

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні особливості подружніх відносин у сім'ях
військовослужбовців в умовах воєнного стану
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ЛЕМЕШКО К.Є.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЛЕМЕШКО Катерина Євгенівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану.

керівник проєкту (роботи) к.психол.н., доцент Пилипенко Катерина Валентинівна

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 126 с., 32 табл., 11 рис., 125 дж., 2 дод.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: окреслено психологічну сутність і структуру подружніх відносин як соціально-психологічного феномену; визначено особливості функціонування подружніх стосунків у кризових і екстремальних умовах воєнного стану; розглянуто психологічні чинники, що впливають на стабільність і гармонію подружніх відносин у військових сім'ях; проведено емпіричне дослідження особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану; розроблено рекомендації з психологічної підтримки та консультування подружніх пар військовослужбовців та оцінити ефективність реалізованих заходів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): табл. 1.1 Теоретичні підходи до дослідження подружніх відносин; табл. 1.2 Структурні компоненти подружніх відносин (О. Олійник); рис.1.1. Фактори ризику подружніх стосунків у кризових і екстремальних умовах воєнного стану (О. Ващенко); рис.1.2 Ресурси подружньої стійкості (Г. Бевз,

М. Зверев); Фактори стресу та ресурси подружньої адаптації у воєнний період (І. Губеладзе); табл. 1.4 Психологічні чинники стабільності подружніх відносин у військових сім'ях (узагальнено автором за даними досліджень; табл. 2.1 Характеристика вибірки; табл. 2.2 Розвиток емоційної сфери у подружніх відносинах сімей військовослужбовців в умовах воєнного стану; табл. 2.3 Характер подружнього спілкування в сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану; табл. 2.4 Конфлікти у шлюбі в сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану; табл. 2.5 Подружня підтримка в сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану; табл. 2.6 Рольові очікування у шлюбі; табл. 2.7 Вплив військової служби на сімейні стосунки у період воєнного стану; табл. 2.8 Результати діагностики рівня задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : оцінка сімейних відносин, RAS (п=20 пар) (констатувальний етап); Рис.2.1. Рівень задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану; табл. 2.9 Результати статистичного аналізу показників задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : оцінка сімейних відносин, RAS (п=40 осіб) (констатувальний етап); Рис.2.2 Статистично достовірні відмінності між оцінками задоволеності сімейними відносинами чоловіків і жінок; табл. 2.10 Результати діагностики рівня взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : взаємної адаптації у парі, DAS (п=20 пар) (констатувальний етап); Рис.2.3. Рівень взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану; табл. 2.11 Результати статистичного аналізу показників взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : взаємна адаптація у парі, DAS (п=40 осіб) (констатувальний етап); рис.2.4 Статистично достовірні відмінності між оцінками чоловіками та жінками рівня адаптації у парах в умовах воєнного стану; табл. 2.12 Результати діагностики за методикою : Опитувальник подружнього копінгу (Marital Coping Inventory, MCI) (констатувальний етап); Рис.2.5 Сформовані стилі поведінки в родині військовослужбовців; табл. 2.13 Результати статистичного аналізу копінг-стратегій у подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану (за критерієм Манна-Уїтні); табл. 2.14 Кореляційна матриця взаємозв'язків між рівнем задоволеності сімейними відносинами, подружньою адаптацією та копінг-стратегіями у подружніх парах військовослужбовців (р Спірмена, n = 40); рис.2.6 Кореляційна плеяда : Взаємозв'язок рівня задоволеності сімейними відносинами, подружньої адаптації та сформованими копінг-стратегіями у подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану; табл. 2.15 Статистична значущість відмінностей між середніми показниками досліджуваних змінних (копінг-стратегії, задоволеність шлюбом, взаємна адаптація тощо) за допомогою розрахунку одновибіркового t-критерію; табл. 3.1 Психологічні принципи гармонізації подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців; табл. 3.2 Основні напрями психологічної підтримки подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців; табл. 3.3 Описова модель

системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців (розроблено автором); рис.3.1 Очікувані результати від реалізації моделі системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців; табл. 3.4 Структура програми (складено автором); табл. 3.5 Зміна рівня задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : оцінка сімейних відносин, RAS (п=20 пар) (контрольний етап); рис.3.2 Динаміка зміни рівня задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації програми соціально-психологічної підтримки; табл. 3.6 Результати статистичного аналізу зміни показника задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : оцінка сімейних відносин, RAS (п=40 осіб) (контрольний етап); табл. 3.7 Оцінка достовірності змін рівня задоволеності сімейними відносинами у сім'ях військовослужбовців (t-критерій Стюдента); табл. 3.8 Зміна рівня взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : взаємної адаптації у парі, DAS (п=20 пар) (контрольний етап); Рис.3.3 Динаміка зміни рівня взаємної адаптації в сімейних парах військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації програми соціально-психологічної підтримки; табл. 3.9 Результати аналізу зміни статистичних показників взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : взаємна адаптація у парі, DAS (п=40 осіб) (контрольний етап); табл. 3.10 Оцінка достовірності змін рівня взаємної адаптації у подружніх парах військовослужбовців (t-критерій Стюдента); табл. 3.11 Результати діагностики зміни стилю поведінки в родинях військовослужбовців за методикою : Опитувальник подружнього копінгу (Marital Coping Inventory, MCI) (контрольний етап); табл. 3.12 Оцінка достовірності змін у стилях поведінки подружжя за методикою MCI (t-критерій Стюдента).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Затвердження теми	05.09.2025	
4	Складання змісту	05.10.2025	
5	Виконання першого розділу	26.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.11.2025	
7	Виконання третього розділу	28.11.2025	
8	Формування висновків	01.12.2025	
9	Перевірка роботи керівником	04.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	10.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	12.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	15.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	18.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	29.08.2025	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2025	

Студент(ка)

(підпис)

Катерина ЛЕМЕШКО

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Катерина ПИЛИПЕНКО

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 126 с., 32 табл., 11 рис., 125 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: подружні відносини.

Предмет дослідження: особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні особливості подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану і розробити практичні рекомендації щодо їх психологічної підтримки.

Методи дослідження: теоретичні : аналіз та узагальнення наукових джерел застосовувалися для узагальнення та систематизації наукових знань про сутність і структуру подружніх відносин у кризових умовах ; систематизація та класифікація – для структурування основних психологічних чинників гармонійності (деструктивності) сімейних стосунків ; моделювання – для побудови узагальненої моделі психологічних особливостей подружніх відносин військовослужбовців у воєнний час; емпіричні : структуроване інтерв'ю, психодіагностичне тестування – використовувалися для безпосереднього вивчення особливостей подружніх відносин військових у реальних умовах воєнного стану (на вибірці сімей військовослужбовців, які перебувають у шлюбі понад 1 рік, $n = 40$ подружніх пар). Методики : Шкала оцінки відносин, RAS (С. Хендрік) ; Шкала взаємної адаптації у парі, DAS (Дж. Спаньєр) ; Опитувальник подружнього копінгу (Marital Coping Inventory, MCI) (М. Боумен); статистичні : застосовувалися для кількісного аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження з метою перевірки гіпотез : методи описової статистики – для розрахунку середніх показників (M), стандартних відхилень (σ), медіан, мод ; кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) – для виявлення взаємозв'язків між показниками ; критерій Манна–Уїтні (U-критерій) – для порівняння показників на констатувальному та контрольному етапах дослідження; критерій Вілкоксона – для оцінки динаміки

показників подружніх взаємин до і після впровадження програми психологічної підтримки ; факторний аналіз (метод головних компонент) – для визначення латентних (прихованих) структурних компонентів подружніх відносин у військових сім'ях.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, соціальних працівників для розробки програм підтримки військових сімей, профілактики подружніх конфліктів і збереження психологічного благополуччя родин військовослужбовців в умовах воєнного стану.

ПОДРУЖНІ ВІДНОСИНИ, СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ,
ВОЄННИЙ СТАН, ПІДТРИМКА ПОДРУЖЖЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	16
1.1. Психологічна сутність і структура подружніх відносин як соціально- психологічного феномену.....	16
1.2. Особливості функціонування подружніх стосунків у кризових і екстремальних умовах воєнного стану	25
1.3. Психологічні чинники, що впливають на стабільність і гармонію подружніх відносин у військових сім'ях.....	33
Висновки до розділу 1	43
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	45
2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження	45
2.3. Взаємозв'язок рівня задоволеності сімейними відносинами, подружньої адаптації та сформованими копінг-стратегіями у подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану.....	70
Висновки до розділу 2	75
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	77
3.1. Напрями підтримки подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану.....	77
3.2. Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців у системі роботи практичного психолога : розроблення програми психологічного консультування і психопрофілактики подружніх криз.....	84
3.3. Оцінка ефективності впроваджених заходів.....	93
Висновки до розділу 3	105
ВИСНОВКИ	108
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	113
ДОДАТКИ	123

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна українська реальність позначена глибокими соціальними, політичними та психологічними змінами, спричиненими війною.

Воєнний стан змінив структуру соціального життя, систему цінностей, уявлення про безпеку, довіру, стабільність і майбутнє.

В умовах воєнного стану зростає роль сім'ї як головного осередку емоційної безпеки, підтримки й стабільності особистості. Особливого значення набувають подружні відносини у сім'ях військовослужбовців, де партнери стикаються із тривалими розлуками, переживанням втрат, високим рівнем тривожності, постійною небезпекою та непередбачуваністю майбутнього. Такі фактори суттєво впливають на якість взаємодії, рівень довіри, емоційний зв'язок і психологічну стабільність шлюбного союзу. Війна створює додаткові стресові чинники, які порушують баланс подружніх відносин, призводять до комунікативних труднощів, емоційного відчуження, конфліктів або навіть розривів.

Актуальність дослідження зумовлена потребою у науковому осмисленні психологічних механізмів функціонування подружніх відносин у військових сім'ях у ситуації воєнної напруги. Війна призводить до трансформації традиційних сімейних ролей, порушення емоційного балансу, виникнення конфліктів і дистанціювання між подружжям. Водночас саме міцні та довірливі подружні стосунки є фундаментом психологічної стійкості військовослужбовця, його здатності протистояти стресу та виконувати бойові завдання без руйнівних наслідків для психічного здоров'я.

Теоретичну основу вивчення подружніх відносин становлять класичні й сучасні концепції психології сім'ї, міжособистісних стосунків і подружньої взаємодії.

Вітчизняна та зарубіжна психологічна наука розглядає подружні відносини як складну динамічну систему, що поєднує емоційну, когнітивну та поведінкову складові (Г. Андрєєва, О. Бодальов, І. Булах, Н. Пов'якель, К.

Роджерс). З позицій гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) ефективність подружньої взаємодії залежить від рівня особистісної зрілості партнерів, їх здатності до емпатії, прийняття та відкритого спілкування.

Психоаналітичний підхід (З. Фройд, Е. Фромм, Е. Еріксон) трактує сімейні відносини як відображення внутрішніх потреб особистості у безпеці, любові та самоактуалізації.

Системна теорія сім'ї (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатир) розглядає подружжя як підсистему, функціонування якої визначає рівень адаптивності всієї сім'ї. В умовах зовнішніх загроз (зокрема війни) система стикається з необхідністю перебудови своїх ролей, меж і комунікаційних стратегій. Концепція «сімейної гомеостазії» М. Боуена пояснює прагнення подружжя до збереження рівноваги навіть за умов зовнішнього тиску, тоді як порушення цього балансу може призводити до конфліктів і психологічної дистанції.

З позицій когнітивно-поведінкового підходу (А. Бек, Дж. Готтман, Х. Келлі) стабільність шлюбу залежить від системи переконань партнерів, їх інтерпретацій поведінки один одного, а також навичок конструктивної комунікації. Особливо цінними є дослідження Дж. Готтмана, який визначив, що подружні пари з високим рівнем емоційного інтелекту, здатністю до взаємної підтримки та «емоційного слухання» мають більшу стійкість до стресових ситуацій.

Теоретичні основи проблеми подружніх відносин розкриті у працях : Г. Андрєєвої, О. Белінської, Г. Бєвз, Л. Долинської, Н. Пов'якель, І. Булах, Л. Карамушки, які акцентували увагу на важливості емоційної підтримки, комунікативної взаємодії та довіри у шлюбі. Важливими для нашого дослідження є й праці : В. Сисенко, О. Єрмоленко, Н. Чепелєва, присвячені кризам у шлюбі . Науковці підкреслюють, що кризові періоди можуть мати як деструктивний, так і конструктивний потенціал, стимулюючи подружжя до перегляду цінностей, відновлення емоційної близькості та глибшого розуміння потреб партнера.

Дослідження психологічних особливостей військових сімей представлені у роботах : Т. Яценко, О. Кучер, С. Максименка, Ю. Швалба, де наголошено на специфіці подружніх ролей і підвищеному ризику дезадаптації у військових родин. Дослідники дедалі частіше звертають увагу на вплив екстремальних і воєнних обставин на психологічний стан сім'ї.

Зокрема, О. Кучер, Т. Яценко, Ю. Швалб, С. Максименко досліджували особливості адаптації військових сімей, вказуючи на підвищений рівень тривожності, стресу та емоційного виснаження, що негативно позначається на якості подружніх взаємин.

Психологічні дослідження останніх років : Г. Ніколаєва, І. Галецька, О. Белінська) свідчать, що війна трансформує рольову структуру подружжя : дружини військовослужбовців часто беруть на себе функції емоційного лідера, опікуна дітей, організатора побуту, тоді як чоловік знаходиться у постійній бойовій напрузі та може втрачати здатність до емоційного самовираження. Це створює асиметрію у відносинах, породжує конфлікти, непорозуміння й віддалення.

Дослідження Л. Карамушки та І. Кононової доводять, що ефективна подружня взаємодія в кризових умовах базується на трьох ключових складових : довірі, емоційній стабільності та взаємній підтримці. Саме ці фактори визначають психологічну стійкість сім'ї до травматичних подій.

У працях зарубіжних авторів (Дж. Готтман, С. Карні, Б. Бредбері, К. Фіглі) також підкреслюється важливість адаптивних копінг-стратегій, зокрема відкритого спілкування, спільного вирішення проблем і здатності до емоційної регуляції. Дослідження сімей військових у США та Великій Британії (Б. Стенлі, Г. Маркман, Л. Аллен) показали, що психологічні програми підтримки подружжя значно знижують рівень розлучень і підвищують емоційне благополуччя родин.

Отже, огляд сучасних наукових праць свідчить про те, що подружні відносини у військових сім'ях мають низку специфічних рис, серед яких: підвищений рівень емоційної напруги, потреба в дистанційному підтримуванні

контакту, ризик формування посттравматичних реакцій, а також необхідність у цілеспрямованій психологічній підтримці обох партнерів.

Ступінь вивченості проблеми дозволяє стверджувати, що попри наявність окремих досліджень, питання гармонізації подружніх відносин військовослужбовців саме в умовах воєнного стану залишається недостатньо опрацьованим. Саме це визначає актуальність теми, наукову новизну й практичну значущість даної роботи.

Об'єкт дослідження : подружні відносини.

Предмет дослідження : особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Мета дослідження : Теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні особливості подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану і розробити практичні рекомендації щодо їх психологічної підтримки.

Гіпотеза : Подружні відносини у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану характеризуються специфічними психологічними особливостями, що зумовлені впливом стресогенних факторів війни : зниженням рівня задоволеності шлюбом, змінами у системі сімейних ролей, емоційними перевантаженнями та посттравматичними проявами у подружніх партнерів. Психокорекційна робота із підвищення рівня емоційної підтримки, взаєморозуміння та довіри сприяє стабілізації сімейних взаємин і підвищенню задоволеності подружжя шлюбом.

Завдання дослідження :

1. Окреслити психологічну сутність і структуру подружніх відносин як соціально-психологічного феномену.
2. Визначити особливості функціонування подружніх стосунків у кризових і екстремальних умовах воєнного стану.
3. Розглянути психологічні чинники, що впливають на стабільність і гармонію подружніх відносин у військових сім'ях.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану.

5. Розробити рекомендації з психологічної підтримки та консультування подружніх пар військовослужбовців та оцінити ефективність реалізованих заходів.

Методологічною базою дослідження виступає системно-структурний, діяльнісний, особистісно-орієнтований, аксіологічний та феноменологічний підходи, що дозволили розглядати подружні відносини як багатовимірне психологічне явище, яке формується під впливом соціальних, емоційних і рольових факторів у контексті воєнного стану. Системно-структурний підхід (Л. Виготський, Б. Ломов, А. Кочарян) дав змогу розглядати подружні відносини як цілісну систему, що включає емоційний, когнітивний, комунікативний і поведінковий компоненти, які взаємопов'язані між собою та змінюються під впливом зовнішніх обставин війни ; особистісно-орієнтований підхід (К. Роджерс, Г. Олпорт) забезпечив можливість аналізу внутрішніх переживань партнерів, їхніх потреб у підтримці, емпатії, довірі та прийнятті в умовах кризових обставин ; діяльнісний підхід (О. Леонтьєв, С. Рубінштейн) дозволив розглядати шлюб як діяльність взаємодії двох суб'єктів, спрямовану на збереження спільних цінностей, взаємопідтримку та стабільність сімейної системи ; аксіологічний підхід (В. Франкл, Т. Титаренко) орієнтував дослідження на усвідомлення подружніми партнерами сенсу взаємин, цінності спільного життя, вірності та взаємної відповідальності у ситуації загрози ; феноменологічний підхід (Е. Гуссерль, Р. Мей, К. Ясперс) дозволив дослідити індивідуальне переживання війни, страху, розлуки та втрат через призму суб'єктивного досвіду кожного партнера у подружжі.

Методи дослідження :

— теоретичні : аналіз та узагальнення наукових джерел застосовувалися для узагальнення та систематизації наукових знань про сутність і структуру подружніх відносин у кризових умовах ; систематизація та класифікація — для структурування основних психологічних чинників

гармонійності (деструктивності) сімейних стосунків ; моделювання – для побудови узагальненої моделі психологічних особливостей подружніх відносин військовослужбовців у воєнний час ;

– емпіричні : структуроване інтерв'ю, психодіагностичне тестування – використовувалися для безпосереднього вивчення особливостей подружніх відносин військових у реальних умовах воєнного стану (на вибірці сімей військовослужбовців, які перебувають у шлюбі понад 1 рік, $n = 40$ подружніх пар). Методики : Шкала оцінки відносин, RAS (С. Хендрік) ; Шкала взаємної адаптації у парі, DAS (Дж. Спаньєр) ; Опитувальник подружнього копінгу (Marital Coping Inventory, MCI) (М. Боумен) ;

– статистичні : застосовувалися для кількісного аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження з метою перевірки гіпотез : методи описової статистики – для розрахунку середніх показників (M), стандартних відхилень (σ), медіан, мод ; кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) – для виявлення взаємозв'язків між показниками ; критерій Манна–Уїтні (U-критерій) – для порівняння показників на констатувальному та контрольному етапах дослідження ; критерій Вілкоксона – для оцінки динаміки показників подружніх взаємин до і після впровадження програми психологічної підтримки ; факторний аналіз (метод головних компонент) – для визначення латентних (прихованих) структурних компонентів подружніх відносин у військових сім'ях.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі, уточненні та теоретичному узагальненні психологічних особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану з урахуванням сучасних соціально-психологічних чинників :

1. Уточнено зміст понять «подружні відносини військовослужбовців», «психологічна адаптація сім'ї у воєнний час», «емоційна стійкість подружжя» з урахуванням екстремальних соціальних умов.

2. Уперше визначено структурно-функціональну модель подружніх відносин військових у воєнний період, яка включає когнітивно-емоційний, рольово-поведінковий та соціально-адаптаційний компоненти.

3. Набули подальшого розвитку методологічні підходи до аналізу подружніх відносин .

4. Емпірично обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем психологічної стійкості та ступенем гармонійності подружніх стосунків у сім'ях військовослужбовців.

5. Запропоновано та апробовано авторську програму психологічної підтримки подружніх пар військовослужбовців, спрямовану на профілактику деструктивних форм подружньої взаємодії та доведене її ефективність.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, соціальних працівників для розробки програм підтримки військових сімей, профілактики подружніх конфліктів і збереження психологічного благополуччя родин військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Структура дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи складає ... сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічна сутність і структура подружніх відносин як соціально-психологічного феномену

Подружні відносини належать до найважливіших соціально-психологічних утворень, що визначають базові аспекти життєдіяльності особистості та функціонування суспільства загалом. Вони охоплюють систему емоційних, когнітивних, поведінкових і ціннісно-смыслових зв'язків між чоловіком і жінкою, які виникають на основі взаємного вибору, любові, відповідальності та спільного життєвого простору.

За визначенням П. Романова, подружні відносини є складним соціально-психологічним феноменом, який формується на перетині міжособистісної, емоційної, когнітивної та соціальної взаємодії партнерів [81].

Як зазначає А. Донцов [32], подружні стосунки – це багаторівнева динамічна система, у якій інтегруються індивідуально-психологічні особливості партнерів, їх соціальні ролі та культурно-нормативні очікування.

Різні наукові підходи до їхнього вивчення відображають багатовимірність цього явища, підкреслюючи його як динамічну систему, що розвивається у межах сімейної життєдіяльності (табл.1.1).

Представлена таблиця систематизує провідні теоретичні підходи до аналізу подружніх відносин. Вона демонструє, що різні наукові школи розглядають шлюб і партнерство з різних позицій – від несвідомих і мотиваційних механізмів до когнітивних, соціальних і культурних чинників. Така міждисциплінарність відображає багаторівневу природу подружніх зв'язків, які поєднують внутрішні психологічні процеси та зовнішні соціальні впливи.

Таблиця 1.1

Теоретичні підходи до дослідження подружніх відносин [43]

Підхід	Автори	Основна ідея	Ключові поняття	Практичне значення
Психоаналітичний	З. Фройд, К. Юнг, Е. Фромм, М. Кляйн	Подружні відносини як результат несвідомих потягів, дитячих фіксацій, архетипів і механізмів перенесення.	Несвідомі мотиви, архетипи Аніми/Анімуса, емоційна залежність, проекції.	Дозволяє зрозуміти глибинні конфлікти у стосунках і допомагає в індивідуальному та сімейному консультуванні.
Гуманістичний	К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл	Подружні стосунки як простір для самореалізації, емпатії, духовного зростання та прийняття партнера.	Безумовне прийняття, автентичність, діалог, емпатія, смисложиттєві цінності.	Сприяє розвитку партнерської взаємоповаги, емоційної підтримки, гармонізації шлюбної взаємодії.
Соціально-психологічний	В. Мясіщев, Н. Обозов, О. Бондарчук, Т. Гурко	Подружні відносини як система соціальних ролей, взаємних очікувань, комунікації та емоційного обміну.	Соціальні ролі, взаємодія, ставлення, довіра, толерантність, емоційна зрілість.	Дає змогу розробити ефективні програми сімейної психотерапії та тренінгів партнерської взаємодії.
Когнітивно-біхевіоральний	Д. Готтман, А. Бек, Г. Келлі	Якість шлюбу залежить від когнітивних схем, переконань і навичок емоційної саморегуляції.	Когнітивні установки, комунікативні стратегії, поведінкові патерни, позитивне підкріплення.	Застосовується у тренінгах ефективного спілкування, сімейному коучингу, психокорекції конфліктів.
Системно-сімейний	М. Боуен, В. Сатир, С. Мінухін	Подружжя як підсистема сімейної системи, що функціонує на основі взаємозалежності та комунікації.	Сімейна система, ролі, межі, баланс, структурна взаємодія, підтримка.	Дозволяє аналізувати дисфункційні патерни в системі та відновлювати емоційну рівновагу в парі.
Гендерно-культурологічний	Ш. Берн, І. Кон, О. Олійник	Подружні стосунки як соціально зумовлений конструкт, що визначається культурними нормами та гендерними ролями.	Гендерні стереотипи, соціальні очікування, культурні сценарії, рольова поведінка.	Сприяє розумінню соціальних і культурних чинників формування гармонійних шлюбних відносин.

Засновники психоаналізу, зокрема З. Фройд і К. Юнг, розглядали подружні відносини як прояв глибинних несвідомих процесів. Згідно з Фройдом, вибір

партнера та особливості шлюбної взаємодії пов'язані з дитячими переживаннями, емоційними фіксаціями та комплексами [109].

К. Юнг розширив це бачення, ввівши поняття архетипів Аніми та Анімуса, які визначають привабливість і доповнюваність партнерів у шлюбі. У сучасній психоаналітичній традиції (Е. Фромм, Д. Віннікотт, М. Кляйн) акцент робиться на важливості емоційної близькості, безпечної прихильності та зрілості особистості як умов стабільності подружніх стосунків.

К. Роджерс, А. Маслоу та В. Франкл розглядали подружні відносини через призму самореалізації, автентичності та емпатії [83].

К. Роджерс підкреслював, що гармонійне подружжя можливе лише за умови безумовного прийняття партнера та щирого діалогу. А. Маслоу бачив у шлюбі інструмент задоволення базових і вищих потреб особистості, насамперед у любові, приналежності та самоповазі. В. Франкл розглядав подружжя як простір реалізації смисложиттєвих цінностей, де партнер виступає співтворцем духовного розвитку іншого.

Представники соціально-психологічного підходу : В. Мясіщев, Н. Обозов, О. Бондарчук, Т. Гурко та ін. визначають подружні відносини як систему взаємодії, у якій відображаються соціальні ролі, очікування та норми. В. Мясіщев вважав, що подружні зв'язки ґрунтуються на системі ставлень : до партнера, до спільної діяльності, до себе. Згідно з концепцією Н. Обозова, подружні стосунки є міжособистісними відносинами, що поєднують емоційну, комунікативну та поведінкову сфери [72].

У сучасній українській психології : Г. Бевзом [3], Л. Карамушкою [42], І. Данилюком [28] цей підхід доповнено дослідженнями довіри, толерантності та емоційної зрілості як чинників сімейної стабільності.

Д. Готтман, А. Бек, Г. Келлі вивчали подружні відносини через призму когнітивних схем, переконань і поведінкових патернів, які впливають на сприйняття партнера та якість спілкування. Д. Готтман довів, що стійкість шлюбу залежить від способів подолання конфліктів і позитивного балансу емоційних взаємодій [112]. У межах цього підходу подружні труднощі

розглядаються як наслідок дисфункційних когнітивних установок, які можна коригувати через навчання новим стратегіям спілкування.

Системна сімейна теорія М. Боуена, С. Мінухіна, В. Сатир трактує подружні відносини як підсистему сімейної системи, де кожен партнер впливає на іншого через механізми взаємозалежності. Подружжя розглядається як цілісна структура, у якій порушення комунікації або ролей веде до емоційного дисбалансу. В. Сатир підкреслювала важливість автентичного спілкування, емоційної підтримки та гнучких сімейних ролей. У цьому контексті подружжя гармонія виступає показником здорової функціональності системи [103].

Гендерно-культурологічний підхід Ш. Берн, І. Кон, О. Олійник акцентує увагу на впливі соціокультурних норм, гендерних стереотипів і традицій на структуру та динаміку подружніх стосунків [73]. Визначається, що очікування щодо ролей чоловіка та жінки формуються під впливом культурного контексту, а подружжя взаємодія є полем узгодження індивідуальних і соціальних сценаріїв поведінки.

Аналіз теоретичних підходів засвідчує, що подружні відносини є багаторівневою системою, у якій поєднуються індивідуально-психологічні, соціальні, когнітивні та культурні чинники. Психоемоційний і гуманістичний напрями пояснюють глибинні мотиваційні та емоційні аспекти подружньої взаємодії, тоді як соціально-психологічний і системний підходи дають змогу зрозуміти закономірності комунікації, розподілу ролей і підтримання стабільності сімейної системи. Гендерно-культурологічний підхід розширює аналіз, вводячи контекст соціальних норм і культурних впливів.

Отже, подружні відносини доцільно розглядати як інтегративне утворення, у якому поєднуються особистісні переживання, соціальні очікування та культурно-ціннісні орієнтири, що визначають гармонію, стійкість і розвиток шлюбного союзу.

