

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА
ФІНАНСІВ**

Факультет управління

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

за першим (бакалаврським) рівнем вищої
освіти

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПАРТНЕРСТВА В
СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАЛА:

студентка групи ПС22-2

Лапа Софія Максимівна

КЕРІВНИК:

д. психол. наук, проф., проф. каф. психології

Шевяков Олексій Володимирович

РЕЦЕНЗЕНТ:

*к. пед. наук, доц., доц. каф. міждисциплінарних
досліджень*

Дніпровської академії музики

Славська Яніна Анатоліївна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

завідувач кафедри психології

Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро

2026

АНОТАЦІЯ

Лана С.М. Психологічні особливості партнерства в сімейних стосунках в умовах війни

У роботі досліджуються психологічні особливості партнерства в сімейних стосунках в умовах війни. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння партнерства як форми міжособистісної взаємодії, його структуру, детермінанти та роль у забезпеченні стабільності сім'ї. Розглянуто вплив воєнного стресу на емоційну, комунікативну взаємодію партнерів, а також трансформацію сімейних ролей і моделей партнерства.

Емпірично досліджено взаємозв'язок між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями, особливостями міжособистісної взаємодії та задоволеністю партнерськими стосунками. Встановлено, що високий рівень стресу негативно впливає на якість партнерських взаємин, знижує рівень задоволеності та ускладнює комунікацію, тоді як використання адаптивних копінг-стратегій сприяє збереженню емоційної близькості та гармонійної взаємодії.

Ключові слова: партнерство, сімейні стосунки, воєнний стрес, міжособистісна взаємодія, комунікація, копінг-стратегії, емоційна близькість.

SUMMARY

Lana S.M. Psychological features of partnership in family relationships in wartime

The paper explores the psychological features of partnership in family relationships in wartime. Theoretical approaches to understanding partnership as a form of interpersonal interaction, its structure, determinants and role in ensuring family stability are analyzed. The impact of war stress on the emotional, communicative interaction of partners, as well as the transformation of family roles and partnership models is considered.

The relationship between the level of perceived stress, coping strategies, features of interpersonal interaction and satisfaction with partner relationships is empirically investigated. It was found that a high level of stress negatively affects the quality of partner relationships, reduces the level of satisfaction and complicates communication, while the use of adaptive coping strategies helps to maintain emotional closeness and harmonious interaction.

Keywords: partnership, family relationships, war stress, interpersonal interaction, communication, coping strategies, emotional intimacy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРТНЕРСТВА В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ.....	8
1.1. Партнерство в сімейних стосунках як психологічна категорія.....	8
1.2. Теоретико-методологічні підходи до дослідження партнерських взаємин у сім'ї.....	10
1.3. Психологічна структура та детермінанти партнерської взаємодії в сім'ї.....	13
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПАРТНЕРСТВА В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	18
2.1. Воєнний стрес як чинник трансформації міжособистісних та сімейних взаємин.....	18
2.2. Особливості емоційної та комунікативної взаємодії партнерів в умовах війни.....	25
2.3. Зміни сімейних ролей та моделей партнерства в умовах воєнного часу....	30
2.4. Психологічні ресурси та адаптаційні механізми збереження партнерських стосунків.....	36
Висновки до другого розділу.....	40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПАРТНЕРСТВА В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	42
3.1. Організація та етапи дослідження.....	42
3.2. Методи та методики дослідження.....	43
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	46
Висновки до третього розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми. У контексті сучасних суспільних трансформацій в Україні, зумовлених воєнними подіями, особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного благополуччя особистості та стабільності її міжособистісних взаємин. Нормативні та наукові підходи у сфері психології наголошують на важливості підтримки адаптаційних ресурсів людини, її здатності до подолання стресових ситуацій та збереження ефективної взаємодії з найближчим соціальним оточенням, передусім у сім'ї.

Сучасні умови воєнного часу характеризуються підвищеним рівнем стресу, емоційного напруження, невизначеності та частими змінами життєвих обставин. Такі фактори суттєво впливають на функціонування сім'ї, змінюють характер партнерських взаємин, ускладнюють комунікацію та можуть призводити до зростання конфліктності або емоційного дистанціювання між партнерами. Водночас саме сім'я і партнерські стосунки можуть виступати ключовим ресурсом психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану особистості.

Практика психологічної допомоги та результати сучасних досліджень свідчать про зростання кількості звернень, пов'язаних із труднощами у сімейних стосунках, зниженням рівня взаєморозуміння та підвищенням емоційної напруги між партнерами в умовах війни. Особливо це стосується ситуацій тривалої розлуки, вимушеної міграції, зміни соціальних ролей та відповідальності в сім'ї.

Попри наявність досліджень у галузі психології сім'ї та психології стресу, проблема психологічних особливостей партнерства в умовах війни залишається недостатньо розробленою. У більшості наукових праць увага зосереджується на окремих аспектах впливу стресу або кризових ситуацій, без комплексного аналізу трансформації партнерських взаємин та чинників їх збереження в умовах воєнного часу. Особливо обмежено представлені

емпіричні дослідження, що враховують специфіку сучасного українського контексту.

Отже, дослідження психологічних особливостей партнерства в сімейних стосунках в умовах війни є актуальним з теоретичної точки зору – для поглиблення наукових уявлень про функціонування міжособистісних взаємин у кризових умовах, та з емпіричної – для виявлення особливостей їх трансформації в сучасних реаліях.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості партнерства в сімейних стосунках в умовах війни.

Об'єкт дослідження – сімейні стосунки як форма міжособистісної взаємодії.

Предмет дослідження – психологічні особливості партнерства в сімейних стосунках в умовах війни.

Гіпотеза дослідження – припускається, що існує взаємозв'язок між рівнем сприйманого стресу, особливостями копінг-стратегій, характеристиками міжособистісної взаємодії та рівнем задоволеності партнерськими стосунками в умовах війни; при цьому вищий рівень стресу пов'язаний зі зниженням задоволеності взаєминами, а використання адаптивних копінг-стратегій сприяє підтриманню більш гармонійних партнерських стосунків; також передбачається наявність відмінностей у зазначених показниках між чоловіками та жінками.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз партнерства в сімейних стосунках як психологічної категорії;
- 2) розглянути основні теоретико-методологічні підходи до дослідження партнерських взаємин у сім'ї та визначити їх психологічну структуру і детермінанти;
- 3) проаналізувати вплив воєнного стресу на міжособистісні та сімейні взаємини;

4) визначити особливості емоційної, комунікативної взаємодії та трансформації сімейних ролей партнерів в умовах війни;

5) охарактеризувати психологічні ресурси та адаптаційні механізми збереження партнерських стосунків у кризових умовах;

6) емпірично дослідити психологічні особливості партнерства в сімейних стосунках в умовах війни та здійснити аналіз отриманих результатів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань роботи було використано комплекс методів:

теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел для розкриття сутності партнерства в сімейних стосунках, а також теоретичних підходів до вивчення їх трансформації в умовах війни;

емпіричні – психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня сприйманого стресу, особливостей міжособистісної взаємодії, копінг-стратегій та рівня задоволеності партнерськими взаєминами: Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10); Шкала задоволеності партнерськими взаєминами; методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі); Опитувальник адаптивних копінг-стратегій (Brief COPE);

методи математичної статистики – описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона для виявлення взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями, особливостями міжособистісної взаємодії та рівнем задоволеності партнерськими стосунками, а також t-критерій Стюдента для визначення статистично значущих відмінностей у показниках досліджуваних змінних між чоловіками та жінками.

Емпірична база дослідження. Емпіричну базу дослідження становили респонденти, залучені на базі громадської організації «Центр незалежних соціологічних досліджень». У дослідженні взяли участь 30 сімей (60 осіб), які перебувають у партнерських стосунках.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові положення та підходи в галузі психології сім'ї та міжособистісних взаємин, зокрема положення про

партнерство як форму взаємодії в сім'ї, що базується на принципах рівності, взаємопідтримки та емоційної близькості. У роботі використано положення системного підходу до вивчення сім'ї, відповідно до якого сім'я розглядається як цілісна система взаємопов'язаних елементів.

Важливе значення для дослідження мають положення теорії прив'язаності, які розкривають особливості формування емоційних зв'язків між партнерами, а також соціально-психологічні підходи до аналізу міжособистісної взаємодії, комунікації та рольової структури сім'ї.

Методологічною основою дослідження також виступають наукові підходи до вивчення стресу та копінг-поведінки, які дозволяють розглядати партнерські стосунки в умовах війни як процес адаптації до кризових обставин. У цьому контексті враховуються положення про взаємозв'язок психоемоційного стану особистості, її поведінкових стратегій та якості міжособистісних взаємин.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості партнерства в сімейних стосунках в умовах війни. У роботі уточнено зміст і структуру партнерської взаємодії, а також розкрито вплив воєнного стресу на її трансформацію. Отримані результати доповнюють існуючі підходи до вивчення міжособистісних взаємин у кризових умовах та можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі психології сім'ї.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, зокрема при консультуванні сімей та партнерських пар, які перебувають у складних життєвих обставинах. Вони також можуть бути корисними для розробки рекомендацій щодо збереження гармонійних стосунків, покращення комунікації та підвищення рівня психологічної адаптації партнерів в умовах війни.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох глав, загальних висновків, списку використаної літератури (56), додатків (7). Зміст роботи висвітлено на 65 сторінках основного тексту і містить 9 таблиць і 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРТНЕРСТВА В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Партнерство в сімейних стосунках як психологічна категорія

Партнерство в сімейних стосунках є складною психологічною категорією, яка відображає специфіку взаємодії між подружжям та визначає рівень їхньої узгодженості, стабільності та психологічного благополуччя. У сучасній психології сім'ї партнерство розглядається не лише як форма організації спільного життя, а як інтегративна характеристика взаємин, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії партнерів.

