктності у шлюбних стосунках. Половина опитаних (50 %) зазначила, що конфлікти трапляються *іноді*, що свідчить про наявність ситуативних розбіжностей, які не порушують психологічну стабільність і розглядаються як природна складова міжособистісної взаємодії.

Ще 37,5 % учасників відповіли, що конфлікти виникають *рідко*, а 10 % – що вони *взагалі не трапляються*. Такий розподіл підтверджує тенденцію до збереження емоційної рівноваги та гармонійності подружніх відносин навіть за умов тривалої соціальної напруги, спричиненої воєнними подіями. Лише 2,5 % респондентів повідомили про звернення по допомогу до психолога чи консультанта, що може свідчити про поступове зростання усвідомлення потреби у професійній підтримці в разі конфліктів (рис. 2.3).

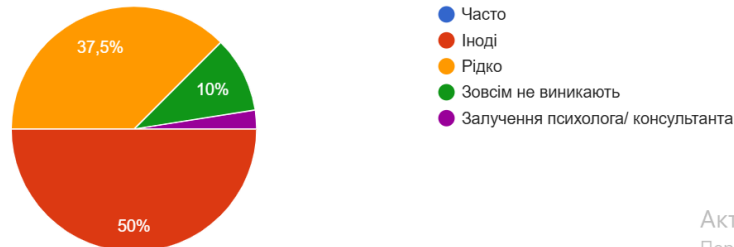
Отримані результати демонструють здатність більшості подружніх пар до конструктивного розв'язання суперечностей і збереження діалогу без переходу до деструктивних форм поведінки. Переважання відповідей «іноді» та «рідко» вказує на сформованість навичок емоційної саморегуляції, взаємоповаги та адаптивності у стресових умовах. Таким чином, подружня комунікація під час воєнного стану зберігає стабільний і збалансований характер, що відображає

психологічну зрілість партнерів.

8. Як часто останнім часом у вас із чоловіком/дружиною виникають конфлікти?

40 відповідей

 Копіювати діаграму



Активация
Перейдіть до
активувати V

Рис. 2.3. Частота виникнення конфліктів у подружніх парах під час воєнного стану (n = 40)

Аналіз відповідей на запитання «Яких змін у подружній комунікації з чоловіком/дружиною ви хотіли б досягти у майбутньому?» показав, що більшість респондентів прагнуть до посилення емоційної підтримки, зменшення критики та підвищення відкритості у стосунках.

Зокрема, 42,5 % учасників висловили бажання бачити у своїх взаєминах більше підтримки, що свідчить про потребу у взаєморозумінні, прийнятті та емпатії як базових умовах психологічної безпеки сімейної системи. Четверть опитаних (25 %) зазначили, що хотіли б зменшити кількість критичних зауважень, орієнтуючись на більш конструктивне спілкування, засноване на толерантності й взаємоповазі.

Ще 12,5 % респондентів наголосили на важливості більшої відвертості, теплоти й ніжності у стосунках, підкреслюючи значення емоційної близькості у подружній взаємодії. Водночас 17,5 % учасників зазначили, що їхня комунікація є задовільною та не потребує змін, що свідчить про високий рівень адаптивності й задоволення існуючими взаєминами. Дані узагальнено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Бажані зміни у подружній комунікації (за результатами опитування)

Категорія бажаних змін	Кількість респондентів	Частка, %	Інтерпретація
------------------------	------------------------	-----------	---------------

Більше підтримки, піклування	17	42,5	Потреба у взаєморозумінні, емоційній близькості, партнерській взаємопідтримці.
Менше критики	10	25,0	Орієнтація на конструктивне спілкування, зменшення негативних реакцій у діалозі.
Більше відвертості, теплоти, ніжності	5	12,5	Прагнення до глибшої емоційної взаємодії та щирості у стосунках.
Без змін (задоволені існуючою комунікацією)	7	17,5	Високий рівень адаптованості та гармонійності у спілкуванні.
Важко відповісти / невизначеність	1	2,5	Відсутність чіткої рефлексії щодо якості подружнього спілкування.

Зіставлення відповідей у межах подружніх пар показало, що у більшості випадків спостерігається узгодженість очікувань партнерів: обидва члени подружжя відзначали потребу у підтримці або зменшенні критики. У поодиноких випадках виявлено асиметрію у сприйнятті, коли один із партнерів вважає взаємодію задовільною, тоді як інший прагне змін. Така невідповідність може бути зумовлена різним рівнем рефлексії, комунікативної відкритості або емоційної чутливості партнерів.

Отримані результати варто врахувати під час розроблення програми оптимізації подружньої комунікації, зокрема у частині, що стосується формування навичок емоційної підтримки, зниження критичності у взаємодії та розвитку відвертості у спілкуванні. Це дозволить зробити програму більш адресною, орієнтованою на реальні потреби подружніх пар, виявлені в ході емпіричного дослідження.

Результати аналізу відповідей на запитання «Чи відчуваєте ви психологічну підтримку з боку чоловіка/дружини?» показали, що лише третина учасників (35%) постійно відчуває емоційну підтримку у стосунках, тоді як переважна більшість (57,5%) відзначають її епізодичний характер. Лише 7,5% респондентів зізналися, що отримують підтримку дуже рідко, і жоден не зазначив повної її відсутності.

Порівняльний аналіз у межах подружніх пар свідчив про певну асиметрію сприйняття психологічної підтримки: у 35% пар обидва партнери однаково високо оцінюють рівень взаємної підтримки, у 40% – спостерігається середній рівень («інколи»), тоді як у кожній п'ятій парі один із партнерів оцінює

підтримку як стабільну, а інший – як недостатню. Такі результати свідчать про наявність нерівномірності емоційного обміну в подружній взаємодії, що може бути пов'язано з різницею у сприйнятті ролей, емоційних потреб або способів прояву турботи в умовах воєнного стресу.

Оцінювання рівня задоволеності подружнім спілкуванням показало, що середній показник становить 7,9 бала за десятибальною шкалою. Переважна частина респондентів (35 %) оцінили своє спілкування на 8 балів, ще 20 % – на 7, 17,5 % – на 9, 15 % – на 6 і 12,5 % – на 10 балів (рис. 2.4). Такий розподіл свідчить про переважно позитивне сприйняття якості подружньої взаємодії та достатньо високий рівень комунікативного комфорту навіть в умовах воєнного стану.



Рис. 2.4. Розподіл рівнів задоволеності подружнім спілкуванням за десятибальною шкалою (n = 40)

Аналіз відповідей у межах подружніх пар засвідчив високу узгодженість оцінок: у 60% пар розбіжність не перевищує одного бала, що свідчить про гармонійність взаємин і спільне бачення якості спілкування. Водночас у 15% випадків зафіксовано відмінності у сприйнятті задоволеності, що може бути пов'язано з різним рівнем емоційної чутливості або очікувань від комунікації.

Понад половина опитаних (57,5%) зазначили, що відчувають підтримку з боку партнера епізодично, 35% – постійно, а 7,5% – досить рідко. Це свідчить про потребу у розвитку стабільних навичок емоційної взаємодії та зміцненні

комунікативної узгодженості в сімейній системі.

Отже, хоча результати дослідження засвідчили загалом високий рівень задоволеності подружнім спілкуванням і наявність емоційної підтримки, водночас було виявлено низку чинників, що потенційно ускладнюють ефективну взаємодію між партнерами. До них належать нестача стабільних навичок емоційної взаємодії, вибірковий або епізодичний характер надання підтримки, асиметрія у сприйнятті якості взаємин, а також схильність уникати обговорення складних або емоційно напружених тем. Такі особливості можуть знижувати рівень психологічної гармонійності та потребують цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на підвищення комунікативної узгодженості в сімейних стосунках.

Узагальнення результатів опитування дало змогу не лише визначити загальні тенденції в емоційно-комунікативній сфері подружніх пар, а й окреслити напрями подальшого аналізу. Для більш глибокого розуміння механізмів міжособистісної взаємодії доцільним було дослідити не лише суб'єктивні оцінки респондентів, а й особливості їхніх поведінкових стратегій у процесі спілкування. З цією метою використано тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона (у адаптації Ю. Гільбуха), який дає змогу оцінити рівень розвитку комунікативної компетентності, стилі міжособистісної поведінки, соціальну чутливість та здатність відстоювати власну позицію без порушення емоційної рівноваги у взаєминах.

Аналіз результатів тесту здійснювався у два послідовні етапи. На першому етапі визначено індивідуальні профілі комунікативної поведінки за трьома позиціями – залежною, компетентною та агресивною. На другому етапі проведено порівняльний аналіз результатів у межах подружніх пар з метою встановлення рівня узгодженості стилів спілкування та типів комунікативної взаємодії (гармонійний, відносно гармонійний, дисгармонійний).

Результати першого етапу дослідження засвідчили, що серед жінок домінує компетентна позиція (65 %, тобто 13 респонденток), що відображає сформованість асертивної поведінки, емоційну стабільність і здатність

підтримувати конструктивний діалог. Середній показник за шкалою компетентності становив 17,6 бала, що відповідає середньому та вищому рівню розвитку комунікативних умінь. Залежна позиція була помірно вираженою (5,1 бала; 15 % вибірки, тобто 3 респондентки), що свідчить про схильність уникати конфліктів та прагнути згоди. Агресивна позиція (6,0 бала; 20 %, тобто 4 респондентки) мала середню інтенсивність і проявлялася переважно у прямолінійності висловлювань або імпульсивних реакціях у стресових ситуаціях. Загалом для більшості жінок характерна збалансована комунікативна поведінка, орієнтована на взаєморозуміння, підтримку й співпрацю, хоча в окремих випадках виявлено ознаки надмірної поступливості чи різкості, що вказує на потребу у розвитку гнучкості та емоційної саморегуляції.

Серед чоловіків також переважає компетентна позиція (30 % вибірки), однак у значної частини респондентів (40 %) простежується поєднання рис компетентної та агресивної позицій. Це свідчить про сформованість базових комунікативних умінь, уміння контролювати емоційні реакції та водночас схильність до прямолінійності у спілкуванні. Середній бал за шкалою компетентності становив 15,0 бала, що відповідає середньому рівню розвитку комунікативних умінь. Залежна позиція (5,6 бала; 15 % респондентів) виявилася помірно вираженою й характеризується адаптивністю та прагненням уникати відкритих конфліктів. Агресивна позиція (7,0 бала; 5 % опитаних) траплялася рідше, але відображала тенденцію до імпульсивних або надмірно категоричних висловлювань у стресових ситуаціях.

Загалом для більшості чоловіків характерна раціонально-орієнтована комунікативна поведінка, спрямована на досягнення мети та контроль ситуації, проте іноді вона супроводжується зниженням емоційної чутливості й недостатньою гнучкістю у діалозі. Така особливість може ускладнювати гармонізацію взаємодії у шлюбній парі, але водночас свідчить про прагнення до стабільності та логічного розв'язання конфліктів.

Узагальнення результатів першого етапу дослідження показало, що більшість респондентів (62,5 %) продемонстрували середній рівень

комунікативної компетентності (15-18 балів), 25 % – вище середнього (19-20 балів), а 12,5 % – високий (21 бал і більше) (рис.2.5). Респондентів із низьким рівнем не виявлено. Це свідчить про достатню сформованість базових комунікативних умінь у більшості подружніх пар, що забезпечує ефективну подружню комунікацію, навіть у стресових умовах воєнного стану, але водночас наявність переважно середнього рівня компетентності вказує на потребу подальшого розвитку навичок емоційної гнучкості, асертивності та конструктивного розв'язання конфліктів.



Рис. 2.5. Розподіл респондентів за рівнями комунікативної компетентності (n = 40)

Додатковий аналіз реакцій респондентів у різних типах комунікативних ситуацій засвідчив, що найвищі показники компетентності виявлені у сфері безпосередньої взаємодії та емпатійних реакцій, де партнери продемонстрували здатність до співпереживання, підтримки та конструктивного діалогу. У ситуаціях, пов'язаних із негативними висловлюваннями чи критикою, спостерігалася підвищена емоційна чутливість, що проявлялося у тенденції до захисної або унікальної поведінки. Реакції на прохання чи вимоги переважно мали адаптивний характер, хоча частина респондентів виявляла схильність до поступливості. Таке поєднання свідчить про достатню соціальну зрілість подружніх партнерів, але також указує на потребу вдосконалення навичок асертивного спілкування й емоційної саморегуляції.

Водночас високі показники адекватних реакцій на позитивні

висловлювання партнера свідчать про відкритість більшості учасників до схвалення, емоційного тепла та взаємної підтримки, що є важливим ресурсом гармонійної подружньої комунікації. Порівняльний аналіз за гендерною ознакою показав, що обидві групи – як чоловіки, так і жінки – характеризуються домінуванням компетентного стилю спілкування. Жінки виявили дещо вищий рівень емоційної врівноваженості, толерантності та схильності до співпраці, тоді як чоловіки – більшу орієнтацію на контроль і раціональність у комунікації. Це свідчить про те, що подружні партнери загалом мають сформовані базові навички конструктивного спілкування, однак відрізняються у способах вираження емоцій і реагування на стресові ситуації.

Другий етап емпіричного аналізу був спрямований на вивчення узгодженості комунікативних позицій у межах подружніх пар. Результати показали, що більшість респондентів демонструють переважно задовільний рівень комунікативної сумісності, проте гармонійність стосунків часто має ситуативний або частковий характер. Показник комунікативної сумісності визначався на основі оцінки рівня взаєморозуміння, узгодженості позицій, емоційної підтримки та здатності партнерів до конструктивного діалогу.

Лише у 6 пар (30 %) виявлено гармонійний тип взаємодії, який характеризується збалансованістю позицій, емоційною відкритістю та високим рівнем взаємної підтримки. Такі пари демонструють довіру, емпатійність і здатність до компромісу під час розв'язання конфліктних ситуацій.

Половина учасників (10 пар, 50 %) належать до групи з відносно гармонійним типом взаємодії. Для них властива певна асиметрія у стилях поведінки, що може зумовлювати ситуативні непорозуміння в умовах емоційного напруження або вимушеної розлуки. Водночас такі пари зберігають потенціал до відновлення емоційного зв'язку за наявності діалогу та взаємної готовності до підтримки.

Чотири пари (20 %) продемонстрували ознаки дисгармонійної взаємодії, які проявляються у суперечливих комунікативних стратегіях – поєднанні агресивності одного з партнерів із пасивністю іншого, униканні відвертих

розмов або епізодичних конфліктах, що супроводжуються відчуженням.

Таким чином, навіть за загальним прийнятним рівнем взаєморозуміння спостерігається певна нестача емоційної гнучкості, відкритості та здатності до конструктивного вирішення труднощів, що підтверджує потребу у цілеспрямованій психологічній роботі та розвитку комунікативної культури подружжя, яка є основою стабільності сімейної системи (рис. 2.6).

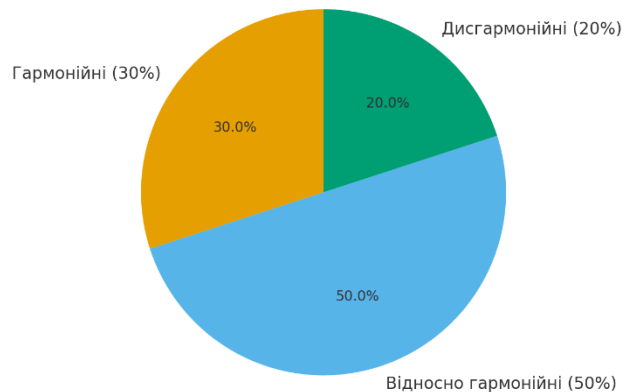


Рис. 2.6. Розподіл подружніх пар за типами комунікативної взаємодії (гармонійний, відносно гармонійний, дисгармонійний)

Деталізовані результати порівняльного аналізу комунікативних позицій у межах подружніх пар подано в додатку В.

Відносно гармонійні пари демонструють часткову асиметрію у стилях спілкування – найчастіше в одного з партнерів переважає компетентна позиція з елементами агресивної (переважно у чоловіків), тоді як у жінок домінує більш компетентна або адаптивна поведінка. Попри певну полярність між орієнтацією на результат у чоловіків та емоційну підтримку в жінок, у таких парах зберігається взаємоповага, готовність до компромісів і співпраці, що забезпечує адаптивність їхньої комунікації.

Дисгармонійні пари (20 % вибірки) характеризуються вираженою неузгодженістю комунікативних позицій: у більшості випадків домінування агресивної позиції в одного з партнерів поєднується із залежною або пасивною поведінкою іншого. Це спричинює нерівномірність розподілу відповідальності у спілкуванні, зниження емоційної близькості та збільшення ризику конфліктності.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що переважна більшість подружніх пар (80 %) володіють достатнім рівнем комунікативної компетентності та узгодженості стилів взаємодії. Водночас наявність певних дисгармонійних тенденцій свідчить про потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці та розвитку навичок емоційної саморегуляції, емпатійного слухання і конструктивного діалогу. Отримані результати стали підґрунтям для подальшої розробки програми оптимізації подружньої комунікації, спрямованої на вдосконалення міжособистісних відносин і підвищення психологічної стійкості партнерів у період дії воєнного стану.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили, що попри загалом високий рівень задоволеності подружньою комунікацією і достатню сформованість базових комунікативних умінь, у респондентів виявлено певні суперечності у сфері емоційної взаємодії. Вони проявляються у вибіркового наданні підтримки, труднощах у вербалізації почуттів та схильності уникати конфліктних обговорень. Такі тенденції можуть знижувати ефективність партнерської комунікації, особливо в умовах підвищеного стресу, і потребують цілеспрямованої психологічної роботи з подружжям. Саме це обґрунтовує необхідність розроблення програми оптимізації подружньої комунікації, спрямованої на вдосконалення навичок емоційної чутливості, взаємної підтримки й конструктивного діалогу.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження дало змогу виявити основні психологічні чинники ефективної подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану. Встановлено, що результативність взаємодії подружжя визначається рівнем розвитку комунікативної компетентності, емоційною стабільністю, взаємною підтримкою та здатністю до конструктивного діалогу.