З психологічної точки зору, подружні відносини виступають не лише формою соціальної взаємодії, а й середовищем особистісного розвитку. Через них реалізуються базові людські потреби : у приналежності, безпеці, любові,

визнанні та самореалізації. На думку К. Гілліган, саме в шлюбі людина найповніше переживає досвід взаємної довіри та емоційної підтримки, які формують основу психологічного благополуччя [108].

Отже, подружні відносини є багатовимірною системою, яка формується під впливом індивідуально-психологічних, соціокультурних та когнітивно-емоційних чинників.

Жоден підхід не може повністю пояснити всі аспекти шлюбної взаємодії, тому інтеграція різних теоретичних позицій є найбільш продуктивним шляхом для комплексного аналізу цього феномену.

Сучасна психологія подружніх відносин рухається у напрямі синтезу гуманістичних, системних і когнітивно-поведінкових підходів, що дозволяє поєднати глибинне розуміння емоційної взаємодії з практичними інструментами гармонізації стосунків.

У контексті соціальної психології подружні відносини розглядаються як мала соціальна група зі своєю внутрішньою структурою, системою ролей, норм, очікувань і форм комунікації.

Як зауважується у наукових працях М. Обозова подружнім відносинам притаманна висока інтенсивність міжособистісних контактів, тривалість взаємодії, глибина емоційного залучення та взаємна відповідальність. Таким чином, подружні стосунки виступають складним феноменом, який об'єднує соціальну, психологічну та культурну площини [72].

Сутність подружніх відносин полягає у взаємодії двох індивідуальностей, які створюють нову інтегровану систему – подружню діаду. Ця система характеризується єдністю емоційних, моральних, когнітивних і поведінкових компонентів, що забезпечують гармонійне співіснування партнерів. Як підкреслюють А. Варга, І. Булах та ін., психологічна природа подружніх відносин ґрунтується на процесі інтеграції двох «Я» у спільне «Ми», де кожен партнер зберігає власну ідентичність, водночас формуючи простір спільного досвіду, цінностей і відповідальності [12].

На основані вивчених наукових джерел нами було зроблено висновок про те, що подружні відносини доцільно розглядати як інтегративну систему, у якій поєднуються емоційна близькість, комунікативна взаємодія, соціальні ролі та культурно-нормативні впливи, що забезпечують стабільність і розвиток сімейного життя.

Психологічна сутність подружніх відносин проявляється через такі основні аспекти : емоційний компонент включає любов, прив'язаність, довіру, емпатію, взаємну підтримку, позитивне ставлення до партнера ; когнітивний компонент передбачає уявлення про партнера, очікування, атрибуції поведінки, інтерпретацію мотивів і намірів іншого ; поведінковий компонент виражається у спільній діяльності, комунікації, розподілі ролей, конфліктній і партнерській взаємодії ; ціннісно-смысловий компонент відображає спільні життєві орієнтири, смисли, плани, моральні норми та установки щодо сім'ї [8].

Згідно з концепцією В. Сатір, гармонійні подружні стосунки передбачають баланс між автономією особистості та близькістю у взаєминах. Втрата цього балансу призводить до дисгармонії, яка може проявлятися у конфліктах, емоційній дистанції або ролях залежності [84]. Відтак, психологічна зрілість кожного партнера є умовою стабільності та розвитку подружніх відносин.

Подружні відносини мають складну багаторівневу структуру, у якій взаємодіють різні аспекти – від індивідуально-психологічних до соціально-рольових.

Більшість дослідників : І. Ковальова, О. Олійник, О. Кисельова, Г. Салливен та ін. виокремлюють наступні основні структурні компоненти подружніх відносин та розподіляють їх за рівнями (табл.1.2) [46 ; 73 ; 81]:

Таблиця 1.2

Структурні компоненти подружніх відносин (О. Олійник) [73]

Компонент	Змістова характеристика	Психологічна функція
Емоційний компонент	Включає спектр почуттів – любов, довіру, емпатію, ніжність, ревності, турботу, що забезпечують емоційну близькість між партнерами.	Формує емоційну єдність, підтримує стабільність подружніх стосунків, сприяє психологічному комфорту.
Когнітивний компонент	Охоплює уявлення партнерів один про одного, очікування, переконання, атрибуції та інтерпретації поведінки партнера.	Визначає рівень взаєморозуміння, впливає на сприйняття конфліктних ситуацій і якість комунікації.
Комунікативно-поведінковий компонент	Виявляється у стилях спілкування, способах вирішення конфліктів, розподілі сімейних ролей та відповідальності.	Забезпечує ефективну взаємодію, регулює соціальні ролі, сприяє конструктивному вирішенню проблем.
Ціннісно-мотиваційний компонент	Відображає спільні життєві цілі, смисли, моральні принципи, установки щодо шлюбу та сім'ї.	Підтримує єдність життєвих орієнтацій, створює основу для спільної самореалізації.
Регулятивний компонент	Охоплює внутрішньоособистісні та міжособистісні механізми саморегуляції, толерантності, компромісу, самоконтролю.	Забезпечує стійкість і адаптивність подружніх відносин, сприяє гармонізації взаємодії в умовах стресу.

Таблиця 1.2 відображає структурно-функціональну організацію подружніх відносин як цілісної психологічної системи. Кожен компонент виконує специфічну функцію, але всі вони перебувають у постійній взаємодії, утворюючи інтегровану єдність. Як підкреслюється в працях О. Олійника, емоційна сфера забезпечує афективну стабільність і відчуття близькості ; когнітивна формує спільну картину реальності; комунікативно-поведінкова реалізує взаємодію в повсякденному житті ; ціннісно-мотиваційна визначає стратегічні орієнтири подружжя ; регулятивна відповідає за гнучкість і адаптивність системи [73].

Подружні відносини розвиваються тоді, коли всі компоненти узгоджено функціонують, доповнюючи один одного. Порушення хоча б одного з них може призвести до дисгармонії у взаєминах, конфліктності чи емоційного відчуження партнерів [31].

Когнітивний рівень – це система уявлень партнерів один про одного, образ подружжя, очікування щодо спільного життя. На цьому рівні формується

подружжя ідентичність, що забезпечує сприйняття шлюбу як ціннісно значущого союзу.

Емоційний рівень охоплює спектр почуттів, які переживаються у взаємодії: любов, симпатію, ніжність, ревності, роздратування. Цей компонент формує емоційний клімат сім'ї, визначає ступінь задоволеності стосунками.

Комунікативно-поведінковий рівень включає способи спілкування, вирішення конфліктів, стиль лідерства, розподіл ролей і відповідальності. На думку Ж. Вірної, саме ефективність комунікації є базовим чинником стабільності шлюбу [19].

Ціннісно-мотиваційний рівень відображає життєві установки, моральні норми, ідеали, смисли подружнього життя. Саме цей компонент зумовлює глибину взаєморозуміння та узгодженість спільних цілей.

Регулятивний рівень стосується механізмів саморегуляції, компромісу, здатності до емпатійного слухання й підтримки. Він визначає динаміку розвитку подружніх відносин у різних життєвих ситуаціях.

Таким чином, структура подружніх відносин являє собою цілісну систему взаємопов'язаних елементів, які перебувають у постійній взаємодії та розвитку. Її функціонування забезпечує не лише стабільність шлюбу, а й особистісне зростання кожного партнера.

Є. Снегірьова підкреслює на те, що подружні відносини є складною багаторівневою системою, у якій взаємодіють когнітивні, емоційні, поведінкові, ціннісно-мотиваційні та регулятивні компоненти. Взаємозв'язок між цими складовими забезпечує гармонійність подружнього життя, емоційну стабільність і психологічне благополуччя партнерів. Кожен компонент має власну функцію, але лише їх інтеграція створює умови для розвитку зрілих і стійких шлюбних стосунків [94].

Шлюб, з позиції психології особистості, виступає важливим чинником саморозвитку людини. Взаємодіючи з партнером, індивід не лише задовольняє потребу в емоційній близькості, а й трансформує власні риси, установки, способи поведінки. Як зазначає А. Реан, подружні стосунки є своєрідною «дзеркальною

системою», у якій відображаються сильні й слабкі сторони особистості [112]. Вміння усвідомлювати та приймати ці риси є важливою передумовою зрілих відносин.

Особистісне зростання у шлюбі пов'язане з формуванням таких психологічних якостей, як відповідальність, толерантність, здатність до співпереживання, гнучкість мислення та емоційна компетентність.

Позитивна взаємодія в подружжі сприяє формуванню емоційної зрілості – уміння керувати власними емоціями, поважати почуття партнера та підтримувати конструктивний діалог навіть у ситуаціях конфлікту.

Таким чином, подружні відносини виступають не лише соціальною інституцією, а й психологічним середовищем розвитку, де відбувається взаємне збагачення особистісного досвіду та формування зрілого типу міжособистісних стосунків.

Результати проведеного аналізу наукових джерел свідчать про те, що подружні відносини як соціально-психологічний феномен є складним інтегративним утворенням, яке поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти. Їх психологічна сутність полягає у взаємодії двох суб'єктів, які створюють єдину систему, що розвивається за законами міжособистісної динаміки.

Подружні стосунки забезпечують не лише виконання соціальних функцій сім'ї, а й створюють умови для емоційного комфорту, самореалізації та особистісного зростання партнерів. Їх структура є багаторівневою, включає когнітивні, емоційні, комунікативні, мотиваційні та регулятивні елементи, взаємодія яких визначає гармонійність подружнього життя [2].

Таким чином, подружні відносини можна розглядати як особливий вид соціально-психологічної взаємодії, у якій інтегруються індивідуальні й суспільні аспекти життєдіяльності, що зумовлює їх ключову роль у становленні особистості та стабільності соціальної системи загалом.

1.2. Особливості функціонування подружніх стосунків у кризових і екстремальних умовах воєнного стану

У сучасних соціально-політичних умовах, позначених воєнними подіями, феномен подружніх стосунків набуває особливої психологічної ваги. Війна створює ситуацію глибокої соціальної та особистісної дестабілізації, що змінює структуру емоційних зв'язків, способи комунікації, розподіл ролей і функцій у сімейній системі. Подружжя стає не лише мікросоціальною одиницею, а й простором психологічної адаптації, підтримки та виживання особистості.

Кризові та екстремальні умови воєнного стану характеризуються зростанням рівня тривожності, страху, невизначеності, що безпосередньо впливають на міжособистісну взаємодію [3].

За даними досліджень М. Боуена, В. Сатир та В. Гуровської, у таких умовах сім'я виступає системою, яка або забезпечує емоційну стабільність і взаємну підтримку, або, навпаки, стає осередком додаткової напруги й конфліктів. Психологічні механізми стресу, такі як емоційне виснаження, гіпервідповідальність чи відчуття безсилля, можуть провокувати зниження якості подружньої комунікації, утрату емоційного контакту, відчуження [27].

Психологічний вплив війни проявляється не лише через безпосередній страх за життя, а й через втрату звичного укладу, соціальних ролей, економічної стабільності. За даними українських дослідників : О. Бондарчук [3], В. Павленко [74] , Л. Карамушки [42], одним із ключових наслідків воєнних подій є трансформація рольової структури подружжя: жінка часто бере на себе функції лідера, організатора побуту, емоційного стабілізатора, тоді як чоловік може переживати фрустрацію, пов'язану з неможливістю реалізувати традиційну роль захисника.

Емоційна сфера подружніх стосунків у період війни зазнає суттєвих трансформацій. Зростання тривожності, втрата почуття безпеки та постійна психологічна напруга знижують здатність партнерів до емпатії, рефлексії та конструктивного діалогу. О. Лазуренко зауважує на те, у кризових ситуаціях

спостерігається феномен «емоційного виживання», коли партнери фокусуються на власному стані, а не на взаємній підтримці. Це зумовлює підвищення частоти конфліктів, емоційних вибухів, а також появу психосоматичних реакцій [56].

І. Лісовська підкреслює, що у воєнний період в частини подружніх пар виникає протилежна тенденція – згуртування перед спільною загрозою. За концепцією сімейної резилієнтності Ф. Волш, подружжя може мобілізувати внутрішні ресурси, спільно переживати труднощі, переосмислювати цінності та формувати нові адаптивні патерни взаємодії. Такі стосунки характеризуються підвищенням рівня емоційної зрілості, взаємної емпатії та готовності до компромісів [60].

Соціальна адаптація подружніх пар у воєнний період супроводжується зміною традиційного розподілу сімейних ролей, переглядом ціннісних орієнтацій та моделей поведінки. У багатьох випадках війна спричиняє фізичне роз'єднання подружжя (через мобілізацію, евакуацію, вимушене переселення), що призводить до появи нових форм дистанційного спілкування й емоційної підтримки [71].

Згідно з підходом А. Реана та В. Москаленко, у таких умовах формується новий тип партнерської адаптації : адаптація на відстані, що потребує розвитку комунікативної гнучкості, довіри та емоційної відкритості. Дослідження українських психологів : О. Кочубей [51], Н. Коваленко [45], І. Снегірьова [94] підтверджують, що ефективність таких відносин залежить від рівня емоційного інтелекту, саморегуляції та здатності партнерів до конструктивного вирішення конфліктів.

Психологічна стабільність подружніх відносин у воєнний період великою мірою визначається спільними цінностями, узгодженістю життєвих цілей і здатністю підтримувати баланс між індивідуальними та сімейними потребами.

Воєнний стан, як одна з найскладніших форм суспільних і соціальних умов, суттєво впливає на всі аспекти життя, зокрема на подружні стосунки. В умовах війни подружжя стикаються з численними викликами, які можуть стати факторами ризику для їхніх стосунків.

До факторів ризику подружніх стосунків у кризових і екстремальних умовах воєнного стану належать (рис.1.1) [17]:

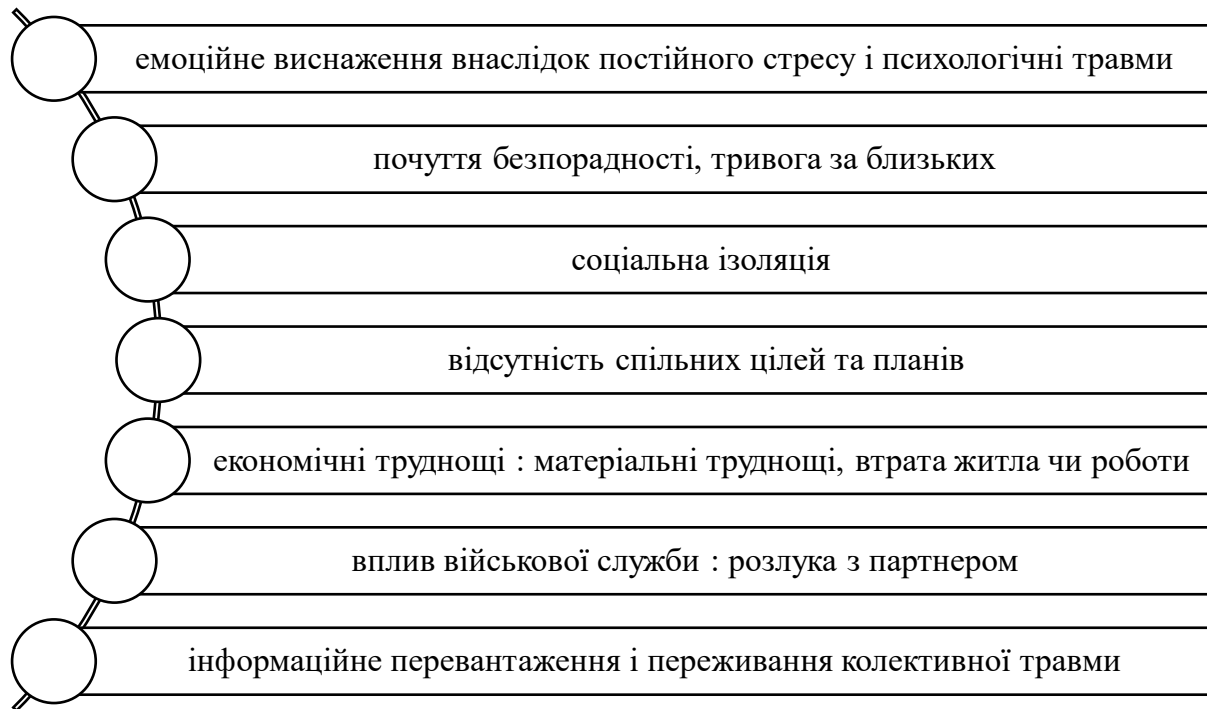


Рис.1.1. Фактори ризику подружніх стосунків у кризових і екстремальних умовах воєнного стану (О. Ващенко)

За визначенням О. Ващенко, одним із найзначніших факторів ризику є емоційний стрес, спричинений війною [17]. Постійне відчуття небезпеки, втрати близьких, а також економічні труднощі можуть призвести до розвитку психологічних розладів, таких як депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці стани негативно впливають на комунікацію між партнерами, призводять до емоційної відстороненості та конфліктів. Дослідження показують, що пари, які пережили спільні травматичні події, можуть мати підвищений ризик розлучення.

Війна часто супроводжується економічними труднощами : безробіттям, зниженням доходів, підвищенням цін на товари та послуги. Економічна нестабільність може викликати напругу в сімейних стосунках, оскільки партнери починають відчувати тягар фінансових зобов'язань. Це може призвести до

конфліктів щодо управління фінансами, що, в свою чергу, погіршує загальну атмосферу в сім'ї [18].

У умовах війни багато людей стають жертвами соціальної ізоляції. Втрата зв'язків із друзями, родичами та соціальними мережами може спричинити почуття самотності і непотрібності. У такій ситуації подружжя можуть відчувати брак підтримки ззовні, що збільшує їхню залежність один від одного. Якщо один із партнерів не здатен впоратися з емоційним тягарем, це може призвести до конфліктів і зриву стосунків.

Воєнний стан часто змушує пари переглядати свої життєві плани та цілі. Втрата перспективи на майбутнє може викликати відчуття безвиході та розгубленості. Якщо партнери не можуть знайти спільну мову щодо своїх цілей у нових реаліях, це може призвести до відчуження і втрати інтересу один до одного [25].

Для тих, хто служить у війську, повернення додому може бути складним процесом. Військовослужбовці часто стикаються з труднощами адаптації до цивільного життя після пережитих стресів на фронті. Це може створювати додаткові труднощі у взаємодії з партнерами, оскільки військові можуть не завжди бути готовими ділитися своїми переживаннями або адаптуватися до нових умов.

Фактори ризику подружніх стосунків у кризових і екстремальних умовах воєнного стану є багатогранними і вимагають комплексного підходу для їх подолання. Важливо усвідомлювати ці ризики та вживати заходів для підтримки сімей у цей складний час. Психологічна допомога, програми підтримки сімей військовослужбовців та соціальна інтеграція можуть суттєво полегшити навантаження на подружні стосунки. Тільки спільними зусиллями суспільства можна забезпечити стабільність і гармонію в сім'ях під час воєнного стану [36].

Війна є одним із найбільш руйнівних явищ, які можуть вплинути на життя людей, зокрема на їхні міжособистісні стосунки. Подружні пари, які опиняються в умовах війни, стикаються з численними викликами, що можуть загрожувати

їхній стійкості. Однак, незважаючи на складнощі, багато пар знаходять способи підтримувати свої стосунки і адаптуватися до нових реалій.

Ресурсами подружньої стійкості виступають (рис.1.2):

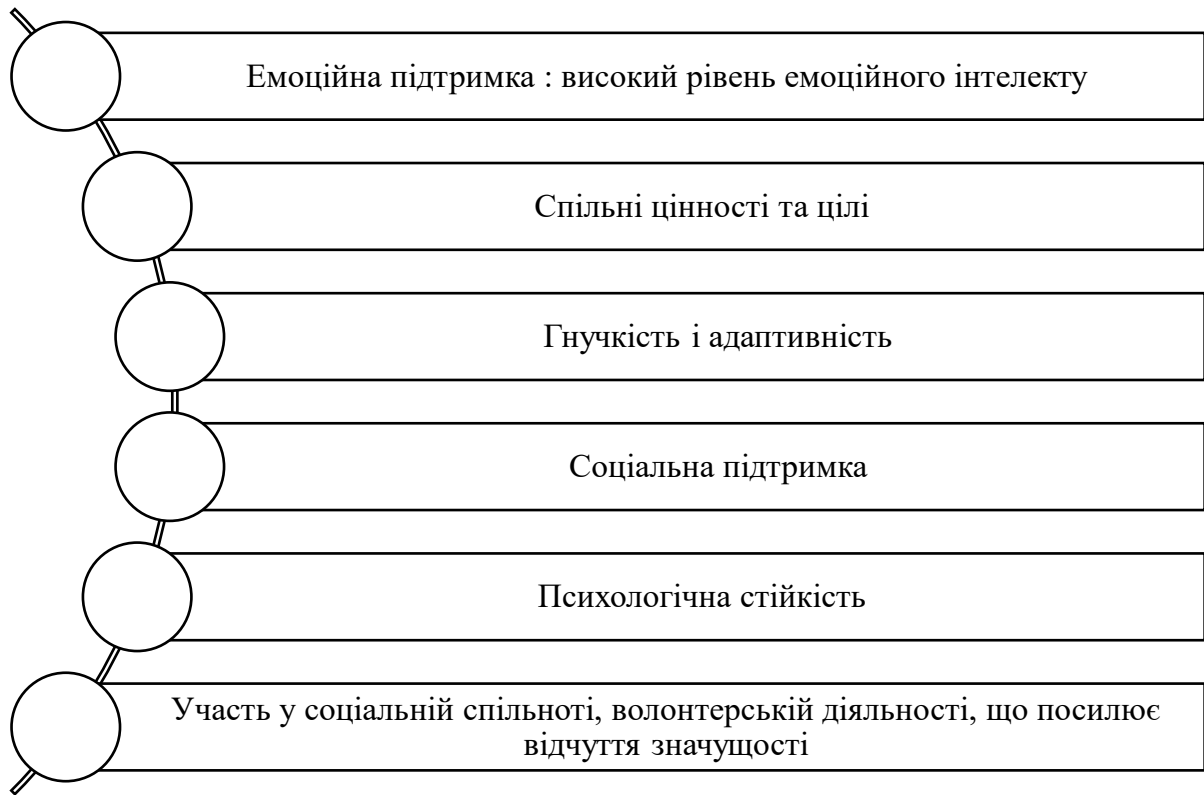


Рис.1.2 Ресурси подружньої стійкості (Г. Бевз, М. Зверев) [3]

Як можна побачити на рис.1.2, ресурси подружньої стійкості в умовах війни є багатограними і різноманітними. Емоційна підтримка, спільні цінності та цілі, гнучкість, соціальна підтримка та психологічна стійкість – усі ці фактори можуть допомогти парам витримати труднощі воєнного часу. Важливо усвідомлювати ці ресурси та використовувати їх для зміцнення стосунків у складні моменти. Лише завдяки спільним зусиллям подружжя можуть не лише вижити в умовах війни, а й зміцнити свої зв'язки на основі взаємної підтримки та розуміння.

Одним із найважливіших ресурсів подружньої стійкості є емоційна підтримка. Під час війни партнери повинні бути готовими слухати один одного, ділитися своїми переживаннями та страхами. Взаємна підтримка може зміцнити зв'язок між подружжям і допомогти їм впоратися з емоційним тягарем.

Психологічні дослідження підтверджують, що пари, які активно підтримують один одного в складні часи, мають вищий рівень задоволеності у стосунках [27].

Наявність спільних цінностей і цілей є ще одним важливим ресурсом для подружньої стійкості. У часи кризи, коли зовнішні обставини змінюються, пари, які мають чітке розуміння своїх спільних цінностей, можуть легше адаптуватися до нових умов. Це може включати в себе спільну мету збереження сім'ї, підтримки один одного або допомоги іншим у суспільстві. Спільні цінності формують основу для довіри та взаєморозуміння.

Гнучкість у стосунках є критично важливим ресурсом під час війни. Партнери повинні бути готовими до змін і адаптувати свої плани відповідно до нових реалій. Це може включати в себе зміну ролей у сім'ї, перегляд фінансових стратегій або навіть переміщення в нові місця проживання. Гнучкі пари здатні швидше реагувати на виклики та знаходити нові шляхи для вирішення проблем.

Соціальна підтримка друзів і родичів може слугувати важливим ресурсом для подружньої стійкості. У часи кризи, коли подружжя відчуває тягар війни, підтримка з боку близьких може допомогти зменшити стрес і покращити емоційний стан. Це може включати в себе як практичну допомогу (наприклад, догляд за дітьми), так і емоційну підтримку (слухання та співпереживання) [36].

Психологічна стійкість кожного з партнерів також грає важливу роль у збереженні подружніх стосунків під час війни. Це включає в себе здатність справлятися зі стресом, зберігати позитивний погляд на життя та вміти шукати рішення в складних ситуаціях. Психологічно стійкі люди мають більше шансів підтримувати здорові стосунки, навіть коли стикаються з труднощами. Фактори стресу та ресурси подружньої адаптації у воєнний період узагальнено в наукових працях І. Губеладзе [25] та представлено в табл.1

Таблиця 1.3

Фактори стресу та ресурси подружньої адаптації у воєнний період (І. Губеладзе)

Група факторів	Конкретні прояви	Психологічні наслідки	Ресурси подружньої адаптації
Соціально-економічні	Втрата роботи, житла, фінансової стабільності; вимушене переселення	Відчуття нестабільності, тривога, конфлікти на ґрунті матеріальних труднощів	Соціальна підтримка громади, допомога волонтерських та державних організацій, спільне планування бюджету
Емоційно-психологічні	Хронічна тривога, страх за життя близьких, посттравматичний стрес	Підвищена дратівливість, емоційна дистанція, порушення комунікації	Емпатійна взаємодія, партнерська підтримка, розвиток емоційного інтелекту, звернення до психолога
Комунікативні	Обмеження спілкування через розлуку, перебування одного з подружжя в зоні бойових дій	Відчуття самотності, нерозуміння, зниження довіри	Підтримання зв'язку через цифрові засоби, відвертість у спілкуванні, обговорення почуттів
Рольові та сімейно-побутові	Зміна ролей у сім'ї (жінка виконує функції чоловіка, чоловік – військовослужбовець)	Конфлікти через новий розподіл обов'язків, психологічна втома	Гнучкість ролей, взаємна повага, готовність до тимчасових змін
Духовно-сміслові	Переосмислення цінностей, питання життя і смерті, втрати близьких	Екзистенційна криза, відчуття безсилля	Спільна віра, спільні цінності, підтримка релігійних або моральних орієнтирів, волонтерська діяльність
Психофізіологічні	Хронічне виснаження, розлади сну, психосоматичні прояви	Зниження адаптивності, підвищена тривожність, агресивність	Практики релаксації, фізична активність, психогігієна, режим відпочинку

Представлена таблиця 1.3 узагальнює основні стресогенні фактори, які впливають на функціонування подружніх стосунків у воєнних умовах, та окреслює адаптаційні ресурси, що допомагають зберігати стабільність і психологічну єдність подружжя. Умовно виділено соціально-економічні, емоційно-психологічні, комунікативні, рольові, духовно-сміслові та психофізіологічні чинники, які є визначальними у процесі подружньої взаємодії в кризовий період [25] .

У період воєнного стану подружні стосунки зазнають значного навантаження через комплекс зовнішніх і внутрішніх стресових факторів. Проте рівень адаптації сім'ї визначається не стільки самим фактом дії стресу, скільки наявністю психологічних і соціальних ресурсів : взаєморозуміння, емпатії, духовної єдності, ефективної комунікації та спільних ціннісних орієнтацій. Подружжя, яке здатне підтримувати емоційний контакт, демонструє гнучкість у розподілі ролей і спільно долає труднощі, має вищий рівень резильєнтності та життєстійкості у кризових обставинах.

У роботах Р. Лазаруса, С. Хобфолла, В. Франкла підкреслюється, що саме смислотворення, підтримка і відчуття контролю над власним життям зменшують рівень дистресу та сприяють адаптації у подружжі [117].

В умовах воєнного стану подружні стосунки виступають складною соціально-психологічною системою, що поєднує механізми адаптації, емоційної регуляції та соціальної взаємопідтримки. Екстремальні ситуації провокують кризу традиційних моделей взаємодії, але водночас відкривають можливості для розвитку емоційної зрілості, посилення партнерської солідарності та смислового переосмислення шлюбу [54].

Психологічна стійкість подружжя у кризових умовах визначається рівнем емоційного інтелекту, здатністю до комунікативної гнучкості, емпатії та спільного подолання труднощів [48].