Сім'я, як зазначає В. Поліщук, є малою соціальною групою, що функціонує на основі емоційної єдності, спільності життєвого простору та взаємної відповідальності її членів [31]. Водночас вона виступає як психологічна система, у межах якої формуються базові моделі міжособистісної взаємодії, комунікації та емоційного реагування. У цьому контексті партнерство постає як якісна характеристика сімейних взаємин, що визначає ефективність функціонування подружньої системи.

У дослідженнях підкреслюється, що партнерські стосунки є результатом соціокультурної трансформації інституту сім'ї та зміни уявлень про розподіл ролей між чоловіком і жінкою. Зокрема, у працях Н. Пилат та І. Стахів зазначається, що сучасне суспільство характеризується поступовим відходом від жорстко закріплених традиційних ролей і переходом до більш гнучких моделей взаємодії, у яких зростає значення емоційної підтримки, рівноправності та узгодженості очікувань партнерів [26]. Подібну позицію підтверджують і результати досліджень В. Гупаловської, яка вказує на кардинальну зміну уявлень про гендерні ролі в сучасній культурі та їх вплив на задоволеність сімейним життям [7]. У таких умовах партнерство набуває

рис взаємодії рівноправних суб'єктів, які спільно визначають життєві цілі, координують свої дії та розподіляють відповідальність у сімейній системі.

Проблематика партнерських взаємин у сім'ї активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Зокрема, П. Горностай розглядає подружні стосунки як систему емоційної взаємодії, у якій ключову роль відіграють інтимність, взаємна підтримка та відповідальність за збереження взаємин [6]. Р. Федоренко підкреслює динамічний характер подружньої взаємодії, зазначаючи, що партнерство формується у процесі постійної адаптації до змінних умов життя та взаємного впливу партнерів один на одного [40]. О. Столярчук акцентує увагу на ролі комунікації як базового механізму узгодження позицій і формування взаєморозуміння у сім'ї [39].

У зарубіжній психології партнерство розглядається крізь призму якості подружніх взаємин. Дж. Готтман доводить, що стабільність шлюбу визначається рівнем емоційної взаємодії, довіри та ефективності комунікації між партнерами [51]. Дослідник підкреслює, що партнерські стосунки формуються через щоденну взаємодію, у якій важливу роль відіграє здатність партнерів підтримувати позитивний емоційний контакт навіть у складних ситуаціях.

З позиції системного підходу сім'я розглядається як цілісна структура, в якій зміни у взаємодії між партнерами впливають на функціонування всієї системи. С. Мінухін зазначає, що гармонійність сімейних стосунків залежить від балансу між індивідуальними потребами її членів і спільними цілями [54]. У цьому контексті партнерство виступає механізмом підтримання цієї рівноваги.

Важливим аспектом партнерства є комунікація, яка забезпечує обмін інформацією, узгодження інтересів і формування спільного бачення сімейного життя. У дослідженнях І. Сингаївської та Н. Осауленко доведено, що ефективна комунікація є одним із ключових чинників гармонійних подружніх взаємин, тоді як її порушення призводить до зростання конфліктності та зниження задоволеності шлюбом [36].

Не менш значущим елементом партнерства є довіра, яка виступає базовим психологічним ресурсом взаємин. Вона забезпечує відкритість, готовність до емоційного саморозкриття та відчуття безпеки у взаємодії. Відсутність довіри призводить до формування психологічної дистанції та порушення цілісності подружньої системи.

Партнерські стосунки також передбачають наявність взаємної підтримки, яка реалізується через емоційну участь, співпереживання та допомогу у вирішенні життєвих труднощів. Підтримка виступає важливим фактором стабільності взаємин і сприяє збереженню психологічного благополуччя партнерів.

Важливо підкреслити, що партнерство не є статичним явищем. Воно формується і змінюється у процесі спільного життя, зазнаючи впливу соціальних, економічних і психологічних чинників. У сучасних умовах партнерство виступає не лише формою організації сімейного життя, а й ресурсом адаптації до кризових ситуацій, що дозволяє подружжю зберігати стабільність взаємин навіть за умов значного зовнішнього тиску.

Таким чином, партнерство в сімейних стосунках є багатовимірною психологічною категорією, що відображає якість взаємодії між подружжям і визначає рівень їхньої узгодженості, стабільності та психологічного благополуччя. Воно формується під впливом індивідуально-психологічних, соціальних і культурних чинників та виступає основою гармонійного функціонування сімейної системи.

1.2. Теоретико-методологічні підходи до дослідження партнерських взаємин у сім'ї

Проблема партнерських взаємин у сім'ї є однією з ключових у сучасній психології, оскільки саме характер взаємодії між подружжям визначає стабільність сімейної системи, її адаптивність та психологічне благополуччя її членів. Дослідження партнерства потребує опори на різні теоретико-

методологічні підходи, які дозволяють розкрити як структурні, так і функціональні аспекти сімейної взаємодії.

У сучасній українській психології сім'я розглядається як складна багаторівнева система, що поєднує індивідуальні, міжособистісні та соціальні характеристики. Зокрема, у підручнику за редакцією В. Поліщука підкреслюється, що сімейні взаємини мають системний характер і формуються під впливом емоційних, комунікативних та поведінкових процесів, які перебувають у постійній взаємодії [32]. Такий підхід визначає необхідність використання комплексної методології для дослідження партнерства.

Одним із базових у дослідженні сімейних взаємин є системний підхід, у межах якого сім'я розглядається як цілісна структура, елементи якої взаємопов'язані між собою. Відповідно до цього підходу, зміни у взаєминах між партнерами неминуче впливають на функціонування всієї сімейної системи. У працях українських дослідників підкреслюється, що системний аналіз дозволяє виявити закономірності взаємодії між членами сім'ї та механізми підтримання її стабільності [29].

Важливе місце посідає також соціально-психологічний підхід, який акцентує увагу на ролі комунікації, соціальних норм і міжособистісної взаємодії у формуванні партнерських відносин. Як зазначає О. Яремчук, сімейні взаємини формуються в контексті соціального середовища і значною мірою визначаються спільними уявленнями, цінностями та очікуваннями партнерів [47]. У цьому контексті партнерство розглядається як результат узгодження позицій і взаємної адаптації подружжя.

Окремого значення набуває особистісно орієнтований підхід, який зосереджується на індивідуальних характеристиках партнерів. У межах цього підходу партнерські взаємини розглядаються як процес взаємодії особистостей із власними потребами, цінностями, установками та життєвим досвідом. Ефективність взаємин значною мірою залежить від рівня

особистісної зрілості партнерів, їхньої здатності до саморегуляції та відповідальності [28].

Ще одним важливим напрямом є діяльнісний підхід, у межах якого партнерство розглядається через спільну діяльність подружжя. Відповідно до цього підходу, взаємини формуються та розвиваються у процесі спільного вирішення життєвих завдань, розподілу ролей і виконання сімейних функцій.

З метою узагальнення основних підходів до дослідження партнерських взаємин доцільно представити їх у вигляді таблиці (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні теоретико-методологічні підходи до дослідження партнерських взаємин у сім'ї

Підхід	Сутність підходу	Основний акцент
Системний	Сім'я як цілісна взаємопов'язана система	Взаємозалежність елементів, баланс системи
Соціально-психологічний	Взаємини як результат соціальної взаємодії	Комунікація, норми, очікування
Особистісний	Увага до індивідуальних особливостей партнерів	Цінності, установки, особистісна зрілість
Діяльнісний	Взаємини через спільну діяльність	Ролі, функції, спільні дії
Інтегративний	Поєднання різних підходів	Комплексний аналіз взаємин

Як видно з табл. 1.1, кожен із підходів акцентує увагу на окремих аспектах партнерської взаємодії, проте лише їх поєднання дозволяє отримати цілісне уявлення про сутність сімейних взаємин.

Методологічно дослідження партнерських взаємин спирається на використання різних методів, серед яких провідними є спостереження, опитування, психодіагностичні методики, аналіз комунікативних процесів. Їх застосування дає змогу дослідити як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти взаємодії подружжя.

Таким чином, теоретико-методологічні підходи до дослідження партнерських взаємин у сім'ї є різноманітними та взаємодоповнюючими. Системний, соціально-психологічний, особистісний і діяльнісний підходи

дозволяють розкрити різні аспекти партнерства, тоді як їх інтеграція забезпечує глибше розуміння цього явища. Це створює основу для подальшого аналізу психологічної структури та чинників формування партнерської взаємодії.

1.3. Психологічна структура та детермінанти партнерської взаємодії в сім'ї

Партнерська взаємодія в сім'ї є складним багаторівневим психологічним явищем, яке формується в процесі постійної міжособистісної взаємодії подружжя та відображає якість їхніх стосунків. У сучасній психології вона розглядається не як сукупність окремих дій або емоцій, а як цілісна система, що включає взаємопов'язані структурні компоненти та визначається рядом внутрішніх і зовнішніх чинників.