Аналіз анкетування показав, що більшість подружніх пар демонструють позитивне ставлення до спілкування, довіру та турботу. Домінування емоцій

любові, спокою й підтримки свідчить про наявність адаптивних ресурсів подолання стресу. Водночас зафіксовано вибірковість у наданні психологічної підтримки, схильність уникати емоційно складних тем і періодичні прояви напруження, що може знижувати комунікативну ефективність.

Результати тесту «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. Гільбуха) засвідчили переважання компетентної позиції у більшості респондентів, що відображає сформованість асертивної поведінки, гнучкість і толерантність у спілкуванні. Водночас частина учасників поєднує компетентний стиль із елементами агресивності або пасивності, що свідчить про потребу вдосконалення навичок емоційної саморегуляції.

Виявлено три типи комунікативної взаємодії: гармонійний (30 % пар), відносно гармонійний (50 %) і дисгармонійний (20 %). Гармонійні пари характеризуються високою довірою та узгодженістю позицій, тоді як дисгармонійні демонструють асиметрію у стилях поведінки й труднощі у вирішенні конфліктів.

Узагальнення результатів дало змогу визначити провідні психологічні чинники ефективної комунікації: емоційну чутливість, емпатійне слухання, гнучкість у виборі стилю спілкування, взаємну підтримку, довіру та партнерську відповідальність за емоційний клімат сім'ї.

Отже, ефективна подружня комунікація в умовах війни ґрунтується на поєднанні емоційної врівноваженості, психологічної зрілості та розвинених комунікативних навичок. Виявлені закономірності стали основою для розроблення програми оптимізації подружньої комунікації, спрямованої на зміцнення емпатії, конструктивного діалогу та психологічної стійкості подружніх пар.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБЛЕННЯ ТА АПРОБУВАННЯ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОДРУЖНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ

3.1. Теоретичне та методичне обґрунтування програми

Розроблення програми оптимізації подружньої комунікації «Разом попри все» ґрунтується на результатах проведеного нами теоретичного і емпіричного дослідження, що виявило низку проблем у сфері подружньої взаємодії – вибірковість емоційної підтримки, схильність до уникання складних тем та відмінності у рівні рефлексії між партнерами.

Виявлені тенденції засвідчили необхідність створення комплексної психологічної програми, спрямованої на вдосконалення комунікативних навичок, розвиток емоційної гнучкості та формування партнерської підтримки як ресурсу стійкості сімейної системи.

Теоретико-методичне підґрунтя програми конкретизується через інтеграцію положень сучасних шкіл психотерапії, які забезпечують наукову основу добору методів і технік. Зокрема, використано ідеї:

- гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) – як бази для розвитку автентичності, емпатійного слухання та безумовного прийняття [3];
- асертивної поведінки (*R. Alberti, M. Emmons*, за [61]) – як основи впевненого, відкритого й відповідального спілкування без агресії чи уникання;
- емоційно-фокусованої терапії пар (С. Джонсон) – як моделі відновлення емоційного зв'язку між партнерами [63-64; 69-70];
- теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) – для формування відчуття безпеки й довіри у взаєминах [23];
- позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан) – для трансформації кризових ситуацій у досвід зростання [65; 66];
- системного сімейного підходу (М. Боуен, В. Сатір) – для усвідомлення

парної взаємодії як єдиної комунікативної системи [37].

Таке поєднання дає змогу забезпечити єдність когнітивного, емоційного й поведінкового впливу на подружні пари, які переживають труднощі у взаєморозумінні. У межах програми ці підходи реалізуються через тренінги, рефлексивні практики та інтерактивні форми групової роботи, спрямовані на розвиток активного слухання, емпатії, асертивності, конструктивного розв'язання конфліктів, відновлення довіри та підтримання емоційного зв'язку в умовах вимушеної розлуки або воєнного стану.

Гуманістичний підхід підкреслює значущість внутрішніх ресурсів особистості, здатності до саморефлексії та відповідальності за якість взаємодії [26]. Саме ідеї безумовного прийняття, емпатійного слухання й автентичності стали основою емоційно-ціннісного блоку програми. Елементи транзакційного аналізу використовуються для усвідомлення ролей і сценаріїв подружнього спілкування, а також для формування адекватних «дорослих» транзакцій у процесі діалогу [37]. Системна сімейна перспектива дозволяє розглядати подружжя як динамічну комунікативну систему, у якій порушення одного компонента (емоційного, когнітивного чи поведінкового) впливає на ефективність усієї взаємодії [37].

Передумовою створення програми стали результати емпіричного дослідження, що засвідчили поєднання компетентного стилю спілкування з проявами залежності або агресивності, а також неповну узгодженість комунікативних позицій у межах подружніх пар. Виявлені тенденції свідчать про недостатню гнучкість і нестійкість емоційної регуляції, обмежений репертуар стратегій реагування на кризові ситуації та різний рівень готовності партнерів до конструктивного діалогу. У цьому контексті розроблена програма покликана забезпечити поступовий розвиток емпатійного слухання, асертивності [27], навичок конструктивного розв'язання конфліктів і відновлення психологічного зв'язку між партнерами [63-64; 69-70], навіть за умов дій воєнного стану.

Мета програми полягає у формуванні навичок ефективної подружньої

комунікації, підтримання емоційного контакту в умовах стресу, розлуки та воєнного стану, розвитку психологічної стійкості та підвищенні рівня задоволеності подружніх пар їхніми взаєминами. Її реалізація спрямована на гармонізацію міжособистісної взаємодії, формування здатності до усвідомленої регуляції емоційних реакцій і переосмислення партнерських ролей у системі «Я – Ти – Ми».

Програма виконує три взаємопов'язані функції:

- профілактичну – попередження емоційного відчуження, уникнення конфліктів та руйнівних моделей спілкування;
- розвивальну – формування навичок емпатійного слухання, рефлексії, довіри та взаємної підтримки;
- корекційну – подолання вже наявних дисгармонійних тенденцій, зниження рівня емоційної напруги та покращення якості комунікації.

Методологічна база програми спирається на низку принципів, узагальнених автором на основі сучасних наукових підходів до подружньої комунікації, психологічної підтримки та сімейної терапії, що забезпечують її наукову обґрунтованість і практичну ефективність [3; 61; 63]:

- принцип системності – розгляд подружньої комунікації як цілісного утворення, у якому зміни в одній сфері (емоційній, когнітивній або поведінковій) впливають на загальний рівень взаємодії;
- принцип діалогічності – утвердження партнерських, рівноправних відносин і взаємної відкритості у процесі спілкування;
- принцип суб'єктності та свідомої активності – акцент на власній відповідальності учасників за якість діалогу й здатності до саморефлексії;
- принцип інтерактивності – поєднання тренінгових, рольових і цифрових форм роботи (онлайн-практики, відеозавдання, «Журнал партнерської взаємодії»);
- принцип індивідуалізації – урахування особистісних особливостей, попереднього досвіду стосунків і специфіки соціокультурного та воєнного контексту сучасної України;

– принцип практичної спрямованості – орієнтація на реальні життєві ситуації та відпрацювання навичок, які безпосередньо впливають на якість подружньої комунікації.

У реалізації програми використовувався комплекс методів, що поєднує тренінгові, інтерактивні та рефлексивні форми роботи:

- тренінгові вправи, спрямовані на розвиток асертивності, довіри, емпатії та навичок конструктивного діалогу;
- рольові ігри з моделювання типових ситуацій подружнього спілкування й пошуку ефективних комунікативних стратегій;
- метод «антикризового діалогу», орієнтований на відновлення довіри, емоційної рівноваги та конструктивної взаємодії між партнерами в умовах воєнного стану;
- вправи з конструктивного вирішення конфліктів, що формують толерантність до відмінних позицій;
- техніка «Суперечка за правилами» (С. Кратохвіл, адаптована для подружніх пар), яка сприяє розвитку навичок асертивного висловлювання, емоційної саморегуляції та спільного пошуку рішень;
- відео рефлексивні практики, тобто інтерактивні форми самоспостереження й аналізу міжособистісної взаємодії з використанням відеозаписів для розвитку емпатії та усвідомленої комунікації;
- інтерактивні інструменти самоспостереження – «Журнал партнерської взаємодії», картки кризових ситуацій, онлайн-опитування з подальшим рефлексивним обговоренням результатів.

Змістовне наповнення занять побудоване за принципом поступового ускладнення: від усвідомлення власного стилю спілкування – до спільного опрацювання кризових ситуацій і формування партнерського бачення спільного майбутнього. Такий підхід забезпечує не лише розвиток комунікативних навичок, а й стійке закріплення нових моделей поведінки у повсякденному житті.

Таким чином, розроблена програма поєднує класичні підходи та

інноваційні цифрові формати. Її впровадження створює можливості для оптимізації подружньої комунікації, підвищення рівня психологічної безпеки сімей і зміцнення стійкості подружжя до соціальних викликів, зокрема в умовах воєнного стану.

3.2. Опис структури програми оптимізації подружньої комунікації

З урахуванням теоретичних засад і результатів емпіричного дослідження було спроектовано **авторську програму «Разом попри все»**, спрямовану на оптимізацію подружньої комунікації.

Структура програми розроблена відповідно до виявлених у дослідженні проблем – вибіркості емоційної підтримки, схильності до уникання складних тем та відмінностей у рівні рефлексії подружніх партнерів.

До участі у програмі «Разом попри все» залучалися респонденти, які брали участь в емпіричному опитуванні, проведеному на попередньому етапі дослідження. Усі вони представляють подружні пари з різним рівнем гармонійності стосунків, що дало змогу забезпечити різноманітність досвіду та отримати більш об'єктивні результати.

Участь у програмі передбачала дві категорії подружніх пар:

- пари з дисгармонійним або відносно гармонійним типом взаємодії, у яких виявлено труднощі в комунікації, емоційному реагуванні чи взаємній підтримці;
- кілька гармонійних пар, які добровільно долучилися з метою зміцнення емоційного контакту, розвитку навичок партнерського діалогу та рефлексії.

Програма мала психотренінговий формат, що поєднує класичні психологічні техніки (активне слухання, техніку «Я-повідомлення», метод конструктивної суперечки С. Кратохвіла) з інтерактивними інструментами – відеопрактиками, картками кризових ситуацій і цифровими засобами взаємодії. Реалізація програми відбувалася протягом чотирьох тижнів у форматі восьми

занять по 90 хвилин, двічі на тиждень, у груповій онлайн-формі (5 подружніх пар).

Роботу групи супроводжував психолог-консультант, який виконував функції модератора комунікації, фасилітатора процесу рефлексії та координатора цифрового простору програми, зокрема «Журналу партнерської взаємодії».

Реалізація програми здійснювалася із використанням сучасних цифрових платформ та інтерактивних ресурсів, які забезпечували ефективну комунікацію між учасниками, підтримку групової динаміки й рефлексивного процесу.

Основним засобом проведення занять була платформа Zoom, що забезпечувала стабільний відеозв'язок, можливість демонстрації матеріалів і зручний формат взаємодії між подружніми парами та психологом. Тривалість кожного заняття становила близько 90 хвилин, із короткими технічними перервами для підтримання уваги й збереження структури роботи. Формат відеоспілкування сприяв створенню атмосфери довіри, емоційної безпеки та ефективного зворотного зв'язку.

Ключовим інтерактивним інструментом виступав «Журнал партнерської взаємодії» – спільний цифровий простір для осмислення досвіду, емоційних відгуків і фіксації позитивних змін у взаєминах подружніх пар. Журнал реалізовано у форматі конфіденційної папки на платформі Google Drive для кожної пари. Усередині створено підпапки за темами занять («Вступ. Ми – команда», «Діалог без бар'єрів», «Мій партнер – моє дзеркало: розвиток емпатії», «Коли слова ранять: подолання конфліктів і критики», «Разом у кризі: емоційна підтримка в умовах воєнного стану», «Мости замість стін: довіра та взаємна відкритість», «Разом на відстані: комунікація під час розлуки», «Підсумки і нові домовленості: наш спільний маршрут»), а також додаткові розділи – «Слова вдячності», «Підсумок тижня», «Наші домовленості», «Спільні відкриття».

Доступ до журналу мають лише партнери та психолог-консультант, що гарантує конфіденційність і захист персональних даних. Пари самостійно

додають короткі відеопослання, аудіозаписи або текстові нотатки, які відображають їхні емоції, рефлексії та результати виконаних завдань. У такий спосіб журнал виконує функції рефлексивного, комунікативного та терапевтичного інструмента, сприяючи розвитку відкритості, довіри й партнерського діалогу.

Для візуалізації та творчого відображення результатів занять застосовувалися інтерактивні сервіс Canva, за допомогою яких створювалися емоційні карти, метафоричні зображення та спільні колажі наприкінці зустрічей.

Для відстеження динаміки участі та ефективності кожного заняття після завершення зустрічі створюється інтерактивна дошка Padlet. Усього передбачено вісім тематичних дошок відповідно до кількості занять. На них учасники залишають короткі рефлексивні повідомлення, що відображають їхні враження, емоційний стан або ключові висновки. Зібрані відгуки виконують функцію якісного показника змін у комунікативній та емоційній сфері подружніх пар, а також доповнюють результати «Журналу партнерської взаємодії».

Окремим інструментом програми були «Картки кризових ситуацій»: спрямовані на розвиток у подружніх пар навичок конструктивного реагування у стресових і конфліктних обставинах. Картки містили типові життєві сценарії («Фінансові труднощі», «Критика», «Ревнощі», «Розлука») із запитаннями для саморефлексії та рекомендаціями щодо асертивної поведінки. Їх реалізовано у цифровому форматі (платформа Canva); кожна пара отримувала персональне посилання для роботи з повною конфіденційністю.

Під час роботи учасники обирали ситуацію, аналізували її, обговорювали власні реакції та фіксували результати у «Журналі партнерської взаємодії». Інструмент використовувався як у груповому, так і в індивідуальному форматах, сприяючи заміщенню деструктивних комунікативних стратегій співпрацею, емпатією та емоційною гнучкістю. Приклади карток подано в Додатку Д.

Кожен із цифрових інструментів мав власну функціональну

спрямованість, проте всі вони утворювали цілісну систему психологічної підтримки подружжя, орієнтовану на гармонізацію комунікації, розвиток емоційної чутливості та зміцнення партнерських стосунків. Поєднання онлайн-формату з практичними вправами – розвитку асертивності, довіри, емпатійного слухання й конструктивного діалогу – забезпечило адаптивність програми до різних життєвих умов, зокрема в період воєнного часу.

Реалізація змістових компонентів відбувається у межах *структури, що складається з восьми занять*, які послідовно забезпечують розвиток комунікативної компетентності – від усвідомлення власних моделей спілкування до формування спільних стратегій ефективної взаємодії.

Кожне заняття програми має чітку структурну побудову, що включає три взаємопов'язані етапи:

- вступний етап – емоційне налаштування, актуалізацію попереднього досвіду, визначення теми заняття;
- основний етап – виконання інтерактивних вправ, аналіз карток кризових ситуацій, моделювання діалогів та групові обговорення;
- рефлексивно-підсумковий етап – фіксацію особистих висновків і спільних інсайтів у «Журналі партнерської взаємодії».

Після завершення кожного етапу учасники брали участь в онлайн-обговоренні результатів і рефлексії (платформа Zoom), що сприяло підтриманню групової динаміки, обміну досвідом та емоційній взаємопідтримці.

Зміст програми вибудовано за принципом поступового розвитку комунікативної компетентності – від усвідомлення власних моделей спілкування до формування узгоджених стратегій партнерської взаємодії. Врахування українського соціокультурного контексту передбачає адаптацію програми до сучасних реалій життя подружніх пар в умовах війни, зокрема емоційного напруження, розлуки, тимчасової міграції та зміни соціальних ролей у родині.

Нижче подано детальний опис змісту програми за кожним заняттям.

Заняття 1. «Ми – команда»

Мета заняття. Формування позитивної мотивації до участі у програмі, актуалізація уявлень подружніх партнерів про особливості власної взаємодії та визначення внутрішніх ресурсів, які сприяють збереженню єдності в умовах стресових життєвих ситуацій. Заняття спрямоване на створення безпечного психологічного простору, розвиток атмосфери довіри й підтримки, а також на усвідомлення значення партнерства як спільної цінності.