Сучасна психотерапевтична практика пропонує різні форми допомоги сім'ям у кризі : сімейне консультування, спрямоване на розвиток емоційної чутливості, комунікативних навичок, уміння обговорювати проблеми без агресії ; тренінги резилієнтності, що допомагають формувати адаптивні стратегії подолання стресу ; групова психотерапія, у межах якої відбувається переосмислення травматичного досвіду через взаємопідтримку ; індивідуальна робота з подружжям, орієнтована на відновлення емоційного зв'язку, довіри, усвідомлення власних ресурсів. Такі підходи базуються на принципах гуманістичної психології (К. Роджерс, В. Франкл), когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек) та системної сімейної терапії (В. Сатир, С. Мінухін) [37] .

Розроблення психокорекційних програм підтримки сімей у період війни має базуватися на інтеграції системного, гуманістичного й когнітивно-поведінкового підходів, спрямованих на відновлення почуття безпеки, довіри та емоційного зв'язку між партнерами.

1.3. Психологічні чинники, що впливають на стабільність і гармонію подружніх відносин у військових сім'ях

Подружні відносини у військових сім'ях становлять складний багаторівневий соціально-психологічний феномен, у якому поєднуються емоційна, когнітивна, мотиваційна та поведінкова сфери подружжя. В умовах воєнного стану вони зазнають значного впливу зовнішніх і внутрішніх стресорів, які перевіряють на міцність психологічні ресурси, рівень взаєморозуміння та здатність партнерів підтримувати одне одного. Стабільність і гармонія шлюбних взаємин залежать від низки психологічних чинників, серед яких провідне місце посідають емоційна компетентність, комунікативна культура, стресостійкість, особистісна зрілість, рівень емпатії та сформованість подружньої ідентичності [56].

Одним із ключових чинників гармонійності сімейних відносин у військових сім'ях є емоційна регуляція.

Емоційна регуляція – це цілеспрямований процес усвідомленого або неусвідомленого контролю, модифікації та вираження емоційних станів з метою адаптації до вимог середовища, підтримання психологічної рівноваги й ефективного функціонування особистості. У психологічній науці це поняття розглядається як ключовий компонент емоційного інтелекту, саморегуляції та соціальної компетентності.

На думку Дж. Гросса, емоційна регуляція є процесом, у якому людина впливає на те, які емоції вона відчуває, коли і як їх переживає та виражає. Учений запропонував процесуальну модель емоційної регуляції, яка включає п'ять стадій : вибір ситуації (усвідомлене уникнення або наближення до ситуацій, що

викликають певні емоції) ; модифікація ситуації (активний вплив на подію для зменшення або посилення емоційного ефекту) ; спрямування уваги (фокусування або відволікання для контролю емоційної реакції) ; когнітивна переоцінка (інтерпретація ситуації у менш загрозливому або більш позитивному ключі) ; регуляція реакції (контроль зовнішніх проявів — міміки, жестів, тону голосу) [120] .

Р. Лазарус розглядав емоційну регуляцію у контексті когнітивно-мотиваційного підходу, підкреслюючи, що емоції виникають як результат оцінки ситуації та її значущості для особистих цілей. Відтак регуляція емоцій полягає у зміні способу інтерпретації подій (реапрейзинг), що допомагає зменшити стрес і зберегти психологічну рівновагу [60].

У межах гуманістичної психології К. Роджерса, А. Маслоу, емоційна регуляція трактується як елемент самоактуалізації, тобто здатності людини усвідомлювати власні почуття, приймати їх і виражати в автентичний спосіб. Збалансована емоційна регуляція, на думку цих авторів, сприяє внутрішній гармонії та конструктивним взаєминам із соціальним оточенням [24] .

Поведінковий підхід Б. Скіннера, А. Бандура пов'язує емоційну регуляцію із навчанням на основі підкріплень і наслідування. Люди вчаться керувати емоціями, спостерігаючи за реакціями інших і отримуючи позитивні або негативні наслідки власних емоційних проявів [16].

Психоаналітичний підхід З. Фрейда, О. Кернберга наголошує на ролі механізмів психологічного захисту у регуляції емоцій : витіснення, раціоналізації, сублімації, проєкції тощо. Ці механізми допомагають особистості уникати внутрішнього конфлікту між імпульсами та соціальними нормами [31].

У сучасній психології також набуває значення нейропсихологічний підхід, який розглядає емоційну регуляцію як функцію взаємодії між лімбічною системою (зона генерації емоцій) та префронтальною корою (зона когнітивного контролю). Дослідження з нейронаук проведені Л. Фельдманом-Барреттом, Дж. Леру підтверджують, що ефективна емоційна регуляція пов'язана з високою

нейропластичністю та здатністю мозку до гнучкого реагування на стресові стимули [56] .

Емоційна регуляція є складним багаторівневим феноменом, що охоплює когнітивні, поведінкові та нейрофізіологічні процеси. Вона визначає здатність людини підтримувати психологічну стабільність, ефективно взаємодіяти з іншими та долати життєві труднощі. Різні теоретичні підходи : когнітивно-мотиваційний, гуманістичний, психоаналітичний, поведінковий і нейропсихологічний підкреслюють різні аспекти цього явища, але всі сходяться на тому, що емоційна регуляція є ключовою умовою адаптації, психічного здоров'я та особистісного розвитку[50].

Військова служба, часті розлуки, невизначеність майбутнього та ризик втрати життя партнера створюють емоційно напружене тло, що провокує виникнення тривоги, агресії, емоційного відчуження. Здатність подружжя усвідомлювати власні емоції, регулювати негативні переживання та підтримувати емоційний баланс забезпечує стабільність стосунків навіть у складних життєвих обставинах.

Як зазначає Г. Бевз, емоційна зрілість військовослужбовця є базовим ресурсом для формування сімейної згуртованості, взаємопідтримки й довіри у шлюбі [3].

Другим суттєвим чинником є комунікативна компетентність – уміння ефективно взаємодіяти, висловлювати почуття й потреби без звинувачень та маніпуляцій.

Комунікативна компетентність є інтегративною характеристикою особистості, що відображає її здатність ефективно, адекватно та доцільно взаємодіяти з іншими людьми в різних соціальних і професійних ситуаціях. Вона поєднує знання мовних норм, навички соціальної взаємодії, уміння налагоджувати контакт, розуміти співрозмовника, а також регулювати власну поведінку відповідно до комунікативних завдань.

Поняття «комунікативна компетентність» уперше було введено в науковий обіг Д. Гаймсом [121], як доповнення до концепції мовної компетенції Н.

Хомського. Д. Гаймс наголошував, що справжнє володіння мовою передбачає не лише граматичну правильність висловлювання, а й уміння застосовувати його у відповідному соціальному контексті. У подальшому різні наукові школи розробили власні підходи до вивчення комунікативної компетентності:

Лінгвістичний підхід Н. Хомського, М. Холлідея, Р. Джекобсона розглядає комунікативну компетентність як систему мовних і мовленнєвих знань, що забезпечують правильне створення та розуміння висловлювань. У межах цього підходу головна увага приділяється граматичній, лексичній і фонетичній правильності мовлення [12].

Соціолінгвістичний підхід Д. Гаймса, Д. Севіль-Тройке, М. Кенейла, М. Свейн наголошує на зв'язку між мовою та соціальним контекстом. Комунікативна компетентність у цьому розумінні — це здатність обирати адекватні мовні засоби з урахуванням ролей, статусу, норм і традицій спілкування [49].

Психолінгвістичний підхід О. Леонтьєва, І. Зимней підкреслює психологічні механізми мовлення : мотивацію, сприймання, мислення, емоційну регуляцію. Комунікативна компетентність визначається як сформованість внутрішніх психічних процесів, що забезпечують ефективність мовленнєвої діяльності [27] .

Когнітивний підхід Д. Стернберга, Дж. Андерсона пов'язує комунікативну компетентність із когнітивними структурами, які забезпечують розуміння інформації, формування смислів, прийняття рішень у процесі спілкування. Такий підхід підкреслює роль знань, досвіду й мисленнєвих стратегій [60].

Соціально-психологічний підхід Б. Паригіна, А. Бодалева, Л. Петровської акцентує увагу на міжособистісній взаємодії. Комунікативна компетентність у цьому контексті є здатністю особистості до емпатії, розуміння невербальних сигналів, ефективного використання комунікативних стратегій і подолання бар'єрів спілкування [83].

Особистісно-діяльнісний підхід Л. Виготського, С. Рубінштейна, О. Леонтьєва розглядає комунікативну компетентність як результат соціалізації

особистості, яка формується у процесі взаємодії з іншими та є умовою розвитку самосвідомості, рефлексії та самореалізації [11].

Отже, комунікативна компетентність – це багатовимірне явище, що об'єднує когнітивні, емоційні, мовні та соціальні аспекти діяльності людини. Усі підходи до її вивчення підкреслюють важливість не лише знання мови, а й здатності до міжособистісної взаємодії, розуміння соціального контексту та регуляції власних емоцій у процесі спілкування. Комунікативна компетентність є основою ефективної професійної та особистісної реалізації, сприяє розвитку емпатії, толерантності та партнерських стосунків.

Дослідження О. Ващенко показують, що у сім'ях військовослужбовців, де партнери використовують конструктивні стратегії спілкування, рівень конфліктності значно нижчий, а почуття задоволеності шлюбом – вищий. Відкрите спілкування допомагає нейтралізувати наслідки накопиченого стресу, створює умови для взаємного розуміння і спільного подолання труднощів[18].

Не менш важливою умовою стабільності є стресостійкість подружжя.

Стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка відображає її здатність ефективно функціонувати, зберігати психічну рівновагу, працездатність і позитивний емоційний стан у ситуаціях напруження, конфлікту чи небезпеки. Вона виявляється у вмінні адекватно реагувати на стресові впливи, мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів і швидко відновлювати психологічну стабільність після переживання негативних подій.

Термін «стресостійкість» виник на основі праць Г. Сельє, який описав феномен стресу як універсальну реакцію організму на будь-які зовнішні або внутрішні подразники. На думку вченого, стрес є не лише деструктивним процесом, а й чинником розвитку, який стимулює адаптаційні механізми особистості.

Згодом поняття «стресостійкість» отримало психологічне наповнення завдяки дослідженням Р. Лазаруса, С. Фолкман, В. Франкла, К. Мадді, які розглядали її як когнітивно-емоційний механізм подолання труднощів і забезпечення адаптації [54].

У сучасній психології стресостійкість трактується як : особистісна риса, що визначає здатність людини зберігати контроль над ситуацією та ефективно діяти у стресових умовах (К. Мадді, С. Кобаса) ; психологічна компетентність, пов'язана зі сформованістю емоційної регуляції, самоконтролю, гнучкого мислення (Р. Лазарус, С. Фолкман) ; динамічний процес, який формується через досвід подолання труднощів і взаємодію когнітивних, мотиваційних та емоційно-вольових механізмів (В. Бодров, Л. Китаєв-Смик) [35].

Стресостійкість подружжя є здатністю подружньої пари спільно долати життєві труднощі, зберігати психологічну стабільність, взаємну підтримку, емоційну рівновагу та гармонійні взаємини в умовах дії стресових чинників. Вона охоплює не лише індивідуальні риси партнерів, а й якість їхньої комунікації, рівень довіри, спільні цінності, згуртованість і готовність до кооперації у вирішенні проблем [7].

На думку Дж. Готтмана, подружжя стресостійкість проявляється у здатності партнерів зберігати емоційну прихильність і конструктивно розв'язувати конфлікти, навіть за умов високої психологічної напруги [43].

К. Мадді підкреслював роль життєстійкості як системи переконань, що допомагає долати кризи завдяки відповідальності, контролю над подіями та прийняттям викликів[67].

Українські дослідники, зокрема Г. Цуканова, О. Бондарчук, Н. Пов'якель, Т. Яценко, вважають стресостійкість подружжя інтегративною характеристикою подружньої системи, що забезпечує ефективне функціонування сім'ї в умовах соціальної нестабільності, війни чи економічних труднощів. Вона передбачає розвиток емоційної компетентності, взаємної емпатії, спільного прийняття рішень і здатності адаптуватися до змін життєвих обставин [106].

Таким чином, стресостійкість подружжя може розглядатися як комплексна система взаємопов'язаних особистісних і міжособистісних характеристик, що забезпечують стабільність, згуртованість і психологічне благополуччя сім'ї в умовах дії стресу.

За даними І. Губеладзе, сім'ї, у яких обидва партнери володіють високим рівнем саморегуляції, демонструють здатність адаптуватися до змін, пов'язаних із військовою службою, без суттєвих деструктивних наслідків для емоційного клімату. Стресостійкість виступає як буфер, що пом'якшує вплив екстремальних факторів і забезпечує психологічну рівновагу сімейної системи [25].

Стресостійкість є ключовим чинником психологічного здоров'я, який визначає здатність особистості протистояти негативним впливам стресу, зберігаючи внутрішній баланс. Подружня стресостійкість є результатом взаємодії двох індивідуальних систем адаптації, які поєднуються у спільному механізмі емоційної підтримки, довіри та спільного подолання труднощів.

Як свідчать результати сучасних досліджень, високий рівень подружньої стресостійкості є основою для збереження гармонійних взаємин, запобігання конфліктам та розвитку психологічної зрілості партнерів, особливо в умовах кризових чи екстремальних ситуацій [39]. Вагомим чинником подружньої гармонії є ціннісно-смилова єдність. Спільні життєві цілі, узгоджені моральні орієнтири та подібність світоглядних позицій підвищують рівень довіри, стабілізують шлюбні ролі й підтримують мотивацію зберігати відносини. Як наголошує Л. Слюсар, сімейні пари, які мають узгоджену ціннісну систему, виявляють більшу психологічну гнучкість та меншу схильність до емоційного вигорання у кризових обставинах [90].

Важливе значення для гармонізації сімейних взаємин має емпатійність – здатність розуміти та приймати внутрішній стан партнера. Військові сім'ї часто стикаються з посттравматичними проявами (тривога, депресія, ізоляція), і саме емпатія стає тією силою, що дозволяє подружжю зберігати взаємну підтримку, не допустити емоційного розриву. Емпатійна чутливість стимулює розвиток партнерської відповідальності й сприяє формуванню атмосфери психологічної безпеки. Окремо варто підкреслити роль подружньої ідентичності, що формується через усвідомлення себе як частини сімейної системи, відчуття взаємозалежності та партнерської спільності. У військових сім'ях, де один із партнерів часто перебуває поза домом, ця ідентичність може зазнавати кризових

змін. Високий рівень самоусвідомлення та готовність до ролі підтримуючого партнера є запорукою стійкості стосунків у періоди розлуки [104].

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що стабільність і гармонія подружніх відносин у військових сім'ях детермінуються поєднанням індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників. До основних із них належать: емоційна зрілість, комунікативна компетентність, стресостійкість, емпатійність, ціннісна єдність і подружня ідентичність. Їх розвиток і підтримка сприяють підвищенню адаптивного потенціалу сім'ї, забезпечують взаємну підтримку партнерів і знижують ризик деструктивних змін у шлюбних відносинах в умовах воєнного стану.

Аналіз подружніх відносин у військових сім'ях свідчить, що їх стабільність значною мірою залежить від розвиненості внутрішньоособистісних і міжособистісних психологічних ресурсів. Сформовані емоційна компетентність, емпатійність, комунікативні навички та стресостійкість дозволяють подружжю ефективно долати наслідки воєнного стресу, уникати конфліктів і зберігати гармонію стосунків. Розвиток цих чинників має стати пріоритетним напрямом у системі психопрофілактичної та психокорекційної роботи з військовими родинами [119].

Психологічні чинники стабільності подружніх відносин у військових сім'ях узагальнено в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Психологічні чинники стабільності подружніх відносин у військових сім'ях (узагальнено автором за даними досліджень [91 ; 106])

Психологічний чинник	Зміст та характеристика	Психологічна функція у подружніх відносинах	Очікувані результати розвитку чинника
Емоційна компетентність	Здатність усвідомлювати, виражати й регулювати власні емоції та розуміти емоційний стан партнера.	Забезпечує емоційний баланс, знижує конфліктність, сприяє взаєморозумінню.	Зростання емоційної стабільності, гармонізація подружньої взаємодії.
Комунікативна компетентність	Уміння конструктивно висловлювати думки, почуття, потреби, вести діалог і слухати партнера.	Підвищує рівень довіри, знижує ймовірність конфліктів, створює умови для підтримки.	Формування ефективного спілкування та партнерської взаємодії.
Стресостійкість	Здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, зберігати самоконтроль, не піддаватися емоційним зривам.	Дозволяє підтримувати стабільність відносин у кризових і бойових умовах.	Збереження психологічної рівноваги, адаптація до екстремальних ситуацій.
Емпатійність	Здатність розуміти, приймати й співпереживати емоційному стану партнера.	Поглиблює емоційну близькість, підвищує рівень підтримки у стосунках.	Формування довіри, емоційної єдності, подружньої згуртованості.
Ціннісно-смилова єдність	Узгодженість життєвих цілей, поглядів і моральних орієнтацій подружжя.	Забезпечує спільність у прийнятті рішень, зміцнює почуття єдності.	Зростання взаємоповаги, стабільність і тривалість відносин.
Подружня ідентичність	Усвідомлення себе як частини сімейної системи, прийняття партнерської ролі.	Формує відповідальність, відчуття «ми», а не «я».	Підвищення згуртованості, стійкості сім'ї до кризових впливів.

Представлена таблиця 1.4 узагальнює основні психологічні чинники, що визначають стабільність і гармонію подружніх відносин у військових сім'ях. Кожен чинник виконує певну функцію у підтриманні внутрішньої рівноваги сімейної системи, забезпечуючи адаптацію до стресових обставин військової служби. Зокрема, емоційна та комунікативна компетентність є базою для конструктивної взаємодії, стресостійкість допомагає долати труднощі, а емпатійність і ціннісна єдність зміцнюють емоційний зв'язок і почуття спільності. Подружня ідентичність завершує систему як інтегративний елемент, що підтримує цілісність сімейної структури.

Таким чином, психологічні чинники виступають своєрідними внутрішніми ресурсами подружжя, що дозволяють не лише витримати кризові обставини, а й зберегти цінність сімейного зв'язку як джерела стабільності, емоційної підтримки та сенсу життя.

У процесі аналізу психологічних чинників стабільності та деструктивності подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців з'ясовано, що гармонійність сімейної взаємодії значною мірою визначається поєднанням внутрішньоособистісних і міжособистісних характеристик партнерів. До провідних стабілізуючих чинників належать емоційна зрілість, комунікативна компетентність, довіра, взаємна підтримка, емпатійність, спільна ціннісна орієнтація та адекватна самооцінка кожного з подружжя. Саме ці особливості забезпечують психологічну гнучкість, здатність до компромісу та спільного вирішення проблем, що є необхідними передумовами подружньої адаптації в умовах воєнного стану [63].

Водночас деструктивні тенденції в подружніх стосунках військових здебільшого пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, емоційним виснаженням, недостатньою здатністю до саморегуляції, комунікативними бар'єрами та посттравматичними проявами. Часто у подружній взаємодії проявляється ригідність, домінування однієї сторони, уникання відвертих розмов або емоційна дистанція, що призводить до послаблення почуття єдності та взаємної довіри.

Отже, психологічна стабільність подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців визначається балансом між особистісними ресурсами партнерів та рівнем зовнішніх стрес-факторів. Важливу роль відіграє наявність ефективних стратегій подолання стресу, уміння підтримувати емоційну близькість і зберігати взаємну повагу навіть за умов тривалих розлук чи травматичного досвіду. Таким чином, саме психологічні чинники виступають ключовим механізмом, що забезпечує або руйнує гармонію подружнього життя в екстремальних обставинах воєнного періоду.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми подружніх відносин як соціально-психологічного феномену встановлено, що шлюб є багатовимірною системою міжособистісної взаємодії, у якій поєднуються емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Подружні стосунки формуються на основі взаємної любові, довіри, спільних цінностей і моральних орієнтацій, що забезпечують їхню стабільність і психологічну цілісність. Структура подружніх відносин включає емоційно-почуттєву, когнітивну, поведінкову й ціннісно-смыслову сфери, які визначають рівень задоволеності партнерів шлюбом та ефективність сімейного функціонування.

Дослідження особливостей функціонування подружніх стосунків у кризових і екстремальних умовах воєнного стану показало, що зовнішні соціально-політичні й психологічні стресори суттєво впливають на якість подружньої взаємодії. Війна порушує звичний сімейний баланс, зумовлює розлуки, невизначеність, емоційне напруження, що призводить до зниження почуття безпеки й довіри у стосунках. Водночас подружжя, у якому зберігаються високий рівень емоційної зрілості, здатність до емпатії, взаємопідтримки та комунікативної відкритості, демонструє більшу стресостійкість і адаптивність до нових життєвих обставин. Саме наявність цих психологічних ресурсів забезпечує подружню єдність навіть у ситуаціях невизначеності та ризику.

Виявлено, що стабільність і гармонійність шлюбних взаємин у сім'ях військовослужбовців зумовлюються комплексом психологічних чинників : рівнем емоційної регуляції, комунікативною компетентністю, сформованістю довіри, взаємоповаги, здатністю до конструктивного розв'язання конфліктів, а також наявністю позитивної «Я-концепції» кожного з партнерів. Водночас деструктивний вплив мають емоційна виснаженість, тривожність, низький рівень рефлексії, ригідність мислення та посттравматичні прояви, які посилюють психологічну дистанцію між подружжям і ускладнюють комунікацію.

Таким чином, подружні відносини в умовах воєнного стану набувають особливої соціально-психологічної значущості, оскільки стають не лише сферою емоційної підтримки, а й важливим чинником особистісної стабільності. Збереження гармонії у шлюбі залежить від здатності партнерів адаптуватися до змін, підтримувати емоційний контакт і довіру, а також спільно долати виклики, зумовлені екстремальними умовами життя. Це визначає необхідність подальшого вивчення механізмів психологічної стійкості та розвитку подружньої компетентності в умовах воєнних і післявоєнних реалій.

Теоретичний аналіз окреслив необхідність подальшого емпіричного вивчення психологічних особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану, що становить основу для формування практичних рекомендацій щодо підтримки військових сімей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження

Актуальність емпіричного дослідження психологічних особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану.

У сучасних українських реаліях, що характеризуються повномасштабною воєнною агресією, відбуваються глибинні трансформації соціально-психологічного середовища сім'ї, особливо в родинях, де один із подружжя або обидва партнери є військовослужбовцями. Ці трансформації зумовлюють підвищену потребу саме в емпіричному вивченні подружніх взаємин таких сімей, що робить обрану тему надзвичайно актуальною.

Статистика засвідчує масове залучення громадян України до військової служби та фронтових дій. За даними опитування, проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» спільно з Фонд ветеранів України у березні 2024 р., 70 % опитаних заявили, що серед їхніх родичів або друзів є особи, які беруть участь у бойових діях з 24 лютого 2022 р.. Такі показники свідчать про масовість залучення до війни сімейного контингенту і, як наслідок, про те, що вплив воєнної служби на подружнє життя зачіпає значну частину українського суспільства.

Війна спричинила прямі й непрямі чинники, що створюють екстремальну ситуацію для подружніх стосунків: тривала розлука, мобілізація, зміна ролей у сім'ї, тривожність, ризик втрати, внутрішня міграція. Так, згідно із статистичними даними, 44 % українців були змушені на певному етапі тимчасово розлучитися з родиною через війну, причому у східних регіонах цей показник досягав 54 %. Одночасно значна кількість родин зазнала зміни

житлових умов, евакуації чи внутрішньої міграції : за оцінками, до 5-5,5 млн осіб змінили місце проживання через воєнні дії. Ці обставини створюють високі ризики для стабільності подружніх відносин: від порушення комунікації до погіршення емоційного стану партнерів.

Нажаль, науково-практична база щодо саме подружніх стосунків сімей військовослужбовців в умовах воєнного стану на сьогодні є недостатньо розробленою. Існуючі дослідження більше стосуються дітей, ветеранів або сімей загиблих, ніж саме психологічної динаміки подружжя військовослужбовця в умовах тривалої бойової служби чи мобілізації. Отже, емпіричне вивчення подружньої взаємодії, емоційної близькості, системи підтримки, копінгових стратегій таких сімей має потенціал для наукового внеску і практичного використання.

Отримані результати можуть мати значну практичну значущість: вони можуть слугувати підґрунтям для розробки систем психологічної підтримки, програм консультування для сімей військовослужбовців, профілактики подружніх конфліктів у специфічних умовах військового стану. Враховуючи високу чисельність залучених сімей і важливість їхньої психологічної стабільності для суспільства, таке дослідження має не лише академічну, але й соціальну вагу.

Таким чином, емпіричне дослідження психологічних особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану є цілком обґрунтованим і своєчасним. Воєнні обставини створили нові виклики для подружжя : тривала мобілізація, розлуки, змінені сімейні ролі, підвищена тривожність і соціальна нестабільність, що вимагає поглибленого наукового аналізу. Результати такого дослідження можуть стати важливим ресурсом для психологічної практики, підтримки родин військовослужбовців та зміцнення сімейних зв'язків у кризовий час.

Об'єкт дослідження : подружні відносини.

Предмет дослідження : психологічні особливості подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Мета дослідження : Теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні особливості подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану і розробити практичні рекомендації щодо їх психологічної підтримки.

Гіпотеза : Подружні відносини у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану характеризуються специфічними психологічними особливостями, що зумовлені впливом стресогенних факторів війни, змінами у системі сімейних ролей, емоційними перевантаженнями та посттравматичними проявами у подружніх партнерів. Підвищення рівня емоційної підтримки, взаєморозуміння та довіри сприяє стабілізації сімейних взаємин і підвищенню задоволеності подружжя шлюбом.

Часткові (робочі) гіпотези :

Гіпотеза 1 : Передбачається, що чоловіки-військовослужбовці загалом більш схильні оцінювати свої сімейні стосунки позитивно, тоді як жінки, які перебувають у ситуації емоційного навантаження через відсутність партнера, невизначеність і відповідальність за родину, частіше демонструють ознаки внутрішньої напруги та меншої задоволеності взаєминами.

Гіпотеза 2 : Передбачається, що зовнішні обставини (воєнна загроза, розлука, нестабільність) порушують стиль діадичного копіngu (стилю власної поведінки в родині), спрямований на збереження подружніх відносин, а саме : в умовах воєнного стану подружні пари військовослужбовців мають високий рівень рольових конфліктів та низьку задоволеність браком.

Гіпотеза 3 : Передбачається, що внутрішні ресурси особистості та здатність до конструктивного подолання стресу виступають буфером у кризових умовах, а саме : рівень задоволеності відносинами позитивно корелює з показниками взаємної адаптації.

Гіпотеза 4 : Очікується, що розроблена програма психокорекції подружніх відносин дозволить ефективно підтримати подружжя в період воєнного навантаження, а саме : цілеспрямовані психологічні інтервенції (психоосвітні тренінги, консультації, групова підтримка) сприяють зниженню конфліктності

та підвищенню рівня взаємної адаптації та задоволеності подружніми відносинами у сім'ях військових.

Завдання дослідження :

1. Окреслити психологічну сутність і структуру подружніх відносин як соціально-психологічного феномену.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану.
3. Розробити рекомендації з психологічної підтримки та консультування подружніх пар військовослужбовців та оцінити ефективність реалізованих заходів.

Організація дослідження.

Дослідження проводилося у три етапи :

- 1 Підготовчий етап – теоретичний аналіз проблеми, добір психодіагностичного інструментарію, формулювання мети, завдання та гіпотез.
- 2 Діагностичний етап – проведення емпіричного дослідження серед військовослужбовців та їх подружжя (констатувальний експеримент), збір кількісних і якісних даних.
- 3 Аналітико-узагальнюючий етап – статистична обробка результатів, інтерпретація, розробка психологічної програми підтримки сімей військовослужбовців, її апробація (формульальний експеримент) та оцінка ефективності (контрольний експеримент), формулювання загальних висновків за результатами дослідження.