Як зазначає В. Сатір, ефективність сімейної взаємодії залежить від узгодженості емоційних реакцій, способів спілкування та поведінкових стратегій партнерів, які разом формують єдину систему взаємин [55]. Подібною позиції дотримується і М. Боуен, який у межах системного підходу розглядає сім'ю як емоційну систему, де зміни в одному елементі неминуче впливають на інші [48].

Узагальнення наукових підходів дозволяє виділити основні структурні компоненти партнерської взаємодії: емоційний, когнітивний і поведінковий. Саме їхня узгодженість визначає стабільність і якість подружніх стосунків.

Емоційний компонент відображає рівень близькості між партнерами, наявність довіри, емпатії та взаємної підтримки. Він проявляється у здатності партнерів розуміти емоційний стан один одного, співпереживати та забезпечувати психологічне прийняття. Як показують дослідження Джона Боулбі, саме емоційна прив'язаність виступає базою стабільних міжособистісних зв'язків і визначає характер взаємодії у близьких стосунках.

Когнітивний компонент включає уявлення партнерів про сім'ю, їхні цінності, установки, очікування та інтерпретації поведінки один одного. Він визначає, як партнери сприймають взаємини, оцінюють ситуації та приймають рішення. Невідповідність когнітивних установок може призводити до конфліктів, оскільки партнери по-різному розуміють одні й ті самі події. У межах когнітивного підходу підкреслюється, що саме інтерпретація ситуації, а не вона сама, визначає реакцію людини, що обґрунтовано у працях Р. Лазаруса [53].

Поведінковий компонент охоплює конкретні дії партнерів, що реалізуються у процесі взаємодії: комунікацію, розподіл ролей, способи вирішення конфліктів, участь у спільній діяльності. Саме на цьому рівні відбувається практичне втілення партнерських відносин.

З метою узагальнення зазначених компонентів доцільно представити психологічну структуру партнерської взаємодії у вигляді схеми (рис. 1.1).

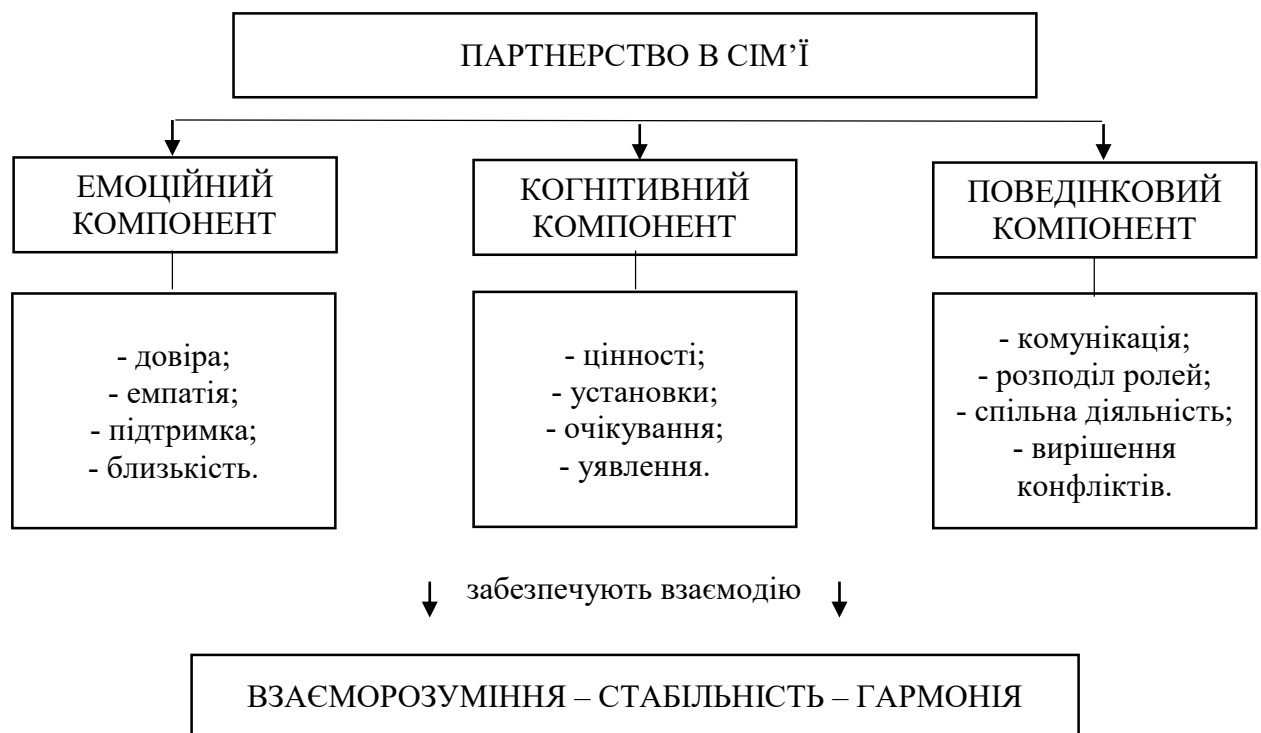


Рис. 1.1. Психологічна структура партнерства в сімейних стосунках

Як представлено на рис. 1.1, партнерська взаємодія формується через взаємодію трьох основних компонентів, які перебувають у постійному

взаємозв'язку. Порушення одного з них призводить до дисбалансу всієї системи та зниження якості подружніх взаємин.

Окрім структурних компонентів, важливу роль у формуванні партнерської взаємодії відіграють детермінанти – чинники, що впливають на її розвиток і функціонування. До них належать індивідуально-психологічні, міжособистісні та соціальні фактори.

Індивідуально-психологічні детермінанти включають особистісні характеристики партнерів: рівень емоційної зрілості, самооцінку, тип темпераменту, досвід прив'язаності. Зокрема, відповідно до теорії прив'язаності Дж. Боулбі, ранній досвід взаємодії з батьками формує моделі поведінки у дорослих стосунках, що впливають на здатність до довіри та близькості [49].

Міжособистісні детермінанти охоплюють особливості взаємодії між партнерами: рівень комунікативної компетентності, довіру, стиль вирішення конфліктів, здатність до співпраці. Як зазначає Дж. Готтман, саме якість комунікації та здатність до конструктивного вирішення конфліктів визначають довготривалу стабільність подружніх стосунків [51].

Соціальні детермінанти пов'язані з впливом зовнішнього середовища: культурними нормами, гендерними стереотипами, економічними умовами, соціальною підтримкою. Сучасні дослідження показують, що трансформація гендерних ролей і зміна соціальних очікувань сприяють переходу до партнерської моделі сім'ї, яка базується на рівноправності та спільній відповідальності.

Важливо підкреслити, що всі зазначені детермінанти взаємодіють між собою і впливають на структурні компоненти партнерства. Наприклад, рівень емоційної зрілості особистості визначає якість емоційного компонента, тоді як соціальні умови можуть впливати на розподіл ролей і поведінкові стратегії у сім'ї.

Таким чином, партнерська взаємодія в сім'ї є цілісною психологічною системою, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, а

також визначається комплексом індивідуальних, міжособистісних і соціальних детермінант. Її ефективність залежить від узгодженості цих елементів і здатності партнерів адаптуватися до змінних умов взаємодії, що особливо важливо в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми партнерства в сімейних стосунках та розкрито основні наукові підходи до її дослідження.

З'ясовано, що партнерство в сімейних взаєминах є багатовимірною психологічною категорією, яка відображає якість взаємодії між подружжям і визначає рівень їхньої узгодженості, стабільності та психологічного благополуччя. Воно формується як інтегративна характеристика взаємин, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, і виступає важливим чинником ефективного функціонування сімейної системи.

Встановлено, що сучасне розуміння партнерства пов'язане із трансформацією інституту сім'ї та зміною традиційних гендерних ролей. Перехід до партнерської моделі взаємин характеризується зростанням значення рівноправності, взаємної відповідальності, емоційної підтримки та узгодженості очікувань між партнерами.

Аналіз теоретико-методологічних підходів показав, що дослідження партнерських взаємин у сім'ї здійснюється на основі системного, соціально-психологічного, особистісного та діяльнісного підходів. Кожен із них розкриває окремі аспекти взаємодії подружжя, а їх поєднання дозволяє сформувати цілісне уявлення про природу партнерства як складного соціально-психологічного явища. У результаті узагальнення наукових підходів визначено психологічну структуру партнерської взаємодії, яка включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Доведено, що їхня узгодженість є ключовою умовою стабільності подружніх стосунків, тоді

як порушення хоча б одного з компонентів призводить до дисбалансу всієї системи взаємин.

Окрему увагу приділено аналізу детермінант партнерської взаємодії, серед яких виокремлено індивідуально-психологічні, міжособистісні та соціальні чинники. Встановлено, що вони взаємодіють між собою та безпосередньо впливають на характер і якість взаємин у сім'ї.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив сформулювати цілісне уявлення про сутність партнерства в сімейних стосунках, його структуру та чинники формування, що створює наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей партнерської взаємодії.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПАРТНЕРСТВА В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Воєнний стрес як чинник трансформації міжособистісних та сімейних взаємин

Стрес у психології зазвичай описують як стан внутрішнього напруження, який виникає тоді, коли людина стикається з важливими або потенційно небезпечними для неї обставинами. У науковій літературі розрізняють кілька його видів: інформаційний, емоційний, фізіологічний, соціальний та інші. Окремо виділяють воєнний стрес, який вважається одним із найбільш складних і напружених за своїм впливом.