Завдання заняття:

1. Створити атмосферу психологічної безпеки, довіри та прийняття.
2. Актуалізувати досвід подружнього спілкування в умовах війни та соціальної нестабільності.
3. Сприяти усвідомленню спільних цінностей, ресурсів та форм взаємної підтримки у стосунках.
4. Ознайомити учасників із метою, структурою, принципами та етичними засадами реалізації програми.

Хід заняття.

1. Вступна частина (10-15 хвилин). На початку зустрічі відбувається вітання учасників, коротка презентація теми «*Ми – команда*», пояснення мети заняття та очікуваних результатів. Акцент робиться на важливості партнерства, взаємної підтримки та довіри у подружніх стосунках, особливо в умовах воєнного стану. Ведучий заохочує пари до відкритості й доброзичливості, створюючи атмосферу безпеки та прийняття. Далі учасників знайомлять із правилами групової взаємодії («говорити від свого імені», «поважати позицію партнера», «не оцінювати», «зберігати конфіденційність»).

Проводиться вправа «Асоціація з партнерством», у ході якої учасники добирають слово, образ або метафору, що символізує їхні подружні стосунки на поточному етапі. Це створює емоційно відкриту атмосферу та допомагає встановити первинний контакт між парами. Психолог коментує відповіді учасників, підкреслюючи значення довіри й партнерської підтримки.

2. Основна частина (60 хвилин).

– Групова дискусія «Ми і війна: що змінилося у спілкуванні?». Обговорюються особливості комунікації у складних життєвих обставинах, зокрема під час воєнного стану. Психолог модерує діалог, спрямовуючи увагу учасників на позитивні зміни, набуті ресурси та стратегії взаємної підтримки.

– Вправа «Моя зона підтримки». Кожен партнер позначає, які форми допомоги він надає та отримує (емоційну, практичну, вербальну, невербальну), після чого пари обговорюють, що саме допомагає їм зберігати почуття єдності. У процесі обговорення психолог допомагає учасникам усвідомити спільні та відмінні потреби у підтримці.

– Відеозавдання «Разом попри все». Пари створюють коротке (до 30 секунд) відеопослання одне одному з відповіддю на запитання: *«Що допомагає нам залишатися разом навіть у складних обставинах?»* Це завдання слугує основою для першого запису у «Журналі партнерської взаємодії» та сприяє формуванню позитивного емоційного налаштування на подальшу роботу. За бажанням пари можуть виконати запис удома, щоб обговорити тему більш спокійно та глибше рефлексувати результати.

3. Рефлексивно-підсумкова частина (15 хвилин). Учасники діляться власними враженнями від заняття, відповідаючи на запитання: *«Що сьогодні стало для мене відкриттям?»*. Кожен партнер формулює короткий особистий висновок: *«Я зрозумів(ла), що наше партнерство...»*. Психолог презентує концепцію «Журналу партнерської взаємодії», пояснюючи його роль як рефлексивного простору, у якому фіксуватимуться результати вправ, відеозавдання, емоційні відкриття та спільні рішення пари. Наприкінці заняття проводиться коротке узагальнення почуттів і висновків, що забезпечує завершення першого етапу адаптації учасників до формату групової роботи.

Після завершення кола рефлексії учасники залишають короткі відгуки на спільній інтерактивній дошці (на платформі Padlet), фіксуючи свої емоції, враження та ключові відкриття заняття. Такий формат дозволяє закріпити емоційний досвід, підтримує атмосферу взаємної підтримки й переходить у

спільний цифровий простір програми, пов'язаний із «Журналом партнерської взаємодії»

Домашнє завдання: створити перший запис у «Журналі партнерської взаємодії» у форматі текстового чи відеоповідомлення на тему «Що мене підтримує в нашій парі сьогодні?»

Очікувані результати. Після завершення першого заняття учасники демонструють підвищення рівня довіри у взаєминах, усвідомлення власних ресурсів та цінностей подружнього партнерства. Формується відчуття психологічної безпеки, мотивація до участі у подальших етапах програми та створюється первинний запис у «Журналі партнерської взаємодії» як початковий етап рефлексивного процесу.

Інструментарій заняття: інтерактивна групова дискусія; вправа «Моя зона підтримки»; відеозавдання «Разом попри все»; елементи арт-рефлексії; перше заповнення «Журналу партнерської взаємодії».

Заняття 2. «Діалог без бар'єрів»

Мета заняття. Формування в учасників навичок активного слухання, розвиток вербальної та невербальної взаємодії, усвідомлення бар'єрів, які перешкоджають відкритому діалогу в подружніх стосунках. Заняття спрямоване на опанування базових технік асертивного спілкування, підвищення здатності партнерів до усвідомленого висловлення власних почуттів і прийняття позиції іншого.

Завдання заняття:

1. Ознайомити учасників із базовими принципами ефективного міжособистісного спілкування.
2. Навчити розпізнавати власні комунікативні бар'єри (емоційні, когнітивні, поведінкові).
3. Розвивати вміння висловлювати почуття через «Я–повідомлення» та практикувати активне слухання.
4. Сформувати початкові навички конструктивного діалогу та взаємного прийняття.

Хід заняття.

1. Вступна частина (10-15 хвилин).

Психолог вітає учасників, оголошує тему й мету заняття, коротко презентує його зміст і очікувані результати. Нагадує принципи безпечної взаємодії та пропонує коротке обговорення: *«Що допомагає нам почуватися почутими у стосунках?»*

Виконується вправа-розігрів *«Комунікативне ехо»*, де учасники повторюють фрази партнера, намагаючись зберегти інтонацію та зміст, що сприяє емоційному налаштуванню на співрозмовника. Психолог звертає увагу на невербальні прояви підтримки (погляд, кивок, усмішка), підкреслюючи важливість емпатійного слухання.

2. Основна частина (60 хвилин).

– Міні-лекція з елементами обговорення *«Основи ефективного діалогу»*. Психолог коротко розкриває принципи активного слухання, асертивного спілкування та структуру *«Я-повідомлення»*. Учасники обговорюють приклади типових бар'єрів у спілкуванні (перебивання, узагальнення, оцінювання, уникання теми). Для глибшого розуміння причин виникнення бар'єрів психолог пропонує короткі ситуаційні приклади з досвіду пар.

– Вправа *«Як я слухаю?»*. Пари по черзі виконують роль *«оповідача»* і *«слухача»*. Перший розповідає про незначну побутову ситуацію, другий тренує навички активного слухання: зоровий контакт, уточнення, перефразування. Після завершення пари обговорюють відчуття: *«Що допомогло мені почуватися почутим?»*, *«Що заважало?»*. Психолог узагальнює відповіді, акцентуючи на ролі уважності, паузи та щирої зацікавленості у співрозмовнику.

– Рольова вправа *«Я-повідомлення»*. Кожен партнер формулює фразу у форматі *«Коли ти... я відчуваю... і хотів(ла) б...»*. Мета – навчитися висловлювати емоції та потреби без звинувачень, у конструктивній формі. Психолог дає зворотний зв'язок щодо адекватності висловлювань, тону та

емпатійності. За потреби він коригує формулювання, демонструючи приклади доброзичливого висловлення емоцій.

– Відеопрактика «Ми в діалозі». Пери записують коротке відеоповідомлення (до 1 хвилини), у якому кожен ділиться власним розумінням того, *що допомагає зберігати відкритість у спілкуванні*. Це відео завантажується до «Журналу партнерської взаємодії» як частина блоку «Відеорефлексії».

3. Рефлексивно-підсумкова частина (15 хвилин).

Психолог організовує обговорення: *«Що я сьогодні дізнався про власний стиль спілкування?»*, *«Які реакції партнера допомагають мені відкриватися?»*. Наприкінці заняття підсумовуються основні відкриття, фіксуються ключові ідеї у «Журналі партнерської взаємодії», що забезпечує завершеність теми та плавний перехід до наступного заняття.

Після завершення обговорення учасники залишають короткі відгуки на інтерактивній дошці, фіксуючи свої емоції та висновки

Домашнє завдання: створити короткий запис (текстовий або відео) у журналі на тему *«Моя сильна сторона у спілкуванні з партнером і те, що хочу покращити»*.

Очікувані результати.

У результаті другого заняття учасники демонструють підвищення рівня усвідомленості власного стилю спілкування, розуміння відмінностей у комунікативних реакціях партнера, зростання готовності до відкритого діалогу.

Формуються первинні навички активного слухання, асертивного вираження почуттів і толерантності до відмінних точок зору. Пери набувають досвіду емоційно безпечного діалогу, що створює основу для подальшого опрацювання глибших тем взаємодії.

Інструментарій заняття:

міні-лекція з елементами обговорення; вправа «Як я слухаю?»; рольова вправа «Я–повідомлення»; відеопрактика «Ми в діалозі»; робота у «Журналі партнерської взаємодії».

Заняття 3. «Мій партнер – моє дзеркало: емоційна чутливість і емпатія»

Мета заняття. Розвиток у партнерів здатності розпізнавати емоційні стани одне одного, формування навичок емоційного відгуку та підтримки, поглиблення розуміння ролі емпатії у подружніх взаєминах. Заняття спрямоване на активізацію емоційної чутливості, усвідомлення взаємозв'язку між власними емоціями та поведінковими реакціями партнера.

Завдання заняття:

1. Ознайомити учасників з поняттям емоційної чутливості та її значенням у подружньому діалозі.
2. Розвинути навички розпізнавання власних і партнерських емоційних станів.
3. Формувати здатність адекватно відображати емоції іншого через емпатійні висловлювання.
4. Поглибити емоційний контакт між партнерами, активізувати потребу у взаємній підтримці.

Хід заняття.

1. Вступна частина (10-15 хвилин). Психолог вітає учасників і коротко презентує тему заняття *«Мій партнер – моє дзеркало: емоційна чутливість і емпатія»*, пояснюючи її мету – розвиток уміння розпізнавати емоції партнера та відгукуватися на них. Демонструються ключові поняття заняття (емоційна чутливість, емпатія, емоційне відображення) у форматі короткої міні-презентації. Далі проводиться обговорення у колі: *«Які емоції найчастіше супроводжують наше спілкування?»*. Психолог звертає увагу на природність емоційних коливань у стосунках та значення емпатії для їхньої стабільності. Виконується вправа «Емоційний термометр», що допомагає визначити поточний емоційний стан кожного партнера. Психолог узагальнює результати, наголошуючи на прийнятті власних емоцій як передумові емпатійності.

2. Основна частина (60 хвилин).

1. Вправа «Емоційна карта подружжя». Кожна пара отримує шаблон схеми, де у першій колонці відображає емоції, які проявляються у щоденному

спілкуванні, у другій – ті, що приховуються або не виражаються відкрито. Після заповнення партнери діляться враженнями: *«Що було легко назвати, а що складно?»* Це дозволяє виявити приховані емоційні теми й підвищити рівень емоційної обізнаності. Психолог допомагає партнерам усвідомити взаємозв'язок між емоційним самопочуттям і якістю спілкування, заохочуючи до відкритого обговорення в парі.

2. Техніка «Відображення емоцій». У парах один учасник ділиться переживанням (наприклад: «Мені було складно, коли ти...»), інший відповідає фразою, що відображає почуття партнера («Ти засмутився, бо не відчув підтримки»). Психолог дає індивідуальні коментарі щодо адекватності емоційного відображення, наголошуючи на важливості тону, погляду, невербальних сигналів. За потреби він демонструє приклад емпатійного реагування, моделюючи конструктивну форму зворотного зв'язку.

3. Відеопрактика «Три якості партнера, які я ціную». Пари створюють коротке відеопослання (до 1 хвилини), у якому кожен називає три риси партнера, що викликають вдячність або захоплення. Завдання сприяє розвитку емоційного позитивного фокусу, зміцненню прихильності та формуванню нових моделей емоційної підтримки. Створене відео завантажується до «Журналу партнерської взаємодії» у розділ *«Слова вдячності»*. Учасникам пропонується, за бажанням, переглянути відео одне одного вдома для продовження емоційного контакту між заняттями.

3. Рефлексивно-підсумкова частина (15 хвилин).

Психолог проводить коротке коло рефлексії: *«Що нового я відкрив(ла) у партнері сьогодні?»*, *«Які емоції було найскладніше прийняти чи висловити?»* Обговорення відбувається у форматі доброзичливого діалогу без оцінювання. Наприкінці зустрічі психолог узагальнює результати, підкреслюючи зростання емоційної відкритості та взаєморозуміння між партнерами. Після завершення обговорення учасники залишають короткі відгуки на інтерактивній дошці, фіксуючи свої емоції та висновки

Домашнє завдання: створити у «Журналі партнерської взаємодії»

спільний запис у розділі *«Спільні відкриття»* на тему: *«Які емоції допомагають нам бути ближчими?»* та коротку відеорефлексію (за бажанням) *«Мій ресурс у тобі»*.

Інструментарій заняття: вправа «Емоційна карта подружжя»; техніка «Відображення емоцій»; відеопрактика «Три якості партнера»; робота з «Журналом партнерської взаємодії»; групова рефлексія.

Заняття 4. «Коли слова ранять: подолання конфліктів і критики»

Мета заняття. Формування навичок конструктивного реагування у конфліктних ситуаціях, розвиток асертивності, толерантності до відмінних позицій партнера, опанування технік зворотного зв'язку без звинувачення. Заняття спрямоване на підвищення усвідомленості комунікативної поведінки під час суперечок, зниження рівня емоційної напруги у спілкуванні та розвиток умінь підтримувати діалог навіть у кризових обставинах.

Завдання заняття:

1. Усвідомити індивідуальні моделі реагування на критику та конфлікт.
2. Ознайомити учасників із принципами асертивного діалогу та конструктивного зворотного зв'язку.
3. Розвинути вміння розпізнавати та знижувати емоційну напругу в процесі спілкування.
4. Навчити застосовувати техніку «Суперечка за правилами» як інструмент вирішення конфліктів.
5. Ознайомити учасників з новим інструментом – «Картками кризових ситуацій».

Хід заняття.

1. Вступна частина (10-15 хвилин). Психолог вітає учасників, оголошує тему заняття «Коли слова ранять: подолання конфліктів і критики» та коротко пояснює його мету – навчитися реагувати на конфліктні ситуації без агресії, зберігаючи повагу до партнера. Під час короткої міні-презентації розкриваються основні поняття заняття: асертивність, конструктивний зворотний зв'язок,

емоційна саморегуляція. Психолог пропонує учасникам коротку дискусію: «Як ми реагуємо, коли чуємо критику?» «Що заважає нам говорити про неприємне спокійно?». Пари активно діляться власними прикладами, а психолог узагальнює типові реакції, звертаючи увагу на різницю між імпульсивними та усвідомленими відповідями. Далі виконується вправа «Емоційна шкала конфлікту»: кожен партнер визначає, як швидко зростає його емоційна реакція під час суперечки. Психолог коментує результати, допомагаючи учасникам помітити власні тригери та точки переходу від діалогу до конфронтації.

2. Основна частина (60 хвилин).

1. Міні-лекція з елементами обговорення «Критика як форма комунікації». Психолог пояснює різницю між деструктивною критикою, асертивним зворотним зв'язком та підтримувальним висловлюванням. Визначаються «заборонені зони» у спілкуванні (узагальнення, сарказм, порівняння, мовчазне покарання). Після кожного блоку учасники наводять приклади з власного досвіду, а психолог допомагає переформулювати негативні фрази у конструктивні.

2. Техніка «Суперечка за правилами». Пари обирають одну нейтральну або типову для них тему (побут, фінанси, розподіл обов'язків) і відпрацьовують її у форматі структурованого діалогу:

- *1-й етап* – висловлення власної позиції у формі «Я-повідомлення»;
- *2-й етап* – відображення почуттів партнера;
- *3-й етап* – пошук спільного рішення.

Психолог спостерігає за ходом взаємодії, надаючи рекомендації щодо вербальних і невербальних аспектів комунікації.

3. Інтерактивна робота з «Картками кризових ситуацій». Пари отримують доступ до цифрового набору інтерактивних карток, створених у Canva. Кожна картка містить короткий опис типової конфліктної ситуації (наприклад: «Критика», «Розлука», «Фінансові труднощі», «Ревнощі» (Додаток Д)), запитання для рефлексії («Як я зазвичай реагую?», «Що очікую від партнера?», «Який вихід бачу?») та рекомендації психолога. Кожна пара самостійно обирає

одну ситуацію, що найбільше відповідає їхньому досвіду, обговорює її у форматі парного діалогу під час заняття (із вимкненим мікрофоном або у спокійній обстановці), після чого ділиться коротким висновком у спільній групі. Основні інсайти занотовуються у розділ «Спільні відкриття» «Журналу партнерської взаємодії»

Рефлексивно-підсумкова частина (15 хвилин).

Група обговорює: *«Що допомагає нам залишатися спокійними в суперечці?» «Які реакції партнера сприяють діалогу, а які – конфлікту?»* Психолог наголошує на важливості помічати позитивні зрушення у спілкуванні, пропонує коротку вправу «Слова підтримки» – кожен партнер висловлює одне речення вдячності іншому.