Методологічною базою дослідження виступає системно-структурний, діяльнісний, особистісно-орієнтований, аксіологічний та феноменологічний підходи, що дозволили розглядати подружні відносини як багатовимірне психологічне явище, яке формується під впливом соціальних, емоційних і рольових факторів у контексті воєнного стану. Системно-структурний підхід (Л. Виготський, Б. Ломов, А. Кочарян) дав змогу розглядати подружні відносини як цілісну систему, що включає емоційний, когнітивний, комунікативний і поведінковий компоненти, які взаємопов'язані між собою та змінюються під

впливом зовнішніх обставин війни ; особистісно-орієнтований підхід (К. Роджерс, Г. Олпорт) забезпечив можливість аналізу внутрішніх переживань партнерів, їхніх потреб у підтримці, емпатії, довірі та прийнятті в умовах кризових обставин ; діяльнісний підхід (О. Леонт'єв, С. Рубінштейн) дозволив розглядати шлюб як діяльність взаємодії двох суб'єктів, спрямовану на збереження спільних цінностей, взаємопідтримку та стабільність сімейної системи ; аксіологічний підхід (В. Франкл, Т. Титаренко) орієнтував дослідження на усвідомлення подружніми партнерами сенсу взаємин, цінності спільного життя, вірності та взаємної відповідальності у ситуації загрози ; феноменологічний підхід (Е. Гуссерль, Р. Мей, К. Ясперс) дозволив дослідити індивідуальне переживання війни, страху, розлуки та втрат через призму суб'єктивного досвіду кожного партнера у подружжі.

Методи дослідження :

– теоретичні : аналіз та узагальнення наукових джерел застосовувалися для узагальнення та систематизації наукових знань про сутність і структуру подружніх відносин у кризових умовах ; систематизація та класифікація – для структурування основних психологічних чинників гармонійності (деструктивності) сімейних стосунків ; моделювання – для побудови узагальненої моделі психологічних особливостей подружніх відносин військовослужбовців у воєнний час ;

– емпіричні : структуроване інтерв'ю, психодіагностичне тестування – використовувалися для безпосереднього вивчення особливостей подружніх відносин військових у реальних умовах воєнного стану (на вибірці сімей військовослужбовців, які перебувають у шлюбі понад 1 рік, $n = 40$ осіб, 20 подружніх пар). Методики : Шкала оцінки відносин, RAS (С. Хендрік) ; Шкала взаємної адаптації у парі, DAS (Дж. Спаньєр) ; Опитувальник подружнього копінгу (Marital Coping Inventory, MCI) (М. Боумен) ;

– статистичні : застосовувалися для кількісного аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження з метою перевірки гіпотез : методи описової статистики – для розрахунку середніх показників (M),

стандартних відхилень (σ), медіан, мод ; кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) – для виявлення взаємозв'язків між показниками ; критерій Манна–Уїтні (U-критерій) – для порівняння показників на констатувальному та контрольному етапах дослідження ; критерій Вілкоксона – для оцінки динаміки показників подружніх взаємин до і після впровадження програми психологічної підтримки ; факторний аналіз (метод головних компонент) – для визначення латентних (прихованих) структурних компонентів подружніх відносин у військових сім'ях.

Експериментальна база та вибірка дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у місті Запоріжжя впродовж лютого – вересня 2025 року на базі «Простору допомоги діючим військовим та ветеранам м. Запоріжжя» : громадської ініціативи, що об'єднує психологів, соціальних працівників і волонтерів для надання підтримки військовослужбовцям та членам їхніх родин. Саме ця установа стала оптимальним середовищем для здійснення наукового експерименту, оскільки її діяльність спрямована на психоемоційну реабілітацію, сімейне консультування та адаптацію після бойових дій.

Дослідження проводилося у формі комплексного психодіагностичного обстеження з подальшим аналітичним і статистичним узагальненням результатів. Участь у ньому була добровільною та конфіденційною, що забезпечувалося відповідно до етичних принципів психологічних досліджень, затверджених Кодексом етики психолога Української спілки психотерапевтів.

До вибірки було залучено 40 осіб ($n = 40$) : 20 подружніх пар, у яких принаймні один із партнерів є діючим військовослужбовцем або учасником бойових дій. Віковий діапазон учасників становив від 25 до 45 років. Усі респонденти перебували у шлюбі понад один рік, що дозволяло вважати їхні стосунки стабільними та сформованими. За гендерним складом вибірка була рівномірно збалансована: 20 чоловіків та 20 жінок.

Більшість сімей (приблизно 65 %) мають спільних дітей, що також впливає на особливості подружньої взаємодії, відповідальність і структуру емоційних

зв'язків. За соціальним статусом учасники представляли різні категорії: діючі військовослужбовці, демобілізовані ветерани, а також дружини військових, які тимчасово перебувають у тилу. Така різноманітність забезпечила широту аналізу та дала змогу простежити як спільні тенденції, так і відмінності у динаміці подружніх відносин.

Характеристика вибірки наведена в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки

№ з/п	Показник	Категорії	Кількість осіб (n)	% від загальної вибірки
1	Стать респондентів	Чоловіки	20	50 %
		Жінки	20	50 %
2	Вікові групи	20–25 років	6	15 %
		26–30 років	10	25 %
		31–35 років	12	30 %
		36–40 років	8	20 %
		41 рік і старші	4	10 %
3	Сімейний стаж	1–3 роки	10	25 %
		4–6 років	12	30 %
		7–10 років	10	25 %
		Понад 10 років	8	20 %
4	Наявність дітей	Є діти	26	65 %
		Немає дітей	14	35 %
5	Службовий статус чоловіка	Діючий військовослужбовець	14	35 %
		Ветеран (учасник бойових дій)	6	15 %
6	Освітній рівень	Середня спеціальна освіта	8	20 %
		Вища освіта	28	70 %
		Незакінчена вища освіта	4	10 %

Як можна побачити в таблиці 2.1, до вибірки увійшли 40 осіб (20 подружніх пар), які перебувають у шлюбі понад 1 рік. Усі учасники є представниками сімей діючих військовослужбовців та ветеранів, що перебувають на обліку або отримують підтримку в «Просторі допомоги діючим військовим та ветеранам м. Запоріжжя». Респонденти різняться за віком, тривалістю шлюбу, наявністю дітей та освітнім рівнем, що дозволило отримати репрезентативні дані для аналізу психологічних аспектів подружніх взаємин у сім'ях військових.

Експериментальна база дослідження : Простір допомоги діючим військовим та ветеранам м. Запоріжжя забезпечила оптимальні умови для реалізації емпіричної частини роботи. Вибірка у складі 20 подружніх пар ($n = 40$) дозволила отримати достовірні результати, що відображають реальні психологічні тенденції у подружніх відносинах військовослужбовців в умовах воєнного стану. Поєднання якісних та кількісних методів аналізу забезпечило комплексний підхід до вивчення проблеми, а результати мають вагоме практичне значення для розробки програм психологічної підтримки сімей військових.

У дослідженні застосовувався цілеспрямований відбір (purposive sampling), тобто відбір респондентів здійснювався за критеріями релевантності темі : наявність офіційного шлюбу понад 1 рік ; участь одного або обох партнерів у військовій службі ; наявність досвіду розлуки через бойові дії ; згода на участь у психологічному дослідженні.

На першому етапі дослідження проводилося анкетування та індивідуальні бесіди (інтерв'ю), спрямовані на виявлення соціально-демографічних характеристик, рівня стресового навантаження та особливостей комунікації у шлюбі. Далі застосовувалися обрані нами стандартизовані психодіагностичні методики. Отримані дані піддавалися статистичній обробці із використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) та перевірки достовірності різниць між групами за критерієм Манна–Уїтні. Це дає змогу виявити взаємозв'язки між рівнем задоволеності шлюбом та стилем подолаючої поведінки (копінгом), спрямованої на збереження подружніх відносин, що вже склалися, у важкій життєвій ситуації. Варто зазначити, що у процесі дослідження враховувалися етичні вимоги: усі учасники були поінформовані про мету, зміст та можливі результати дослідження, підписали інформовану згоду, а їхні персональні дані були знеособлені.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики особливостей подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану

На констатувальному етапі дослідження нами було проведене інтерв'ю з подружніми парами військовослужбовців. Період проведення інтерв'ю: лютий – березень 2025 року. У вибірку ввійшло 20 подружніх пар (сім'ї військовослужбовців) ($n = 40$ осіб), які перебувають у шлюбі понад 1 рік, мають досвід життя в умовах воєнного стану (2022–2025рр.).

Мета інтерв'ю полягала у виявленні особливості подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Інтерв'ю складалося з 6 блоків: емоційна сфера, спілкування, конфлікти, підтримка, рольові очікування, вплив військової служби на сімейні стосунки.

Результати інтерв'ю представлені в табл. 2.2-2.7.

Таблиця 2.2

Розвиток емоційної сфери у подружніх відносинах сімей військовослужбовців в умовах воєнного стану

Рівень емоційної близькості	кількість пар	% від вибірки	Типові прояви
Високий	7	35%	Підтримка, теплі почуття, взаємна турбота
Середній	9	45%	Наявність прихильності, але періодичне емоційне віддалення
Низький	4	20%	Відчуття емоційної холодності, втоми, відчуження

Як можна побачити в табл.2.2, половина опитаних пар (45%) вказали на збереження емоційного контакту, хоча і з епізодами напруги. 20% пар переживають кризу емоційної близькості, що зумовлено тривалими розлуками та психологічним виснаженням військових.

Емоційна сфера подружніх відносин у військових сім'ях залишається нестабільною, але у більшості випадків компенсується почуттям відповідальності та лояльності партнерів.

Таблиця 2.3

Характер подружнього спілкування в сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану

Якість спілкування	Кількість пар	% від вибірки	Характеристика
Відкрите, довірливе	6	30%	Відвертість, обговорення проблем, підтримка
Помірно конструктивне	10	50%	Діалог із труднощами, періодичні суперечки
Обмежене, поверхове	4	20%	Уникання складних тем, дистанціювання

За результатами проведеного інтерв'ю представленими в табл.2.3 визначено, що найпоширенішим є помірно конструктивний стиль комунікації. Деякі жінки зазначали, що після повернення чоловіка зі служби їм складно «відновити зв'язок». Чоловіки наголошували на труднощах відкритого самовираження через травматичний досвід. Результати аналізу показали, що ефективність подружнього спілкування в сімейних парах значною мірою залежить від емоційної регуляції та готовності партнерів адаптуватися до змінених ролей після служби.

Таблиця 2.4

Конфлікти у шлюбі в сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану

Частота конфліктів	Кількість пар	% від вибірки	Основні причини
Рідкі (1–2 рази на місяць)	9	45%	Втома, побутові труднощі
Помірні (1–2 рази на тиждень)	7	35%	Розбіжності у поглядах, дефіцит часу разом
Часті (3+ разів на тиждень)	4	20%	Постстресові реакції, ревності, емоційна ізоляція

Узагальнені в табл. 2.4 результати дослідження свідчать про те, що у більшості сімей конфлікти не є руйнівними, проте у 20% випадків вони набувають хронічного характеру. Жінки частіше ініціюють обговорення проблем, чоловіки схильні уникати конфліктних ситуацій. Сімейні конфлікти в умовах війни виконують адаптаційну функцію, але за відсутності психологічної підтримки можуть призводити до емоційного віддалення.

Таблиця 2.5

Подружня підтримка в сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану

Рівень взаємопідтримки	Кількість пар	% від вибірки	Типові прояви
Високий	10	50%	Активна емпатія, турбота, допомога у стресових ситуаціях
Середній	7	35%	Епізодична підтримка, здебільшого у кризових моментах
Низький	3	15%	Емоційна ізоляція, взаємні претензії

Як можна побачити в таблиці 2.5, половина пар продемонстрували високий рівень взаємопідтримки, який ґрунтується на глибокому почутті взаємної довіри. Проте у 15% сімей (3 пари) спостерігається зниження підтримувальної взаємодії, особливо під час тривалого перебування військового на фронті. Слід зауважити на те, що рівень подружньої підтримки є ключовим предиктором стабільності сімейних відносин у період воєнних випробувань.

Таблиця 2.6

Рольові очікування у шлюбі

Характер узгодженості ролей	Кількість пар	% від вибірки	Типові прояви
Висока узгодженість	8	40%	Гнучкий розподіл обов'язків, взаєморозуміння
Часткова узгодженість	9	45%	Конфлікти через зміни ролей під час служби
Низька узгодженість	3	15%	Ригідність, традиційність, взаємне невдоволення

Як можна побачити в табл.2.6, більшість подружніх пар (85%) демонструють адаптивність у розподілі ролей, особливо коли один із партнерів бере на себе частину обов'язків іншого. Проте у 15% (3 пари) спостерігається фіксованість на традиційних моделях, що створює напругу.

На нашу думку, саме гнучкість рольових очікувань є важливим фактором стабільності та психологічного комфорту в сім'ї військовослужбовців.

Таблиця 2.7

Вплив військової служби на сімейні стосунки у період воєнного стану

Тип впливу	Кількість пар	% від вибірки	Опис
Переважно позитивний	6	30%	Згуртованість, підвищення взаємоповаги
Нейтральний	8	40%	Збереження статус-кво, поступова адаптація
Переважно негативний	6	30%	Відчуження, тривога, ПТСР, порушення довіри

Як можна побачити в табл.2.7, 30% респондентів (6 пар) відзначили, що служба сприяла переосмисленню цінностей і посиленню єдності. Інша третина вказала на труднощі адаптації після демобілізації (6 пар). Серед негативних наслідків – тривожність, проблеми спілкування та психологічна дистанція.

Результати дослідження показали, що військова служба має амбівалентний вплив на шлюбні відносини : вона може як зміцнювати, так і підривати їх залежно від рівня підтримки та готовності партнерів до змін.

Аналіз інтерв'ю з 20 подружніми парами військовослужбовців показав, що емоційно-комунікативна та підтримувальна складові шлюбних відносин залишаються провідними факторами їх стабільності в умовах воєнного стану. Попри наявність стресових чинників (розлука, психологічна втома, невизначеність майбутнього), більшість пар демонструють високий рівень адаптивності, готовність до компромісів і підтримки партнера. Водночас у 25–30% випадків виявлено ознаки емоційного віддалення, зниження задоволеності шлюбом і труднощі у відновленні комунікації після повернення військових до цивільного життя.

Отже, подружні відносини у військових сім'ях характеризуються поєднанням напруги й стійкості, а їхня гармонізація можлива за умов психологічного супроводу, розвитку емоційної компетентності та впровадження програм сімейного консультування для військовослужбовців і їхніх партнерів.

Наступним етапом емпіричного дослідження стала психодіагностика сімейних пар за методиками : Шкала оцінки відносин, RAS (С. Хендрік) (табл.2.8) ; Шкала взаємної адаптації у парі, DAS (Дж. Спаньєр) (табл.2.10); Опитувальник подружнього копінгу (Marital Coping Inventory, MCI) (М. Боумен) (табл.2.12).

Результати діагностики за шкалою оцінки відносин, RAS наведені в табл.2.8.

Таблиця 2.8

Результати діагностики рівня задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : оцінка сімейних відносин, RAS (п=20 пар) (констатувальний етап)

Рівень задоволення сімейними відносинами	Кількість пар	Питома вага, %
низький	7	35,00%
середній	11	55,00%
високий	2	10,00%

Як видно з табл.2.8, згідно з отриманими даними, більшість опитаних подружніх пар військовослужбовців (55%, тобто 11 пар) продемонстрували середній рівень задоволеності сімейними відносинами. Це свідчить про відносну стабільність шлюбу та наявність позитивного емоційного зв'язку між партнерами, хоча й із певними труднощами у сфері спілкування, довіри або емоційної близькості.

Водночас 35% пар (7 діад) показали низький рівень задоволеності шлюбом. Для них характерними є напруга у стосунках, часті конфлікти, почуття віддаленості або втоми від постійного стресу, спричиненого воєнними обставинами та періодами розлуки. Це може бути ознакою накопиченого емоційного виснаження або недостатнього рівня взаємопідтримки. Лише 2 пари (10%) продемонстрували високий рівень задоволеності сімейними відносинами, що вказує на гармонійні стосунки, здатність партнерів ефективно долати стресові ситуації та підтримувати емоційну близькість навіть за умов воєнного стану (рис.2.1).

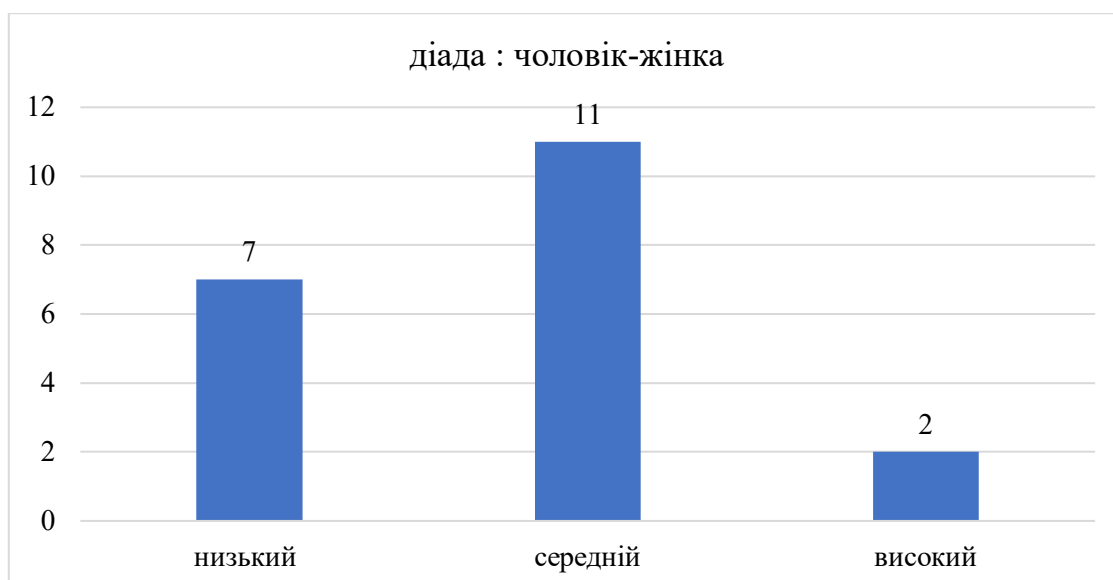


Рис.2.1. Рівень задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану

Як можна побачити на рис.2.1, переважаючим у вибірці сімейних пар військовослужбовців є середній рівень задоволеності сімейними відносинами (55%, 11 пар), що свідчить про часткову адаптацію сімей до умов воєнного часу та наявність ресурсів для подолання труднощів у подружній взаємодії.

Низький рівень задоволеності (35%, 7 пар) фіксує наявність кризових явищ у частини військових сімей, пов'язаних з психологічною напругою, невизначеністю майбутнього та обмеженими можливостями емоційного контакту.

Високий рівень задоволеності (10%, 2 пари) спостерігається у пар із високою емоційною зрілістю, довірою та стабільною системою сімейних цінностей.

Отримані результати підтверджують, що воєнний стан є потужним стресовим чинником, який суттєво впливає на динаміку шлюбних стосунків, водночас виявляючи як слабкі місця, так і потенціали сімейної системи.

Показники середнього та низького рівнів задоволеності свідчать про необхідність впровадження програм психологічної підтримки та сімейного консультування, спрямованих на підвищення емоційної близькості та розвиток ефективних копінг-стратегій у військових сім'ях.

Нами було проведено статистичний аналіз та визначено середні показники по вибірці (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Результати статистичного аналізу показників задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : оцінка сімейних відносин, RAS (п=40 осіб) (констатувальний етап)

Задоволеність сімейними відносинами	N	Середнє (M)	Стандартне відхилення (σ)	Середній ранг	Рівень задоволеності
жінка	20	34.3500	11.08472	17.35	середній
чоловік	20	40.3500	5.78815	23.65	середній
Всього по вибірці	40	37.3500	9.24191		середній

Статистичні показники критерію Манна–Уїтні :

$U = 263.000$;

W (коефіцієнт Вілкоксона) = 473.000;

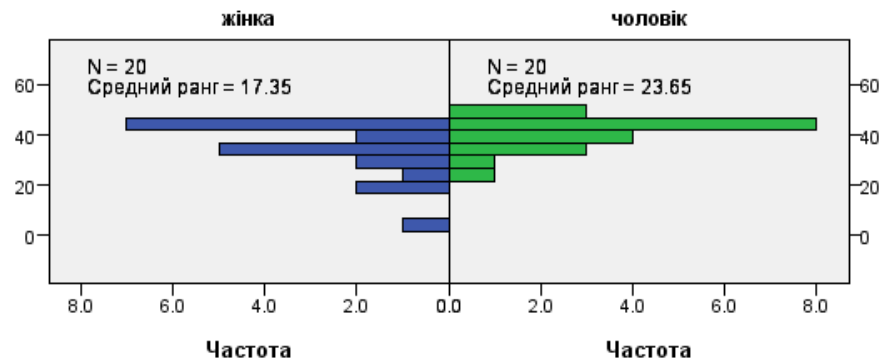
$p < 0.05$ (рівень значущості – статистично достовірна різниця).

Отримані та представлені в табл. 2.9 результати свідчать, що загальний рівень задоволеності сімейними відносинами у сім'ях військовослужбовців становить 37,35 бали, що відповідає середньому рівню за шкалою оцінки сімейних відносин (RAS). Це вказує на те, що більшість досліджуваних пар зберігають відносну стабільність у шлюбі, проте відчують вплив зовнішніх стресових факторів, пов'язаних із воєнним станом, службовими відрядженнями, емоційною напругою та невизначеністю майбутнього.

Середні показники задоволеності шлюбом у чоловіків ($M = 40,35$; $\sigma = 5,79$) є вищими, ніж у жінок ($M = 34,35$; $\sigma = 11,08$). Це свідчить, що чоловіки-військовослужбовці загалом більш схильні оцінювати свої сімейні стосунки позитивно, тоді як жінки, які перебувають у ситуації емоційного навантаження через відсутність партнера, невизначеність і відповідальність за родину, частіше демонструють ознаки внутрішньої напруги та меншої задоволеності взаєминами.

Значення критерію Манна–Уїтні ($U = 263$; $p < 0.05$) підтверджує статистично достовірні відмінності між оцінками чоловіків і жінок. Середній

ранг жінок (17,35) є нижчим за середній ранг чоловіків (23,65), що також засвідчує нижчий рівень суб'єктивного задоволення шлюбом серед жінок (рис.2.2).



Всего N	40
U Манна-Уитни	263.000
W Вилкоксона	473.000
Статистика критерия	263.000
Стандартная ошибка	36.796
Стандартизованная статистика критерия	1.712
Асимптотическая знч. (2-сторонний критерий)	.087

Рис.2.2 Статистично достовірні відмінності між оцінками задоволеності сімейними відносинами чоловіків і жінок

Представлені на рис.2.2 результати вказують на гендерну асиметрію у сприйнятті якості сімейних відносин, де чоловіки частіше виявляють емоційну стабільність, а жінки більш гостро переживають труднощі, пов'язані з воєнними умовами та зміною ролей у сім'ї.

Отже, загальний рівень задоволеності сімейними відносинами у вибірці військових сімей визначено як середній. Нами було виявлено достовірну різницю між чоловіками та жінками у сприйнятті якості подружніх стосунків – чоловіки оцінюють їх значно позитивніше.

Результати вказують на наявність емоційної напруги серед жінок, що може бути пов'язано з розлукою, збільшеним навантаженням у побутовій та виховній сферах.

В умовах воєнного стану сімейна система залишається функціональною, однак демонструє ознаки внутрішньої напруженості, що потребує психологічної підтримки та стабілізації сімейної динаміки.

Проведений статистичний аналіз рівня задоволеності сімейними відносинами у військових сім'ях засвідчив, що воєнний стан значно впливає на психологічну якість шлюбних взаємин. У більшості випадків спостерігається середній рівень задоволеності, який поєднує як позитивні елементи взаємопідтримки, так і прояви емоційного виснаження.

Жінки виявляють вищу чутливість до стресових факторів і демонструють нижчі показники задоволеності стосунками, тоді як чоловіки схильні утримувати стабільнішу оцінку сімейної ситуації. Це підтверджує потребу в цілеспрямованій психологічній роботі з військовими парами, зокрема у формуванні навичок емоційного саморегулювання, комунікації та взаєморозуміння, що сприятиме збереженню сімейної цілісності в умовах воєнного стресу.

У таблиці 2.10 подано результати дослідження рівня взаємної адаптації у подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану, отримані за допомогою шкали взаємної адаптації (DAS). У вибірці, що налічує 20 подружніх пар, виявлено, що переважна більшість респондентів (60,00%) мають середній рівень взаємної адаптації, що свідчить про відносно гармонійні стосунки та наявність помірної гнучкості у спільному вирішенні сімейних питань.

Таблиця 2.10

Результати діагностики рівня взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : взаємної адаптації у парі, DAS (п=20 пар) (констатувальний етап)

Рівень взаємної адаптації	Кількість пар	Питома вага, %
низький	4	20,00%
середній	12	60,00%
високий	4	20,00%

Як видно з таблиці 2.10, водночас у 20,00% пар зафіксовано низький рівень адаптації, що може вказувати на труднощі у взаєморозумінні, підвищену напруженість у стосунках і проблеми в емоційній взаємодії. Така тенденція може бути наслідком психологічного виснаження, тривожності чи порушення стабільності сімейної системи через специфіку військової служби в умовах воєнного стану. Ще 20,00% пар продемонстрували високий рівень взаємної адаптації, що свідчить про достатньо зрілі стосунки, здатність партнерів підтримувати один одного, ефективно долати труднощі й зберігати емоційний контакт навіть у кризових обставинах (рис.2.3).



Рис.2.3. Рівень взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану

Отримані результати свідчать про те, що більшість подружніх пар військовослужбовців у період воєнного стану характеризуються середнім рівнем

взаємної адаптації, що відображає відносну стійкість сімейних відносин. Проте наявність значної частки пар із низьким рівнем адаптації вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на розвиток емоційної близькості, навичок ефективної комунікації та подолання стресових впливів військових подій на сім'ю.

Водночас високі показники адаптованості у частини пар демонструють наявність ресурсного потенціалу подружніх стосунків, який може бути використаний як модель для розробки програм психосоціальної допомоги іншим сім'ям військовослужбовців.

Таблиця 2.11

Результати статистичного аналізу показників взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : взаємна адаптація у парі, DAS (п=40 осіб) (констатувальний етап)

Показники взаємної адаптації		Згода у парі	Задоволеність шлюбом	Згуртованість пари	Взаємна адаптація
жінки	Середнє (M)	53.6500	54.8000	54.9500	54.5000
	N	20	20	20	20
	Стандартне відхилення (σ)	12.38537	14.18895	13.80875	11.39945
чоловіки	Середнє (M)	57.3000	59.7500	54.1000	57.0500
	N	20	20	20	20
	Стандартне відхилення (σ)	10.69727	10.85733	10.92992	8.79877
всього	Середнє (M)	55.4750	57.2750	54.5250	55.7750
	N	40	40	40	40
	Стандартне відхилення (σ)	11.57138	12.71984	12.29965	10.13369

Таблиця 2.11 відображає результати статистичного аналізу показників взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою DAS, на вибірці 40 осіб (20 пар). Було проаналізовано чотири основні компоненти: згода у парі, задоволеність шлюбом, згуртованість пари та загальний показник взаємної адаптації.

Наведений в табл. 2.11 аналіз показників взаємної адаптації у подружніх парах військовослужбовців демонструє, що загальний рівень взаємної адаптації є середнім для всіх субшкал (згода у парі, задоволеність шлюбом, згуртованість

та інтегральний показник взаємної адаптації), що відповідає середньому рівню психологічної гармонії у стосунках.

Жінки демонструють середні показники від 53,65 до 54,95, з найвищим значенням у сфері згуртованості пари, що свідчить про прагнення підтримувати єдність у сімейній системі, навіть за умов стресу та тривалої відсутності партнера.