Як зазначають Ю. Ліненко та О. Чернякова, стрес можна розглядати як природну реакцію організму на зовнішні подразники, що супроводжується змінами на фізичному, емоційному та розумовому рівнях. У деяких ситуаціях така реакція навіть є корисною, адже допомагає зосередитися, підвищує мотивацію та готовність діяти в небезпечних умовах. Проте якщо дія стресових факторів триває довго, це може мати протилежний ефект і призводити до погіршення психічного стану людини [21, с. 379].

У психології поняття «воєнний стрес» тлумачать як особливий стан сильного психоемоційного напруження, який виникає під впливом екстремальних умов, пов'язаних із війною. По суті, це складна реакція як психіки, так і організму людини на постійну загрозу життю, втрату відчуття безпеки, порушення звичного способу життя та соціальної стабільності. На відміну від інших форм стресу, воєнний стрес зазвичай не є короткочасним – він має тривалий і накопичувальний характер. Людина часто переживає травматичні події, втрати, вимушені зміни у повсякденному житті, а також постійно перебуває в умовах невизначеності та небезпеки, що значно підсилює його негативний вплив.

Українські науковці звертають увагу на те, що цей феномен має складну й багатогранну природу. Зокрема, Є. Підчасов і Н. Чепелева розглядають «стрес війни» як стан сильного психічного напруження, який виникає через постійні загрози життю, втрати, порушення звичного порядку життя, вимушене переселення та надлишковий інформаційний вплив. Дослідники підкреслюють, що такі фактори діють не окремо, а накопичуються, у результаті чого значно зростає психологічна вразливість цивільного населення [27].

Варто зазначити, що воєнний стрес стосується не тільки військових, а й великої кількості цивільних – жінок, дітей, людей похилого віку, внутрішньо переміщених осіб, а також тих, хто проживає в зоні бойових дій або втратив звичну соціальну підтримку. До основних стресових факторів належать обстріли, втрата житла, смерть близьких, вимушене переселення, нестабільні гуманітарні умови. Усе це руйнує базові уявлення людини про стабільність, безпеку та контроль над власним життям. Особливістю воєнного стресу для цивільних є те, що він часто не піддається контролю і триває довгий час. За даними досліджень О. Ващенко, такі обставини можуть призводити до серйозних змін у психологічному стані: підвищується рівень тривожності, з'являється апатія, знижується відчуття внутрішньої безпеки та стабільності [2, с. 27].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більше ніж у 20% цивільних осіб, які пережили бойові дії, спостерігаються прояви гострої стресової реакції або посттравматичного стресового розладу. Це свідчить про значний масштаб впливу воєнного стресу на психічний стан людей [56].

Вплив воєнного стресу на цивільне населення є комплексним і проявляється в різних площинах. На психологічному рівні це може виражатися у підвищеній тривожності, дратівливості, нестабільності емоцій, появі депресивних станів, проблемах зі сном, постійній втомі та відчутті безсилля. У когнітивній сфері часто виникають труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, переважання негативних думок про майбутнє, а

також зниження здатності гнучко мислити та адаптуватися до нових умов. Що стосується соціально-поведінкових змін, то вони можуть проявлятися у відчуженості, униканні спілкування, підвищеній агресивності та загальному зниженні рівня соціальної адаптації.

У дослідженні П. Духлія та Д. Трофімової підкреслюється, що найбільш вразливими до впливу воєнного стресу є окремі групи населення – зокрема діти, жінки, люди похилого віку та особи з інвалідністю. Кожна з цих категорій реагує на стрес по-своєму. Так, у дітей переживання часто проявляються не прямо, а через фізичні симптоми – наприклад, скарги на самопочуття без очевидних медичних причин. У підлітків це може виражатися через агресивну або девіантну поведінку. Жінки, у свою чергу, нерідко стикаються з сильним емоційним виснаженням, оскільки змушені поєднувати кілька важливих ролей і відповідальностей в умовах війни. Щодо людей похилого віку, то у них воєнний стрес може не лише погіршувати психологічний стан, а й загострювати хронічні захворювання, а також викликати дезорієнтацію в просторі та соціальному середовищі [12].

Серед ключових психологічних проявів воєнного стресу дослідники найчастіше називають підвищену тривожність і страх, які виникають через постійне відчуття небезпеки для життя. Також спостерігається емоційне виснаження, зниження здатності контролювати власний стан і реакції. У когнітивній сфері це проявляється у проблемах із концентрацією, погіршенні пам'яті та труднощах у прийнятті рішень. Окрім цього, змінюється характер міжособистісних взаємин, а також зростає ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожних станів [18; 13].

Водночас воєнний стрес має не лише негативний вплив. З одного боку, він виснажує психоемоційні ресурси людини, але з іншого – може запускати адаптаційні процеси. У деяких випадках це проявляється у формуванні нових способів подолання труднощів, підвищенні витривалості та переосмисленні життєвих цінностей. На рівні взаємин між людьми наслідки також можуть

бути різними: або послаблення соціальних зв'язків, або навпаки – їх зміцнення, залежно від рівня підтримки та внутрішніх ресурсів.

За даними досліджень В. Кердивара, приблизно 40% внутрішньо переміщених осіб демонструють симптоми середнього або високого рівня стресу. Це відображається як на психологічному стані, так і на поведінці: з'являються проблеми зі сном, ознаки емоційного вигорання, підвищується загальна напруженість у повсякденному житті. У соціальному аспекті наслідки можуть проявлятися у зниженні довіри до інших людей і втраті відчуття безпеки навіть у новому середовищі проживання [17].

Класичне трактування стресу пов'язане з працями Г. Сельє, який розглядав його як загальну, неспецифічну реакцію організму на будь-яке навантаження або вплив. У випадку воєнного стресу ситуація значно ускладнюється, адже мова йде не просто про напруження, а про реальну загрозу життю. Це викликає не лише фізіологічну мобілізацію, а й порушення в емоційній сфері та мисленні.

Згідно з підходом Р. Лазаруса і С. Фолкмана, стрес виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що перевищує її можливості та ресурси і становить загрозу для благополуччя [19]. У воєнних умовах це особливо актуально, оскільки ресурси людини часто обмежені або виснажені, а сам стрес не має чіткого завершення і постійно підсилюється новими небезпеками.

У своїй теорії загального адаптаційного синдрому Г. Сельє описав три стадії реакції на тривалий стрес: тривоги, опору та виснаження. Саме остання стадія найчастіше спостерігається у цивільних під час війни. Сучасні дослідження також підтверджують подібну динаміку, виділяючи фазу шоку, мобілізації та подальшого виснаження. На етапі виснаження люди зазвичай відчують безнадію, мають соматичні порушення і значно гірше адаптуються до умов реальності [8].

Негативний вплив воєнного стресу на цивільне населення проявляється не лише на індивідуальному рівні, а й у порушенні відчуття психологічної безпеки в суспільстві загалом. Люди поступово втрачають віру в майбутнє,

здатність довіряти іншим, відчуття стабільності та життєвого сенсу. На рівні громад це може проявлятися у зростанні агресивності, роз'єднаності між людьми, емоційній втомі та вигоранні навіть у тих, хто не був безпосередньо залучений до бойових дій.

Окрему увагу варто звернути на явище так званого травматичного досвіду в тилу. Навіть у відносно безпечних регіонах люди постійно перебувають під впливом тривожної інформації: новин про втрати, відео з місць трагедій, сигналів повітряної тривоги, повідомлень про мобілізацію. У результаті формується ефект «розтягнутої війни», коли відчуття небезпеки постійно присутнє у свідомості людини [23]. Такий стан є особливо виснажливим, оскільки не дає можливості повноцінно відновитися і підтримує психіку в постійному напруженні, що ускладнює запуск природних механізмів психологічної адаптації та відновлення.

У дослідженні впливу воєнного стресу важливо правильно розуміти сутність подружніх стосунків, оскільки саме вони часто виступають головним джерелом психологічної підтримки в кризових ситуаціях. Загалом подружні стосунки можна визначити як систему взаємин між чоловіком і жінкою, яка включає емоційний зв'язок, розподіл ролей і спільні моральні орієнтири, що забезпечують стабільність сім'ї та внутрішній комфорт партнерів. У сучасній психології їх розглядають як складну багаторівневу взаємодію, де поєднуються емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти.

Так, П. Горностай зазначає, що подружня взаємодія – це певна модель спільного життя, яка базується на близькості, взаємній підтримці, емоційній залученості та відповідальності партнерів [6]. Схожу думку висловлює і В. Поліщук, підкреслюючи, що подружжя функціонує як партнерство двох рівноправних особистостей, яких об'єднують спільні або узгоджені цінності та життєві цілі. У західній психології подружні стосунки зазвичай трактують як офіційно визнаний інтимний союз, що ґрунтується на любові, підтримці та певних соціальних зобов'язаннях [31]. Отже, шлюб можна розглядати не лише як соціальний інститут, а й як емоційну систему, яка дуже чутливо реагує на

зовнішні стресові фактори, зокрема ті, що пов'язані з умовами війни.