Після завершення обговорення учасники залишають короткі відгуки на інтерактивній дошці, фіксуючи свої емоції та висновки

Домашнє завдання:

1. Створити короткий запис у журналі у розділі *«Підсумок тижня»* на тему: *«Що змінилося у нашій взаємодії після сьогоднішнього заняття?»*

2. За бажанням – записати відеорефлексію *«Мій спокій у наших розмовах»*. Парам пропонується самостійно відпрацювати вдома техніку *«Суперечка за правилами»*, спираючись на алгоритм, розглянутий під час заняття. Така форма практики сприяє закріпленню навичок конструктивного діалогу, розвитку емоційної врівноваженості та здатності партнерів до взаємопідтримки навіть у ситуаціях напруження

Інструментарій заняття: міні-лекція *«Критика як форма комунікації»*; техніка *«Суперечка за правилами»*; інтерактивна робота з *«Картками кризових ситуацій»* (платформа Canva); рефлексивні записи у *«Журналі партнерської взаємодії»*; відеозавдання *«Мій спокій у наших розмовах»*.

Заняття 5. «Разом у кризі: емоційна підтримка в умовах воєнного стану»

Мета заняття. Розвиток у партнерів навичок емоційної саморегуляції, формування готовності до надання та прийняття психологічної підтримки, підвищення рівня стресостійкості та здатності зберігати взаємну емпатію в

умовах напруження й невизначеності. Заняття спрямоване на усвідомлення ролі спільних ресурсів подружжя у подоланні кризових ситуацій та формування відчуття безпеки у стосунках.

Завдання заняття:

1. Ознайомити учасників із поняттям емоційної підтримки та її функціями в умовах стресу.
2. Розвинути навички розпізнавання власних і партнерських ресурсних станів.
3. Навчити партнерів надавати допомогу одне одному без нав'язування або емоційного тиску.

Хід заняття.

1. Психолог вітає учасників, оголошує тему «Разом у кризі: емоційна підтримка в умовах воєнного стану» та коротко презентує її мету – допомогти партнерам навчитися підтримувати одне одного у стресових обставинах, не втрачаючи довіри й емоційної близькості. У форматі короткої міні-презентації розкриваються ключові поняття заняття: емоційна підтримка, ресурсність, взаємна присутність, командність пари.

Далі проводиться рефлексивне коло: «Що сьогодні допомогло мені зберегти спокій?» «Коли я відчуваю підтримку від партнера?». Психолог узагальнює відповіді, звертаючи увагу на те, що підтримка у кризі починається з простого усвідомлення: «Я поруч».

Після цього пари виконують вправу «Метафора нашої стійкості» – кожен називає образ або символ, який асоціюється з їхньою парою у періоди випробувань (наприклад, «якір», «міст», «щит»). Психолог заохочує партнерів пояснити вибір метафори та занотовує спільні образи для подальшої роботи над ресурсною картою.

2. Основна частина (60 хвилин).

1) Міні-лекція «Підтримка в парі: що працює, а що ні» (10-12 хв). Психолог розкриває різницю між ефективною підтримкою (емпатійне слухання, прийняття, спільне вирішення проблеми) і неефективною (повчання,

заперечення емоцій, уникання теми). Наголошується, що підтримка – це насамперед *«присутність»*, а не порада. Після короткої презентації відбувається обговорення: *«Які форми підтримки найкраще діють у вашій парі?»*

2) Вправа «Ресурсна карта подружжя» (20-25 хв). Пари створюють візуальну схему (у спільному Google Jamboard або Canva-дошці), де відображають:

- особисті ресурси кожного партнера (віра, почуття гумору, професійні навички тощо);
- спільні ресурси пари (традиції, підтримка родини, спільні цілі);
- зовнішні ресурси (друзі, волонтерські спільноти, психологічна допомога).

Мета вправи – побачити потенціал пари як команди, навіть за умов зовнішньої нестабільності. Після виконання відбувається коротке обговорення в колі: *«Що допомагає нам залишатися командою навіть під час кризи?»*

3) Відеопрактика «Мій ресурс у тобі» (15 хв). Кожен партнер записує коротке відеопослання (до 1 хвилини), у якому ділиться тим, що найбільше підтримує його в іншому партнері.

Відео завантажується до «Журналу партнерської взаємодії», у розділ «Відеорефлексії». Це завдання сприяє зміцненню емоційної близькості, актуалізує взаємну вдячність і формує установку на спільне долаття труднощів.

4) Мікрообговорення (5-7 хв).

Учасники діляться короткими враженнями: *«Що нового я побачив у партнері?»* *«Яку підтримку хочу навчитися приймати?»*

Рефлексивно-підсумкова частина (15 хвилин).

Психолог організовує коротке обговорення: *«Що допомагає нам залишатися командою під час труднощів?»* *«Які наші головні ресурси ми можемо використовувати у майбутньому?»* Висновки фіксуються у «Журналі партнерської взаємодії» в розділі *«Підсумок тижня»*, а також після завершення

обговорення учасники залишають короткі відгуки на інтерактивній дошці, фіксуючи свої емоції та висновки

Домашнє завдання: створити спільний текстовий або відеозапис у журналі на тему *«Наші три ресурси, які допомагають нам бути разом»*, а також додати зображення або символ, що відображає їхню пару (за бажанням – колаж у Canva).

Інструментарій заняття: міні-лекція «Підтримка в парі: що працює, а що ні»; вправа «Ресурсна карта подружжя» (Google Jamboard/Canva); відеопрактика «Мій ресурс у тобі»; вправа «Коло підтримки»; рефлексивна робота у «Журналі партнерської взаємодії».

Заняття 6. «Мости замість стін: довіра та взаємна відкритість»

Мета заняття. Поглиблення взаєморозуміння між партнерами, розвиток уміння відкрито виражати почуття, потреби та вразливість без страху критики. Формування навичок саморозкриття у безпечному емоційному просторі, відновлення почуття довіри та близькості як базових чинників психологічної стабільності подружжя.

Завдання заняття:

1. Сприяти усвідомленню цінності взаємної відкритості та автентичності у шлюбі.
2. Розвинути здатність до конструктивного саморозкриття та прийняття вразливості партнера.
3. Формувати навички позитивного підкріплення через вербалізацію вдячності, підтримки та визнання.
4. Інтегрувати інструменти програми («Журнал партнерської взаємодії» та відеопрактики) у процес формування довіри.

Хід заняття.

1. Вступна частина (10-15 хвилин). Психолог вітає учасників, оголошує тему заняття «Мости замість стін: довіра та взаємна відкритість» і коротко презентує його мету – створення умов для поглиблення довіри, відкритості та щирого діалогу між партнерами. У форматі міні-презентації розкриваються

ключові поняття заняття: довіра, автентичність, емоційна безпека, саморозкриття. Психолог наголошує, що довіра не виникає автоматично – вона формується через досвід взаємної ширості та прийняття. Далі проводиться обговорення у колі: «Що для мене означає довіра?», «Які дії партнера допомагають мені почуватися у безпеці?» Психолог підсумовує відповіді, виокремлюючи спільні риси довірливих стосунків. Завершує вступну частину вправа «Метафора нашої довіри»: кожен учасник обирає символ (зображення, слово або предмет), який асоціюється з довірливими взаєминами, і коротко пояснює свій вибір. Психолог звертає увагу на символіку образів і пропонує занотувати ці метафори для подальшої роботи.

2. Основна частина (60 хвилин).

1) Вправа «Щоденник діалогу». Пари отримують набір запитань для взаємного інтерв'ювання у форматі відкритого діалогу:

- *Що для тебе означає бути поруч у важкий час?*
- *Яку мою рису ти хотів(ла) б зрозуміти глибше?*
- *Чого я не помічаю у твоїх почуттях, але хотів(ла) б навчитися бачити?*

Завдання полягає у тому, щоб вислухати партнера без переривання, намагаючись зрозуміти, а не відповісти. Отримані відповіді коротко фіксуються у «Журналі партнерської взаємодії» у розділі «Рефлексія дня» або «Спільні відкриття». Цей інструмент дозволяє перевести взаємодію у площину глибшого пізнання одне одного.

2) Відеопрактика «Три добрих слова». Пари записують короткі відеопослання, у яких кожен партнер говорить три позитивні твердження про іншого (наприклад: «Я ціную твою терплячість», «Мені подобається, що ти не здаєшся», «Я вдячний(а) за твою турботу»). Психолог підкреслює значення конкретності у висловлюваннях, адже саме вона створює відчуття автентичності та глибини. Відео додається до «Журналу партнерської взаємодії» у блок «Слова вдячності».

3) Вправа «Вікно довіри». Пари разом визначають, які теми у їхньому спілкуванні залишаються «закритими» (непроговореними) і обирають одну, яку готові обережно обговорити найближчим часом. Психолог надає рекомендації, як починати складні діалоги з позиції «Я-висловлювань», без оцінювання та узагальнень.

Рефлексивно-підсумкова частина (15 хвилин). У груповому колі учасники діляться враженнями: *«Що я відкрив(ла) у партнері сьогодні?»*, *«Що допомагає нам бути відвертими?»* Обговорення завершується спільною вправою *«Міст довіри»*, де кожна пара формулює коротку обіцянку або домовленість на наступний тиждень (наприклад: *«Я буду більше ділитися своїми переживаннями»* або *«Я намагатимуся слухати без оцінки»*). Фрази занотовуються у розділ *«Підсумок тижня»* «Журналу партнерської взаємодії». Після заняття учасники (за бажанням) залишають короткі відгуки на інтерактивній дошці, фіксуючи свої емоції та висновки

Домашнє завдання: протягом тижня продовжувати заповнювати розділ *«Щоденник діалогу»*, обговорюючи одну з непроговорених тем, а наприкінці тижня зробити спільне відеозвернення *«Що змінилося у нашій відкритості»*.

Інструментарій заняття: вправа «Щоденник діалогу»; відеопрактика «Три добрих слова»; мікровправа «Вікно довіри»; групова вправа «Міст довіри»; робота з «Журналом партнерської взаємодії».

Заняття 7. «Разом на відстані: комунікація під час розлуки»

Мета заняття. Формування у подружніх пар навичок підтримання психологічного контакту та емоційної близькості в умовах фізичної розлуки. Розвиток уміння виражати турботу, підтримку та вдячність через цифрові засоби спілкування, використання «Журналу партнерської взаємодії» як ресурсу дистанційної присутності й стабілізації відносин у стресових обставинах (служба, евакуація, відрядження тощо).

Завдання заняття:

1. Ознайомити учасників із принципами ефективної дистанційної комунікації.

2. Навчити використовувати «Журнал партнерської взаємодії» як простір емоційного контакту.

3. Розвинути навички символічного вираження підтримки та довіри через цифрові інструменти.

4. Знизити рівень емоційної тривоги, пов'язаної з розлукою, та сформувати почуття стабільності у взаєминах.

Хід заняття.

1. Вступна частина (10-15 хвилин). Психолог вітає учасників, оголошує тему заняття *«Разом на відстані: комунікація під час розлуки»* і коротко пояснює його мету – навчитися підтримувати теплі, довірливі стосунки, навіть коли партнери фізично далеко один від одного.

Під час міні-презентації психолог розкриває поняття *емоційна присутність, символічна підтримка, психологічна близькість на відстані* та наголошує, що дистанційна комунікація вимагає більшої усвідомленості й щирості.

Далі відбувається обговорення у колі: *«Що допомагає вам залишатися поруч, навіть коли ви далеко?»*, *«Які засоби спілкування є для вас найбільш теплими?»*. ари діляться власними історіями підтримки через повідомлення, аудіо, відео чи символічні жести (листи, фото, спільні плейлисти).

Після обговорення проводиться вправа «Емоційний радіус»: партнери позначають на схемі, наскільки близько або далеко вони відчують себе один від одного – фізично й емоційно. Психолог узагальнює результати, звертаючи увагу на те, як відчуття дистанції змінює якість спілкування.

2. Основна частина (60 хвилин).

1. Вправа «Мости замість стін (на відстані)». Пари визначають типові труднощі дистанційного спілкування (мовчання, нерозуміння тону, затримка у відповіді) та обговорюють можливі шляхи їх подолання. Психолог презентує принципи емоційної присутності в цифровому просторі: регулярність, щирість, позитивне підкріплення та баланс між контролем і довірою.

2. Введення інструменту: «Журнал партнерської взаємодії» як

відео-журнал дистанційної підтримки. Психолог пояснює, що цей інструмент виконує роль «емоційного мосту» між партнерами під час розлуки. Для кожної пари створюється конфіденційна папка на Google Drive, доступ до якої мають лише партнери та психолог. Пари можуть залишати у ній відео- та аудіопослання, короткі нотатки чи фото, пов'язані з почуттями, щоденними моментами, думками про партнера.

Психолог демонструє приклад відеозвернення «Я поруч, навіть коли далеко».

3. Рефлексивно-підсумкова частина (15 хвилин). Групове обговорення: *«Що допомагає мені відчувати, що партнер поруч?»*, *«Як змінився мій спосіб прояву турботи на відстані?»* Психолог підсумовує заняття, наголошуючи, що емоційна близькість – це не географічна, а психологічна категорія, яку можна підтримувати щодня через увагу, слова і символічні жести. Після завершення обговорення учасники (за бажанням) залишають короткі відгуки на інтерактивній дошці, фіксуючи свої емоції та висновки

Домашнє завдання: упродовж тижня учасники ведуть «Журнал партнерської взаємодії» у форматі відео-журналу: щонайменше двічі записують короткі звернення або нотатки на тему *«Що допомагає мені відчувати нашу єдність?»* Наприкінці тижня партнери обмінюються враженнями й фіксують спільний підсумок у розділі *«Підсумок тижня»*.

Інструментарій заняття: вправа «Емоційний радіус»; практична робота «Послання через відстань»; використання «Журналу партнерської взаємодії» (Google Drive); міні-вправа «План контакту»; групова дискусія «Що тримає нас поруч».

Заняття 8. «Підсумки і нові домовленості: наш спільний маршрут»

Мета заняття. Узагальнення досвіду участі у програмі, фіксація досягнутих змін у сфері комунікації та емоційної взаємодії, формування готовності до подальшого розвитку відносин і підтримання набутого рівня психологічної стійкості пари. Заняття спрямоване на закріплення навичок конструктивного діалогу, взаємної підтримки та рефлексії спільного шляху,

пройденого протягом програми.

Завдання заняття:

1. Узагальнити результати участі у програмі та особистісні зміни кожного партнера.
2. Сприяти усвідомленню сильних сторін пари, які допомогли пройти кризовий період.
3. Закріпити нові стратегії комунікації та навички емоційної підтримки.
4. Сформувати спільні домовленості про подальшу взаємодію, у тому числі після завершення програми.

Хід заняття.

1. Вступна частина (10-15 хвилин).

Психолог вітає учасників і коротко оголошує тему «Підсумки і нові домовленості: наш спільний маршрут», зазначаючи, що ця зустріч покликана допомогти парам усвідомити зміни, які відбулися під час програми, і закріпити результати для подальшого життя.

Під час міні-презентації коротко узагальнюються основні етапи програми – від формування довіри та емоційного контакту до освоєння технік діалогу й підтримки. Психолог підкреслює: кожен крок, навіть найменший, має значення у спільному русі до взаєморозуміння.

Проводиться вправа «Точка, з якої ми починали»: кожен учасник пригадує свої очікування від програми, озвучені на першій зустрічі, і оцінює, що змінилося у його сприйнятті партнера та себе. Далі обговорення у форматі кола: «Які зміни в нашій комунікації стали найбільш відчутними?», «Що допомогло нам пройти цей шлях?». Психолог фіксує ключові теми й підкреслює значення позитивної динаміки – навіть незначні зрушення у взаєморозумінні свідчать про розвиток партнерства.

2. Основна частина (60 хвилин).

1. Вправа «Ми після програми».

Пари у спільному Google Jamboard або у власному «Журналі партнерської взаємодії» створюють візуальну карту змін:

- які навички або знання вони здобули;
- які нові звички сформували (наприклад, говорити про почуття, слухати без критики, планувати спільний час);
- що вони хочуть зберегти у своїх відносинах надалі.

Це допомагає конкретизувати результати програми у форматі «відчутних досягнень».

2. Відеопрактика «Наш спільний маршрут».

Кожна пара записує спільне коротке відеозвернення (до 2 хвилин), де відповідає на три запитання:

0. *Що ми зрозуміли про себе як пару?*
1. *Що допомагає нам залишатися разом навіть у складні часи?*
2. *Яку спільну мету ми хочемо реалізувати далі?*

Це відео додається до «Журналу партнерської взаємодії» у розділ «Підсумок тижня» і стає символічним завершенням програми.

3. Вправа «Довіра». Груповий формат (або спільна онлайн-сесія): кожен учасник має можливість висловити коротке повідомлення партнеру у формі фрази «Я вдячний(а) тобі за...», «Я ціную, що ти...», «Мені допомагає, коли ти...». Психолог підкреслює значення визнання внеску кожного партнера у розвиток стосунків. Це створює відчуття завершеності, безпеки та взаємоповаги.

4. Міні-вправа «Контракт підтримки».

Пари формулюють по три спільні домовленості на майбутнє:

- *емоційна*: «Ми продовжимо говорити про свої почуття, навіть коли складно»;
- *практична*: «Ми плануватимемо спільний час хоча б раз на тиждень»;

– *ресурсна*: «Ми зберігатимемо наш журнал як нагадування про те, що можемо впоратися разом». Ці пункти фіксуються у «Журналі партнерської взаємодії» в окремому розділі «*Наші домовленості*».