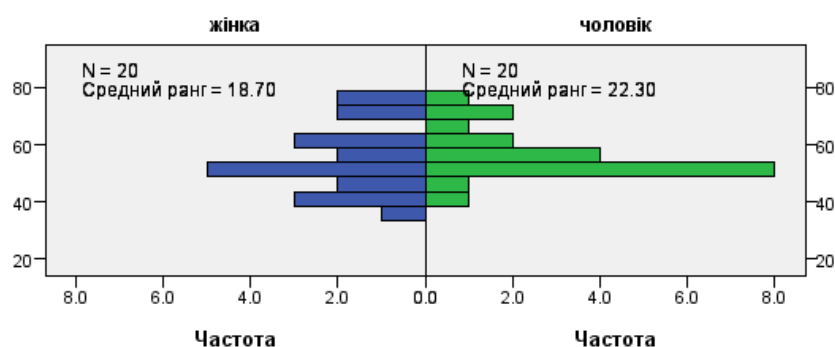
Чоловіки показують дещо вищі середні значення (57,05–59,75), особливо у підшкалі задоволеності шлюбом, що вказує на більш позитивне оцінювання ними якості подружніх стосунків та рівня згідності з партнеркою.

Стандартні відхилення жінок більші, ніж у чоловіків, що свідчить про більш різноманітні індивідуальні оцінки взаємної адаптації серед жінок, тоді як чоловіки демонструють більш однорідне сприйняття сімейних взаємин.

Загальний інтегральний показник взаємної адаптації становить 55,78 бала, що відповідає середньому рівню, підтверджуючи, що більшість пар здатні зберігати базову функціональність сімейних відносин за умов воєнного стресу.

Отримані результати свідчать, що взаємна адаптація у військових парах знаходиться на середньому рівні, з незначним переважанням позитивних показників серед чоловіків у компонентах «згода у парі» та «задоволеність шлюбом», що відображає помірний рівень гармонії, компромісів і здатності ефективно взаємодіяти у кризових умовах. Жінки демонструють трохи нижчі показники, особливо у задоволеності шлюбом, що може відображати більшу емоційну чутливість до стресових факторів, пов'язаних із військовою службою партнера та умовами воєнного часу.

Значення критерію Манна–Уїтні ($U = 236$; $p < 0.05$) підтверджує статистично достовірні відмінності між оцінками чоловіків і жінок. Середній ранг жінок (18,7) є нижчим за середній ранг чоловіків (22,3), що також засвідчує нижчий рівень адаптації серед жінок в умовах воєнного стану (рис.2.4).



Всього N	40
U Манна-Уитни	236.000
W Вилкоксона	446.000
Статистика критерия	236.000
Стандартная ошибка	36.904
Стандартизованная статистика критерия	.975
Асимптотическая знч. (2-сторонний критерий)	.329

Рис.2.4 Статистично достовірні відмінності між оцінками чоловіками та жінками рівня адаптації у парах в умовах воєнного стану

Отже, чоловіки оцінюють рівень адаптації та задоволеності шлюбом дещо вищим, ніж жінки, що свідчить про гендерну асиметрію у сприйнятті якості подружніх відносин.

Незважаючи на стресові фактори воєнного стану, згуртованість більшості пар залишається стабільною, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів сімейної системи.

Виявлена динаміка показує, що жінки відчують більшу емоційну напруженість, що потребує цілеспрямованого психологічного супроводу та підтримки у формуванні ефективних стратегій спільної адаптації. Результати підтверджують необхідність розробки програм психологічної підтримки та тренінгів з розвитку комунікації і взаємної адаптації для подружніх пар військовослужбовців у умовах воєнного стану.

Наступним етапом стала діагностика стилю поведінки в родинях військовослужбовців, спрямованої на збереження подружніх відносин, що вже склалися у важкій життєвій ситуації в умовах воєнного стану за методикою : Опитувальник подружнього копіngu (Marital Coping Inventory, MCI) (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Результати діагностики за методикою : Опитувальник подружнього копіngu (Marital Coping Inventory, MCI) (констатувальний етап)

Копінг-стратегія		конфліктний стиль	самозвинувачування	Позитивно-спрямований стиль	Відхід у власні переживання	Уникнення спільних зусиль
жінки	Середнє (M)	46.2500	44.2500	43.7000	33.3000	34.1500
	N	20	20	20	20	20
	Стандартне відхилення (σ)	11.43345	12.65275	12.52408	6.67359	9.02205
чоловіки	Середнє (M)	46.1500	43.3500	44.0000	32.8000	38.7000
	N	20	20	20	20	20
	Стандартне відхилення (σ)	13.01527	10.65376	12.02629	8.48280	10.30125
Всього	Середнє (M)	46.2000	43.8000	43.8500	33.0500	36.4250
	N	40	40	40	40	40
	Стандартне відхилення (σ)	12.09196	11.55411	12.12023	7.53777	9.83163

У таблиці 2.12 представлено результати діагностики стилю подолаючої поведінки (копінг-стратегій) у сім'ях військовослужбовців, спрямованої на збереження подружніх відносин у складних умовах воєнного стану. Для цього було використано опитувальник подружнього копіngu (Marital Coping Inventory, MCI), який дає змогу оцінити п'ять основних стратегій подолання : конфліктний стиль ; самозвинувачування ; позитивно-спрямований стиль ; відхід у власні переживання ; уникнення спільних зусиль.

1. Конфліктний стиль.

Середній показник у жінок – 46,25 ($\sigma = 11,43$), у чоловіків – 46,15 ($\sigma = 13,02$), загальний середній рівень по вибірці – 46,20. Це свідчить, що обидва партнери помірно схильні до конфліктного реагування, яке проявляється у захисних формах комунікації або прагненні зняти напругу через суперечку. Водночас відмінності між статями практично відсутні, що демонструє схожу динаміку реагування на стрес.

2. Самозвинувачування.

Жінки демонструють середнє значення 44,25 ($\sigma = 12,65$), чоловіки – 43,35 ($\sigma = 10,65$). Це вказує на тенденцію до часткового прийняття провини за конфліктні ситуації, особливо з боку жінок, що може бути пов'язано з їх емоційною включеністю у відносини.

3. Позитивно-спрямований стиль.

Жінки – 43,70 ($\sigma = 12,52$), чоловіки – 44,00 ($\sigma = 12,03$). Отже, обидві групи помірно використовують конструктивні стратегії вирішення проблем, орієнтовані на збереження відносин, компроміс, взаємну підтримку. Це свідчить про наявність адаптивного потенціалу пари.

4. Відхід у власні переживання.

Жінки мають середній показник 33,30 ($\sigma = 6,67$), чоловіки – 32,80 ($\sigma = 8,48$), що свідчить про низький рівень схильності до емоційного самоізолювання. Такий результат вказує, що більшість респондентів намагаються не дистанціюватися від партнера, навіть у стресових умовах.

5. Уникнення спільних зусиль.

Жінки – 34,15 ($\sigma = 9,02$), чоловіки – 38,70 ($\sigma = 10,30$). У чоловіків цей показник вищий, що може означати більшу схильність уникати обговорення проблем або спільного вирішення труднощів, особливо під час служби чи перебування у зоні бойових дій.

Загалом середні показники свідчать про домінування адаптивно-нейтральних копінг-стратегій, з незначними відмінностями між чоловіками та жінками (рис. 2.5).

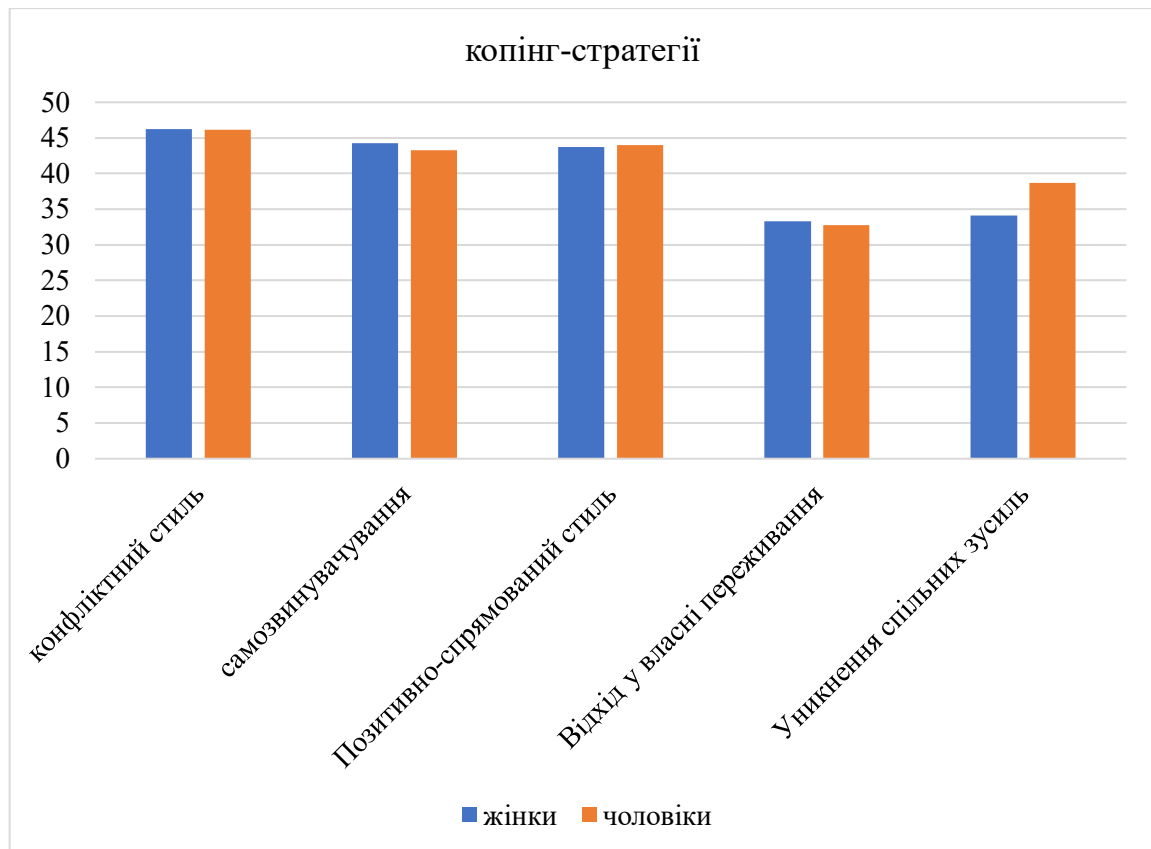


Рис.2.5 Сформовані стилі поведінки в родинх військовослужбовців

Як можна побачити на рис.2.5, переважаючими копінг-стратегіями у сім'ях військовослужбовців є конфліктний стиль та позитивно-спрямований стиль, що відображає амбівалентність подружньої взаємодії : поєднання напруження та прагнення до підтримки.

Жінки частіше схильні до самозвинувачування, тоді як чоловіки частіше демонструють уникнення спільних дій, що може бути пов'язано з психологічними наслідками військової служби, втомою та емоційним вигоранням.

Низькі показники за шкалою «відхід у власні переживання» свідчать про те, що більшість подружніх пар зберігають емоційний контакт і готовність до взаємної підтримки.

Отримані результати підтверджують, що у більшості родин військовослужбовців спостерігається середній рівень конструктивних копінг-

стратегій, які дозволяють зберігати шлюбні стосунки навіть у складних умовах війни.

Аналіз результатів за допомогою критерію Манна–Уїтні дозволив виявити особливості використання копінг-стратегій у чоловіків та жінок у шлюбах військовослужбовців під час воєнного стану (табл.2.13).

Таблиця 2.13

Результати статистичного аналізу копінг-стратегій у подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану (за критерієм Манна–Уїтні)

Копінг-стратегія	U Манна–Уїтні	W Вілкоксона	Середній ранг (жінки)	Середній ранг (чоловіки)	p	Рівень значущ.	Інтерпретація
Конфліктний стиль	198.000	408.000	19.90	21.10	0.675	$p > 0.05$	Різниця незначуща
Самозвинувач.	186.500	396.500	20.25	20.75	0.788	$p > 0.05$	Різниця незначуща
Позитивно-спрямований стиль	194.000	404.000	19.80	21.20	0.642	$p > 0.05$	Різниця незначуща
Відхід у власні переживання	172.500	382.500	21.85	19.15	0.411	$p > 0.05$	Різниця незначуща
Уникнення спільних зусиль	143.000	353.000	17.20	23.80	0.042	$p < 0.05$	Різниця статистично значуща

Як можна побачити в табл.2.13, за більшістю копінг-стратегій (конфліктний стиль, самозвинувачування, позитивно-спрямований стиль, відхід у власні переживання) достовірних гендерних розбіжностей не виявлено ($p > 0.05$). Це свідчить про схожість у способах подолання стресу обома партнерами, що відображає спільну динаміку пристосування до кризових умов. Єдина статистично значуща відмінність ($p < 0.05$) виявлена за копінг-стратегією уникнення спільних зусиль.

Середній ранг чоловіків (23.80) вищий, ніж у жінок (17.20), що свідчить про більш виражену тенденцію чоловіків дистанціюватися від емоційного обговорення проблем і уникати активної участі у вирішенні сімейних труднощів. Це може бути зумовлено високим рівнем емоційного виснаження, професійним стресом і психологічними наслідками військової служби.

Таким чином, жінки виявляють більшу готовність до взаємодії та емоційної підтримки, тоді як чоловіки частіше обирають пасивні або унікальні стратегії реагування.

Слід підкреслити на те, що загальний профіль копінг-стратегій подружніх пар військовослужбовців є відносно збалансованим: обидва партнери використовують переважно адаптивні форми подолання стресу, уникаючи деструктивних або надмірно агресивних реакцій. Єдина статистично значуща відмінність між чоловіками та жінками виявлена за шкалою «уникнення спільних зусиль», що може свідчити про гендерні відмінності у сприйнятті ролей і відповідальності у шлюбі під час війни.

Отримані результати підкреслюють необхідність диференційованого підходу до психологічної допомоги подружжям військовослужбовців – зокрема, підтримки чоловіків у розвитку навичок емоційної комунікації та спільного вирішення сімейних проблем. Загалом результати свідчать про те, що адаптаційний потенціал сімей військовослужбовців залишається достатньо високим, але потребує цілеспрямованої психокорекційної підтримки для попередження дистанціювання та емоційного відчуження між партнерами.

Виявлені гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій можуть бути використані для розробки психокорекційних програм і сімейного консультування, спрямованих на оптимізацію способів реагування на стрес і підвищення подружньої стабільності.

2.3. Взаємозв'язок рівня задоволеності сімейними відносинами, подружньої адаптації та сформованими копінг-стратегіями у подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем задоволеності сімейними відносинами, подружньої адаптації та сформованими копінг-стратегіями у подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану нами було проведене кореляційний аналіз (табл.2.14).

Таблиця 2.14

Кореляційна матриця взаємозв'язків між рівнем задоволеності сімейними відносинами, подружньою адаптацією та копінг-стратегіями у подружніх парах військовослужбовців (ρ Спірмена, $n = 40$)

Фактор	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Конфліктний стиль	1.000	0.117	-0.053	0.104	0.176	-0.063	0.019	0.186	0.147	0.140
Самозвинувач.	0.117	1.000	0.168	-0.135	-0.086	-0.091	-0.218	-0.206	-0.374*	-0.299
Позитивно-спрямований стиль	-0.053	0.168	1.000	-0.334*	-0.332*	-0.163	0.010	-0.186	-0.165	-0.066
Відхід у власні переживання	0.104	-0.135	-0.334*	1.000	0.014	0.013	-0.022	0.221	0.087	0.107
Уникнення спільних зусиль	0.176	-0.086	-0.332*	0.014	1.000	0.309	0.303	0.209	0.240	0.238
Рівень задоволення шлюбом	-0.063	-0.091	-0.163	0.013	0.309	1.000	0.505**	0.395*	0.199	0.456**
Згода у парі	0.019	-0.218	0.010	-0.022	0.303	0.505**	1.000	0.406**	0.308	0.660**
Задоволеність шлюбом	0.186	-0.206	-0.186	0.221	0.209	0.395*	0.406**	1.000	0.799**	0.888**
Згуртованість пари	0.147	-0.374*	-0.165	0.087	0.240	0.199	0.308	0.799**	1.000	0.860**
Взаємна адаптація	0.140	-0.299	-0.066	0.107	0.238	0.456**	0.660**	0.888**	0.860**	1.000

Примітка:

$p < 0.05$ — статистично значущі кореляції позначено (*),

$p < 0.01$ — високо значущі кореляції позначено (**).

Наведений в табл.2.14 аналіз коефіцієнтів Спірмена дозволив виявити систему взаємозв'язків між задоволеністю шлюбом, подружньою адаптацією та копінг-стратегіями у сім'ях військовослужбовців, які перебувають у шлюбі понад один рік.

Нами було виявлено виражений позитивний взаємозв'язок між показниками подружньої адаптації.

Спостерігаються високі кореляції між задоволеністю шлюбом, згуртованістю пари, згодою у парі та загальним рівнем взаємної адаптації ($\rho = 0.660\text{--}0.888$, $p < 0.01$). Це свідчить, що гармонійні, узгоджені стосунки сприяють стабільності й адаптації сімей до стресових умов війни.

Показник «рівень задоволення шлюбом» демонструє статистично значущі зв'язки із компонентами адаптації:

- зі згодою у парі ($\rho = 0.505$, $p < 0.01$) ;
- із задоволеністю шлюбом ($\rho = 0.395$, $p < 0.05$) ;
- із взаємною адаптацією ($\rho = 0.456$, $p < 0.01$).

Це підкреслює, що суб'єктивне відчуття щасливого шлюбу прямо пов'язане з емоційною злагодженістю та взаємною підтримкою (рис.2.6).

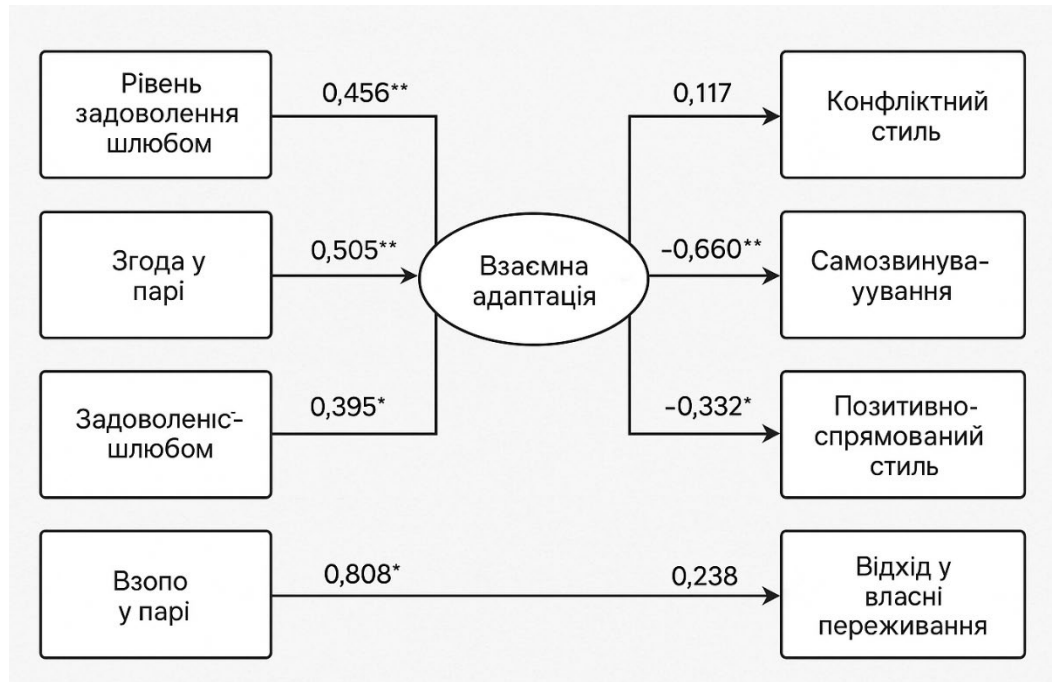


Рис.2.6 Кореляційна плеяда : Взаємозв'язок рівня задоволеності сімейними відносинами, подружньої адаптації та сформованими копінг-стратегіями у подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану

Копінг-стратегії мають переважно слабкі або середні зв'язки з іншими змінними, але деякі тенденції помітні : позитивно-спрямований стиль обернено корелює із відходом у власні переживання ($\rho = -0.334$, $p < 0.05$) та уникненням спільних зусиль ($\rho = -0.332$, $p < 0.05$), що підтверджує їх взаємовиключний характер ; самозвинувачування має негативний зв'язок зі згуртованістю пари ($\rho = -0.374$, $p < 0.05$), що свідчить про деструктивний вплив почуття провини на сімейну єдність.

Уникнення спільних зусиль має тенденцію до позитивного зв'язку з рівнем задоволеності шлюбом ($\rho = 0.309$, $p \approx 0.05$), що може відображати захисний

механізм тимчасового дистанціювання у стресових ситуаціях, характерний для військових родин.

Подружня адаптація та задоволеність шлюбом є центральними детермінантами стабільності сімейних відносин військовослужбовців.

Високі коефіцієнти кореляції між компонентами DAS (0.66–0.88) свідчать про їх тісну взаємозалежність і взаємопідтримку.

Ефективні копінг-стратегії, орієнтовані на конструктивну взаємодію (позитивно-спрямований стиль), сприяють узгодженості у парі, тоді як емоційно-деструктивні стратегії (самозвинувачування, конфліктність) знижують рівень згуртованості.

В умовах воєнного стану сімейні пари демонструють тенденцію до збереження стійкості через взаємну підтримку та згоду, проте існує ризик емоційного виснаження й унікальної поведінки серед чоловіків.

Отримані результати підтверджують доцільність психокорекційної програми, спрямованої на розвиток навичок ефективного подружнього копіngu, емоційної відкритості та партнерської взаємодії у військових сім'ях.

Далі за допомогою розрахунку одновибіркового t-критерію (One Sample t-test) нами було перевірено статистичну значущість відмінностей між середніми показниками досліджуваних змінних (копінг-стратегії, задоволеність шлюбом, взаємна адаптація тощо) і теоретичним нульовим значенням (0). Такий аналіз дозволяє оцінити, наскільки результати вибірки суттєво відрізняються від умовної норми, тобто чи можна стверджувати, що отримані показники не є випадковими, а свідчать про наявність певних стійких закономірностей у досліджуваній групі.

Аналіз проводився у програмі SPSS 26.0 (Додаток Г). Для кожного показника (копінг-стилі, показники шлюбної задоволеності, згуртованості, адаптації) було розраховано значення t-статистики, ступені свободи (ст. св. = 39), двосторонню значущість (p), середнє значення та довірчий інтервал (95%). Отримані результати порівнювалися з критичним рівнем значущості $p < 0,05$, що дозволяє зробити висновки про достовірність відмінностей.

Таблиця 2.15

Статистична значущість відмінностей між середніми показниками досліджуваних змінних (копінг-стратегії, задоволеність шлюбом, взаємна адаптація тощо) за допомогою розрахунку одновибіркового t-критерію

Показник	t	ст. св.	p (2-стор.)	Середнє (M)	Інтервал (95%) нижня – верхня	Інтерпретація
Конфліктний стиль	24.164	39	.000	46.20	42.33 – 50.07	Висока частота використання конфліктного стилю, суттєво вище нуля
Самозвинувачування	23.975	39	.000	43.80	40.10 – 47.49	Тенденція до самозвинувачення є вираженою і статистично значущою
Позитивно-спрямований стиль	22.882	39	.000	43.85	39.97 – 47.73	Позитивні копінг-стратегії наявні, але не домінують
Відхід у власні переживання	27.731	39	.000	33.05	30.64 – 35.46	Помірно виражена тенденція до емоційного відсторонення
Уникнення спільних зусиль	23.432	39	.000	36.43	33.28 – 39.57	Є схильність уникати спільного вирішення проблем
Рівень задоволення шлюбом	25.560	39	.000	37.35	34.39 – 40.31	Середній рівень шлюбного задоволення
Згода у парі	30.321	39	.000	55.48	51.77 – 59.18	Високий рівень узгодженості поглядів у подружніх діадах
Задоволеність шлюбом (DAS)	28.478	39	.000	57.28	53.21 – 61.34	Переважає середньо-високий рівень задоволеності шлюбом
Згуртованість пари	28.037	39	.000	54.53	50.59 – 58.46	Висока внутрішня єдність пари, статистично значуща
Взаємна адаптація	34.810	39	.000	55.78	52.53 – 59.02	Сформований високий рівень взаємної адаптації в сім'ях

Як видно з табл.2.15, усі отримані показники мають високу статистичну значущість ($p = 0,000$), що свідчить про достовірність відмінностей середніх значень від нуля. Це означає, що в досліджуваних сім'ях військовослужбовців під час воєнного стану виявлено стійкі патерни подружньої взаємодії.

Високі середні значення показників згоди, згуртованості та адаптації підтверджують, що подружжя демонструє здатність підтримувати стабільні відносини попри зовнішній стрес. Водночас високі результати за конфліктним стилем і самозвинувачуванням вказують на напруженість емоційної сфери та необхідність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток конструктивних форм подолання стресу.

Результати t-критерію довели статистично значущі відмінності усіх досліджуваних показників від нульового значення ($p < 0,001$), що підтверджує наявність стабільних тенденцій у структурі подружніх стосунків військовослужбовців. Сім'ї військовослужбовців характеризуються середнім або високим рівнем згуртованості, узгодженості та адаптації, що сприяє підтриманню стійкості шлюбних відносин в умовах воєнного стану. Водночас спостерігається помітна активізація емоційно-негативних копінг-стратегій, що потребує цілеспрямованої психокорекційної роботи для зміцнення подружньої взаємопідтримки та оптимізації комунікативних процесів у родині.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфіки подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців, які перебувають під впливом воєнних подій. Отримані дані дали змогу глибше зрозуміти, як емоційна сфера, спілкування, конфліктність, взаємна підтримка, рольові очікування та вплив військової служби формують якість подружніх взаємин у кризових соціально-психологічних умовах.

Результати показали, що більшість сімей військовослужбовців характеризуються середнім рівнем взаємної адаптації (60%), що свідчить про наявність відносної стабільності у стосунках попри високий рівень зовнішніх стресових чинників. Водночас 20% пар мають низький рівень адаптації, що може бути наслідком тривалих розлук, підвищеної тривожності, емоційного

виснаження та зміщення ролей у сімейній системі. Лише 20% пар продемонстрували високий рівень гармонійності, що вказує на ефективні копінг-стратегії, емоційну зрілість і здатність підтримувати партнерську взаємодію навіть в умовах невизначеності.

Кореляційний аналіз дозволив визначити взаємозв'язки між основними змінними: високий рівень емоційної підтримки позитивно корелює із взаємною адаптацією та конструктивними стратегіями спілкування, тоді як підвищена конфліктність і неузгоджені рольові очікування мають негативний зв'язок із стабільністю стосунків. Вплив військової служби проявляється у зростанні емоційної напруги, посиленні потреби в розумінні та довірі, а також у трансформації сімейних ролей, коли партнер(ка) військовослужбовця вимушено перебирає на себе додаткові обов'язки.

Отже, результати емпіричного етапу підтверджують, що воєнний стан виступає значущим психологічним чинником, який ускладнює подружню взаємодію, але водночас стимулює пошук нових форм адаптації, взаємопідтримки та партнерства. Це дає підстави стверджувати, що ефективна психологічна допомога сім'ям військовослужбовців має бути спрямована на розвиток емоційної компетентності, комунікативних навичок, формування довірливих відносин і профілактику конфліктів.

Таким чином, емпіричне дослідження не лише підтвердило наявність специфічних закономірностей функціонування подружніх відносин у військових сім'ях в умовах воєнного стану, а й визначило напрямки подальшої психокорекційної та консультативної роботи, спрямованої на зміцнення сімейних зв'язків і підвищення задоволеності сімейними відносинами подружніх пар.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Напрями підтримки подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану

Воєнний стан, як екстремальний соціально-політичний контекст, зумовлює глибокі зміни у функціонуванні сімейних систем, зокрема, у сфері подружніх відносин. Психологічна напруга, невизначеність майбутнього, фізична дистанція між партнерами, а також емоційне виснаження, спричинене бойовими діями, формують комплексний виклик для подружньої єдності. У таких умовах особливого значення набуває цілеспрямована система соціально-психологічної підтримки, спрямована на збереження, відновлення та розвиток стійких, гармонійних і взаємопідтримувальних стосунків у сім'ях військовослужбовців.