Дослідження Н. Дегтярьової та І. Сингаївської показують, що зовнішні стресові фактори безпосередньо пов'язані з внутрішнім напруженням у парі. Це, у свою чергу, впливає на задоволеність шлюбом і навіть на інтимну сферу життя партнерів. Цікаво, що не лише великі кризові події мають значення – дрібні щоденні стреси часто накопичуються і можуть мати ще більш руйнівний ефект для стосунків [9].

І. Шинкаренко у своїх роботах досліджує, як саме змінюється функціонування українських сімей в умовах війни. Вона звертає увагу на низку проблем, які загострюються у цей період: знижується як матеріальна, так і емоційна підтримка всередині родини, ускладнюється здатність сім'ї адаптуватися до нових умов, погіршуються взаємини між батьками і дітьми. Також з'являється невизначеність щодо майбутнього, що впливає на планування життя, а постійний стрес негативно відображається на психічному стані всіх членів сім'ї [45, с. 557].

Як зазначає Дж. Герман, тривалий вплив травматичних подій має наслідки не лише для психіки окремої людини, а й для її взаємин з іншими. У таких умовах міжособистісні зв'язки можуть поступово руйнуватися або деформуватися, що особливо критично для подружніх стосунків, які потребують постійної емоційної підтримки й оновлення [52]. У результаті сім'я в умовах війни не завжди виконує функцію опори – інколи вона, навпаки, стає середовищем накопичення напруги, страхів і відчуття ізоляваності.

За визначенням О. Ващенко, психоемоційний стан партнерів у тривалих умовах війни часто характеризується пригніченістю, підвищеною тривожністю, нестабільністю емоцій і зниженням рівня взаєморозуміння. Це ускладнює здатність подружжя разом справлятися з труднощами та створює передумови для постійного внутрішнього напруження. Дослідження також показують, що хронічний стрес активізує такі реакції, як уникання проблем, їх заперечення або емоційне дистанціювання. У результаті партнери втрачають здатність підтримувати одне одного на належному рівні. Крім того, типові

стресові реакції на кшталт «боротьби або втечі» починають проявлятися і в подружній взаємодії, що ще більше підсилює її вразливість і конфліктність [2, с. 29].

Водночас дослідження показують, що не для всіх пар війна має лише негативні наслідки. У деяких випадках вона, навпаки, може зближувати партнерів: люди починають більше підтримувати одне одного, об'єднуються перед спільними труднощами та активніше використовують внутрішні ресурси. Це сприяє зміцненню стосунків. Важливу роль тут відіграють рівень довіри між партнерами, те, наскільки сім'я була згуртованою раніше, а також здатність ефективно справлятися зі стресом.

Аналіз наукових джерел, присвячених впливу воєнного стресу на міжособистісні відносини, зокрема подружні, дозволяє зробити висновок, що війна змінює не тільки зовнішні умови життя, а й внутрішні психологічні процеси, від яких залежить стабільність шлюбу. У цьому контексті воєнний стрес не зводиться лише до емоційної напруги чи тимчасової тривоги. Його вплив є значно ширшим і зачіпає різні рівні функціонування сім'ї – від індивідуального емоційного стану кожного з партнерів до порушення цілісності та гармонії у спільному житті.

Під дією тривалого стресу поступово виснажуються когнітивні ресурси людини, через що стає складніше адекватно оцінювати ситуацію, аналізувати власні переживання та контролювати реакції. Це, у свою чергу, підсилює напруження у подружніх стосунках. Усе це свідчить про те, що воєнний стрес діє як фактор, який розхитує звичну структуру сім'ї, яка в мирних умовах зазвичай є більш стабільною та передбачуваною. Якщо відсутня психологічна підтримка, такі зміни можуть мати довготривалі наслідки – від глибоких емоційних травм до поступового руйнування стосунків.

Отже, воєнний стрес має подвійний характер впливу. З одного боку, він може негативно позначатися як на особистості, так і на сімейних взаєминах, посилюючи конфлікти та емоційне віддалення. З іншого – за наявності достатніх внутрішніх ресурсів і підтримки ззовні він здатен сприяти розвитку,

зміцненню зв'язків і переосмисленню цінностей. У цьому контексті воєнний стрес варто розглядати як важливий чинник трансформації міжособистісних і сімейних відносин, оскільки він впливає на емоційний стан, змінює мислення, виснажує адаптаційні можливості та порушує стабільність близьких зв'язків.

2.2. Особливості емоційної та комунікативної взаємодії партнерів в умовах війни

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила те, як функціонує сім'я і як взаємодіють партнери між собою. Бойові дії, окупація, вимушений переїзд, розлука з близькими, а також складнощі з адаптацією до нових умов життя – усе це створює непросте середовище, у якому погіршується якість подружніх стосунків. Додатково ситуацію ускладнюють внутрішні переживання людей, пов'язані зі стресом і психоемоційним напруженням. У результаті під впливом таких факторів часто виникають проблеми у спілкуванні, частішають конфлікти, знижується рівень задоволеності стосунками та загальне відчуття благополуччя.

Питання емоційної та комунікативної взаємодії партнерів у період війни досліджують багато науковців, зокрема О. Демчук [10], С. Дмитрієва [11], Ю. Каплуненко [15], І. Сингаївська [36], О. Столярчук [39], І. Фурда [42] та інші. У їхніх роботах аналізується, як психотравмуючі події війни впливають на емоційний зв'язок між партнерами, які труднощі виникають у спілкуванні, що саме спричиняє бар'єри у взаємодії, а також як змінюються стосунки в умовах вимушеного переселення та необхідності адаптації до нових соціальних умов.

Емоційна взаємодія партнерів становить важливий компонент подружніх стосунків, оскільки саме через неї забезпечується переживання близькості, взаємного розуміння та значущості іншого. Вона включає здатність партнерів розпізнавати емоційний стан одне одного, виражати власні переживання, співвідносити свої реакції з реакціями партнера та підтримувати емоційний контакт у процесі спільного життя. У подружжі емоційна взаємодія

має діадний характер, оскільки формується у процесі постійного взаємовпливу, а не як сума окремих індивідуальних переживань.

В умовах війни емоційна взаємодія між партнерами помітно змінюється. Сама війна як кризова ситуація різко порушує звичний ритм життя і впливає на психіку людини. Травматичні події, а також вимушене переселення до більш безпечних регіонів мають довготривалий і часто негативний вплив на психічне здоров'я. При цьому навіть після завершення активних бойових дій стресові фактори можуть продовжувати діяти і посилювати вже наявні проблеми. Як зазначають О. Демчук і В. Золотарьова, війна впливає не тільки в момент її перебігу, а й залишає тривалий слід у свідомості та поведінці людини [10].

Досліджуючи екзистенційні аспекти переживання кризових ситуацій, Ю. Каплуненко дійшла висновку, що травматичний досвід часто супроводжується руйнуванням життєвих планів і цілей, появою сумнівів у власних цінностях і переконаннях, відчуттям безпорадності та страху. Людина може втрачати «довіру до життя», ставати менш соціально активною, гірше контролювати власні емоції та поведінку, яка при цьому стає більш нестабільною і непередбачуваною. Усе це прямо впливає на стосунки в парі, адже знижується рівень відкритості, щирості та взаєморозуміння між партнерами [15].

Проблема порушення взаємодії між партнерами особливо загострюється саме в умовах війни, яка виступає сильним психотравмуючим чинником. У такій ситуації людина часто відчуває, що не може контролювати власне життя, через що з'являється відчуження. Звичні цінності втрачають значення, планування майбутнього відходить на другий план, а емоційний стан можна описати як поєднання самотності, розгубленості та фрустрації. Усе це ускладнює подружню взаємодію, адже зменшується здатність до емоційної близькості та залученості у стосунки.

Важливою складовою здорових стосунків є відкритість у вираженні почуттів. Проте під час війни партнери можуть по-різному реагувати на

однакові події: один намагається проговорити свої переживання, тоді як інший уникає таких розмов або стримує емоції. Така різниця у способах реагування ускладнює взаєморозуміння і поступово призводить до накопичення напруги у стосунках.

Важливу роль у подружніх стосунках відіграє емпатія – здатність відчувати і розуміти емоційний стан партнера без його знецінення чи ігнорування. Саме вона допомагає зберігати емоційний зв'язок і підтримку в парі. Проте в умовах війни, коли люди перебувають у стані постійного напруження, невизначеності та внутрішнього виснаження, ця здатність може знижуватися. У результаті партнери гірше розуміють одне одного, і між ними поступово зростає психологічна дистанція.

Що стосується комунікації, то вона розглядається як складний і багаторівневий процес. У межах механістичного підходу її визначають як передачу інформації від однієї людини до іншої, де важливу роль відіграє чіткість і правильність повідомлення. Натомість діяльнісно-інтеракційний підхід акцентує увагу на тому, що комунікація – це передусім взаємодія між людьми, у процесі якої вони разом обговорюють ситуації, узгоджують позиції та приймають спільні рішення.