3. Рефлексивно-підсумкова частина (15 хвилин). Психолог проводить обговорення у форматі відкритих висловлювань: «*Що для мене означає бути разом попри все?*», «*Що я хочу побажати нашій парі на майбутнє?*» У кінці проводиться символічна вправа «*Свічка єдності*» (або її онлайн-аналог – зображення світла на екрані), що символізує продовження спільного шляху, тепла та взаємної підтримки. Після завершення заняття учасники (за бажанням) залишають короткі відгуки на інтерактивній дошці, фіксуючи свої емоції та висновки

Домашнє завдання: через тиждень після завершення програми учасникам рекомендується зробити фінальний запис у «Журналі партнерської взаємодії» – коротке відео або текст «*Що змінилося у наших стосунках після програми*», щоб закріпити досвід і сприяти довготривалому ефекту.

Таким чином, описана програма оптимізації подружньої комунікації має цілісну структуру, що поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти. Послідовність занять забезпечує поступовий перехід від усвідомлення власних комунікативних особливостей до опанування практичних навичок конструктивного діалогу, емоційної підтримки та довіри. Реалізація кожного етапу програми спрямована на формування в учасників стійких моделей партнерської комунікації, що сприяють гармонізації стосунків і підвищенню психологічної стабільності подружжя.

3.3. Аналіз ефективності вказаної програми

Програму «Разом попри все» було реалізовано з 17 вересня по 15 жовтня 2025 року. Заняття відбувалися двічі на тиждень у груповому онлайн-форматі (переважно у середу та п'ятницю або понеділок і середу – залежно від

узгодження з учасниками). Для комунікації використовувалася платформа Zoom, що забезпечувала інтерактивність, можливість обговорення в реальному часі та створення атмосфери присутності попри дистанційний формат. Додатково застосовувалися цифрові сервіси Padlet, Google Forms, Canva, які сприяли візуалізації матеріалу, організації зворотного зв'язку та рефлексії після кожної зустрічі.

Важливою складовою емпіричної частини дослідження стало узагальнення якісних відгуків учасників після кожного заняття програми «Разом попри все». Дошки зворотного зв'язку, створені у цифровому середовищі Padlet, дали змогу фіксувати емоційні реакції, інсайти, відчуття та спостереження подружніх пар у процесі реалізації тренінгових зустрічей. Такий формат сприяв природному вираженню думок, створював відчуття психологічної безпеки та дозволяв простежити динаміку емоційної відкритості учасників протягом усієї програми (Додаток Е).

Перший етап програми став для учасників періодом адаптації, коли спостерігалися емоційна обережність і певна недовіра. Як видно з додатку Е, відгуків після першого заняття було небагато – частина пар утримувалася від коментарів, обмежуючись спостереженням за іншими. Така поведінка є природною для початкового етапу групової взаємодії, коли ще не сформоване відчуття довіри та психологічної безпеки.

Попри це, вже на першій зустрічі простежувалися ознаки початкового відкриття та зростання рівня емоційного залучення. Відгуки учасників відображали полегшення та готовність до співпраці: «після першої зустрічі відчула полегшення – ніби ми нарешті почали рухатися в одному напрямку»; «після вправи “Моя зона підтримки” ми змогли поговорити про речі, які раніше не озвучували». У коментарях чоловіків з'являлися елементи здивування та усвідомлення важливості відкритої комунікації: «не очікував, що звичайна розмова у форматі групи може так вплинути».

З позиції психологічного аналізу, головним результатом першої зустрічі стало формування безпечного емоційного простору, у якому пари почали

сприймати себе частиною спільного процесу. Саме створення атмосфери довіри й прийняття стало необхідною умовою для подальшої активної участі в програмі, сприяючи тому, що вже на наступних заняттях учасники охочіше ділилися особистими переживаннями та сприймали групову взаємодію як ресурсну.

Вже з третього заняття спостерігалось поступове зростання активності, збільшення кількості коментарів і глибших рефлексивних висловлювань. Пари почали відкрито обговорювати власні труднощі, звертати увагу на позитивні зміни у спілкуванні, демонструвати підтримку не лише у межах своєї пари, а й у групі загалом.

Важливим досягненням стала зміна комунікативної позиції партнерів: якщо спочатку переважали оціночні або захисні висловлювання, то наприкінці програми в учасників з'явилася тенденція до використання «Я-повідомлень», емпатійних відповідей і прийняття почуттів іншого. Значна частина респондентів зазначала, що завдяки регулярним вправам і рефлексіям у «Журналі партнерської взаємодії» їм стало легше говорити про власні емоції без страху осуду.

Особливої ефективності набули заняття, присвячені емоційній підтримці у кризових ситуаціях, поглибленню довіри та збереженню близькості на відстані. У відгуках учасників простежувалося усвідомлення того, що підтримка партнера не обов'язково має проявлятися у словах чи діях, – іноді достатньо «присутності» та емоційної уваги. Ця зміна сприйняття відображала формування нових моделей поведінки, орієнтованих на партнерство й взаємну емпатію.

Крім того, у процесі програми спостерігалось зростання рівня групової згуртованості. Пари активно підтримували одне одного, реагували на коментарі в Padlet-дошках, обмінювалися прикладами зі свого життя. Такі форми неформальної взаємодії стали додатковим ресурсом стабілізації емоційного стану учасників, особливо в умовах воєнного стану, коли потреба у психологічній підтримці набуває особливої ваги.

Наприкінці програми більшість учасників відзначили появу нових комунікативних навичок: уміння слухати без перебивання, виражати вдячність, звертати увагу на потреби партнера. У їхніх підсумкових відеорефлексіях звучали фрази: «ми навчилися чути одне одного», «тепер сварки не виглядають як кінець світу», «я відчуваю, що ми знову команда». Такі висловлювання свідчать про позитивну трансформацію внутрішньосімейної взаємодії та підвищення емоційної компетентності партнерів.

Результати дослідження підтвердили ефективність розробленої програми, спрямованої на підвищення рівня емоційно-комунікативної компетентності подружніх партнерів. Отримані дані засвідчили доцільність її застосування для оптимізації подружньої комунікації в умовах підвищеного психологічного напруження, зумовленого воєнними обставинами.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі обґрунтовано, розроблено та апробовано програму оптимізації подружньої комунікації «Разом попри все», спрямовану на розвиток навичок ефективного діалогу, емоційної підтримки та довіри між партнерами. Її теоретичною основою стали положення гуманістичної психології, теорії прив'язаності, емоційно-фокусованої терапії та системного сімейного підходу.

Програма, реалізована у форматі восьми онлайн-занять, поєднала тренінгові, рефлексивні й цифрові інструменти, серед яких «Журнал партнерської взаємодії» та «Картки кризових ситуацій». Її структура забезпечила поступовий розвиток комунікативної компетентності учасників – від усвідомлення власних моделей спілкування до формування узгоджених стратегій партнерської взаємодії.

Аналіз відгуків учасників підтвердив позитивну динаміку у сфері подружньої комунікації: зростання рівня емпатійності, асертивності та емоційної стабільності. Отримані результати свідчать про ефективність програми як інструменту психологічної підтримки подружніх пар в умовах

военного stanu.

ВИСНОВКИ

1. У ході проведеного теоретичного аналізу проаналізовано сучасні наукові підходи до визначення поняття та сутності подружньої комунікації. З'ясовано, що подружня комунікація є складним інтегральним феноменом, який охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Вона виконує інформаційну, регулятивну, емоційно-підтримувальну та ціннісно-смыслову функції, забезпечуючи психологічну стабільність і гармонійність сімейної системи.

Сучасна психологічна наука трактує подружню комунікацію як процес, у якому поєднуються емоційна відкритість, рефлексивність, партнерство та здатність до конструктивного діалогу.

2. Визначено основні психологічні чинники подружньої комунікації. До емоційних належать уміння співпереживати, довіряти одне одному, зберігати спокій і контролювати власні емоції. Когнітивні чинники пов'язані з умінням розуміти партнера, усвідомлювати власну поведінку та мати спільне бачення сімейних ролей і цінностей. Поведінкові чинники проявляються у впевненості під час спілкування, гнучкості в діалозі та вмінні конструктивно вирішувати конфлікти. Різні наукові підходи (гуманістичний, когнітивно-поведінковий, системний і позитивно-психотерапевтичний) доповнюють один одного та допомагають краще пояснити, як формується гармонійна подружня комунікація.

3. Визначено особливості подружньої комунікації в умовах дії воєнного стану, які полягають у підвищеній емоційній напруженості, вибіркового характеру психологічної підтримки, частковому униканні обговорення складних тем (зокрема, війни, фінансів, майбутніх планів), а також у зростанні значення емпатії, довіри та взаємної підтримки як адаптивних чинників збереження стабільності сімейних стосунків.

3. Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити рівень сформованості комунікативних умінь у подружніх пар і визначити провідні чинники, що впливають на ефективність

подружньої комунікації. За результатами анкетування й тестування 40 респондентів встановлено, що значна частина подружніх пар демонструє середній рівень розвитку комунікативних умінь, тоді як високі показники асертивності, емпатійності та здатності до діалогу спостерігаються переважно в парах із тривалішим шлюбним стажем та більшою емоційною зрілістю.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що провідними чинниками ефективної подружньої комунікації виступають емпатія, рефлексія, довіра, позитивне ставлення до партнера та комунікативна компетентність. Натомість труднощі у подружній комунікації найчастіше зумовлені емоційною напругою, низькою саморегуляцією, неузгодженими очікуваннями та відсутністю навичок конструктивного вирішення конфліктів.

5. Розроблено та апробовано психологічну програму «Разом попри все», спрямовану на оптимізацію подружньої комунікації в умовах воєнного стану. Програма охоплювала вісім онлайн-занять, поєднувала тренінгові, рефлексивні й інтерактивні форми роботи та передбачала використання цифрових інструментів (Zoom, Padlet, Canva, Telegram-канал). Її структура ґрунтувалася на принципах позитивної психотерапії, емоційно-фокусованого підходу та ресурсно-орієнтованої підтримки. Результати апробації показали позитивну динаміку: підвищення рівня емоційної чутливості, покращення навичок активного слухання, зменшення напруження у взаємодії та зростання довіри між партнерами. Отже, розроблена програма виявилася ефективною у сприянні гармонізації комунікативних процесів у шлюбі та може бути використана у практиці сімейного консультування.

Таким чином, подружня комунікація в умовах воєнних викликів постає не лише засобом взаєморозуміння, а й потужним ресурсом психологічної стійкості сім'ї. Її ефективність забезпечується взаємодією емоційних, когнітивних і поведінкових чинників, які формують основу довіри, підтримки та єдності партнерів. Розроблена програма оптимізації подружньої комунікації підтвердила доцільність інтеграції психологічних методів впливу й цифрових

інструментів у роботі з подружжям, що відкриває перспективи подальших досліджень і практичного впровадження у сфері сімейної психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басюк Н. А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 3 (110). С. 253-266.
2. Білик Т. В. Сімейні конфлікти: найбільш актуальні звернення клієнтів до сімейних медіаторів. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції* (21 травня 2021 р., м. Київ). Київ : ДЗВО «УМО», 2021. 304 с.
3. Бондаренко І. В. Соціальна підтримка в подружніх стосунках: психологічні аспекти. *Науковий вісник психології*. 2021. Вип. 4 (56). С. 45-78.
4. Василенко А. В. Психологічні особливості взаємодії в сім'ї : кваліфікаційна робота. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 124 с.
5. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. Вип. 28 (57). С. 27-43.
6. Венгер Г. С. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 27. С. 103-116.
7. Вітько М. О., Поповська О. А. Психологічні особливості сімейних криз. *Інновації в дошкільній освіті: теорія, перспективи, шляхи запровадження у практику : збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції* (28 березня 2024 р.) / за заг. ред. Ю. О. Демидової. Маріуполь : МДУ, 2024. С. 133-136.
8. Власенко І. А., Кутіщенко В. П., Вінник Н. Д. Переживання внутрішньоособистісних конфліктів студентською молоддю в умовах війни в Україні. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія*. 2023. Вип. 53. С. 57-61.

9. Гаврилькевич В., Олійник М. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 100-112.
10. Гаврилюк Л. О. Вплив війни на стійкість сімейних стосунків. *Український журнал сімейної терапії*. 2023. Вип. 1 (12). С. 112-145.
11. Горбунова О. С. Кризові ситуації в подружніх стосунках та шляхи їх подолання. *Журнал сімейної психології*. 2021. Вип. 3 (19). С. 78-89.
12. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7. С. 54-68.
13. Горун А. В. Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни в Україні : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. кер. Т. Є. Гура. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 61 с.
14. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2018. Вип. 1. С. 41–56.
15. Думка психолога. Відносини на відстані – розрив чи зміцнення сім'ї? *NV*. URL: <https://life.nv.ua/ukr/socium/vin-viyskovosluzhbovec-vona-za-kordonom-yak-zbereg-i-stosunki-na-vidstani-novini-ukrajini-50310640.html> (дата звернення: 15.06.2025).
16. Занюк Я. О. Психологічні особливості подружніх стосунків : дис. ... канд. психол. наук. Луцьк : СЛУ імені Лесі Українки, 2024. 200 с.
17. Захарова Н. О. Емоційна регуляція та адаптація в подружніх відносинах. *Журнал психологічної допомоги*. 2022. Вип. 2 (16). С. 89-105.
18. Іщенко А. Психологічні особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 45-53.
19. Коленіченко Т. І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла*

Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія : збірник наукових праць. 2015. Вип. 43. С. 411-416.

20. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодії сім'ї. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 204-207.

21. Копець Л. В. *Психологія особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007. 460 с.

22. Кошова І. В. *Практична психологія конфлікту : лабораторний практикум*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 126 с.

23. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 230-239.

24. Лібанова Е., Позняк О., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. *Демографія та соціальна економіка*. 2022. № 2. С. 37-42.

25. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Гендерні особливості задоволеності подружніми взаєминами у молодій сім'ї. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 89-94.

26. Михайлюк Л. М. Розвиток особистості в гуманістичній психології А. Маслоу та К. Роджерса. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/e1c8c4ac-e9e6-4259-be2d-d983ef56df65/content> (дата звернення: 07.07.2025).

27. Мойсеєнко В. В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/512907.pdf> (дата звернення: 05.09.2025).

28. Орбан-Лембрик Л. Е. *Соціальна психологія : навч. посібник*. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.

29. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

30. Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 55-61.

31. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (Чернігів, 16 грудня 2023 р.). *Research Europe*. 2023. С. 264-267.

32. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження : наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. Вип. 15. С. 27-30.

33. Психологія сім'ї : навч. посіб. / В. М. Поліщук, Н. М. Ільїна, С. Л. Поліщук [та ін.] ; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., доп. Суми : Університетська книга, 2023. 282 с.

34. Розіна І. В., Мунтян Н. В. Психологічні особливості конфліктів у молодій сім'ї під час пандемії. *Актуальні проблеми сучасної психології : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції*. Одеса, 2021. С. 144-152.

35. Семенюк Н.Ю. Соціальні установки як чинник емоційних переживань в процесі розлучення. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/2244/Семенюк_Н.Ю.,_Васюк_К.М..pdf?sequence=1&isAllowed=y

36. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем у шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 3 (71). С. 125-134.

37. Сімейна психотерапія: як впоратися зі стресом та негативними емоціями. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/simejna-psyhoterapiya-yak-vporatys-z-stresom-ta-negatyvnymy-emocziyamy/> (дата звернення: 11.08.2025).

38. Складна суміш почуттів. Як українські пари переживають війну і що робити, щоби зберегти сім'ю. *NV*. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/ukrajinski-pari-yak-viyna-vplivaye-na-stosunki-psihologiy-a-50310844.html> (дата звернення: 02.09.2025).

39. Слюсар Л. І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність / НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. Київ, 2021. 180 с.

40. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (52). С. 3–20.

41. Сова М. О., Деніжна С. О. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ, 2014. 212 с.

42. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

43. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Власенко І. А. Особливості переживання українцями сімейних криз в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 6 (52). С. 1538-1549.

44. Тест «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон ; переклад і адаптація Ю. З. Гільбуха). URL: http://ni.biz.ua/17/17_2/17_25855_test-kommunikativnie-umeniya.html (дата звернення: 09.10.2025).

45. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 136-142.

46. Уманець Н. А. Трансформації рольової структури сучасної української сім'ї крізь призму її інституціональних змін. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. № 2 (104). С. 199-212.

47. Федоренко Р. П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. *Психологія: реальність і*

перспективи : збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне : ВДГУ, 2018. Вип. 10. С. 146–152.

48. Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення професійної компетентності за напрямом «Сімейна психологія та психотерапія». Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 92 с.

49. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 320 с.

50. Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І. Аналіз впливу психосексуальної привабливості партнерів на задоволеність шлюбом на різних стадіях подружнього життя. *Психологія: реальність і перспективи. Рівне : РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 209-215.*

51. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї : монографія. Вид. 2-ге, допов. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.

52. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник для вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

53. Хавула Р. М. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич : Посвіт, 2012. Вип. 3. С. 258–267.*

54. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. *Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. № 3. С. 69–74.*

55. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. *Психологія сім'ї та шлюбу : таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 266 с.*

56. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус : науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. 2021. № 24, т. 2. С. 177–183.*

57. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
58. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 2. С. 550-557.
59. Як війна в Україні вплинула на сімейні відносини. *ІА «ФАКТ»*. URL: <https://fact-news.com.ua/yak-viyna-v-ukraini-vplinula-na-simeyni-vidnosini/> (дата звернення: 12.07.2025).
60. Яковенко О. В. Системний підхід у сімейному консультуванні. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2018. - Т. 1. С. 62-67.
61. Alberti R., Emmons M. *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. 2022. 316 p.
62. Jenks A., Adams G., Young B., Seedall R. Addressing power in couples therapy: integrating socio-emotional relationship therapy. *Journal of Couple and Relationship Therapy*. 2023. Vol. 22, No. 2. P. 145-162.
63. Johnson S. Attachment in action – changing the face of 21st century couple therapy. *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 25. P. 101–104.
64. Johnson S. M., Williams-Keeler L. Creating healing relationships for couples dealing with trauma: the use of Emotionally Focused Marital Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*. 1998. Vol. 24, No. 1. P. 25–40.
65. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Berlin : Springer, 1987. 450 p.
66. Remmers A. Positive Psychotherapy Tools in Groups. *The Global Psychotherapist*. 2025. Vol. 5, No. 1. P. 115-125.
67. Shamai M., Enosh G., Machmali-Kievitz R., Tapiro S. Couples in the Line of Fire: Couples' Resilience in Preserving and Enhancing Their Relationships. *Journal of Couple and Family Psychology*. 2024. P. 92-107.

68. Vibe S. A., Johnson S. M. Creating relationships that foster resilience in Emotionally Focused Therapy. *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 13. P. 65-69.
69. Wiebe S. A., Johnson S. M. A review of the research in Emotionally Focused Therapy for couples. *Family Process*. 2016. Vol. 55, No. 3. P. 390–407
70. Wiebe S. A., Johnson S. M., Burgess Moser M., Dalglish T. L., Tasca G. A. Predicting follow-up outcomes in Emotionally Focused Couple Therapy: the role of change in trust, relationship-specific attachment, and emotional engagement. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2017. Vol. 43, No. 2. P. 213-226.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування «Чинники ефективної подружньої комунікації»

Друзі! Ми проводимо опитування «Особливості ефективної подружньої комунікації» і запрошуємо вас взяти участь у проходженні опитування - всього 11 тестових питань. Також буде надано тест-опитувальник у наступному блоці.

Базою проведення опитування є Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра психології особистості та соціальних практик. Усі ваші відповіді конфіденційні. Дані використовуються виключно для наукових цілей і не передаються третім особам.

Ваша участь у дослідженні — важливий внесок у розвиток психологічної науки в Україні.

Дякуємо за допомогу!

Ваш вік: _____

Стать:

- ☐ Чоловік
☐ Жінка

Стаж шлюбу(скільки років)

_____ Код пари (місяць і рік одруження), вкажіть, будь ласка, у форматі
 12-2001 -

12-й місяць 2001 р. - дата одруження

Як часто ви спілкуєтеся зі шлюбним партнером/кою упродовж дня?

- а) Постійно
- б) Кілька разів на день
- в) Один раз на день
- г) Рідко
- д) Взагалі не спілкуємося

2. Як змінилася ваша комунікація з чоловіком/дружиною від початку дії воєнного стану?

- а) Стала тіснішою
- б) Залишилась без змін
- в) Виникали труднощі
- г) Зменшилась кількість спілкування

д) Повністю припинилась

3. Які емоції, почуття переважають у вашій подружній комунікації під час війни?

1. Підтримка
2. Любов
3. Тривога
4. Роздратування
5. Спокій
6. Злість
7. Образа
8. Розчарування
9. Провина
10. Інші: _____

4. Чи обговорюєте ви з партнером такі теми?

Тема обговорення	Так	Іноді	Ні
Побутові труднощі	☐	☐	☐
Емоційні переживання	☐	☐	☐
Потреби один одного	☐	☐	☐
Особистісні труднощі	☐	☐	☐
Сімейні проблеми	☐	☐	☐
Стан здоров'я	☐	☐	☐

5. Наскільки ви задоволені комунікацією з чоловіком /дружиною у період дії воєнного стану:

*

Виберіть лише один варіант.

- 1) Повністю задоволений/а
- 2) Задоволений/а, але іноді є труднощі
- 3) Не дуже задоволений/а
- 4) Задоволений/а лише частково
- 5) Не задоволений/а

6. Чи бувають у вашій парі ситуації, коли ви уникаєте обговорення важливих тем (наприклад, війна, фінанси, майбутні плани)?

Відповідь: _____

7.Що допомагає вам зберігати діалог навіть у кризових умовах (тривоги, евакуації, розлуки тощо)?

Відповідь: _____

8. Як часто останнім часом у вас із чоловіком/дружиною виникають конфлікти?

- 1) Часто
- 2) Іноді
- 3) Рідко
- 4) Зовсім не виникають

9. Яких змін у комунікації ви хотіли б досягти (наприклад, більше підтримки, менше критики, більше відвертості)?

Відповідь: _____

10. Чи відчуваєте ви психологічну підтримку з боку чоловіка/дружини?

- 1) Так, завжди
- 2) Іноколи
- 3) Досить рідко
- 4) Ні

11. Наскільки ви задоволені вашим подружнім спілкуванням у цілому?

(за шкалою від 1 до 10, де 1 – зовсім незадоволений/а, 10 – повністю задоволений/а)

Оцінка: _____

Тест «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. Гільбуха)

Мета застосування: визначення рівня комунікативної компетентності та аналіз основних стратегій взаємодії у шлюбі.

Будь-хто говорить вам: «Мені здається, що ви чудова людина». Ви зазвичай в подібних ситуаціях:

- а) говорите: «Ні, що ви! Я таким не є »;
- б) говорите з посмішкою: «Дякую, я дійсно людина видатна»;
- в) говорите: «Спасибі»;
- г) нічого не говорите і при цьому червонієте;
- д) говорите: «Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону».

2. Будь-хто здійснює дію або вчинок, які, на вашу думку, є чудовими.

У таких випадках ви зазвичай:

а) чините так, як якщо б ця дія не була настільки чудовим, і при цьому говорите: «Нормально!»

б) говорите: «Це було чудово, але я бачив результати трохи краще»;

в) нічого не говорите;

г) говорите: «Я можу зробити набагато краще»;

д) говорите: «Це дійсно чудово!»

3. Ви займаєтеся справою, яке вам подобається, і думаєте, що воно у вас виходить дуже добре. Будь-хто говорить: «Мені це не подобається!»

Зазвичай в таких випадках Ви:

а) говорите: «Ви - бовдур!»

б) говорите: «Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки»;

в) говорите: «Ви праві», хоча насправді не згодні з цим;

г) говорите: «Я думаю, що це видатний рівень. Що ви в цьому розумієте »;

д) відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить вам: «Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей ». Зазвичай ви у відповідь:

а) говорите: «У всякому разі, я тлумачні вас. Крім того, що ви в цьому розумієте! »

б) говорите: «Так, ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюхтій »;

в) говорите: «Якщо хто-небудь роззява, то це ви»;

г) говорите: «У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось »;

д) нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Будь-хто, з ким ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це вас засмутило, причому людина ця не дає ніяких пояснень своєму

запізнення. У відповідь ви зазвичай:

- а) говорите: «Я засмучений тим, що ви змусили мене стільки чекати»;
- б) говорите: «Я все думав, коли ж ви прийдете»;
- в) говорите: «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати вас»;
- г) нічого не говорите цій людині;
- д) говорите: «Ви ж обіцяли! Як ви сміли так спізнюватися! »

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для вас одну річ. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) нікого ні про що не просите;
- б) говорите: «Ви повинні зробити це для мене»;
- в) говорите: «Не могли б ви зробити для мене одну річ?», після цього пояснюєте суть справи;
- г) злегка натякаєте, що вам потрібна послуга цієї людини;
- д) говорите: «Я дуже хочу, щоб ви зробили це для мене».

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях ви:

- а) говорите: «Ви виглядаєте засмученими. Чи не міг би я допомогти? »
- б) перебуваючи поруч з цією людиною, не заводьте розмови про його стан;
- в) говорите: «У вас якась неприємність?»
- г) нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою;
- д) сміючись говорите: «Ви просто як велика дитина!»

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: «Ви виглядаєте засмученими». Зазвичай в таких ситуаціях ви:

- а) негативно качаєте головою або ніяк НЕ реагуєте;
- б) говорите: «Це не ваша справа!»
- в) говорите: «Так, я трохи засмучений. Дякую за участь»;
- г) говорите: «Дурниці»;
- д) говорите: «Я засмучений, залиште мене одного»;

9. Будь-хто засуджує вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Ви з глузду з'їхали!»
- б) говорите: «Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший »;
- в) говорите: «Я не думаю, що це моя вина»;
- г) говорите: «Дайте мені спокій, ви не знаєте, що ви говорите»;
- д) приймаєте свою провину або не кажіть нічого.

10. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, але ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити»;

- б) виконуєте прохання і нічого не говорите;
- в) говорите: «Це дурість; я не збираюся цього робити »;
- г) перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено»;
- д) говорите: «Якщо ви цього хочете ...», після чого виконуєте прохання.

11. Хтось каже вам, що на його думку, те, що ви зробили, чудово. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей»;
- б) говорите: «Ні, це не було настільки здорово»;
- в) говорите: «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх»;
- г) говорите: «Спасибі»;
- д) ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з вами. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите: «Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене»;
- б) дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язний до вас, а ви кажете: «Так, спасибі»;
- в) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене цілком нормально, але я заслуговую більшого»;
- г) ігноруєте цей факт і нічого не говорите;
- д) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене недостатньо добре».

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить вам: «Вибачте, але ви ведете себе занадто шумно». У таких випадках ви зазвичай:

- а) негайно припиняєте бесіду;
- б) говорите: «Якщо вам це не подобається, провалюйте звідси»;
- в) говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого ведеться бесіда приглушеним голосом;
- г) говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду;
- д) говорите: «Все в порядку і продовжуєте голосно розмовляти».

14. Ви стоїте в черзі, і будь-хто стає попереду вас. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поведуться дуже нервово»;
- б) говорите: «Ставайте в хвіст черги!»
- в) нічого не говорите цього типу;
- г) говорите голосно: «Вийди з черги, ти, нахаба!»
- д) говорите: «Я зайняв чергу раніше вас. Будь ласка, станьте в кінець

черги ».

15. Будь-хто робить що-небудь таке, що вам не подобається і викликає у вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) вигукували: «Ви дурень, я ненавиджу вас!»
- б) говорите: «Я сердитий на вас. Мені не подобається те, що ви робите »;
- в) дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не говорите;
- г) говорите: «Я розсерджений. Ви мені не подобаетесь»;
- д) ігноруєте цю подію і нічого не говорите цього типу.

16. Будь-хто має що-небудь таке, чим ви хотіли б користуватися.

Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите цій людині, щоб він дав вам цю річ;
- б) стримуєтеся від всяких прохань;
- в) відбираєте цю річ;
- г) говорите цій людині, що ви хотіли б користуватися цим предметом, і потім просите його у нього;
- д) міркуєте про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Будь-хто запитує, чи може він отримати у вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, вам не хочеться його позичати. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім »;
- б) говорите: «Взагалі-то я не хотів би його давати, але ви можете покористуватися ним»;
- в) говорите: «Ні, придбайте свій!»
- г) позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню;
- д) говорите: «Ви з глузду з'їхали!»

18. Якись люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і вам, і ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких ситуаціях ви зазвичай:

- а) не кажіть нічого;
- б) перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі;
- в) підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову;
- г) підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на вас увагу;
- д) перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитує: «Що ви робите?»

Зазвичай ви:

- а) говорите: «О, це дрібниця». Або: «Та нічого особливого»;
- б) говорите: «Не заважайте, хіба ви не бачите, що я зайнятий?»

- в) продовжуєте мовчки працювати;
- г) говорите: «Це зовсім вас не стосується»;
- д) припиняєте роботу і пояснюєте, що саме ви робите.

20. Ви бачите спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках ви:

- а) розсміявшись, говорите: «Чому ви не дивіться під ноги?»
- б) говорите: «У вас все в порядку? Можливо я щось можу для вас зробити? »

- в) питаєте: «Що трапилось?»
- г) говорите: «Це все вибоїни в тротуарі»;
- д) не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою о полку і набили шишку. Будь-хто говорить: «З вами все в порядку?» Зазвичай ви:

- а) говорите: «Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене в спокої!"
- б) нічого не говорите, ігноруючи цю людину;
- в) говорите: «Чому ви не займаєтеся своєю справою?»
- г) говорите: «Ні, я забій свою голову, спасибі за увагу до мене»;
- д) говорите: «Дурниці, у мене все буде о'кей».

22. Ви допустили помилку, але вина за неї покладено на кого-небудь іншого. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) не кажіть нічого;
- б) говорите: «Це їх помилка!»
- в) говорите: «Цю помилку допустив я»;
- г) говорите: «Я не думаю, що це зробила ця людина»;
- д) говорите: «Це їх гірка доля».

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на вашу адресу. У таких випадках ви зазвичай:

- а) ідіть геть від цієї людини, не сказавши йому, що він засмутив вас;
- б) заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити;
- в) нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим;
- г) в свою чергу ображаєте цю людину, називаючи його по імені;
- д) заявляєте цій людині, що вам не подобається те, що він сказав, і що він не повинен цього робити знову.

24. Будь-хто часто перебиває, коли ви говорите. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите: «Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав»;
- б) говорите: «Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь? »
- в) перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь;
- г) нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову;

д) говорите: «Замовкніть! Ви мене перебили!»

25. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, що завадило б вам здійснити свої плани. У цих умовах ви зазвичай:

а) говорите: «Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що ви хочете»;

б) говорите: «Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще»;

в) говорите: «Добре, я зроблю те, що ви хочете»;

г) говорите: «Відійдіть, залиште мене в спокої»;

д) говорите: «Я вже приступив до здійснення інших планів. Може бути, коли-небудь потім».

26. Ви бачите кого-небудь, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації ви зазвичай:

а) радісно гукає цю людину і йдете йому назустріч;

б) підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмову;

в) підходите до цієї людини і чекаєте, коли він заговорить з вами;

г) підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великих справах, скоєних вами;

д) нічого не говорите цій людині.

27. Будь-хто, кого ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає вас вигуком «Привіт!» У таких випадках ви зазвичай:

а) говорите: «Що вам треба?»

б) не кажіть нічого;

в) говорите: «Дайте мені спокій»;

г) вимовляєте у відповідь «Привіт!», представляєтеся і просите цю людину представитися в свою чергу;

д) киваєте головою, вимовляєте «Привіт!» і проходите мимо.

Для визначення типу комунікативної поведінки респондентів підраховується кількість збігів відповідей із ключем за кожною шкалою:

- **залежна позиція в спілкуванні** (невпевнена поведінка);
- **компетентна позиція** (впевнена, конструктивна поведінка);
- **агресивна позиція** (домінувальна, тиснуча поведінка).

За кількістю **компетентних реакцій** визначається рівень комунікативної компетентності:

21–27 балів — високий рівень;

19–20 балів — вище середнього;

15–18 балів — середній рівень;

12–14 балів — нижче середнього;

0–11 балів — низький рівень.