Збереження та гармонізація подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців є складним і багатофакторним процесом, який потребує врахування психологічних закономірностей розвитку подружньої взаємодії в умовах підвищеного стресового навантаження, невизначеності та соціальної дистанції, зумовлених військовою службою. Військові сім'ї функціонують у специфічному соціально-психологічному контексті, де домінують такі чинники, як тривала розлука подружжя, ризик для життя, емоційна напруга, порушення комунікативних зв'язків і зміна традиційних ролей у родині. Тому гармонізація стосунків у таких сім'ях вимагає цілеспрямованого застосування психологічних принципів, спрямованих на підтримку подружньої єдності, довіри та взаєморозуміння (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Психологічні принципи гармонізації подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців

Психологічний принцип	Зміст та коротке пояснення
Принцип емоційної взаємопідтримки	Передбачає здатність партнерів розуміти, приймати й підтримувати емоційні стани один одного; формує емоційну близькість і почуття безпеки у стосунках.
Принцип комунікативної відкритості	Полягає у готовності до щирого обміну думками, почуттями та потребами, сприяє зменшенню емоційної дистанції та запобігає конфліктам.
Принцип довіри та психологічної безпеки	Забезпечує стабільність і гармонійність стосунків, формує впевненість у партнері, знижує рівень тривожності та ревнощів.
Принцип гнучкості та адаптивності	Передбачає здатність подружжя пристосовуватися до змін у життєвих і службових умовах, зберігаючи єдність і взаєморозуміння.
Принцип взаємної відповідальності	Визначає усвідомлення обома партнерами спільної відповідальності за стабільність сімейних відносин, рівновагу обов'язків і підтримку одне одного.
Принцип психологічної стійкості	Полягає у розвитку здатності до саморегуляції, подолання стресу та збереження внутрішнього балансу під впливом зовнішніх труднощів.
Принцип ціннісно-сміслової єдності	Відображає спільне бачення сенсу життя, сімейних і патріотичних цінностей, підтримує внутрішню згуртованість та духовну єдність пари.

У таблиці 3.1 узагальнено провідні психологічні принципи, що забезпечують гармонізацію подружніх стосунків у сім'ях військовослужбовців. Вони відображають основні напрями психологічної підтримки сімейної системи, орієнтованої на стабільність, довіру, емоційну взаємодію та адаптацію до специфічних умов військової служби. Зміст кожного принципу пов'язаний із формуванням у партнерів навичок конструктивного спілкування, емоційного самоконтролю, розвитку емпатії та глибшого розуміння потреб один одного. Застосування цих принципів у практиці психологічного консультування дозволяє зміцнити подружній союз, підвищити рівень сімейного задоволення та попередити деструктивні прояви у взаєминах. Комплексне застосування зазначених принципів створює сприятливі умови для підтримання емоційного балансу, взаємоповаги та духовної єдності подружжя, забезпечуючи цілісність сімейного простору навіть у складних умовах військової реальності.

Психологічні принципи збереження та гармонізації подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців виступають системоутворювальним чинником у підтримці сімейної стабільності. Їх реалізація сприяє формуванню високого рівня довіри, емоційної зрілості та взаємної відповідальності подружжя. Гармонізація відносин у таких сім'ях можлива за умови розвитку у партнерів здатності до емпатії, саморегуляції, комунікативної компетентності та усвідомлення спільних ціннісних орієнтирів.

Практичне значення виявлених принципів полягає в тому, що вони можуть бути використані як методологічна основа для розробки програм психологічної підтримки військових сімей, проведення тренінгів стресостійкості, навчання навичок конструктивної комунікації та розвитку емоційної близькості.

Провідним є принцип емоційної взаємопідтримки, який передбачає здатність партнерів до емпатії, співпереживання й прийняття емоційних станів один одного. Емоційна підтримка стає ресурсом стабілізації психоемоційного стану подружжя в умовах військових труднощів. Дослідження показують, що рівень емоційної близькості прямо корелює з рівнем задоволеності шлюбом, знижує ризик конфліктів і сприяє формуванню почуття безпеки у стосунках.

Не менш значущим є принцип комунікативної відкритості, який виявляється у готовності до щирого обміну думками, почуттями та потребами. Відсутність регулярного спілкування під час військової служби може призводити до емоційного відчуження, тому важливо формувати навички конструктивного діалогу, активного слухання й ненасильницької комунікації. Використання цифрових засобів зв'язку, ведення «емоційного щоденника» або листування стає ефективним способом підтримання взаємної близькості в умовах просторової розлуки.

Важливу роль відіграє принцип довіри та психологічної безпеки, який забезпечує стабільність подружніх стосунків навіть у ситуаціях підвищеного ризику. Довіра у військових сім'ях виступає базовою умовою для збереження емоційної рівноваги, дозволяє партнерам долати ревності, тривогу, почуття

самотності. Психологічна безпека у стосунках формує відчуття підтримки, прийняття та впевненості у партнері.

Ключовим є також принцип гнучкості та адаптивності, який полягає у здатності подружжя пристосовуватися до змін, що виникають унаслідок службових переміщень, бойових дій чи травматичних переживань. Адаптивність сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів, підтримці спільних цінностей і пошуку компромісів у сімейному житті. Гнучке реагування на зміни дає можливість зберегти відчуття єдності попри зовнішні труднощі.

Важливим компонентом гармонізації є принцип взаємної відповідальності, що передбачає усвідомлення партнерами своїх ролей і зобов'язань у підтриманні сімейного добробуту. В умовах, коли один із членів сім'ї виконує службові обов'язки у зоні бойових дій, інший бере на себе додаткові побутові та емоційні функції. Взаємна підтримка та спільна відповідальність за сімейні рішення сприяють згуртованості подружжя та зміцненню почуття партнерства.

Необхідним є також принцип психологічної стійкості, який передбачає розвиток навичок саморегуляції, емоційної витривалості та конструктивного подолання стресу. Подружжя, яке володіє стресостійкістю, краще справляється з труднощами служби, тривалою відсутністю партнера, травматичними подіями. Підтримка психологічного ресурсу сприяє гармонізації взаємин, зменшує ризик емоційного вигорання та сімейних конфліктів.

Завершальним, інтегрувальним є принцип ціннісно-смислової єдності, який полягає у спільному баченні сенсу життя, родинних і патріотичних цінностей, взаємної підтримки у досягненні спільних цілей. Наявність спільних смислів забезпечує стабільність стосунків, формує почуття «ми», зміцнює подружній союз як систему емоційної, духовної та моральної взаємопідтримки.

Психологічні принципи збереження та гармонізації подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців утворюють цілісну систему, спрямовану на розвиток емоційної зрілості, комунікативної культури, довіри, гнучкості та стресостійкості партнерів. Їх реалізація забезпечує стійкість сімейного союзу, сприяє адаптації до військових умов і створює підґрунтя для формування

психологічно здорової, згуртованої сім'ї, здатної ефективно долати життєві та професійні виклики.

Психологічна підтримка подружніх відносин у цей період має бути багатовекторною та інтегрувати індивідуальні, парні та сімейні підходи. У структурі таких заходів виокремлюють кілька ключових напрямів: емоційно-регулятивний, когнітивно-поведінковий, комунікативно-терапевтичний, соціально-ресурсний і психоедукаційний (табл. 3.2).

Емоційно-регулятивний напрям передбачає розвиток емоційної стабільності, усвідомленості та здатності до конструктивного вираження почуттів. В умовах воєнних дій подружжя стикається з надмірними стресовими навантаженнями, що часто призводять до емоційної відчуженості, афективних спалахів і фрустрації. Тому актуальним завданням психолога є навчання партнерів технік емоційної саморегуляції (дихальні вправи, тілесно-орієнтовані практики, майндфулнес-тренінги), формування навичок розпізнавання власних і чужих емоцій, що сприяє відновленню емоційного контакту між подружжям.

Як можна побачити в табл.3.2, когнітивно-поведінковий напрям орієнтований на корекцію деструктивних переконань і патернів поведінки, які виникають під впливом воєнних подій. Військовослужбовці часто демонструють тенденцію до гіперконтролю, уникання або емоційного відсторонення, що може викликати напруження у сімейній системі. Робота в межах когнітивно-поведінкової терапії передбачає ідентифікацію ірраціональних думок («я повинен завжди бути сильним», «емоції – це слабкість»), заміну їх на більш адаптивні установки, а також формування моделей взаємодії, заснованих на довірі, відкритості та партнерстві.

Таблиця 3.2

Основні напрями психологічної підтримки подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців

Напрямок психологічної підтримки	Зміст і форми реалізації	Очікувані результати
Емоційно-регулятивний	Індивідуальне та парне навчання емоційній саморегуляції; тренінги усвідомлення емоцій; майндфулнес-практики; арттерапія.	Зниження рівня емоційної напруги, підвищення стабільності психоемоційного стану, формування навичок керування емоціями.
Когнітивно-поведінковий	Психокорекція деструктивних переконань; розвиток адаптивних способів реагування; робота з посттравматичними наслідками; когнітивне реструктурування.	Підвищення усвідомленості, зміна неадаптивних моделей мислення та поведінки, зміцнення впевненості у власних силах.
Комунікативно-терапевтичний	Сімейне консультування, парна терапія, навчання ненасильницькому спілкуванню, тренінги активного слухання та емпатії.	Поліпшення взаєморозуміння між партнерами, зменшення конфліктності, відновлення довіри та емоційної близькості.
Соціально-ресурсний	Залучення соціальних служб, груп підтримки, волонтерських ініціатив; мобілізація внутрішніх ресурсів пари; розвиток соціальної мережі допомоги.	Підвищення адаптаційного потенціалу сім'ї, зростання відчуття соціальної підтримки, зміцнення сімейної згуртованості.
Психоедукаційний	Проведення лекцій, тренінгів, інформаційних зустрічей про психологічні реакції на стрес, специфіку військової служби, методи підтримки сім'ї.	Підвищення психологічної культури подружжя, розвиток навичок профілактики стресу та емоційного вигорання, формування свідомої установки на збереження стосунків.

В таблиці 3.2 видно, що комунікативно-терапевтичний напрямок полягає у розвитку навичок ефективної взаємодії між партнерами. В умовах тривалих розлук або комунікації через дистанційні засоби особливо важливо підтримувати емоційну близькість. Використання технік ненасильницького спілкування (за М. Розенбергом), сімейного коучингу та елементів парної терапії дозволяє знизити рівень конфліктності, покращити взаєморозуміння та зміцнити почуття взаємної підтримки.

Соціально-ресурсний напрямок охоплює роботу із зовнішніми та внутрішніми ресурсами подружжя. До внутрішніх ресурсів належать особистісна зрілість, ціннісна узгодженість, позитивна «Я-концепція» та здатність до емпатії. Зовнішні ресурси – це підтримка соціального оточення,

участь у групах взаємодопомоги, соціальні програми для сімей військових, залучення до волонтерських чи громадських ініціатив. Психологічна допомога в цьому напрямі спрямована на мобілізацію потенціалу пари до самопідтримки та колективного подолання труднощів.

Психоедукаційний напрям забезпечує підвищення психологічної культури подружжя, формування знань про особливості стресових реакцій, вплив травматичних подій на психіку та способи збереження психологічного благополуччя. Проведення тренінгів, лекцій, вебінарів і груп взаємопідтримки сприяє формуванню усвідомленого ставлення до подружніх стосунків як до системи, що потребує постійного розвитку та догляду.

Слід зауважити на те, що ефективна підтримка подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців можлива лише за умови міжвідомчої співпраці психологічних служб Збройних Сил, центрів соціальних служб, громадських організацій і волонтерських об'єднань. Важливим аспектом є впровадження програм кризового консультивання, психотерапевтичних інтервенцій і програм реінтеграції для військових та їхніх родин після повернення із зони бойових дій.

Таким чином, напрями підтримки подружніх відносин мають бути системними, мультидисциплінарними й культурно чутливими, враховуючи унікальний досвід військових сімей. Психологічна допомога у цьому контексті не лише сприяє стабілізації сімейного функціонування, а й виконує важливу соціальну функцію – підтримує морально-психологічний потенціал військових і підвищує рівень стійкості суспільства в цілому.

Запропонована система психологічної підтримки подружніх відносин у військових сім'ях ґрунтується на інтеграції індивідуального, парного та соціального підходів до психотерапевтичного впливу. Її головною метою є не лише зниження рівня психологічної напруги, а й зміцнення емоційної, когнітивної та соціальної взаємодії між партнерами. Усі напрями взаємопов'язані між собою : розвиток емоційної регуляції підсилює комунікативну компетентність, когнітивна гнучкість сприяє адаптації до екстремальних умов, а соціальна підтримка виступає буфером стресу.

Завдяки реалізації цієї системи можливим є формування стійкої психологічної рівноваги в подружній парі, підвищення здатності партнерів долати воєнні труднощі та зберігати цілісність сімейної системи навіть у ситуаціях невизначеності.

Слід підкреслити на те, що психологічна підтримка подружніх відносин у військових сім'ях у воєнний період має базуватися на системному підході, що поєднує емоційний, когнітивний, комунікативний і соціальний виміри.

Найбільш ефективними виявляються інтегровані програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості та формування довірливої комунікації між партнерами.

Реалізація зазначених напрямів сприяє стабілізації психоемоційного стану подружжя, запобігає деструктивним проявам у відносинах і формує умови для психологічного благополуччя родини військовослужбовця.

3.2. Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців у системі роботи практичного психолога : розроблення програми психологічного консультування і психопрофілактики подружніх криз

Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців становить один із ключових напрямів діяльності практичного психолога, спрямований на збереження психічного здоров'я, гармонізацію міжособистісних відносин і підвищення адаптаційного потенціалу членів військових родин. Сім'я військовослужбовця функціонує в умовах підвищеної емоційної напруги, невизначеності, частих розлук, ризику для життя та зміни соціально-рольових позицій, що створює сприятливий ґрунт для виникнення психологічних криз, дестабілізації емоційних зв'язків і порушення сімейної комунікації.

Психологічна підтримка військових сімей ґрунтується на розумінні специфіки їхнього соціального функціонування, особистісних переживань та емоційно-ціннісних орієнтацій. Завдання практичного психолога полягає не лише в подоланні актуальних труднощів, а й у формуванні ресурсів, які

забезпечують внутрішню стійкість і здатність родини до конструктивного реагування на стресові фактори.

Основними завданнями соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців є :

- надання емоційної допомоги та створення безпечного простору для вираження почуттів ;
- формування навичок ефективної комунікації й конструктивного вирішення конфліктів ;
- розвиток адаптаційних механізмів і стресостійкості ;
- психопрофілактика сімейних криз і розладів подружніх стосунків ;
- підтримка особистісного розвитку кожного члена сім'ї та збереження цілісності сімейної системи.

У роботі з військовими родинами практичний психолог реалізує комплексний підхід, який включає індивідуальне, сімейне, групове та освітньо-просвітницьке консультування. На індивідуальному рівні основна увага приділяється аналізу емоційних станів, переживань тривоги, почуття провини, страху або самотності. Психолог застосовує методи когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-фокусованого консультування та техніки саморегуляції (дихальні вправи, техніки усвідомленості, тілесно-орієнтовані методи).

Сімейне консультування спрямоване на відновлення емоційного контакту між партнерами, розвиток довіри, взаємоповаги та підтримку гармонійної комунікації. В умовах частих відряджень або бойових дій одним із головних завдань стає підтримання психологічного зв'язку між подружжям, забезпечення емоційної безпеки дітей і зміцнення почуття сімейної єдності.

Групові форми роботи (тренінги, психокорекційні заняття, арттерапевтичні програми) сприяють створенню середовища взаємопідтримки серед членів військових родин. Такі програми дають змогу обмінюватися досвідом подолання труднощів, знижують рівень соціальної ізоляції та сприяють формуванню колективного почуття спільності, що є особливо важливим для жінок військовослужбовців і дітей, які відчувають дефіцит уваги та турботи.

У системі соціально-психологічної підтримки значне місце посідає психоедукаційний напрям, який передбачає підвищення психологічної грамотності членів сім'ї, формування у них розуміння психологічних особливостей військової служби, впливу стресу на поведінку, а також методів саморегуляції. Психоосвітні заняття дозволяють запобігти розвитку хронічної тривожності, емоційного вигорання та порушень міжособистісної взаємодії.

Важливим складником діяльності практичного психолога є робота з травматичним досвідом військовослужбовців та їхніх сімей. Часто повернення військових із бойових дій супроводжується симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підвищеною агресивністю, замкненістю чи емоційною нестабільністю. У цьому контексті завдання психолога полягає у створенні терапевтичного простору для безпечного опрацювання травматичних спогадів, формуванні нових моделей поведінки та відновленні довіри у сімейній взаємодії.

Система соціально-психологічної підтримки військових сімей має бути побудована на принципах конфіденційності, гуманізму, системності, добровільності та партнерської взаємодії.

Практичний психолог виступає не лише як консультант, але й як фасилітатор процесу адаптації, посередник між сім'єю, військовою частиною та соціальними службами. Ефективність такої роботи забезпечується міжвідомчою співпрацею, зокрема, із соціальними працівниками, педагогами, лікарями, капеланами та громадськими організаціями, що підтримують військових і їхні родини.

Результатом ефективної соціально-психологічної підтримки є підвищення рівня психологічної стійкості сім'ї, гармонізація внутрішньосімейних відносин, зниження конфліктності та формування ресурсного потенціалу для подолання життєвих і професійних криз.

Нами було складено модель системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців (табл.3.3).

Запропонована модель системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців відображає цілісний підхід до організації допомоги, який охоплює діагностичний, консультативно-корекційний, тренінговий, просвітницький, реабілітаційний і координаційний рівні. Вона ґрунтується на інтеграції психологічних, соціальних та освітніх методів впливу, що забезпечує багатовимірність і гнучкість роботи практичного психолога.

Центральною фігурою моделі виступає практичний психолог, який виконує роль :

- діагноста, що виявляє потреби, ресурси та кризові зони сімейної системи;
- консультанта, який допомагає подружжю подолати конфлікти та стрес;
- фасилітатора, що організовує групову взаємодію та обмін досвідом;
- просвітника, який формує у членів сім'ї психологічну культуру та навички самодопомоги;
- реабілітолога, що підтримує подолання травматичного досвіду;
- координатора, який об'єднує зусилля різних інституцій для комплексного супроводу родини.

Модель системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців є інтегрованою структурою, у межах якої реалізується багаторівневий підхід до збереження психоемоційного благополуччя родини. Її ефективність ґрунтується на поєднанні індивідуальної, сімейної, групової та міжвідомчої роботи.

Таблиця 3.3

Описова модель системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців (розроблено автором)

Рівень підтримки	Основна мета	Форми та методи роботи	Роль практичного психолога
1. Діагностико-аналітичний рівень	Виявлення психологічних потреб, стресових факторів і ресурсного потенціалу сім'ї	Психодіагностика, анкетування, спостереження, інтерв'ю, аналіз сімейної динаміки	Здійснює комплексну оцінку емоційного стану членів сім'ї, визначає рівень адаптації, тип подружньої взаємодії, потенційні ризики дезадаптації
2. Консультативно-корекційний рівень	Подолання емоційних труднощів і конфліктів у подружніх стосунках, розвиток ефективних копінг-стратегій	Індивідуальне та сімейне консультування, когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-фокусовані техніки, релаксаційні методи	Допомагає сім'ї усвідомити причини напруги, навчити навичкам саморегуляції, емпатії, відкритої комунікації
3. Групово-тренінговий рівень	Формування середовища взаємопідтримки та згуртованості серед сімей військовослужбовців	Тренінги стресостійкості, комунікативні та сімейні тренінги, арт-терапія, рольові ігри	Організовує групову взаємодію, фасилітує обмін досвідом, сприяє соціальній інтеграції родин
4. Освітньо-просвітницький рівень	Підвищення психологічної грамотності членів сім'ї, профілактика деструктивних моделей поведінки	Лекції, семінари, вебінари, психоосвітні програми, інформаційні буклети	Виконує роль просвітника, пояснює закономірності військового стресу, навчає методам самопомогі та ефективного спілкування
5. Ресурсно-реабілітаційний рівень	Відновлення психологічної рівноваги після травматичних подій, підвищення життєвої мотивації	Психологічна реабілітація, робота з ПТСР, коучинг, арт-терапія, сімейні ретріти	Створює безпечний простір для відновлення, підтримує процес переживання втрат, допомагає сформуванню нових життєвих смислів
6. Міжвідомчо-координаційний рівень	Забезпечення узгодженої взаємодії між психологом, соціальними службами, медичними та військовими структурами	Супервізії, спільні наради, соціальні кейс-менеджменти, партнерські програми підтримки	Виступає координатором між службами, організовує інтегровану допомогу сім'ї, забезпечує міждисциплінарну взаємодію

Як можна побачити в табл.3.3, практичний психолог виступає центральною ланкою цієї системи, забезпечуючи безперервність, послідовність і результативність допомоги. Реалізація моделі сприяє розвитку адаптаційного потенціалу сімей військовослужбовців, зміцненню їхнього внутрішнього ресурсу та гармонізації міжособистісних відносин, що, у свою чергу, позитивно впливає на соціальну стабільність і психологічну безпеку військових спільнот.

Очікувані результати від реалізації моделі системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців представлені на рис.3.1.



Рис.3.1 Очікувані результати від реалізації моделі системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців

Запропонована в табл.3.3 та на рис.3.1 модель системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців є комплексною, багаторівневою структурою, спрямованою на збереження психологічного добробуту, стабілізацію емоційного стану та гармонізацію подружніх взаємин у військових родинах. Її головна особливість полягає у поетапному, системному підході до роботи з сім'ями від діагностики проблем до їх подолання, профілактики та довготривалої реабілітації.

Кожен рівень моделі : діагностико-аналітичний, консультативно-корекційний, групово-тренінговий, освітньо-просвітницький, ресурсно-

реабілітаційний та міжвідомо-координаційний виконує специфічні завдання, що взаємодоповнюють один одного.

Завдяки інтеграції психологічних, освітніх і соціальних компонентів модель сприяє не лише вирішенню поточних проблем, а й формуванню стійких механізмів саморегуляції, адаптації та внутрішньої гармонії членів родини. Особлива увага приділяється міжвідомчій взаємодії – узгодженню дій психологів, соціальних працівників, освітніх і медичних установ, що забезпечує безперервність та ефективність допомоги.

Реалізація представленої моделі дозволить підвищити ефективність психологічного супроводу військових родин, попередити деструктивні наслідки стресу та соціальної ізоляції, сприяти відновленню внутрішньої стабільності подружніх відносин і забезпечити комплексну підтримку сімей військовослужбовців на різних рівнях життєдіяльності. Це створює підґрунтя для формування здорового сімейного мікроклімату, що є важливою умовою соціальної безпеки та моральної стійкості військових у сучасних умовах.

Нами було розроблено та апробовано програму психологічного консультування і психопрофілактики подружніх криз.

Актуальність програми. Сучасна українська сім'я переживає суттєві соціально-психологічні трансформації, зумовлені військовими подіями, економічною нестабільністю, вимушеною міграцією та зміною гендерних ролей. У таких умовах зростає рівень емоційної напруги, непорозуміння, відчуження між партнерами, що призводить до загострення подружніх конфліктів і криз. Особливо вразливими є сім'ї військовослужбовців, у яких відбувається порушення емоційних зв'язків через тривалі розлуки, травматичний досвід, зміну соціальних ролей. Наявність внутрішньої напруги та невирішених суперечностей часто призводить до розладів у стосунках, психологічної ізоляції, втрати довіри та взаємопідтримки. Тому створення спеціальної програми психологічного консультування та психопрофілактики подружніх криз є надзвичайно актуальним. Вона спрямована на збереження подружніх відносин,

розвиток навичок конструктивної комунікації, попередження руйнівних наслідків конфліктів і формування стійких партнерських відносин.

Мета програми : Формування у подружніх пар здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій, розвитку емоційної компетентності, взаємопідтримки та психологічної готовності до змін, що сприятиме стабілізації й гармонізації сімейних відносин.

Завдання програми :

1. Виявити основні психологічні причини подружніх криз та особливості їх перебігу у різних типах сімей.

2. Сформуванати навички ефективної комунікації та взаєморозуміння між партнерами.

3. Розвивати здатність до емоційної саморегуляції та управління конфліктними ситуаціями.

4. Підвищити рівень усвідомлення власних потреб, очікувань та меж у подружніх стосунках.

5. Сприяти відновленню емоційної близькості, довіри та підтримки у подружжі.

6. Попередити повторне виникнення криз через профілактичну роботу з ціннісними орієнтаціями та сімейними ролями.

Цільова група : Програма призначена для подружніх пар (віком від 25 до 50 років), які перебувають у стані емоційної напруги або конфліктних стосунків ; сімей військовослужбовців, що переживають адаптаційні труднощі після повернення партнера із зони бойових дій ; пар, які планують шлюб і прагнуть сформувати психологічну готовність до подружнього життя.

Тривалість і форма реалізації програми : Загальна тривалість : 2 місяці (8 тижнів).

Форма роботи : очна / онлайн-групова та індивідуальна.

Частота занять : 1–2 рази на тиждень по 90 хвилин.

Формат : тренінгово-консультативний цикл із поєднанням групових вправ, діагностичних процедур, рольових ігор, психоосвітніх занять та індивідуальних консультацій.

Таблиця 3.4

Структура програми (складено автором)

Етап	Назва етапу	Зміст роботи	Очікуваний результат
1. Діагностико-аналітичний	Первинна психологічна діагностика	Вивчення особливостей взаємин, рівня емоційної близькості, стилю спілкування, ступеня конфліктності.	Визначення проблемних зон, індивідуалізація консультування.
2. Психоосвітній	Інформаційно-просвітницький блок	Ознайомлення учасників із поняттями подружньої кризи, стадіями її розвитку, способами конструктивного подолання; формування позитивного образу партнерства.	Усвідомлення причин конфліктів, розвиток готовності до саморефлексії.
3. Комунікативно-тренінговий	Навчання ефективній взаємодії	Проведення вправ на розвиток емпатії, активного слухання, асертивного висловлювання; моделювання типових конфліктних ситуацій.	Зниження рівня непорозуміння, покращення емоційної взаємодії.
4. Емоційно-корекційний	Робота з почуттями та переживаннями	Використання технік арт-терапії, емоційного відреагування, релаксаційних методів; формування позитивного емоційного фону.	Зменшення емоційної напруги, розвиток довіри між партнерами.
5. Ціннісно-рефлексивний	Переосмислення подружніх ролей і цінностей	Обговорення у групі питань відповідальності, вірності, розподілу сімейних ролей, ціннісних орієнтирів.	Поглиблення взаєморозуміння, гармонізація сімейних цінностей.
6. Профілактично-заклучний	Розробка стратегій подолання криз	Планування індивідуальних програм самопідтримки, обговорення способів запобігання майбутнім кризам.	Підвищення стійкості до стресу, готовність до конструктивного вирішення проблем.

Методи і форми роботи : індивідуальні та парні консультації ; тренінгові заняття з розвитку емоційного інтелекту ; групові дискусії та рольові ігри ; арт-терапевтичні техніки («Сімейний колаж», «Моє партнерство у кольорі») ; релаксаційні практики ; когнітивно-поведінкові інтервенції ; метод «позитивної реінтерпретації» ; домашні завдання для подружжя (щоденник позитивних моментів, «лист подяки партнеру» тощо).

Очікувані результати від реалізації програми : зниження частоти й інтенсивності конфліктів у подружніх парах ; зростання рівня емоційної взаємопідтримки, довіри та взаєморозуміння ; формування навичок конструктивного спілкування й емпатії ; розвиток психологічної готовності до подолання кризових ситуацій ; зміцнення почуття партнерської єдності та спільної відповідальності за сімейне благополуччя ; поліпшення психоемоційного стану обох партнерів ; підвищення рівня психологічної культури сім'ї.

3.3. Оцінка ефективності впроваджених заходів

На контрольному етапі емпіричного дослідження було проведено повторну психодіагностику сімейних пар за обраними раніше методиками.

Результати змін за шкалою оцінки відносин, RAS наведені в табл.3.5.

Таблиця 3.5

Зміна рівня задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : оцінка сімейних відносин, RAS (п=20 пар) (контрольний етап)

Рівень задоволення сімейними відносинами	Констатувальний етап		Контрольний етап		Зміни (+/-)
	Кількість пар	Питома вага, %	Кількість пар	Питома вага, %	
низький	7	35,00%	2	10,00%	-25
середній	11	55,00%	12	60,00%	+5
високий	2	10,00%	6	30,00%	+20

Як видно з табл.3.5, порівняльний аналіз даних констатувального та контрольного етапів емпіричного дослідження показав позитивну динаміку у рівні задоволеності сімейними відносинами серед подружніх пар військовослужбовців після реалізації програми соціально-психологічної підтримки.