Доведено, що комунікація – це не просто передача інформації, а більш складний процес взаємодії між людьми на різних рівнях: особистісному, когнітивному, емоційному та ціннісному. Через спілкування людина не лише обмінюється думками, а й формує власну ідентичність. У цьому процесі використовуються різні засоби, за допомогою яких передаються переживання, знання, ідеї та настрої, що ґрунтуються на особистому досвіді. Щоб комунікація відбулася, необхідні базові умови: участь щонайменше двох осіб, наявність повідомлення, каналу передачі інформації та зворотного зв'язку.

Сімейна комунікація є особливим видом міжособистісного спілкування, для якого характерні висока емоційна насиченість і інтенсивний обмін інформацією. Саме від того, наскільки ефективно партнери спілкуються, значною мірою залежить рівень взаєморозуміння та гармонії у стосунках.

Комунікацію можна вважати ефективною тоді, коли отриманий результат відповідає зусиллям, які були на неї витрачені. У цілому будь-яке спілкування має не лише інформаційний, а й ціннісний та емоційний вплив, і за сприятливих умов може змінювати погляди, установки та поведінку партнера [36].

Порушення у спілкуванні між партнерами часто стають причиною проблем у стосунках: виникають непорозуміння, конфлікти, а також погіршується емоційний стан, самооцінка і навіть загальне самопочуття. До основних причин таких труднощів можна віднести перевантаження комунікації зайвими функціями, формування неправильного уявлення про партнера, відсутність повноцінного діалогу (коли немає зворотного зв'язку), відволікання під час розмови, звинувачення або надмірну критику. Також негативно впливають перекручення змісту сказаного, приховування думок і почуттів, уникання важливих розмов та суперечливість висловлювань.

О. Столярчук пояснює комунікативну проблему у парі як ситуацію, коли один із партнерів має певну потребу, але її задоволення залежить від іншого [39]. І. Фурда, у свою чергу, зазначає, що труднощі у спілкуванні можуть виникати через різні фактори: психологічну несумісність, залежну поведінку одного з партнерів, фінансові проблеми, незадоволені потреби, низький рівень комунікативних навичок, невміння вирішувати конфлікти. Крім того, важливу роль відіграє відсутність підтримки та поваги у стосунках, а також неприйняття як себе, так і партнера [42].

У дослідженні І. Сингаївської та Н. Осауленко визначено як загальні умови ефективного спілкування в сім'ї, так і конкретні правила, яких варто дотримуватися. До них належать: відкритість у спілкуванні, активне обговорення важливих для родини питань, готовність до певного рівня саморозкриття, узгодженість поглядів на сімейний уклад і спільність цінностей. Також важливо, щоб слова і невербальні сигнали не суперечили одне одному, партнери були уважними до висловлювань одне одного, використовували активне слухання зі зворотним зв'язком, не оцінювали і не

знецінювали співрозмовника, проявляли повагу та емпатію. Окремо підкреслюється значення так званої «сімейної мови» – спільних символів, традицій і норм, які формуються в процесі взаємодії [36].

Отже, для ефективної комунікації у парі важливо не лише говорити, а й уміти обговорювати самі стосунки, відкрито висловлювати свої думки та почуття. Не менш значущою є здатність розуміти невербальні сигнали партнера. Успішному спілкуванню також сприяють певні особистісні якості: гнучкість, адаптивність, емоційна зрілість, адекватна самооцінка, самостійність, відкритість до інших людей, природність у поведінці та повага до себе й партнера.

Серйозні труднощі у спілкуванні часто виникають тоді, коли у партнерів є такі риси, як агресивність, егоцентризм, відсутність емпатії, завищені або нереалістичні очікування, а також небажання пристосовуватися до реальних умов життя. У таких випадках порушення міжособистісної комунікації стає однією з ключових проблем функціонування сім'ї. Серед типових форм таких порушень виділяють невідповідність між словами і невербальними сигналами, появу комунікаційних бар'єрів, маніпуляції у спілкуванні, викривлення або приховування почуттів. Також зустрічаються більш складні форми, як «відхилення», парадоксальна чи замаскована комунікація, а інколи навіть боротьба за домінування у процесі спілкування.

На думку С. Дмитрієвої, вирішальний вплив на якість комунікації мають саме внутрішні фактори. Йдеться про емоційний стан партнерів, їхні потреби, мотивацію, особливості мислення та сприйняття. Важливу роль відіграють також індивідуальні стратегії взаємодії – наприклад, як людина подає інформацію, чи готова вона до відкритого діалогу, а також загальний психологічний клімат у сім'ї [11].

У більш узагальненому вигляді причини конфліктів і проблем у спілкуванні, за І. Сингаївською та Ю. Лукаш, пов'язані з обмеженням свободи одного з партнерів, залежною поведінкою, різницею в інтересах і потребах,

неможливістю їх задовольнити, авторитарним стилем взаємин, втручанням родичів, фінансовими труднощами та проблемами в інтимній сфері [34].

Перебуваючи в ситуації вимушеного переселення, людина фактично завершує один етап свого життя і починає інший. Такий перехід супроводжується серйозною психологічною перебудовою, і від того, наскільки людина здатна прийняти нові умови, залежить і якість її взаємодії з оточенням. Дослідження І. Сингаївської та Л. Мохнач показують, що адаптація переселенців сама по собі є сильним стресовим фактором. У цей період можуть відбуватися зміни в особистості, знижуватися самооцінка, руйнуватися звичні уявлення, цінності та соціальні установки [35]. Усе це негативно позначається і на стосунках у парі.

Отже, в умовах війни як емоційна, так і комунікативна взаємодія між партнерами суттєво змінюється. В емоційній сфері це проявляється у меншій відкритості, труднощах із вираженням почуттів, ослабленні емпатії та збільшенні дистанції між партнерами. Що стосується комунікації, то тут частіше виникають бар'єри, непорозуміння, спотворення змісту сказаного, зменшується якість зворотного зв'язку і зростає рівень конфліктності. Таким чином, війна впливає не лише на зовнішні умови життя сім'ї, а й змінює сам характер емоційного та комунікативного взаємозв'язку між партнерами, що в підсумку позначається на якості подружніх стосунків.

2.3. Зміни сімейних ролей та моделей партнерства в умовах воєнного часу

Сучасні зміни в суспільстві, викликані війною, суттєво впливають на сім'ю – її структуру, ролі та спосіб функціонування. У таких умовах стає очевидним, що традиційні підходи до розуміння сімейних ролей потребують перегляду. Війна діє як сильний дестабілізуючий фактор: вона порушує звичний порядок у сім'ї, може призводити до роз'єднання її членів, змінює усталену систему ролей і змушує родину шукати нові способи адаптації. Крім

того, сім'я функціонує в умовах постійної невизначеності, втрат, емоційного напруження та соціальної нестабільності, що ускладнює виконання її основних функцій – підтримки, виховання, матеріального забезпечення та регуляції взаємин [4].

У цьому контексті особливо важливо звернути увагу на трансформацію сімейних ролей. Йдеться про зміну або перерозподіл обов'язків між членами родини як відповідь на нові обставини – мобілізацію, евакуацію, тривалу розлуку, втрати чи наслідки травматичного досвіду. Зокрема, змінюється традиційний гендерний розподіл ролей, формуються нові моделі взаємодії в сім'ї. Такі зміни можуть мати як позитивний (адаптивний), так і негативний (дезадаптивний) характер, тому потребують детального психологічного аналізу та осмислення.

Питання змін сімейних ролей у період війни активно досліджується сучасними науковцями. Зокрема, О. Гетта розглядає розриви сімейних зв'язків, які виникають через воєнні події, як один із ключових чинників, що призводять до порушення нормального функціонування сім'ї – тобто її нездатності повноцінно виконувати соціальні, емоційні та виховні функції [5]. О. Ващенко звертає увагу на те, що трансформації в сім'ї значною мірою зумовлені зовнішніми стресовими впливами, які змінюють психологічний стан її членів і характер їхньої взаємодії [2]. У свою чергу, С. Венгер досліджує феномен дистантних сімей, який став особливо поширеним під час війни, коли партнери змушені тривалий час жити окремо [3]. Л. Слюсар аналізує ширші соціальні та демографічні зміни, що відбуваються у сім'ях у цей період [38]. Також важливий внесок у вивчення цієї проблематики зробили А. Барановська [1], Н. Левицький [20], Р. Федоренко [41], І. Шинкаренко [45], чиї роботи допомагають глибше зрозуміти особливості функціонування сім'ї та трансформацію ролей у складних соціальних умовах.

Сучасні психологічні підходи до вивчення подружніх стосунків дозволяють краще зрозуміти, як саме змінюються ролі партнерів у період війни. Наприклад, системний підхід розглядає сім'ю як єдину цілісну систему,

у якій будь-які зміни в поведінці чи ролях одного з партнерів (наприклад, через мобілізацію або вимушене переселення) впливають на функціонування всієї родини. Тобто зміни не відбуваються ізольовано – вони зачіпають усі рівні взаємодії. Водночас психоаналітичний підхід дає можливість глибше розібратися у внутрішніх, часто неусвідомлених процесах, які впливають на стосунки в парі. У контексті війни це особливо важливо, адже сильні стресові ситуації можуть активізувати приховані переживання та внутрішні конфлікти. Як зазначає І. Павленко, у межах психоаналітичної традиції значна увага приділяється тому, як досвід раннього дитинства впливає на вибір партнера та стиль поведінки у складних життєвих обставинах, зокрема під час війни [24, с. 121].