Окрім загального рівня, методика дозволяє проаналізувати поведінку в різних **типах комунікативних ситуацій**:

1. Реакція на позитивні висловлювання партнера (п. 1, 2, 11, 12).
2. Реакція на негативні висловлювання партнера (п. 3, 4, 5, 15, 23, 24).
3. Реакція на звернення з проханням (п. 6, 10, 14, 16, 17, 25).
4. Ситуації безпосередньої бесіди (п. 13, 18, 19, 26, 27).
5. Прояв емпатії у спілкуванні (п. 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Додаток В

Аналіз узгодженості комунікативних позицій у подружніх парах
 (за методикою Л. Міхельсона (адаптація Ю. Гільбуха))

№ пари	Провідна позиція жінки	Провідна позиція чоловіка	Рівень узгодженості	Тип взаємодії	Коротка характеристика
1	Компетентна	Компетентно-агресивна	Помірна	Відносно гармонійний	Партнерська взаємодія з тенденцією до лідерства чоловіка; можливе тимчасове напруження через прямолінійність реакцій.
2	Агресивна	Залежно-компетентна	Низька	Дисгармонійний	Контрастні стилі: чоловік – стриманий, жінка – емоційно-імпульсивна; потенційні конфлікти через різницю реакцій..
3	Компетентна	Компетентна	Висока	Гармонійний	Збалансована комунікація, партнерство, емоційна стабільність і взаємна підтримка.
4	Компетентна	Агресивно-компетентна	Помірна	Відносно гармонійний	Схожий рівень компетентності; різниця у вираженні емоцій. Жінка прагне до гармонії, чоловік – до контролю.
5	Компетентна	Компетентна	Висока	Гармонійний	Обидва партнери врівноважені, орієнтовані на підтримку і конструктивність; взаєморозуміння й довіра..
6	Компетентна	Компетентна	Висока	Гармонійний	Психологічно зріла пара, спокійна комунікація, взаємопідтримка й емоційна стабільність.
7	Компетентна (20, вище середнього)	Компетентно-агресивна (14, середній)	Помірна узгодженість	Відносно гармонійний	Жінка більш емпатійна, чоловік прагне лідерства; збереження гармонії можливе завдяки гнучкості жінки.
8	Залежно-компетентна	Змішана (комп.-агрес.)	Низька	Дисгармонійний	Домінування чоловіка, емоційна пасивність жінки.
9	Компетентна (17, середній)	Компетентна (16, вище середнього)	Висока узгодженість	Гармонійний	Подружжя орієнтоване на співпрацю, демонструє взаємну повагу й стабільність комунікативної поведінки.
10	Залежно-компетентна (14, нижче)	Компетентно-агресивна (13, середній)	Часткова узгодженість	Відносно гармонійний	Партнери доповнюють один одного, але гармонія досягається за рахунок

	середнього)				поступливості дружини та домінантності чоловіка.
11	Компетентна (19, вище середнього)	Агресивно-компетентна (14, середній)	Помірна узгодженість	Відносно гармонійний	Взаємодія побудована на активності обох партнерів; жінка гнучка, чоловік – більш прямолінійний. Баланс можливий за умов емоційної взаєморегуляції.
12	Агресивно-компетентна (15, середній)	Компетентна (15, вище середнього)	Висока узгодженість	Гармонійний	Пара відзначається доповнюваністю: жінка активна, чоловік урівноважений; їхня комунікація ефективна та стабільна.
13	Компетентна (18, середній)	Агресивно-компетентна (14, середній)	Помірна узгодженість	Відносно гармонійний	Гармонія підтримується завдяки м'якій комунікації жінки; чоловік більш домінантний, але конструктивний у спілкуванні.
14	Компетентна (18, середній)	Компетентна (16, вище середнього)	Висока узгодженість	Гармонійний	Партнери раціональні, емоційно врівноважені, відкриті до діалогу; взаємодія стабільна та підтримувальна.
15	Компетентна (19, вище середнього)	Залежно-компетентна (14, середній)	Помірна узгодженість	Відносно гармонійний	Жінка проявляє ініціативу та лідерство, чоловік – схильність до компромісу; взаємодія стабільна, але з потенційною асиметрією.
16	Компетентна (18, середній)	Агресивна (13, нижче середнього)	Низька узгодженість	Дисгармонійний	Жінка емоційно врівноважена, схильна до співпраці; чоловік імпульсивний, прямолінійний, схильний до конфронтації.
17	Агресивно-компетентна (16, середній)	Компетентно-агресивна (15, середній)	Висока, але напружена	Відносно гармонійний	Обидва партнери домінантні, прагнуть контролю, але можуть зберігати продуктивну взаємодію за наявності взаємоповаги.
18	Залежно-компетентна (15, нижче середнього)	Залежно-компетентна (14, середній)	Висока	Гармонійний (пасивний)	Обидва партнери уникливі, прагнуть згоди, рідко конфліктують; стосунки стабільні, але позбавлені емоційної глибини.
19	Компетентна (18, середній)	Компетентно-агресивна (15, середній)	Помірна узгодженість	Відносно гармонійний	Обидва мають середній рівень компетентності; жінка – раціональна, чоловік – домінантний, можливе ситуативне напруження.
20	Залежно-компетентна	Компетентно-агресивна	Помірна, з	Відносно	Домінування чоловіка, поступливість жінки;

	а (14 балів, нижче середнього)	на (15 балів, середній рівень)	тенденцією до дисбалансу	гармонійний (ризик дисгармонії)	необхідність розвитку асертивності жінки та емоційної гнучкості чоловіка.
--	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	--

Структура програми «Разом попри все»
(оптимізація подружньої комунікації в умовах воєнного стану)

№ заняття	Назва заняття	Мета	Техніки та методи	Очікувані результати
1	Вступ. Ми – команда	Формування позитивної мотивації до участі у програмі, актуалізація уявлень подружніх партнерів про особливості власної взаємодії та визначення внутрішніх ресурсів, які сприяють збереженню єдності в умовах стресових життєвих ситуацій	Групова дискусія «Ми і війна: що змінилося у спілкуванні?», вправа «Моя зона підтримки», відео завдання «Разом попри все»; рефлексивний запис у «Журналі партнерської взаємодії».	Усвідомлення сили партнерської взаємодії, формування довіри, відкритості й готовності до співпраці.
2	Діалог без бар'єрів	Ознайомлення з принципами активного слухання; розвиток навичок вербальної й невербальної взаємодії.	Мозковий штурм «Як я слухаю?», техніки активного слухання, рольова вправа «Я–повідомлення», обговорення у «Журналі партнерської взаємодії».	Підвищення усвідомленості у процесі спілкування, зниження непорозумінь і комунікативних бар'єрів.
3	Мій партнер – моє дзеркало: розвиток емпатії	Розвиток емоційної чутливості, здатності розпізнавати та приймати емоції партнера.	Вправа «Емоційна карта подружжя», відеопрактика «Три якості партнера», техніка «Відображення емоцій».	Посилення емпатії, розвиток відкритості й емоційного контакту, підвищення рівня взаєморозуміння.
4	Коли слова ранять : подолання конфліктів і критики	Формування асертивної поведінки, розвиток навичок конструктивного висловлення незгоди.	Техніка конструктивної суперечки (С. Кратохвіл), вправа «Критика без образ», робота з «Картками кризових ситуацій».	Зниження агресивності чи уникання, розвиток уміння висловлювати позицію без порушення емоційного контакту.
5	Разом у кризі: емоційна підтримка в умовах воєнного	Розвиток навичок емоційної саморегуляції, підтримки партнера в стресових ситуаціях.	Вправа «Ресурсна карта подружжя», відеопрактика «Мій ресурс у тобі», релаксаційні техніки, обговорення у «Журналі	Зміцнення почуття безпеки у взаєминах, підвищення психологічної стійкості та готовності підтримувати

	стану		партнерської взаємодії».	партнера.
6	Мости замість стін: довіра та взаємна відкритість	Поглиблення розуміння потреб партнера, формування звички до позитивного зворотного зв'язку.	Інтерактивна вправа «Щоденник діалогу», техніка «Три добрих слова», обмін відеопосланнями через «Журнал партнерської взаємодії».	Зростання рівня довіри, емоційної близькості, формування позитивного стилю спілкування.
7	Разом на відстані: комунікація під час розлуки	Підтримання психологічного зв'язку в умовах фізичної розлуки (служба, евакуація, дистанція).	Робота з «Журналом партнерської взаємодії» (відео- й текстові повідомлення), кейси «Коли ми далеко», вправа «Планування контактів».	Збереження відчуття єдності та психологічного зв'язку, профілактика емоційного віддалення.
8	Підсумки і нові домовленості: наш спільний маршрут	Узагальнення досвіду, фіксація позитивних змін, формування спільних домовленостей і планів.	Вправа «Ми після програми», відеопрактика «Наш спільний маршрут», «Коло довіри», «Контракт підтримки», фінальний запис у «Журналі партнерської взаємодії».	Усвідомлення досягнутих змін, закріплення конструктивних стратегій комунікації, формування мотивації до подальшого розвитку пари.

Приклади інтерактивних «Карток кризових ситуацій» програми «Разом попри все»



ФІНАНСОВІ ТРУДНОЩІ

Ситуація: Ви зіткнулися з нестачею коштів або різними поглядами на витрати. Один із партнерів звинувачує іншого у фінансовій необережності, виникає напруга.

Запитання для пари:

- Що саме я відчуваюю — страх втрати, невпевненість, злість?
- Як я можу говорити про свої емоції без звинувачення?
- Що мені потрібно почути від партнера, щоб заспокоїтись?

Крок до діалогу:
Фокусуйтеся не на "хто винен", а на "що ми можемо зробити разом".
Замість критики використовуйте «Я-повідомлення»:

«Я хвилююся через наші витрати, хотів(ла) б обговорити, як це вирішити разом».




Критика

Ситуація: Під час розмови один із партнерів починає висловлювати претензії чи зауваження, інший відчуває образу або закривається.

Запитання для пари:

- Як я реагую на критику: обороняюсь, замовкаю, атакую?
- Які слова партнера допомагають мені сприймати зворотний зв'язок без болю?
- Як я можу висловити незадоволення конструктивно?

Крок до діалогу:
Коли виникає бажання критикувати, спробуйте замінити оцінку на опис своїх почуттів.
Замість того, щоб доводити, хто має рацію, зосередьтесь на тому, що саме ви хотіли б змінити у взаємодії.
Зворотний зв'язок має звучати як запрошення до діалогу, а не як вирок.

«Мені хотілося б, щоб ми домовлялися спокійніше — тоді я відчуваю, що менечують»




Ревнощі

Ситуація: Під час розмови один із партнерів починає висловлювати претензії чи зауваження, інший відчуває образу або закривається.

Запитання для пари:

- Що саме я відчуваюю — страх втрати, невпевненість, злість?
- Як я можу говорити про свої емоції без звинувачення?
- Що мені потрібно почути від партнера, щоб заспокоїтись?

Крок до діалогу:
Ревнощі не завжди означають недовіру — частіше це потреба відчувати близькість і значущість.
Замість пошуку доказів спробуйте озвучити своє хвилювання спокійно й без звинувачень.
Відвертість допомагає зняти напруження і повертає довіру.

«Мені важливо знати, що між нами все гаразд — я просто хочу почути тебе»




РОЗЛУКА

Ситуація: Партнери вимушено перебувають на відстані (служба, евакуація, відрядження). Виникає відчуття самотності, сумнівів, розриву зв'язку.

Запитання для пари:

- Що допомагає мені відчувати присутність партнера, навіть коли ми далеко?
- Як я можу проявити турботу через дистанцію?
- Яких слів або жестів мені бракує зараз?

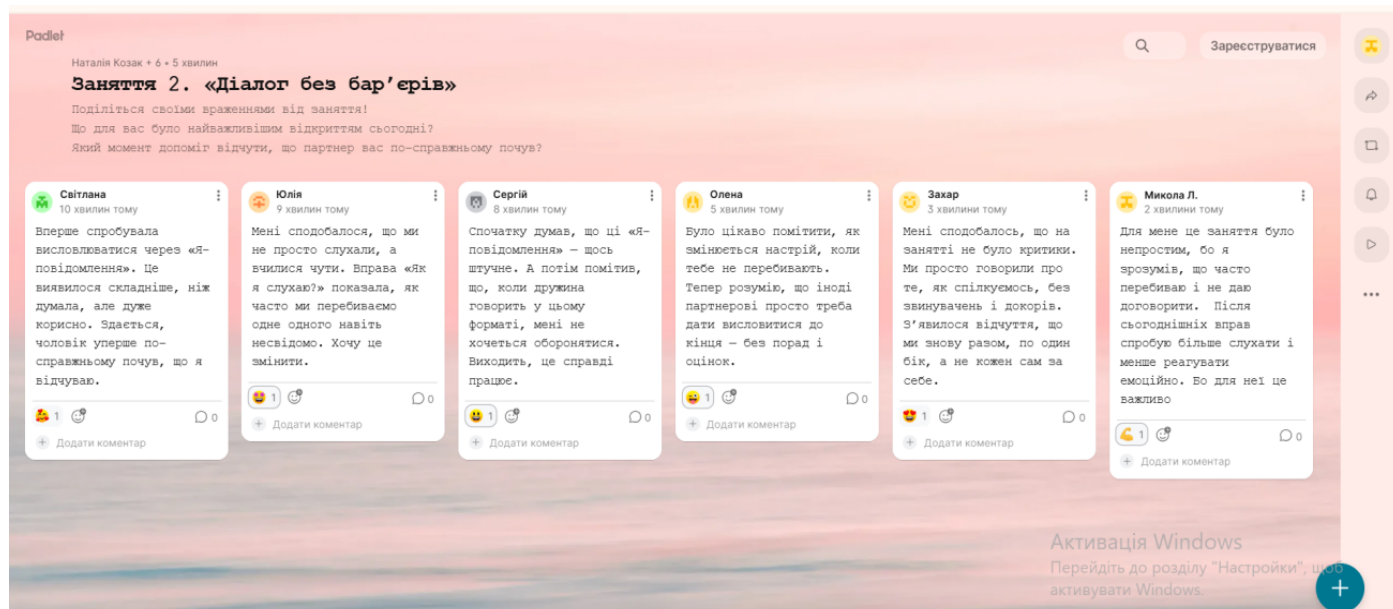
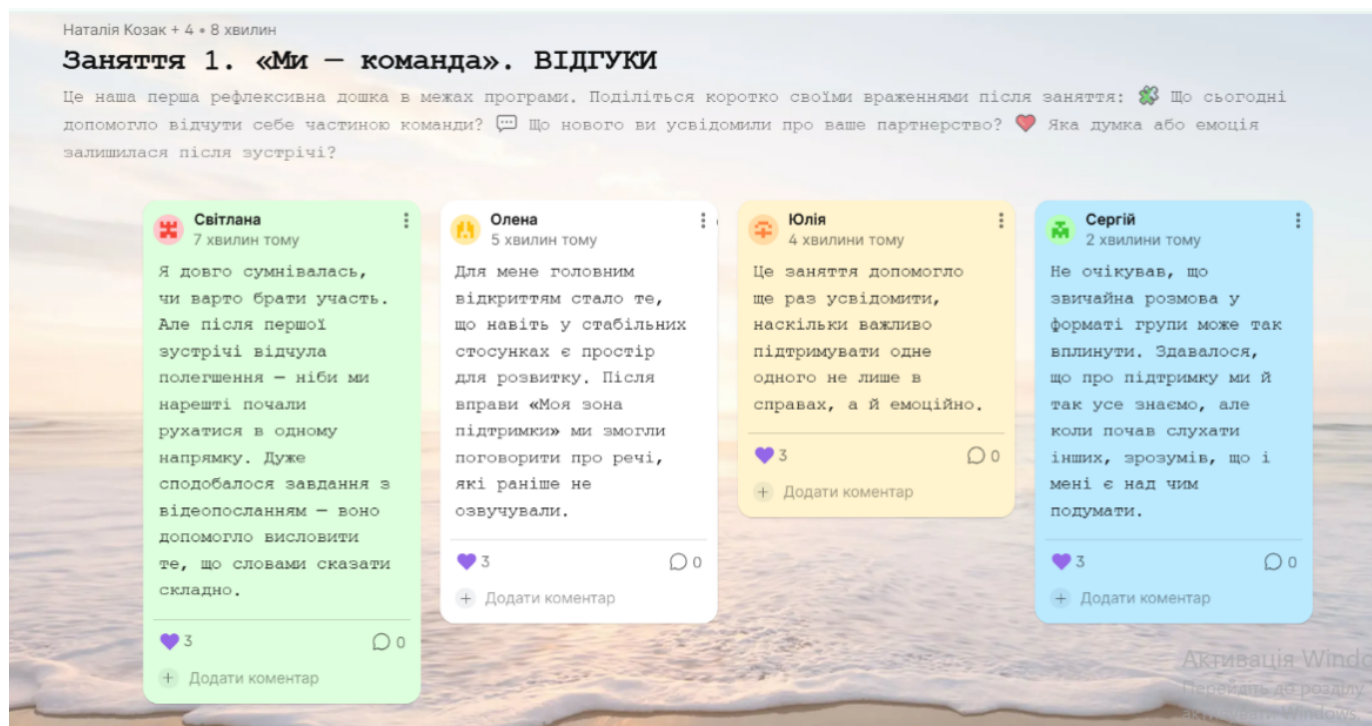
Крок до діалогу:
Близькість — це не лише присутність, а постійна увага.
Замість мовчання — коротке повідомлення.

«Я думаю про тебе, і це дає мені силу»




Примітка: у додатку подано зразки цифрових карток, створених у сервісі Canva, що використовувалися під час роботи з подружніми парами для розвитку навичок конструктивного реагування у складних життєвих обставинах.

Відгуки учасників програми «Разом попри все» (Padlet-дошки зворотного зв'язку після занять 1-8)



Заняття 3. «Мій партнер – мое дзеркало: емоційна чутливість і емпатія»

Поділіться своїми враженнями після заняття

Що сьогодні допомогло вам краще відчувати партнера?

Який момент став для вас емоційним відкриттям?

Які емоції ви побачили у «дзеркалі» вашого співрозуміння?

Микола Л.
16 хвилин тому

Для мене це заняття було неймовірним. Спочатку я не розумів, навіщо говорити про емоції, якщо треба вирішувати проблеми. Але коли почути, як дружина описує свої почуття, ніби вперше зрозумів, що за її словами стоїть вона, а не образ. Тепер бачу, що емпатія не про слабкість, а про силу.

Додати коментар

Світлана
13 хвилин тому

Після сьогоднішнього заняття вперше відчув, що нікому говорити про свої емоції без сорому, якщо неприємно зрозуміти. Вправа «Візуалізація емоцій» допомогла побачити, як ми часто реагуємо автоматично, замість того, щоб просто почути. Коли чоловік повторює мої слова з розумінням, я розплакалася, це було ніби вперше мене справді «побачили».