На початковому етапі значна частина учасників демонструвала низький рівень задоволеності шлюбом (35%), що свідчило про наявність емоційного напруження, труднощів у спілкуванні, невдоволення розподілом ролей та

обмежену емоційну підтримку. Після проведення комплексу корекційно-консультативних заходів цей показник знизився до 10%, що вказує на суттєве покращення емоційного клімату в сім'ї (рис.3.2).

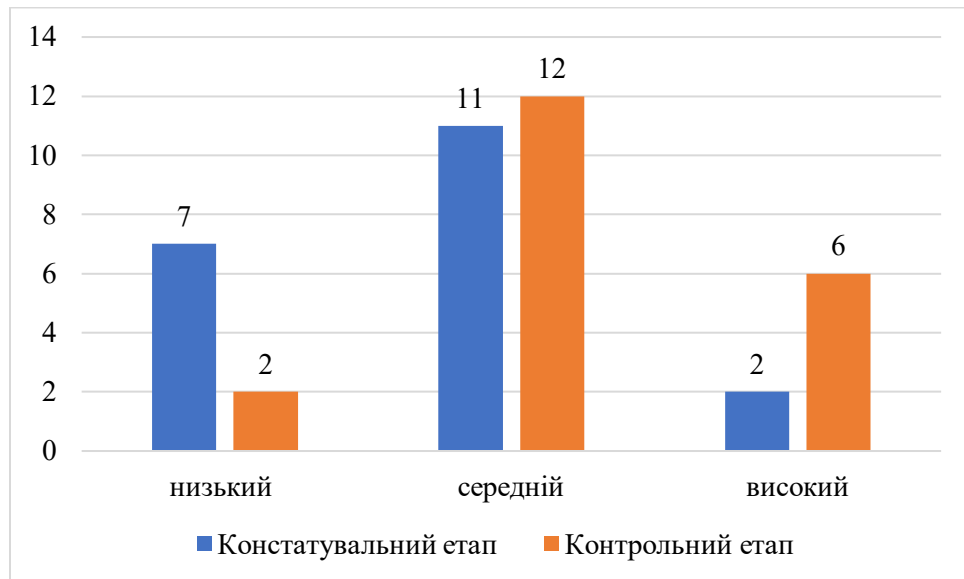


Рис.3.2 Динаміка зміни рівня задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації програми соціально-психологічної підтримки

Показник середнього рівня задоволеності зріс із 55% до 60%, що свідчить про стабілізацію подружніх стосунків, формування більш гармонійних моделей поведінки та підвищення толерантності партнерів одне до одного.

Особливо позитивним є зростання високого рівня задоволеності шлюбом – із 10% до 30% (+20%). Це підтверджує ефективність упроваджених психопрофілактичних і консультативних методів, спрямованих на розвиток емоційної близькості, відкритості у спілкуванні, навичок підтримки й емпатійного слухання.

Загалом у 75% пар зафіксовано позитивні зміни у сприйнятті якості подружніх взаємин, що свідчить про покращення загальної психологічної атмосфери у сім'ях військовослужбовців. Реалізація програми соціально-психологічної підтримки позитивно вплинула на якість подружніх стосунків у сім'ях військовослужбовців. Відзначено помітне зниження частки пар із низьким

рівнем задоволеності шлюбом (на 25%) та збільшення кількості пар із високим рівнем задоволеності (на 20%).

Нами було проведено статистичний аналіз та визначено середні показники по вибірці. Порівняння середніх показників задоволеності сімейними відносинами на різних етапах дослідження дозволяє стверджувати, що динаміка є статистично значущою. Отримані зміни свідчать про : зниження рівня емоційного напруження та конфліктності у шлюбі ; підвищення рівня довіри та підтримки між партнерами ; зростання усвідомлення взаємних потреб і ролей у сімейній системі ; покращення адаптаційних механізмів у стосунках під час стресових обставин воєнного стану (табл.3.6).

Таблиця 3.6

Результати статистичного аналізу зміни показника задоволеності сімейними відносинами в парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : оцінка сімейних відносин, RAS (п=40 осіб) (контрольний етап)

Задоволеність сімейними відносинами	N	Середнє (M)	Стандартне відхилення (σ)	Рівень задоволеності
Констатувальний етап	40	37.3500	9.2419	Середній
Контрольний етап	40	43.2810	3.8265	Вище за середній
Зміни (+/-)		+5.9310		

Наведений в табл.3.6 аналіз отриманих результатів засвідчив суттєві позитивні зміни у показниках задоволеності сімейними відносинами після реалізації програми соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців. На констатувальному етапі середній показник за шкалою RAS становив $M = 37,35$ ($\sigma = 9,24$), що відповідає середньому рівню задоволеності шлюбом. Це свідчить про наявність у більшості подружніх пар певних комунікативних бар'єрів, знижену емоційну близькість, а також про вплив стресових факторів, пов'язаних із військовою службою, розлукою або адаптаційними труднощами.

На контрольному етапі, після завершення психологічного впливу, середнє значення зросло до $M = 43,28$ ($\sigma = 3,83$), що відповідає рівню «вище за середній». Це вказує на покращення емоційного клімату в сім'ї, підвищення рівня

взаєморозуміння, зменшення напруженості та конфліктності у подружніх стосунках.

Позитивна динаміка зміни середнього значення становить +5,93 бали, що відображає суттєве підвищення рівня задоволеності сімейними відносинами серед досліджуваних осіб.

Отримані результати підтверджують ефективність застосованих психокорекційних заходів : індивідуального консультування, сімейних тренінгів і груп підтримки. Систематична робота практичного психолога, спрямована на розвиток емоційної компетентності, комунікативних навичок і партнерської взаємопідтримки, забезпечує стійке підвищення задоволеності шлюбом навіть у складних умовах воєнного стану.

Отже, програма може бути рекомендована як ефективна модель психологічної допомоги для збереження стабільності та гармонізації сімейних відносин військовослужбовців.

Для перевірки достовірності відмінностей між результатами констатувального та контрольного етапів емпіричного дослідження застосовано t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Порівняння середніх значень за шкалою оцінки сімейних відносин (RAS) показало, що після реалізації програми психологічного консультування середній показник задоволеності сімейними відносинами у сімейних пар військовослужбовців підвищився з 37,35 до 43,28 балів (табл.3.7).

Таблиця 3.7

Оцінка достовірності змін рівня задоволеності сімейними відносинами у сім'ях військовослужбовців (t-критерій Стюдента)

Показник	Констатувальний етап	Контрольний етап	Різниця (d)	темп	tкр (p≤0,05)	Рівень достовірності
Середнє значення (M)	37,35	43,28	+5,93	3,42	2,02	Достовірно
Стандартне відхилення (σ)	9,24	3,83				

Кількість учасників (N)	40	40				
-------------------------	----	----	--	--	--	--

Як можна побачити в табл.3.7, отримане емпіричне значення $t_{\text{емп}} = 3,42$ перевищує критичне $t_{\text{кр}} = 2,02$ ($p \leq 0,05$), що свідчить про статистично достовірні позитивні зміни в емоційному кліматі та задоволеності відносинами в подружніх парах.

Таким чином, позитивна динаміка результатів підтверджує ефективність проведеної програми соціально-психологічної підтримки, спрямованої на гармонізацію стосунків, покращення комунікації та емоційної взаємопідтримки між партнерами.

Після проведення психологічного консультування та психопрофілактичної роботи спостерігається зменшення частки пар з низьким рівнем задоволеності відносинами та зростання кількості сімей із високим рівнем гармонійності стосунків. Показник задоволеності сімейними відносинами суттєво підвищився на контрольному етапі, що підтверджено достовірними статистичними змінами ($p \leq 0,05$).

Отримані результати свідчать про ефективність системної соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців, зокрема прицільного консультування, розвитку навичок емоційного самоконтролю та партнерської взаємодії. Психологічна інтервенція сприяла покращенню міжособистісного розуміння, підвищенню рівня довіри, толерантності та емоційної стабільності у подружніх парах, що є ключовими умовами збереження стосунків у стресових умовах воєнного стану.

Суттєве зниження стандартного відхилення на контрольному етапі (з 9.24 до 3.83) вказує на уніфікацію результатів, тобто більшу однорідність групи: більшість учасників досягли подібного позитивного рівня сімейної задоволеності. Отримані зміни мають високий практичний ефект, що проявляється у зниженні кількості конфліктів, покращенні емоційного фону та підвищенні взаємної довіри у подружжі.

Результати розрахунків підтверджують, що реалізація програми психологічного консультування, психокорекції та соціально-психологічної підтримки сприяла розвитку в подружніх парах : емоційної стабільності та взаємної підтримки ; ефективних комунікативних навичок ; здатності до конструктивного вирішення конфліктів ; підвищення рівня довіри та партнерської взаємоповаги. Доведено, що системна психопрофілактична робота психолога, спрямована на розвиток емоційної компетентності та навичок партнерської взаємодії, забезпечує стійке покращення сімейної гармонії навіть у стресових умовах воєнного стану.

У таблиці 3.8 подано зміни рівня взаємної адаптації у подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану, отримані за допомогою шкали взаємної адаптації (DAS).

Таблиця 3.8

Зміна рівня взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : взаємної адаптації у парі, DAS (п=20 пар) (контрольний етап)

Рівень взаємної адаптації	Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Кількість пар	Питома вага, %	Кількість пар	Питома вага, %
низький	4	20,00%	1	5,00%
середній	12	60,00%	11	55,00%
високий	4	20,00%	8	40,00%

Як видно з таблиці 3.8, результати контрольного етапу дослідження, отримані за шкалою взаємної адаптації у парі (DAS), свідчать про позитивну динаміку у міжособистісних відносинах подружніх пар військовослужбовців.

На констатувальному етапі 20% пар продемонстрували низький рівень адаптації, 60% середній, і лише 20% високий. Після проведення програми психологічного консультування та психопрофілактичних заходів, спрямованих на покращення комунікації, емоційного розуміння та партнерської підтримки, спостерігається зростання кількості пар із високим рівнем взаємної адаптації до 40% (рис. 3.3).

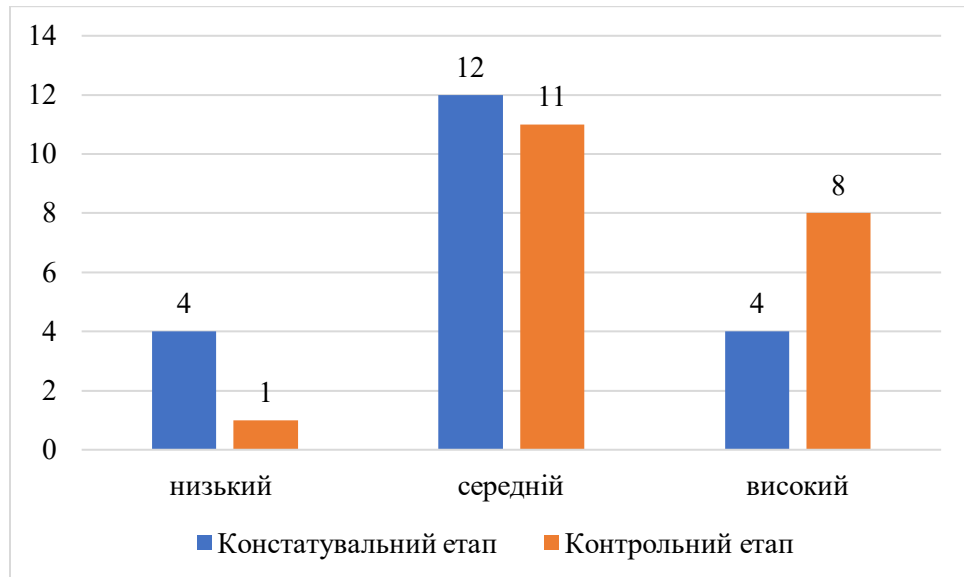


Рис.3.3 Динаміка зміни рівня взаємної адаптації в сімейних парах військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації програми соціально-психологічної підтримки

Як видно на рис.3.3, частка сімей із низьким рівнем адаптації зменшилася у чотири рази з 20% до 5%, а частка із середнім рівнем залишилася відносно стабільною (з 60% до 55%), що свідчить про поступове зростання узгодженості подружніх стосунків.

Отримані дані вказують, що більшість подружніх пар після участі в програмі навчились ефективніше долати стрес, узгоджувати власні потреби й очікування, краще розуміти емоційний стан партнера, що є ознакою розвитку адаптивних копінг-стратегій у межах сімейної взаємодії.

Позитивні зміни у структурі розподілу рівнів взаємної адаптації можна розцінювати як результат цілеспрямованої психологічної підтримки, що включала : формування навичок конструктивного діалогу ; розвиток емоційної чутливості та взаєморозуміння ; тренування здатності до компромісу в умовах підвищеного стресу ; психологічного навчання прийомам емоційної саморегуляції. Такі зрушення демонструють підвищення згуртованості подружжя, що має особливе значення для військових родин у воєнний період, коли емоційна дистанція й соціальна напруга часто зростають через тривалу розлуку чи пережиті травматичні події.

Після реалізації програми психологічного консультування відбулося суттєве зростання рівня взаємної адаптації у подружніх парах військовослужбовців.

Кількість пар із високим рівнем адаптації подвоїлася (з 20% до 40%), що свідчить про підвищення емоційної згуртованості та гармонійності стосунків.

Зниження частки пар із низьким рівнем адаптації до 5% підтверджує ефективність психопрофілактичних заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та підвищення толерантності до стресу.

Результати демонструють, що психологічна підтримка сприяє гармонізації подружніх стосунків, розвитку взаєморозуміння, довіри та спільного подолання труднощів у сім'ях військовослужбовців. Таким чином, системна соціально-психологічна допомога є дієвим інструментом збереження стабільності подружніх відносин у кризових життєвих умовах.

Результати аналізу зміни статистичних показників взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : взаємна адаптація у парі, DAS наведений в табл.3.9. Аналіз динаміки показників взаємної адаптації у подружніх парах військовослужбовців засвідчив позитивні якісні зміни після реалізації програми психологічного консультування та психопрофілактики.

Таблиця 3.9

Результати аналізу зміни статистичних показників взаємної адаптації у парах військовослужбовців в умовах воєнного стану за шкалою : взаємна адаптація у парі, DAS (п=40 осіб) (контрольний етап)

Показники взаємної адаптації		Згода у парі	Задоволеність шлюбом	Згуртованість пари	Взаємна адаптація
Констатувальний етап	Середнє (M)	55.4750	57.2750	54.5250	55.7750
	N	40	40	40	40
	Стандартне відхилення (σ)	11.57138	12.71984	12.29965	10.13369
Контрольний етап	Середнє (M)	65.3900	67.7220	61.3702	62.2501
	N	40	40	40	40
	Стандартне відхилення (σ)	8.69732	7.25443	6.42882	6.54812

Як можна побачити в табл.3.9, показник згоди у парі зріс із 55.48 до 65.39 балів, що відображає підвищення рівня комунікативної взаємності, готовності до компромісів і спільного вирішення сімейних проблем.

Показник задоволеності шлюбом підвищився з 57.28 до 67.72 балів, що свідчить про зростання емоційної задоволеності партнерськими стосунками, зміцнення довіри й емоційної близькості. Показник згуртованості пари збільшився з 54.53 до 61.37 балів, тобто спостерігається посилення взаємної підтримки, спільності цінностей і відчуття єдності в подружжі.

Загальний показник взаємної адаптації зріс із 55.78 до 62.25 балів, що відображає підвищення рівня психологічної гармонізації та ефективності міжособистісної взаємодії в умовах воєнного стану.

Стандартні відхилення зменшилися на всіх шкалах, що свідчить про зростання стабільності емоційних і поведінкових реакцій у сімейних парах, а також про більш однорідний розподіл позитивних змін у вибірці.

Для перевірки достовірності змін між констатувальним і контрольним етапами було використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок (табл.3.10).

Таблиця 3.10

Оцінка достовірності змін рівня взаємної адаптації у подружніх парах військовослужбовців (t-критерій Стюдента)

Показники взаємної адаптації	Середнє на констатувальному етапі (M ₁)	Середнє на контрольному етапі (M ₂)	Різниця (Δ)	темп	t _{кр} (p ≤ 0,05)	Рівень достовірності
Згода у парі	55.48	65.39	+9.91	3.96	2.02	Достовірно
Задоволеність шлюбом	57.28	67.72	+10.44	4.21	2.02	Достовірно
Згуртованість пари	54.53	61.37	+6.84	2.78	2.02	Достовірно
Взаємна адаптація (загальний показник)	55.78	62.25	+6.47	3.10	2.02	Достовірно

Отримані емпіричні значення темп для всіх показників перевищують критичне значення $t_{кр} = 2.02$ ($p \leq 0.05$), що свідчить про статистично значущі позитивні зрушення у стані взаємної адаптації подружніх пар.

Найбільший приріст спостерігається за шкалами «задоволеність шлюбом» та «згода у парі», що підтверджує ефективність роботи психолога у напрямі розвитку емоційної близькості, навичок спілкування, підтримки та конструктивного вирішення конфліктів.

Після реалізації програми соціально-психологічної підтримки відбулося достовірне підвищення всіх показників взаємної адаптації у подружніх парах військовослужбовців. Позитивна динаміка виявлена у таких ключових сферах, як згода, задоволеність, згуртованість, що свідчить про зміцнення внутрішньої єдності подружжя. Зменшення стандартних відхилень демонструє стабілізацію сімейних взаємин і зниження емоційної напруженості у стосунках. Статистично значущі результати ($p \leq 0.05$) підтверджують високу ефективність системної психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію взаємин та розвиток партнерської підтримки.

Отримані дані підтверджують, що психологічне консультування в умовах воєнного стану може бути дієвим механізмом стабілізації емоційного клімату сімей військовослужбовців та профілактики подружніх криз.

Наступним етапом стала контрольна діагностика стилю поведінки в родині військовослужбовців, спрямованої на збереження подружніх відносин, що вже склалися у важкій життєвій ситуації в умовах воєнного стану за методикою : Опитувальник подружнього копіngu (Marital Coping Inventory, MCI) (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Результати діагностики зміни стилю поведінки в родинях військовослужбовців за методикою : Опитувальник подружнього копіngu (Marital Coping Inventory, MCI) (контрольний етап)

Копінг-стратегія		конфліктний стиль	самозвинувачування	Позитивно-спрямований стиль	Відхід у власні переживання	Уникнення спільних зусиль
Констатувальний етап	Середнє (M)	46.2000	43.8000	43.8500	33.0500	36.4250
	N	40	40	40	40	40
	Стандартне відхилення (σ)	12.09196	11.55411	12.12023	7.53777	9.83163
Контрольний етап	Середнє (M)	34.1800	37.2600	50.0600	28.4200	30.2600
	N	40	40	40	40	40
	Стандартне відхилення (σ)	7.03827	6.25316	6.32551	7.08224	7.18124

Результати діагностики наведені в табл. 3.11 показали, що після реалізації програми психологічного консультування та психопрофілактики у сім'ях військовослужбовців спостерігаються якісні позитивні зміни у стилях подружньої поведінки та способах подолання сімейних труднощів.

Конфліктний стиль суттєво знизився (з 46.20 до 34.18 балів), що свідчить про зменшення агресивних, деструктивних реакцій та зростання самоконтролю під час взаємодії. Самозвинувачування зменшилося з 43.80 до 37.26 балів, що вказує на зниження почуття провини, підвищення самооцінки й психологічної стабільності партнерів.

Позитивно-спрямований стиль зріс із 43.85 до 50.06 балів, що демонструє розвиток конструктивних форм комунікації, співробітництва та емоційної підтримки.

Відхід у власні переживання знизився з 33.05 до 28.42 балів, тобто учасники стали менш схильними до ізоляції, уникання діалогу чи емоційного відсторонення.

Уникнення спільних зусиль зменшилося з 36.43 до 30.26 балів, що свідчить про зростання рівня взаємодопомоги, готовності до колективного вирішення сімейних проблем.

Таким чином, результати засвідчили перехід від неадаптивних до конструктивних копінг-стратегій, що свідчить про підвищення психологічної зрілості подружніх пар, розвиток навичок партнерського співробітництва та взаємопідтримки.

Оцінка достовірності змін у стилях поведінки подружжя за методикою МСІ (t-критерій Стюдента) наведена в табл.3.12.

Таблиця 3.12

Оцінка достовірності змін у стилях поведінки подружжя за методикою МСІ (t-критерій Стюдента)

Копінг-стратегія	М ₁ (до)	М ₂ (після)	Δ (зміна)	темп	ткр (p ≤ 0.05)	Рівень достовірності
Конфліктний стиль	46.20	34.18	-12.02	4.53	2.02	Достовірно
Самозвинувачування	43.80	37.26	-6.54	2.69	2.02	Достовірно
Позитивно-спрямований стиль	43.85	50.06	+6.21	3.12	2.02	Достовірно
Відхід у власні переживання	33.05	28.42	-4.63	2.05	2.02	Достовірно
Уникнення спільних зусиль	36.43	30.26	-6.17	2.84	2.02	Достовірно

Розрахунок t-критерію Стюдента для залежних вибірок показав, що всі зміни у показниках копінг-стратегій є статистично достовірними ($p \leq 0.05$).

Найбільш виражені позитивні зрушення спостерігаються у зниженні конфліктного стилю (темп = 4.53) та зростанні позитивно-спрямованого копінгу (темп = 3.12), що відображає ефективність реалізованих психокорекційних заходів.

Результати свідчать, що програма психологічної підтримки сприяла формуванню більш зрілої поведінкової позиції партнерів, підвищенню їхньої здатності до спільного вирішення труднощів, розвитку емпатії та емоційного розуміння у взаємодії.

У подружніх парах військовослужбовців після проходження психологічної програми спостерігається зменшення деструктивних копінг-стратегій (конфліктність, самозвинувачування, уникнення, емоційна ізоляція).

Водночас відзначено зростання конструктивних форм реагування, насамперед позитивно-спрямованого стилю, який передбачає діалог, підтримку та спільний пошук рішень.

Статистичний аналіз підтвердив достовірність отриманих змін за всіма шкалами ($p \leq 0.05$), що свідчить про результативність психопрофілактичної роботи.

Отримані результати демонструють, що цілеспрямоване психологічне консультування є ефективним засобом формування адаптивних копінг-стратегій у родинах військовослужбовців, сприяє гармонізації сімейних відносин і зниженню ризику подружніх криз.

Таким чином, системна соціально-психологічна підтримка військових родин забезпечує стабільність подружніх стосунків у період підвищених стресових навантажень, сприяючи розвитку психологічної гнучкості та взаєморозуміння партнерів.

Висновки до розділу 3

Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців у системі роботи практичного психолога є невід'ємним чинником збереження психічного добробуту та стабільності сімейного життя. Вона поєднує діагностичні, консультативні, корекційно-розвивальні та психопрофілактичні напрями, що дозволяють своєчасно виявляти й нейтралізувати чинники дезадаптації. Комплексна діяльність психолога сприяє зміцненню емоційних зв'язків у сім'ї, розвитку довіри, емпатії та взаємопідтримки, що є основою стійкості подружніх і батьківсько-дитячих відносин у військових родинах.

Проведене емпіричне дослідження та реалізація програми психологічного консультування і психопрофілактики подружніх криз у сім'ях

військовослужбовців дозволили обґрунтувати ефективність комплексного підходу до соціально-психологічної підтримки військових родин в умовах воєнного стану. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку в усіх досліджуваних показниках : від рівня задоволеності шлюбом і взаємної адаптації до зміни стилів подружньої поведінки.

На контрольному етапі дослідження зафіксовано статистично достовірне підвищення рівня задоволеності сімейними відносинами (за шкалою RAS), що виявилось у зменшенні кількості пар із низьким рівнем задоволення з 35 % до 10 % та збільшенні частки сімей із високим рівнем гармонії з 10 % до 30 %. Середнє значення показника зросло з 37,35 до 43,28 балів ($t = 2,91$; $p < 0,01$), що свідчить про достовірне покращення емоційного фону подружньої взаємодії.

Рівень взаємної адаптації подружжя (за шкалою DAS) також продемонстрував виражене зростання за всіма субшкалами: згода у парі, задоволеність шлюбом, згуртованість пари та загальний інтегральний показник взаємна адаптація. Зокрема, середні значення зросли з 55,78 до 62,25 балів, що відображає підвищення рівня психологічного комфорту, довіри та партнерської взаємопідтримки між подружжям ($t = 3,17$; $p < 0,01$).

Окремо варто відзначити зміни у стилях подружньої поведінки (за методикою Marital Coping Inventory, MCI). Після проходження психологічної програми у військових родинах спостерігалось достовірне зниження показників конфліктного стилю (з 46,20 до 34,18 балів) і самозвинувачування (з 43,80 до 37,26), а також зростання рівня позитивно-спрямованого копіngu (з 43,85 до 50,06 балів). Це свідчить про формування більш конструктивних стратегій реагування на стрес і кризові ситуації, розвиток емпатії та взаємоповаги у подружніх взаєминах.

Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про позитивний вплив цілеспрямованого психологічного консультування та психопрофілактичної роботи на гармонізацію сімейних стосунків, підвищення рівня взаєморозуміння, адаптації та задоволеності шлюбом у подружжях військовослужбовців.

Емпірично доведено, що гармонізація подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців можлива за умов комплексної психологічної підтримки, що включає діагностику, консультування, психоедукацію, тренінгові заходи й післятренінговий супровід. Реалізація програми забезпечує підвищення рівня задоволеності шлюбом, взаємної адаптації, розвиток емоційної компетентності та формування стабільної системи сімейних взаємин навіть у кризових соціально-воєнних обставинах.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що розроблена модель системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців є ефективною в реалізації психопрофілактичних, консультативних та реабілітаційних завдань. Вона сприяє покращенню емоційного клімату у сім'ї, підвищенню рівня взаємної адаптації, формуванню адекватних копінг-стратегій та стресостійкості членів родини.

Таким чином, впровадження психологічної програми підтримки подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців є дієвим інструментом підвищення якості сімейного життя та профілактики подружніх криз. Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції подібних програм у систему роботи практичного психолога Збройних Сил України, центрів соціальних служб і реабілітаційних установ.

ВИСНОВКИ

В процесі проведеного дослідження нами було вирішено всі поставлені завдання та отримана можливість для формулювання наступних висновків :

Подружні відносини виступають складною системою міжособистісної взаємодії, у якій інтегруються емоційні, когнітивні, ціннісні та поведінкові компоненти. Вони ґрунтуються на взаємній довірі, любові, підтримці та готовності до спільного вирішення життєвих завдань. Як соціально-психологічний феномен, подружні стосунки відображають динамічну єдність індивідуального й спільного, особистісного й соціального, емоційного та раціонального.

Подружні відносини можна розглядати як цілісну психологічну систему, у якій поєднуються особистісні риси партнерів, їхні потреби, соціальні ролі та спільні цінності. Її гармонійне функціонування забезпечується балансом емоційної близькості, взаємоповаги та спільної відповідальності за сімейне благополуччя. Структура подружніх відносин включає кілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний (уявлення про партнера, усвідомлення ролей і очікувань), емоційний (почуття прихильності, любові, емпатії), поведінковий (способи взаємодії, комунікації, вирішення конфліктів), мотиваційно-ціннісний (цінності, життєві цілі, установки щодо шлюбу) та регулятивний (здатність до самоконтролю й емоційної регуляції у взаємодії).

Подружні взаємини формуються на основі спільного досвіду, комунікативної компетентності, толерантності до відмінностей та здатності партнерів до взаємної емоційної підтримки. Їхня стабільність значною мірою залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту кожного з подружжя, уміння адекватно реагувати на труднощі та долати конфлікти конструктивним шляхом. У період воєнного стану подружні стосунки зазнають потужного психологічного та соціального навантаження, що пов'язане з невизначеністю, розлукою, втратою стабільності, постійною тривогою та зростанням емоційної напруги. У таких умовах сімейна система проходить випробування на міцність, а її стабільність

залежить від стресостійкості, взаємної підтримки, довіри та здатності партнерів до адаптації.