У дослідженні О. Ващенко показано, що війна впливає на подружні стосунки комплексно, змінюючи не лише емоційний стан партнерів, а й їхні соціальні ролі. Особлива увага приділяється тому, що в нових умовах подружжю доводиться швидко адаптуватися до змін і переглядати звичний розподіл обов'язків. Війна виступає як фактор, що руйнує усталені ролі в сім'ї і змушує партнерів перебудовувати взаємодію відповідно до нових реалій [2, с. 40]. Наприклад, жінки часто беруть на себе не лише традиційні функції, а й додаткові – забезпечення сім'ї, прийняття важливих рішень, психологічну підтримку. У той же час чоловіки, які беруть участь у бойових діях, можуть втрачати свою звичну роль у повсякденному житті родини.

Подібні зміни аналізує і Л. Слюсар, яка звертає увагу на загальну трансформацію ролей у сім'ї. Зокрема, посилюється значення ролі жінки як опікунки, матері та організаторки побуту, тоді як через мобілізацію чоловіків традиційна модель сімейного лідерства слабшає. Крім того, авторка відзначає ширші соціальні зміни: збільшується кількість неповних сімей, зростає число літніх людей, дітей, які втратили батьків, а також жінок, що залишилися без партнерів. Усе це є наслідком війни і суттєво впливає на структуру сучасної сім'ї [38, с. 15].

У працях С. Венгер особлива увага приділяється феномену дистантної (віддаленої) сім'ї, який став особливо актуальним у період війни. Йдеться про такі сім'ї, де партнери змушені жити окремо через мобілізацію, переїзд або інші обставини, пов'язані з воєнними подіями. У такому випадку звичне спільне життя переривається, а основна взаємодія переходить у дистанційний формат. Водночас дослідниця зазначає, що подібні зміни не завжди мають лише негативні наслідки. У процесі адаптації партнери можуть формувати нові ролі, переглядати свої цінності та знаходити інші способи підтримки одне одного, що в окремих випадках допомагає зберегти стосунки і їхню стійкість [3, с. 110].

І. Шинкаренко, у свою чергу, розглядає трансформацію сімейних ролей більш комплексно. Він підкреслює, що війна як масштабна соціальна подія впливає на всі аспекти функціонування сім'ї: змінюється її структура, перерозподіляються ролі, трансформується ідентичність членів родини [45, с. 560]. Одним із найбільш помітних наслідків є порушення основних функцій сім'ї – захисної, економічної, виховної, емоційної та відновлювальної. Якщо в мирний час ці функції забезпечують стабільність родини, то в умовах війни вони часто послаблюються через втрату житла, розлуку, фінансові труднощі та високий рівень психологічного навантаження.

Р. Федоренко розглядає подружжя як змінну психосоціальну систему, у якій ролі партнерів не є сталими, а залежать від етапу розвитку сім'ї та впливу зовнішніх обставин. У мирний період ці ролі зазвичай більш упорядковані й відповідають усталеним соціальним очікуванням: чоловік часто виступає як основний забезпечувач, жінка – як організаторка сімейного побуту, при цьому обидва партнери виконують функції батьківства та підтримки один одного. Проте в умовах війни така модель значно змінюється. Як підкреслює автор, ситуації сильного стресу, зокрема військові події, порушують звичну рівновагу у стосунках: руйнуються звичні моделі взаємодії, відбувається перерозподіл обов'язків, а іноді це може навіть призводити до розриву стосунків [41, с. 212].

Зокрема, мобілізація чоловіків і вимушене переміщення жінок з дітьми спричиняють зміну традиційного розподілу ролей. Жінки нерідко беруть на себе функції основного забезпечення сім'ї та організації повсякденного життя. Водночас чоловіки не завжди мають можливість виконувати свої звичні ролі – як через фізичну відсутність, так і через психологічні наслідки війни, зокрема травматичний досвід, почуття провини або безсилля. У результаті змінюються не лише функції, а й уявлення партнерів про самих себе, що може порушувати відчуття стабільності та контролю у стосунках [14].

У контексті дослідження змін у сімейній системі під впливом війни важливим є підхід О. Гетта, яка аналізує, як саме воєнні події руйнують внутрішню структуру сім'ї та змінюють її функціонування. Особливу увагу вона приділяє зміні ролей унаслідок таких факторів, як мобілізація, евакуація, вимушене переселення чи еміграція. У цих умовах відбувається перерозподіл відповідальності: жінки, залишаючись із дітьми, часто беруть на себе одразу кілька ролей – турботи, захисту та матеріального забезпечення. Це призводить до значного перевантаження, емоційного виснаження, підвищеної тривожності та внутрішніх суперечностей щодо очікувань суспільства. Крім того, змінюється взаємодія в родині, зокрема може виникати явище «паренталізації», коли діти змушені виконувати частину дорослих обов'язків [5, с. 99–100].

А. Барановська розглядає сім'ю як відкриту систему, яка постійно реагує на зовнішні зміни. Вона підкреслює, що такі соціальні потрясіння, як війна, міграція чи економічна нестабільність, пришвидшують трансформацію ролей у родині, особливо ролей батька і матері. У результаті традиційна патріархальна модель поступово змінюється – вона може ставати більш рівноправною, партнерською або навіть набувати рис матріцентричної, де ключову роль відіграє жінка [1, с. 46].

Н. Левицький розглядає сім'ю як активного учасника процесу соціальної адаптації, який здатен змінюватися під впливом кризових обставин. Він виділяє три основні рівні змін: рольовий, комунікативний і ціннісно-

смісловий. При цьому реакція сімей може бути різною: для одних війна стає причиною втрати стабільності, порушення ролей і навіть розпаду стосунків, тоді як для інших – поштовхом до розвитку, перегляду функцій і формування нових моделей взаємодії. Дослідник наголошує, що попри значний деструктивний вплив, війна іноді сприяє появі більш зрілих форм взаємин, заснованих на підтримці, відповідальності, емпатії та більшій самостійності кожного з партнерів [20, с. 187–190].

В. Сазонова, у свою чергу, акцентує увагу на сильному психотравмуючому впливі війни на родину та змінах у сприйнятті сімейних ролей. Вона зазначає, що батьківські ролі стають більш навантаженими: окрім задоволення базових потреб, батьки повинні ще й підтримувати емоційну стабільність у сім'ї. Особливо важливим є феномен «емоційного перевантаження», коли один із членів родини бере на себе занадто багато відповідальності. Це може призводити до емоційного виснаження, вигорання та навіть повторної травматизації [33, с. 275–280].

Одним із важливих напрямів змін у сім'ї під час війни є трансформація батьківських ролей і взаємодії з дитиною. В умовах воєнної нестабільності, коли порушуються звичні соціальні зв'язки і структура родини, змінюється й зміст батьківських функцій. Якщо раніше основний акцент робився на контролі та догляді, то тепер більшої ваги набуває емоційна підтримка, захист і допомога дитині у збереженні психологічної рівноваги [50, с. 326–330].

У мирний період ролі в сім'ї зазвичай формуються під впливом соціальних норм і особистих можливостей її членів. Проте війна суттєво змінює ці умови, що призводить до перегляду і перерозподілу обов'язків. Наприклад, у разі мобілізації, загибелі або тривалої відсутності одного з батьків інші члени родини змушені брати на себе додаткові функції. Жінки часто поєднують одразу кілька ролей – матері, забезпечувачки, організаторки побуту і навіть захисниці. Водночас діти, особливо підлітки, можуть швидше дорослішати і виконувати частину дорослих обов'язків: допомагати по

господарству, доглядати за молодшими або емоційно підтримувати батьків [20, с. 185–192].

Суттєві зміни відбуваються і в ролях літніх членів родини. У ситуаціях, коли молодші покоління відсутні через війну, евакуацію чи службу, саме бабусі й дідусі часто беруть на себе основну відповідальність за виховання дітей і ведення побуту. Така зміна ролей має подвійний ефект: з одного боку, вона показує потенціал і важливість старшого покоління, а з іншого – створює для них значне фізичне й емоційне навантаження.

Отже, трансформація сімейних ролей під час війни є складним і багаторівневим процесом, який зачіпає як структуру сім'ї, так і її повсякденне функціонування. Під впливом воєнних подій родина змушена перебудовувати внутрішню взаємодію та адаптувати розподіл ролей до нових умов. Це проявляється у зміні традиційних обов'язків між партнерами, підвищенні гнучкості ролей, але водночас може призводити до перевантаження, втрати стабільності та появи дисфункцій у стосунках. Разом із тим для частини сімей такі зміни стають можливістю для розвитку – формуються нові моделі взаємодії, які ґрунтуються на більшій відповідальності, підтримці та переосмисленні ролей у подружжі.

2.4. Психологічні ресурси та адаптаційні механізми збереження партнерських стосунків

Подружні стосунки займають важливе місце в житті людини, оскільки саме вони часто забезпечують емоційну рівновагу, відчуття підтримки та формування сімейних цінностей. Від того, наскільки гармонійно вибудовані взаємини між партнерами, залежить не лише їхній особистий психологічний стан, а й атмосфера в сім'ї, зокрема процес виховання дітей.