Додати коментар

Діана
11 хвилин тому

Ми з чоловіком довго не наважувалися писати, але сьогодні почали писати. Це заняття було дуже теплим. Коли записувати відео про «чужі емоції партнера», я раптом зрозуміла, як мало ми говоримо одне одному про свої слова. Було закрутило, навіть трохи несподівано. Після заняття довго говорили вдома – просто про нас.

Додати коментар

Михайло
11 хвилин тому

Чесно кажу, не думав, що такі вправи можуть мене змістити. Але коли почути, що вона пише з мене, стало менш по-особистому. Ми різко про це говоримо. Вправа з емоційною картою так змінила задумки – була, що я просто мовчу, щоб не сперечатися, а вона думав, що мені байдуже. Тепер бачу, що іноді треба просто сказати, як почувався.

Додати коментар

Софія
9 хвилин тому

Мені було складно говорити про свої почуття, бо боявся, що це якусь велику загоду або суперечку. Але коли ми працювали з технікою «Візуалізація емоцій», він просто слухав і повторював те, що почути. І це вперше не виглядало як виправдання. Я побачила, що ми іноді розмаюємо ітакими.

Додати коментар

Владислав
8 хвилин тому

Якомога не думав, що вислухати людину без коментарів може бути настільки важко. Іноді мені здавалося, що я все знаю про неї, але сьогодні зрозумів, як мало звертаю увагу на її настрій. «Емоційна карта подружжя» допомогла побачити ті теми, які ми зазвичай обминаємо. Планувати частіше питати, як вона почувалася, не лише «що нового».

Додати коментар

Сергій
2 хвилини тому

Дуже сподобалося бачити емоції дружини під час вправи. Раніше мені здавалося, що я все знаю про неї, але сьогодні зрозумів, як мало звертаю увагу на її настрій. «Емоційна карта подружжя» допомогла побачити ті теми, які ми зазвичай обминаємо. Планувати частіше питати, як вона почувалася, не лише «що нового».

Додати коментар

Юлія
менше хвилин тому

Мені сподобалося завдання з відеореєстрацією «При якості партнера». Коли він говорив про мене, я усміхалася весь час. Це мені нагадало, чому ми разом. Іноді, у побутових клопотах, забуваю про такі дрібниці, а сьогодні було по-справжньому тепло.

Додати коментар

Заняття 4. «Коли слова ранять: подолання конфліктів і критики»

Поділіться своїми думками після зустрічі

Що сьогодні допомогло вам краще зрозуміти себе і партнера під час суперечки?

Який момент став для вас несподіваним відкриттям?

Чи вдалося зберегти спокій, коли розмова ставала напруженою?

Захар
7 хвилин тому

Було непростим, але корисним. Коли спробували «суперечку за правилами», виявилось, що можна говорити про проблеми без крику. Хочу так вміти і в житті.

Додати коментар

Олена
6 хвилин тому

Після цього заняття зрозуміла, що часто не слухаю до кінця, бо одразу думаю, як відповісти. Сьогодні вперше спробувала спокійно вислухати і не виправдовуватися. І ми не посварилися, а поговорили.

Додати коментар

Світлана
5 хвилин тому

Сподобалося, що можна висловити своє невдоволення без образ. Я завжди боялася, що якщо щось скажу, то він образиться. А зараз побачила, що можна сказати спокійно і тебе все одно почують.

Додати коментар

Микола Л.
5 хвилин тому

Мені зайшла вправа з картками кризових ситуацій. Ми взяли тему про ревності – давно не могли про це нормально поговорити. А сьогодні змогли. Було по-іншому спокійніше.

Додати коментар

Софія
4 хвилини тому

Коли ми робили вправу «Слова підтримки», я сказала чоловікові, що адячна йому за терпіння. Було приємно, що він усміхнувся і відповів тим самим. Маленька річ, а стало якось тепліше.

Додати коментар

Юлія
4 хвилини тому

Це, мабуть, найкорисніше заняття для нас. Зрозуміла, що коли я підвищу голос, чоловік просто закривається. Треба вчитися говорити тихіше і коротше.

Додати коментар

Сергій
3 хвилини тому

Не думав, що зможу спокійно обговорювати критику. Раніше одразу починав сперечатися. А сьогодні навіть посміявся з себе. Було відчуття, що ми на одній стороні, а не проти одне одного.

Додати коментар

Діана
2 хвилини тому

Це заняття допомогло мені зрозуміти, що не потрібно бути «справжнім» у всьому. Краще зберегти спокій, ніж виграти суперечку. Вчуся цього, і поки що виходить не завжди, але вже краще.

Додати коментар

Михайло
менше хвилин тому

Було цікаво подивитися, як інші реагують у подібних ситуаціях. Зрозумів, що у нас не все так погано. Просто треба більше говорити і менше мовчати, коли щось не подобається.

Додати коментар

Владислав
2 хвилини тому

Сьогодні вперше не відчув напруги під час «неспрочної теми». Може тому, що всі були відкриті й чесні. Сподобалося, що нікого не засуджували.

Додати коментар

Активация Windows
Перейдіть до розділу "Налаштування", щоб активувати Windows.

Заняття 5. «Разом у кризі: емоційна підтримка в умовах воєнного стану»

Тут можна поділитися тим, що відчувалося сьогодні

Що допомагає вам відчувати підтримку навіть у складні дні?

Які моменти заняття залишилися найбільше?

Що нового ви побачили у своєму партнері?

Михайло
12 хвилин тому

Я не звик багато говорити про почуття, але цього разу було легко. Мабуть, тому що всі розуміють, через що ми проходимо. Коли ми робили вправу з метафорами, я сказав, що ми як «птахи». І дружина погодилася. Це було приємно – зрозуміти, що ми одне одного закликаємо.

Додати коментар

Юлія
11 хвилин тому

Сьогодні було «п'яте заняття». Після заняття я відчула більше спокою. Раніше здавалося, що під час стресу можна сам по собі, але тепер бачу, що можна ділитися навіть тривогою. Ми не зобов'язані бути сильними весь час – головне, бути поруч. Для мене це стало головним відкриттям сьогодні.

Додати коментар

Сергій
10 хвилин тому

Мені дуже сподобалась атмосфера заняття. Було відчуття довіри й взаємоповаги. Після вправи «Мій ресурс у тобі» я вперше сказав дружині, що її віра в мене – це те, що тримає під час усіх труднощів. Вона усміхнулася, і в той момент я зрозумів, що ми зможемо пройти через будь-яку кризу, якщо підтримуємо одне одного. Люблю тебе!!!!

Додати коментар

Діана
9 хвилин тому

Мені дуже сподобалося, що сьогодні було не про проблеми, а про підтримку. Я гадала, скільки разів чоловік підтримував мене, коли я навіть не просила. Було приємно це усвідомити й сказати йому дякую прямо під час заняття.

Додати коментар

Олена
8 хвилин тому

Було дуже широко. Коли ми говорили про те, що допомагає залишатися спокійними, я зрозуміла, що моя сила – в простих речках у його обіймах, у тому, що він не піднімає голосу. Після заняття з'явилася відчуття тепла й близькості, ніби ми знову знайшли спільний ритм.

Додати коментар

Захар
8 хвилин тому

Під час заняття вперше замислилася, що моя підтримка іноді виглядає як похання. А дружина сказала, що їй просто потрібно, щоб я слухав. Це було відкриттям. Вправа з відео «Мій ресурс у тобі» допомогла побачити, що навіть коли ми мовчимо, можемо давати одне одному сили.

Додати коментар

Світлана
4 хвилини тому

Це заняття дуже відгукувалося. Ми часто думали, що підтримка – це щось велике: порада, допомога, дії. А сьогодні зрозуміла, що найбільше допомагає просто відчувати, що партнер поруч. Під час вправи з «ресурсною картою» я побачила, скільки всього нас тримає разом – навіть у важкі моменти.

Додати коментар

Заняття 6. «Мости замість стін: довіра та взаємна відкритість»

Сьогодні ми говорили про щирість, довіру і схильність бути справжніми.

Напишіть кілька речень про те, що стало для вас головним відкриттям цього заняття ♥

👉 Що допомагає вам відкриватися партнеру?

👉 Які слова або моменти сьогодні запам'ятались?

👉 Що ви хотіли б зберегти з цього досвіду у повсякденному житті?

Ця дошка — простір для щирих відгуків, теплих думок і вдячності одне одному.

Нехай кожне слово тут стане маленькою цеглинкою вашого «мосту довіри».

Світлана
8 хвилин тому

Після цього заняття відчувала, що відкриватися не так страшно, як я думала. Коли я сказала чоловікові про свої страхи, він просто слухав і не перебивав. Це був момент довіри, якого мені давно бракувало. Вправи допомогли зрозуміти, що чесність не руйнує стосунки — вона їх зміцнює.

👍 🗨️

Додати коментар

Софія
7 хвилин тому

Дуже сподобалась вправа «Три добрих слова». Ми часто сприймаємо одне одного як належне, а сьогодні я вперше за довгий час сказала просте «дякую» за терпіння. І відчувала, що це важливо — і мені, і йому.

👍 🗨️

Додати коментар

Захар
6 хвилин тому

Було непростом, бо я не звик говорити про себе. Але вправа «Щоденник діалогу» показала, що коли тебе справді слухають це дає спокій. Мені здається, що ми стали ближчими після цього заняття.

👍 🗨️

Додати коментар

Микола Л.
5 хвилин тому

Коли ми виконували «Вікно довіри», зрозумів, що є теми, яких я уникаю, бо боюсь конфлікту. Але сьогодні побачив, що можна говорити про складне без сварки. Це дало відчуття полегшення і впевненості.

👍 🗨️

Додати коментар

Сергій
5 хвилин тому

Вперше за довгий час ми говорили не про проблеми, а про те, що нам подобається одне в одному. Це ніби освіжило наші стосунки. Я побачив у дружині ту саму ласку, за яку колись закохався.

👍 🗨️

Додати коментар

Юлія
3 хвилини тому

Було зворушливо слухати, як чоловік говорить про те, що цінує в мені. Ми навіть не очікували, що така проста вправа може так зблизити. Відчувала, що між нами з'явився якийсь спокій і тепло. Хоч до цього часу я думала що і так все добре. дякую вам

👍 🗨️

Додати коментар

Діана
2 хвилини тому

Після сьогоднішнього заняття я зрозуміла, що довіра будується шляхи — маленькими кроками, словами, жестами. Раніше я боялась говорити про свої почуття, а тепер хочу робити це частіше.

👍 🗨️

Додати коментар

Владислав
хвилини тому

Мені сподобалось, що це заняття не про «як має бути», а про нас двох. Про щирість без страху. Коли я розповіла про свої страхи, він просто слухав і не перебивав. Це було дуже важливе.

👍 🗨️

Додати коментар

Заняття 7. «Разом на відстані: комунікація під час розлуки»

Навіть коли ми далеко — ми поруч.

Це простір для щирих відгуків, теплих слів і вдячності 🗨️

👉 Що сьогодні допомогло вам відчутти присутність партнера, навіть якщо вас розділяє відстань?

👉 Які думки або вправи були для вас найціннішими?

👉 Як змінилися ваше ставлення до спілкування онлайн після цього заняття?

Нехай ця дошка стане ще одним «емоційним мостом» між вами — місцем, де зберігаються слова, які гріють навіть тоді, коли ви не поруч.

Владислав
17 хвилин тому

Відчув, що наша розмова про «емоційний радіус» дуже влучна. Іноді фізично поруч, але емоційно далеко. Тепер хочу частіше питати дружину не «що ти робиш?», а «як ти?». Це зовсім інше відчуття близькості.

👍 🗨️

Додати коментар

Захар
16 хвилин тому

Для мене головним було, що ми говорили не про сум, а про надію. Коли вчора я сказав «я сумую, але вірю в нас», став легше. Відчув спокій після заняття.

👍 🗨️

Додати коментар

Юлія
15 хвилин тому

Було багато емоцій. Ми часто на відстані через роботу, і мені здається, це заняття повернуло віру в те, що близькість можна зберегти. Особливо сподобалась вправа з відео «Я поруч, навіть коли далеко».

👍 🗨️

Додати коментар

Світлана
7 хвилин тому

Дуже сподобалось говорити про символічну підтримку. Ми вирішили створити спільний плейлист — наш «звуківний щоденник». Це стало для мене знаком єдності, навіть якщо ми далеко.

👍 🗨️

Додати коментар

Микола Л.
7 хвилин тому

Заняття допомогло зрозуміти, що іноді важливо не шукати ідеальних слів, а просто бути на зв'язку. Головне — показати, що ти поруч серцем. Це проста, але дуже важлива річ, яку я забував.

👍 🗨️

Додати коментар

Сергій
6 хвилин тому

Було цікаво почути, що відстань — не завжди перешкода. Ми обговорювали, як залишатися на зв'язку без тиску, і я зрозумів, що іноді варто просто написати «я тут», навіть без зайвих слів. Це так турбото.

👍 🗨️

Додати коментар

Діана
5 хвилин тому

Я вперше усвідомила, що може бути підтримкою навіть на відстані.

👍 🗨️

Додати коментар

Софія
4 хвилини тому

Сьогоднішнє заняття було дуже особистим. Ми часто розлучаємося через відраджень. І мені це важко. Коли говорим про «емоційну присутність», я зрозуміла, що навіть коротке повідомлення може стати підтримкою. Головне — не мовчати, коли сумуєш.

👍 🗨️

Додати коментар

Олена
менше хвилин тому

Ми звикли, що онлайн-спілкування — це «по ділу», але сьогодні побачила, як можна через екран передати тепло. Вправи з відеопосланнями були дуже зворушливими.

👍 🗨️

Додати коментар

Заняття 8. «Підсумки і нові домовленості: наш спільний маршрут»

Це наша остання спільна зустріч у програмі! Тут можна поділитися тим, що залишилося в серці після всіх зустрічей.

- Що ви відкрили у собі та своєму партнері за цей час?
- Що стало для вас найбільш цінним у програмі «Разом попри все»?
- Які домовленості чи маленькі кроки хочете зберегти на майбутнє?

Нехай ця дошка стане символом довіри, тепла і відчуженості — нагадуванням, що шлях до взаєморозуміння не завершується тут, а лише починається.

Олена
8 хвилин тому

Коли ми тільки починали, я сумнівалась, що щось зміниться. Але зараз бачу, що ми справді стали ближчими. Ми навчилися говорити не лише про проблеми, а й про хороше. Найбільше ціную, що чоловік почав слухати спокійно, без захисту. Для мене це велика перемога. Дякую

0

Додати коментар

Захар
7 хвилин тому

За ці тижні я зрозумів, що відносини це не "само собою". Треба працювати, навіть коли все добре. Програма допомогла побачити, як важливо говорити просто, чесно і з повагою. Хочу зберегти це відчуття команди й надалі. Скажу чесно, не дуже хотілося приймати участь, але це того вартувало. Дякую

0

Додати коментар

Світлана
7 хвилин тому

Ця програма стала для нас кватком свіжого повітря. Ми навчилися не боятися бути відвертими. Раніше я мовчала, коли щось не подобалося, а тепер можу сказати спокійно — і мене чують. Це, мабуть, найцінніше.

0

Додати коментар

Микола Л.
6 хвилин тому

Спочатку сприймав зустрічі як "чергове завдання". А тепер навіть шкода, що все закінчується. Кожне заняття додавало розуміння, як зберігати спокій і підтримку. Ми записали свої три домовленості — і я справді хочу їх дотримуватись.

0

Додати коментар

Софія
6 хвилин тому

ХОЧУ СКАЗАТИ ДЯКУЮЮ! Ця програма повернула в наші стосунки прості речі — щирість, вдячність, повагу. Я побачила, що зміни можливі, коли обидва готові слухати. Для мене найголовніше — відчуття спільного шляху.

0

Додати коментар

Владислав
4 хвилин тому

Було не так все і погано. Побачив, що ми такі як всі. В багатьох такі ж проблеми. Але все вирішується коли говорим.

0

Додати коментар

Діана
3 хвилин тому

Відчула вдячність за все, що ми пройшли. Було нелегко, але зараз у нас більше довіри. Найбільше запам'яталось, як ми робили відео «Наш спільний маршрут» — це було дуже зворушливо. Хочу, щоб це тепло залишилось між нами. Вперше в такій програмі. Раніше думала що це лише у фільмах так!

0

Додати коментар

Михайло
2 хвилин тому

Я став менше критикувати і більше підтримувати. А ще зрозумів, що сказати "дякую" іноді важливіше, ніж сперечатись. Дякую!

0

Додати коментар

Серпія
менше хвилин тому

Після програми залишилось відчуття, що ми пройшли щось справді важливе. Було непросто відкриватись (особливо коли поруч чужі люди), але тепер я розумію, що саме це і є сила. Ми стали ближчими, і я вдячний за цей досвід.

0

Додати коментар

Юлія
менше хвилин тому

Це було круто. Мені сподобалось, що фінальне заняття не було про "кінець", а про продовження. Ми з чоловіком записали свої обіцянки, і це відчувається як новий старт. Зараз у нас більше спокую і віри одне в одного.

0

Додати коментар

Активация Windows

Перейти до розділу "Налаштування", щоб активувати Windows