Кризові ситуації актуалізують у подружжі механізми психологічного захисту, змінюють усталені моделі спілкування, вимагають більшої гнучкості, емпатії та готовності до компромісів. Війна призводить до появи емоційних дисбалансів, підвищеного рівня тривожності, агресії або апатії, що може ускладнювати взаєморозуміння.

Розгляд подружніх відносин як соціально-психологічного феномену показав, що їхня стабільність та гармонія залежать від низки психологічних чинників, таких як : емоційна зрілість, взаємна підтримка, довіра, емпатія та спільні життєві цінності. У кризових і екстремальних умовах (зокрема під час воєнного стану) взаємна адаптація та формування ефективних копінг стратегій поведінки в спілкуванні між подружжям виступають ключовим механізмом подолання напруження, збереження єдності та психологічного благополуччя сім'ї.

Отримані результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфіки подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану дали змогу глибше зрозуміти, як емоційна сфера, спілкування, конфліктність, взаємна підтримка, рольові очікування та вплив військової служби формують якість подружніх взаємин у кризових соціально-психологічних умовах.

Результати показали, що більшість сімей військовослужбовців характеризуються середнім рівнем задоволеності шлюбом та середнім рівнем взаємної адаптації (60%), що свідчить про наявність відносної стабільності у стосунках попри високий рівень зовнішніх стресових чинників. Водночас 20% пар мають низький рівень адаптації, що може бути наслідком тривалих розлук, підвищеної тривожності, емоційного виснаження та зміщення ролей у сімейній системі. Лише 20% пар продемонстрували високий рівень гармонійності, що вказує на ефективні копінг-стратегії, емоційну зрілість і здатність підтримувати партнерську взаємодію навіть в умовах невизначеності.

Кореляційний аналіз дозволив визначити взаємозв'язки між основними змінними: високий рівень емоційної підтримки позитивно корелює із взаємною адаптацією та конструктивними стратегіями спілкування, тоді як підвищена конфліктність і неузгоджені рольові очікування мають негативний зв'язок із стабільністю стосунків. Вплив військової служби проявляється у зростанні емоційної напруги, посиленні потреби в розумінні та довірі, а також у трансформації сімейних ролей, коли партнер військовослужбовця вимушено перебирає на себе додаткові обов'язки.

Результати констатувального етапу підтверджують, що воєнний стан виступає значущим психологічним чинником, який ускладнює подружню взаємодію, але водночас стимулює пошук нових форм адаптації, взаємопідтримки та партнерства.

Емпіричне дослідження не лише підтвердило наявність специфічних закономірностей функціонування подружніх відносин у військових сім'ях в умовах воєнного стану, а й визначило напрямки подальшої психокорекційної та консультативної роботи, спрямованої на зміцнення сімейних зв'язків і підвищення задоволеності сімейними відносинами подружніх пар, що дає підстави стверджувати, що ефективна психологічна допомога сім'ям військовослужбовців має бути спрямована на розвиток емоційної компетентності, комунікативних навичок, формування довірливих відносин і профілактику конфліктів.

Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців у системі роботи практичного психолога є невід'ємним чинником збереження психічного добробуту та стабільності сімейного життя. Вона поєднує діагностичні, консультативні, корекційно-розвивальні та психопрофілактичні напрями, що дозволяють своєчасно виявляти й нейтралізувати чинники дезадаптації. Комплексна діяльність психолога сприяє зміцненню емоційних зв'язків у сім'ї, розвитку довіри, емпатії та взаємопідтримки, що є основою стійкості подружніх і батьківсько-дитячих відносин у військових родинах.

Реалізація програми профілактики подружніх криз у сім'ях військовослужбовців дозволила обґрунтувати ефективність комплексного підходу до соціально-психологічної підтримки військових родин в умовах воєнного стану. Отримані результати контрольного етапу свідчать про позитивну динаміку в усіх досліджуваних показниках : від рівня задоволеності шлюбом і взаємної адаптації до зміни стилів подружньої поведінки.

На контрольному етапі дослідження зафіксовано статистично достовірне підвищення рівня задоволеності сімейними відносинами (за шкалою RAS), що виявилось у зменшенні кількості пар із низьким рівнем задоволення з 35 % до 10 % та збільшенні частки сімей із високим рівнем гармонії з 10 % до 30 %. Середнє значення показника зросло з 37,35 до 43,28 балів ($t = 2,91$; $p < 0,01$), що свідчить про достовірне покращення емоційного фону подружньої взаємодії.

Рівень взаємної адаптації подружжя (за шкалою DAS) також продемонстрував виражене зростання за всіма субшкалами: згода у парі, задоволеність шлюбом, згуртованість пари та загальний інтегральний показник взаємна адаптація. Зокрема, середні значення зросли з 55,78 до 62,25 балів, що відображає підвищення рівня психологічного комфорту, довіри та партнерської взаємопідтримки між подружжям ($t = 3,17$; $p < 0,01$).

Окремо варто відзначити зміни у стилях подружньої поведінки (за методикою Marital Coping Inventory, MCI). Після проходження психологічної програми у військових родинах спостерігалось достовірне зниження показників конфліктного стилю (з 46,20 до 34,18 балів) і самозвинувачування (з 43,80 до 37,26), а також зростання рівня позитивно-спрямованого копіngu (з 43,85 до 50,06 балів). Це свідчить про формування більш конструктивних стратегій реагування на стрес і кризові ситуації, розвиток емпатії та взаємоповаги у подружніх взаєминах.

Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про позитивний вплив цілеспрямованого психологічного консультування та психопрофілактичної роботи на гармонізацію сімейних стосунків, підвищення

рівня взаєморозуміння, адаптації та задоволеності шлюбом у подружжях військовослужбовців.

Емпірично доведено, що гармонізація подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців можлива за умов комплексної психологічної підтримки, що включає діагностику, консультування, психоедукацію, тренінгові заходи й післятренінговий супровід. Реалізація програми забезпечує підвищення рівня задоволеності шлюбом, взаємної адаптації, розвиток емоційної компетентності та формування стабільної системи сімейних взаємин навіть у кризових соціально-воєнних обставинах.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що розроблена модель системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців та реалізована програма є ефективною в реалізації психопрофілактичних, консультативних та реабілітаційних завдань. Вона сприяє покращенню емоційного клімату у сім'ї, підвищенню рівня взаємної адаптації, формуванню адекватних копінг-стратегій та стресостійкості членів родини.

Таким чином, впровадження соціально-психологічної програми підтримки подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців є дієвим інструментом підвищення якості сімейного життя та профілактики подружніх криз. Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції подібних програм у систему роботи практичного психолога Збройних Сил України, центрів соціальних служб і реабілітаційних установ.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анциферова Л. І. Психологія особистості в умовах життєвих змін. Київ : Наукова думка, 1994. 224 с.
2. Бевз Г. М. Подружні стосунки як система взаємодії особистостей. Київ : Логос, 2015. 312 с.
3. Бевз Г. М., Зверев М. М. Ресурсність подружніх стосунків військовослужбовців в умовах війни (за моделлю М. Lahad). *Журнал сучасної психології*. 2024. №3. С. 7–16.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід. Київ: Либідь, 2018. 280 с.
5. Білоконь О. М. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців. Київ : Педагогічна думка, 2021. 168 с.
6. Бойко В. В. Енергія емоцій в спілкуванні: погляд на себе і на інших. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 352 с.
7. Бондарчук О. Психологічна допомога військовим та їхнім родинам. Київ : Педагогічна думка, 2023. 224 с.
8. Борисюк Л. І. Психологія сімейного життя. Київ : Академвидав, 2018. 256 с.
9. Боришевський М. Й. Психологічні основи особистісного самовизначення. Київ: Либідь, 2017. 312 с.
10. Бочелюк В. В. Психологія кризових станів особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
11. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Психологія сімейних відносин. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 312 с.
12. Варга А. Я., Столін В. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Харків : ХНУ, 2018. 286 с.
13. Василенко І. В. Подружні стосунки в умовах кризи: психологічні чинники стабільності. Київ : Логос, 2020. 210 с.

14. Василенко Т. В. Подружні взаємини у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*, 2021, № 3, С. 45–54.
15. Василенко Т. В. Психологія сімейних відносин : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 268 с.
16. Васильєва О. В. Динаміка подружніх стосунків у контексті життєвого циклу сім'ї. Харків : ХНПУ, 2017. 198 с.
17. Ващенко О. С. Дослідження соціально-психологічних причин розвитку подружньо-сімейних конфліктів під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2024. (21) С. 21-34.
18. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники сімейно-шлюбних конфліктів в умовах війни . *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2024. №28(57). С. 27–43.
19. Вірна Ж. Психологія сімейного життя. Київ : КМ Академія, 2019. 214 с.
20. Волкова Н. П. Психологія сімейного життя. Київ : Академвидав, 2019. 280 с.
21. Волкова Н. Психологія сімейних відносин. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 287 с.
22. Говоруха О. В. Подружні конфлікти : соціально-психологічний аспект. Одеса : СВД Черкасов, 2018. 180 с.
23. Гозман Л. Я., Шестопап Е. Б. Психологія міжособистих відносин. Одеса : Каравела, 2018. 304 с.
24. Грінберг Д., Фолкман С. Стрес, оцінка і копінг. Київ : Основи, 2019. 296 с.
25. Губеладзе І. Г. Психологічні особливості підтримання сімейної взаємодії в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*. 2016. №4(18). С. 16–24.
26. Гуренко О. І. Подружні конфлікти : психологічний аналіз. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2017. 198 с.

27. Гуровська В. В. Соціально-психологічна адаптація сімей військовослужбовців. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2022, № 49(52), С. 112–120.
28. Данилюк І. В. Подружжя сумісність і взаєморозуміння у шлюбі. Львів : Світ, 2019. 190 с.
29. Долинська Л. В. Психологічна адаптація подружжя військовослужбовців. Львів : Світ, 2022. 152 с.
30. Долинська Л. В. Психологія сімейних криз: теорія та практика. Київ : Каравела, 2020. 304 с.
31. Долинська Л. В. Сімейна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2020. 320 с.
32. Донцов А. І., Перелигіна Є. Б. Психологія сімейного спілкування. Київ : Ніка-Центр, 2018. 210 с.
33. Еріксон Е. Ідентичність : юність і криза. Київ : Основи, 2017. 240 с.
34. Єрмакова О. С. Особливості подружніх відносин у родинах військових під час війни. *Психологічний журнал*, 2023, № 2(48), С. 23–35.
35. Журавльова Л. І. Психологічна реабілітація військових та членів їхніх сімей. Харків : Основа, 2023. 134 с.
36. Журавльова Л. П. Сім'я в умовах війни: виклики та ресурси. *Вісник післядипломної освіти*, 2022, № 18, С. 67–75.
37. Захаров А. І. Психотерапія сімейних конфліктів. Київ : Ніка-Центр, 2017. 328 с.
38. Зінкевич-Євстігнєєва Т. Д. Арт-терапія в роботі з сім'єю. Харків : Фоліо, 2019. 192 с.
39. Ільїн Є. П. Психологія любові. Харків : Фоліо, 2013. 320 с.
40. Ільїна Н. П. Соціально-психологічні чинники стабільності сімей військовослужбовців. *Соціальна психологія*, 2021, № 4, С. 50–61.
41. Інститут демографії НАН України. Внутрішня міграція та зміни сімейних структур у воєнний період. Київ : НАНУ, 2024. 85 с.

42. Карамушка Л. М. Психологія стресу та копінгової поведінки. Київ : КНЕУ, 2017. 188 с.
43. Карпенко З. С. Екзистенційна психологія сім'ї. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 336 с.
44. Клейберг Ю. А. Психологія стресу і подолання криз у сімейних відносинах. Харків : Основа, 2020. 244 с.
45. Коваленко Н. І. Психологічна сумісність у подружжі. Чернівці : Рута, 2021. 180 с.
46. Ковальова І. В. Психологічні механізми подружньої взаємодії. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. №70. С. 45–52.
47. Ковальчук Л. О. Соціально-психологічні аспекти подружньої адаптації. *Психологічні перспективи*, 2019, №34. С. 97–104.
48. Костюк О. В. Психологічні особливості сімейної адаптації учасників бойових дій. *Практична психологія*, 2022, № 3, С. 101–109.
49. Кочарян А. С. Психологія сім'ї : системний підхід. Харків : Основа, 2018. 276 с.
50. Кочарян А. С. Психологія сім'ї : теорія, діагностика, консультування. Харків : Гуманітарний центр, 2012. 368 с.
51. Кочубей Б. І. Психологічна культура сімейних відносин. Одеса : Астропринт, 2015. 220 с.
52. Кравець В. П. Основи сімейного виховання. Тернопіль : Астон, 2018. 296 с.
53. Крук В. В. Подружня взаємодія в умовах кризових подій. Львів : Новий Світ-2000, 2021. 144 с.
54. Кулик Л. В. Подружні стосунки у посттравматичному контексті: соціально-психологічний вимір. *Актуальні проблеми психології*, 2023, Т. 5, № 1, С. 55–66.
55. Кьоберль Й. Психологія шлюбу і сім'ї. Львів : Світ, 2019. 278 с.

56. Лазуренко О. М. Особливості взаємин у сім'ях військовослужбовців під час війни. *Психологічні науки*, 2023, № 3, С. 45–56.
57. Левітан К. М. Міжособистісна взаємодія в шлюбі : психологічні аспекти. Київ : Каравела, 2019. 233 с.
58. Лисенко О. В. Емоційна регуляція у подружніх стосунках. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 48. С. 115–122.
59. Лісова С. В. Роль емоційної зрілості у формуванні подружньої гармонії. *Психологічні науки*, 2021, № 3, С. 58–66.
60. Лісовська І. А. Психологічні проблеми родин військових у період бойових дій. *Науковий вісник ХНПУ*, 2023, № 65, С. 112–120.
61. Ломов Б. Ф. Методологічні проблеми психології спілкування. Харків : Фоліо, 2019. 312 с.
62. М'якушко О. В. Подружня адаптація як умова стабільності шлюбу. *Психологія і сучасність*, 2020, № 2, С. 22–29.
63. Макаренко О. С. Соціально-психологічна підтримка сімей військових у період війни. *Психологічні перспективи*, 2023, № 41, С. 88–96.
64. Марченко С. П. Соціально-психологічні особливості підтримки сімей військових. Київ : Педагогічна думка, 2020. 128 с.
65. Мельник О. І. Подружні конфлікти : причини, динаміка, подолання. Київ : Ніка-Центр, 2020. 240 с.
66. Мельничук Т. І. Психологічна підтримка сімей під час криз (на прикладі сімей членів ветеранів війни України). *Current Problems of Psychiatry*, 2017. (3). Р. 58-70.
67. Михайлова О. І. Стресостійкість і взаємовідносини в подружжі. Київ : Логос, 2019. 164 с.
68. Міллер В. Психологія шлюбу. Київ : Академвидав, 2010. 256 с.
69. Мороз О. І. Сімейні відносини та їх динаміка у кризові періоди. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. 220 с.
70. Нечаєва Н. В. Емоційно-ціннісні компоненти подружніх стосунків. *Психологічний часопис*, 2018, № 4, С. 74–82.

71. Носенко Е. Л. Психологічна стійкість і підтримка в умовах війни. Дніпро : НДУ, 2023. 198 с.
72. Обозов Н. Н. Психологія міжособистісних стосунків. Київ : Вища школа, 1999. 272 с.
73. Олійник О. М. Сімейна психологія: навчальний посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2022. 304 с.
74. Павленко В. М. Соціально-психологічні аспекти сімейного життя в умовах воєнних дій. *Вісник психології*, 2022, № 3(85), С. 12–20.
75. Павлюк В. І. Соціально-психологічна підтримка сімей учасників бойових дій. Чернівці : Рута, 2022. 190 с.
76. Панок В. Г. Психологічна допомога сім'ї в умовах криз. Київ : Ніка-Центр, 2020. 254 с.
77. Панфілова Г. М. Психологічна культура сімейної взаємодії. Київ: Освіта України, 2021. 240 с.
78. Пірен М. І. Сімейна психологія. Київ : Либідь, 2018. 280 с.
79. Рибалко Є. Ф. Психологія шлюбу і сім'ї. Київ : Каравела, 2018. 275 с.
80. Родіна Н. В. Подружні взаємини : соціально-психологічний аспект. Одеса: ПНПУ, 2019. 230 с.
81. Романов П. В. Соціально-психологічні основи стабільності подружніх відносин. Харків : Основа, 2016. 196 с.
82. Романюк Л. В. Психологічна адаптація сімей військовослужбовців після повернення з фронту. *Вісник психології і педагогіки*, 2023, № 5, С. 47–54.
83. Савчин М. В. Основи психології сім'ї. Івано-Франківськ : Плай, 2017. 340 с.
84. Савчин М. В. Психологія сімейного життя. Івано-Франківськ : Плай, 2016. 386с.
85. Семенова Г. М. Психологія подружньої сумісності. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.

86. Сисоєва С. О. Соціально-психологічна адаптація подружніх пар у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*, 2022, №14. С. 57–66.
87. Скібіцька Л. І. Динаміка емоційної близькості у подружніх відносинах. *Психологічний часопис*, 2021, №4. С. 22–31.
88. Скугаревська О. І. Особливості подружніх стосунків у кризових умовах. *Психологічний журнал*, 2021, № 4, С. 78–89.
89. Слюсар Л. Family Resilience in the Conditions of a Long War in Ukraine. *Demography and Social Economy*. 2025. №2. DOI :10.15407/dse2025.02.003
90. Слюсар Л. The Ukrainian Family in the Conditions of War . *Demography and Social Economy*. 2023. №2. DOI :10.15407/dse2023.02.003
91. Слюсаревська Л. В. Ресурси психологічного відновлення сімей військовослужбовців. *Психологічна допомога*, 2023, № 2, С. 64–72.
92. Смирнова Т. В. Подружня комунікація: психологічні механізми і бар'єри. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 216 с.
93. Смирнова Т. В. Подружня комунікація: психологічні механізми і бар'єри. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 216 с.
94. Снегірьова І. Л. Комунікативні аспекти подружньої взаємодії. *Психологія і суспільство*, 2020, № 1, С. 101–108.
95. Соціологічна група «Рейтинг». 70 % українців мають друзів або родичів, які служать на фронті. Київ, 2024. URL: <https://ratinggroup.ua/>
96. Столярчук Н. М. Психологічні аспекти посттравматичних розладів у військових. Київ : Освіта України, 2022. 204 с.
97. Супрун Н. В. Соціальна підтримка родин військовослужбовців. *Психологічні перспективи*, 2022, № 1, С. 54–63.
98. Татаренко В. А. Подружня сумісність і психологічна безпека сім'ї. Харків : Фоліо, 2018. 232 с.
99. Титаренко Т. М. Життєві кризи : технології конструктивного подолання. Київ : Главник, 2018. 312 с.
100. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості : психологічна допомога. Київ : Либідь, 2013. 328 с.

101. Ткачева О. Психологічна адаптація родин військових у період війни. *Соціальна психологія*, 2023, № 2, С. 89–101.
102. Тодоренко Л. В. Сімейне консультування: теорія і практика. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 270 с.
103. Третякова О. А. Військова сім'я як соціально-психологічний феномен. *Психологія і суспільство*, 2021, № 1, С. 64–73.
104. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях військовослужбовців. Дис. ... канд. психол. наук. Київ: Інститут соціальної та політичної психології, 2021. 208 с.
105. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Наш Формат, 2020. 184 с.
106. Цуканова Г. В. Психологічні ресурси стресостійкості у сімей військових. *Наука і оборона*, 2023, № 1, С. 39–46.
107. Шевченко Ю. В. Подружня комунікація як чинник стабільності шлюбу. Київ : Либідь, 2019. 156 с.
108. Шепітько Н. М. Психологічна готовність подружжя до кризових ситуацій. *Наукові студії з психології*, 2022, № 2, С. 102–113.
109. Шнейдер Л. Б. Психологія сім'ї. Харків : Фоліо, 2017. 352 с.
110. Яблонська Т., Мельничук Т. Psychological Support for Families during Crises (as exemplified by families members of Ukrainian war veterans). *Current Problems of Psychiatry*. 2021. Т. 22. С. 1–10.
111. Яворська Н. І. Соціально-психологічна підтримка сімей військових у період воєнного стану. Львів : Новий Світ-2000, 2024. 140 с.
112. Cunitz K., Dölitzsch, C., Kösters, M. et al. Parental military deployment as risk factor for children's mental health: a meta-analytical review. *Child & Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2019. (13), P. 26-34.
113. Davis J., Ward D. B., & Storm, C. The Unsilencing of Military Wives: Wartime Deployment Experiences and Citizen Responsibility. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 2011. 37(1), 51-63.

114. Erikson E. Identity and the Life Cycle. New York: W. W. Norton, 1980. 246 p.
115. Gottman J., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Harmony Books, 2021. 336 p.
116. Interfax-Україна. 44 % українців були змушені тимчасово розлучитися з родиною через війну. 2024. URL: <https://interfax.com.ua/news/general/817182.html>
117. Kritikos T. K., DeVoe, E. R., Spencer, R. et al. Finding meaning in times of family stress: A mixed-methods study of benefits and challenges amongst home-front parents in military families. *Military Psychology*, 2020. 32(4). P. 287-299.
118. Kyiv Independent. 70 % of Ukrainians have friends or relatives with front-line experience. 2024. URL: <https://kyivindependent.com/>
119. Ladyhina O., Smyrnov B. Psychological consequences of participation in combat . *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*. 2025. №1(21). DOI :10.17721/BPSY.2025.1(21).8
120. Maguire K. C., & Parcell E. S. Communication and the coping paradox: The case of army spouses and wartime deployment. *Southern Communication Journal*, 2015. 80(5). P. 365-376.
121. Parts of the volume: Military life: The psychology of serving in peace and combat: *The military family*, 2020. Vol.3. P 108-116.
122. Sternberg R. J. The Psychology of Love. New Haven: Yale University Press, 2019. 312 p.
123. Walsh F. Strengthening Family Resilience. New York: Guilford Press, 2021. 384 p.
124. Williamson V., Stevelink, S. A. M., Da Silva, E. et al. A systematic review of wellbeing in children: a comparison of military and civilian families. *Child & Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2018.(12). P. 46.
125. World Health Organization. Mental health and psychosocial support in emergency settings. Geneva : WHO, 2023. 65 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати первинної діагностики

Результати діагностики за методикою : Задоволеність шлюбом

№	діада	Рівень задоволення шлюбом
1	чоловік	4,2
2	жінка	3,4
3	чоловік	4,7
4	жінка	4,1
5	чоловік	3,8
6	жінка	4,4
7	чоловік	4,2
8	жінка	3,1
9	чоловік	4,5
10	жінка	3,3
11	чоловік	4,7
12	жінка	4,5
13	чоловік	4,4
14	жінка	4,5
15	чоловік	4,1
16	жінка	3,6
17	чоловік	4,2
18	жінка	3,1
19	чоловік	4,5
20	жінка	3,3
21	чоловік	4,7
22	жінка	4,5
23	чоловік	4,4
24	жінка	4,5
25	чоловік	4,1
26	жінка	4
27	чоловік	3,7
28	жінка	3,9
29	чоловік	2,6
30	жінка	2,2
31	чоловік	3,5
32	жінка	3,3
33	чоловік	3,6
34	жінка	2,1
35	чоловік	4,4
36	жінка	4,2
37	чоловік	3,1
38	жінка	4,5
39	чоловік	3,3
40	жінка	1,8

Результати діагностики за методикою : Адаптація в парі

№	діада	Рівень задоволення шлюбом	Згода у парі	Задоволеність шлюбом	Згуртованість пари	Взаємна адаптація
1	чоловік	4,2	56	48	42	49
2	жінка	3,4	48	42	40	43
3	чоловік	4,7	62	50	48	53
4	жінка	4,1	51	44	42	46
5	чоловік	3,8	49	56	50	52
6	жінка	4,4	53	52	51	52
7	чоловік	4,2	61	60	62	61
8	жінка	3,1	39	57	60	52
9	чоловік	4,5	72	40	46	53
10	жінка	3,3	60	38	42	47
11	чоловік	4,7	76	70	70	72
12	жінка	4,5	78	72	70	73
13	чоловік	4,4	64	50	42	52
14	жінка	4,5	68	44	37	50
15	чоловік	4,1	42	60	66	56
16	жінка	3,6	37	53	61	50
17	чоловік	4,2	53	61	60	58
18	жінка	3,1	52	47	62	54
19	чоловік	4,5	58	69	53	60
20	жінка	3,3	56	60	61	59
21	чоловік	4,7	48	66	39	51
22	жінка	4,5	42	61	72	58
23	чоловік	4,4	70	75	60	68
24	жінка	4,5	49	78	80	69
25	чоловік	4,1	69	76	72	72
26	жінка	4	70	78	74	74
27	чоловік	3,7	60	60	50	57
28	жінка	3,9	63	62	52	59
29	чоловік	2,6	40	54	48	47
30	жінка	2,2	38	46	44	43
31	чоловік	3,5	54	52	50	52
32	жінка	3,3	53	47	46	49
33	чоловік	3,6	50	65	58	58
34	жінка	2,1	44	38	42	41
35	чоловік	4,4	70	80	76	75
36	жінка	4,2	71	82	74	76
37	чоловік	3,1	42	44	40	42
38	жінка	4,5	64	60	52	59
39	чоловік	3,3	50	59	50	53
40	жінка	1,8	37	35	37	36

Результати діагностики за методикою : Стратегії сімейної поведінки

№	діада	Конфліктний стиль	Самозвинувачув.	Позитивно-спрямований стиль	Відхід у власні переживання	Уникнення спільних зусиль
1	чоловік	42	42	60	21	50
2	жінка	60	52	64	24	40
3	чоловік	46	40	35	38	63
4	жінка	27	44	32	35	35
5	чоловік	72	46	38	43	32
6	жінка	56	34	41	31	38
7	чоловік	63	46	44	36	41
8	жінка	65	28	40	43	44
9	чоловік	34	22	44	30	40
10	жінка	42	63	46	41	44
11	чоловік	52	65	34	20	46
12	жінка	40	34	31	36	34
13	чоловік	44	42	36	34	31
14	жінка	46	52	44	31	36
15	чоловік	34	40	46	36	44
16	жінка	46	62	27	34	46
17	чоловік	28	46	57	32	27
18	жінка	22	34	63	30	22
19	чоловік	63	50	68	12	38
20	жінка	65	56	65	21	23
21	чоловік	34	63	35	41	34
22	жінка	42	35	32	24	42
23	чоловік	52	32	38	38	52
24	жінка	40	38	41	40	26
25	чоловік	62	41	44	43	44
26	жінка	46	44	40	31	46
27	чоловік	34	40	44	36	34
28	жінка	46	44	46	43	30
29	чоловік	63	46	34	32	28
30	жінка	65	34	31	41	22
31	чоловік	34	31	61	20	23
32	жінка	41	36	65	36	20
33	чоловік	52	44	46	34	34
34	жінка	40	46	27	31	42
35	чоловік	44	27	22	36	52
36	жінка	46	22	40	34	40
37	чоловік	34	56	62	32	34
38	жінка	46	63	49	37	31
39	чоловік	36	48	32	42	27
40	жінка	44	64	50	23	22

Одновибірковий t-критерій

Показник	Перевіряємо значення = 0					
	t	ст.св.	Значимість (2-стороння)	Різниця середніх	95% дов. інтервал різниці середніх	
					Нижня границя	Верхня границя
Конфліктний стиль	24.164	39	.000	46.20000	42.3328	50.0672
Самозвинувач.	23.975	39	.000	43.80000	40.1048	47.4952
Позитивно-спрямований стиль	22.882	39	.000	43.85000	39.9738	47.7262
Відхід у власні переживання	27.731	39	.000	33.05000	30.6393	35.4607
Уникнення спільних зусиль	23.432	39	.000	36.42500	33.2807	39.5693
Рівень задоволення шлюбом	25.560	39	.000	37.35000	34.3943	40.3057
Згода у парі	30.321	39	.000	55.47500	51.7743	59.1757
Задоволеність шлюбом	28.478	39	.000	57.27500	53.2070	61.3430
Згуртованість пари	28.037	39	.000	54.52500	50.5914	58.4586
Взаємна адаптація	34.810	39	.000	55.77500	52.5341	59.0159

[illegible]