У ситуаціях, коли пара стикається з труднощами, особливу роль відіграють психологічні ресурси – як внутрішні, так і зовнішні. Саме вони допомагають зберігати стабільність у стосунках навіть у складних обставинах.

До таких ресурсів можна віднести здатність до взаєморозуміння, довіру, якісну комунікацію та готовність підтримувати одне одного у кризових ситуаціях. Як зазначає Л. Шинкарьова, ключовими чинниками збереження стосунків є психологічна стійкість партнерів і їхня взаємна підтримка, навіть коли на них чиниться сильний зовнішній тиск [46].

Психологічні ресурси можна розглядати як внутрішній потенціал подружжя, який допомагає зберігати стабільність у стосунках навіть у складних умовах. Водночас адаптаційні механізми – це вже конкретні способи, через які цей потенціал реалізується у повсякденному житті, у взаємодії партнерів.

О. Шевчишена трактує підтримку як складне явище, що включає різні складові: емоційну (співпереживання, турботу), інформаційну (поради, обговорення проблем) і матеріальну допомогу. Усе це спрямоване на те, щоб посилити відчуття безпеки та довіри у стосунках [44]. Саме тому підтримка виступає одним із ключових ресурсів у подружжі – вона допомагає зберігати емоційний зв'язок між партнерами та зменшує рівень внутрішнього напруження.

З точки зору різних психологічних підходів підтримка в подружніх стосунках розглядається як складний і багатогранний ресурс. У межах когнітивного підходу вона пов'язана з тим, як партнери сприймають свої стосунки – зокрема, чи вважають їх надійними та передбачуваними. Саме такі уявлення допомагають знижувати рівень тривожності та створюють відчуття стабільності у шлюбі. Афективний підхід, у свою чергу, робить акцент на емоційній стороні взаємин. Тут важливими є емпатія, емоційна близькість і здатність партнерів ділитися своїми переживаннями та підтримувати одне одного. Саме ці компоненти формують відчуття близькості та довіри в парі. У сучасних українських дослідженнях також підкреслюється, що емоційна підтримка є одним із ключових ресурсів стійкості сім'ї в кризових умовах, зокрема під час війни. Вона допомагає зберігати єдність, зміцнює довіру між

партнерами та підвищує здатність родини адаптуватися до складних обставин [37].

М. Лучко та Т. Надвинична, спираючись на соціально-екологічний підхід, підкреслюють, що на стійкість подружніх стосунків впливає не лише сама пара, а й ширше соціальне середовище – родичі, друзі, спеціалісти. Саме вони можуть виступати додатковим ресурсом підтримки, який допомагає зміцнювати взаємини [22]. Тобто психологічні ресурси формуються не тільки всередині пари, а й через її взаємодію з оточенням.

У період війни значення цих ресурсів помітно зростає, оскільки партнери змушені жити в умовах постійної нестабільності та невизначеності. У таких обставинах можна виділити кілька основних форм взаємодії в подружжі, які допомагають адаптуватися до труднощів. По-перше, це емоційна взаємодія – створення атмосфери підтримки, прийняття та розуміння. По-друге, практична – розподіл обов'язків і взаємодопомога у щоденних справах. І по-третє, соціальна – звернення до зовнішніх джерел підтримки. У сукупності ці форми допомагають зберігати цілісність сім'ї та підтримувати її стабільність у складних умовах.

Після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну багато родин опинилися в складних умовах: вимушена розлука, втрата житла, фінансові труднощі та постійне психологічне напруження стали частиною повсякденного життя. У таких обставинах особливого значення набуває психологічна стійкість. Як зазначає Є. Потапчук, це динамічна характеристика особистості, яка проявляється у здатності пристосовуватися до складних життєвих ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати здорові взаємини з іншими [30].

Дослідники підкреслюють, що така стійкість формується під впливом кількох взаємопов'язаних факторів. По-перше, важливою є емоційна регуляція – уміння контролювати власні реакції і не допускати загострення конфліктів. По-друге, значення має когнітивна гнучкість, яка допомагає адаптуватися до нових умов і знаходити спільні рішення. І, по-третє, важливу роль відіграють

соціальні зв'язки, які дають відчуття підтримки та безпеки. У сукупності ці чинники формують здатність пари ефективно справлятися з кризовими ситуаціями [25].

Аналіз наукових джерел дає можливість виділити основні механізми адаптації, які допомагають зберігати подружні стосунки в складних умовах. Серед них – розвиток довіри, покращення комунікативних навичок, участь у спільній діяльності та звернення по психологічну допомогу. У науковій літературі такі механізми розглядаються як цілісна система взаємопов'язаних процесів, що охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти і забезпечують здатність пари адекватно реагувати на кризові ситуації.

Зокрема, українські дослідники підкреслюють, що довіра є одним із ключових факторів стабільності у стосунках, оскільки створює відчуття безпеки та зміцнює емоційний зв'язок між партнерами [32]. Х. Цьомик також зазначає, що спільні дії, планування майбутнього та наявність спільних цілей позитивно впливають на згуртованість сім'ї і сприяють збереженню єдності у стосунках [43].

Емпіричні дослідження підтверджують, що зазначені адаптаційні механізми дійсно допомагають зберігати подружні стосунки в складних умовах. Зокрема, сучасні українські роботи показують: сім'ї, які використовують гнучкі стратегії взаємодії, підтримують емоційну близькість і відкрито спілкуються, мають вищий рівень психологічної стійкості та краще справляються зі стресом [16]. Це ще раз підкреслює, що наявність ресурсів і вміння їх використовувати є критично важливими для стабільності стосунків. Важливо й те, що всі ці механізми працюють у взаємозв'язку: ефективність одного залежить від розвитку інших, тому адаптивність пари формується як цілісна система.

Отже, психологічні ресурси та адаптаційні механізми можна вважати ключовими факторами збереження партнерських стосунків у кризових ситуаціях. Вони не лише допомагають витримувати зовнішній тиск, а й підтримують внутрішню цілісність сім'ї. У сучасних умовах їх значення

особливо зростає, адже саме завдяки їм партнери зберігають довіру, емоційний зв'язок і готовність разом долати труднощі, що є основою міцних і тривалих взаємин.

Висновки до другого розділу

У другому розділі встановлено, що війна суттєво змінює характер партнерських стосунків у сім'ї, оскільки впливає на емоційний стан людини, особливості взаємодії між партнерами, розподіл ролей і способи збереження стосунків.

Визначено, що воєнний стрес має тривалий і накопичувальний характер та проявляється одразу на кількох рівнях. Його наслідками є підвищення тривожності, емоційне виснаження, порушення мислення та зниження здатності контролювати власні реакції. Усе це послаблює стабільність близьких стосунків і може розхитувати сімейну систему. Водночас за наявності достатніх ресурсів цей стрес може стимулювати процеси адаптації.

Також з'ясовано, що в умовах війни значно ускладнюється емоційна та комунікативна взаємодія між партнерами. Це проявляється у меншій відкритості, складнощах із вираженням почуттів, зниженні рівня емпатії та збільшенні психологічної дистанції. Крім того, частішають непорозуміння, з'являються комунікативні бар'єри та конфлікти. Таким чином, війна впливає не лише на зовнішні обставини життя сім'ї, а й змінює сам характер взаємодії в парі.

Окремо встановлено, що воєнний період спричиняє перегляд традиційного розподілу ролей і появу нових моделей партнерства. Такі фактори, як мобілізація, розлука, евакуація, фінансові труднощі та психологічні травми, призводять до перерозподілу відповідальності між членами родини та підвищення рольової гнучкості. При цьому подібні зміни можуть мати як позитивний (адаптивний), так і негативний (дезадаптивний) характер.

Встановлено, що збереження подружніх стосунків у складних життєвих умовах значною мірою залежить від наявності психологічних ресурсів і здатності партнерів ефективно адаптуватися до змін. До найбільш важливих із них належать довіра, взаєморозуміння, підтримка, психологічна стійкість, уміння регулювати емоції, гнучкість мислення, розвинені комунікативні навички, спільна діяльність, а також готовність звертатися по професійну допомогу. Саме поєднання і взаємодія цих факторів дають змогу подружжю зберігати цілісність стосунків і протистояти негативному впливу війни.

Таким чином, трансформація партнерських відносин у період війни має комплексний характер і проявляється одразу в кількох вимірах: стресовому, емоційно-комунікативному, рольовому та адаптаційному. Це створює основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей партнерства в сімейних стосунках у воєнних умовах.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПАРТНЕРСТВА В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Організація та етапи дослідження

Емпіричну базу дослідження становили респонденти, залучені на базі громадської організації «Центр незалежних соціологічних досліджень». У дослідженні взяли участь 30 сімей (60 осіб), які перебувають у партнерських стосунках.

Загальна вибірка дослідження становила 60 респондентів, яку було умовно поділено на дві групи за гендерною ознакою: 30 жінок та 30 чоловіків. Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз психологічних показників у досліджуваних групах та виявити можливі гендерні відмінності.

До вибірки увійшли особи, які перебувають у тривалих партнерських взаєминах, що дало можливість комплексно дослідити особливості їхньої міжособистісної взаємодії в умовах підвищеного стресового навантаження, зумовленого воєнною ситуацією. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, із дотриманням принципів анонімності та конфіденційності.

Організація дослідження передбачала поетапне проведення емпіричної роботи. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, що дозволило визначити основні підходи до вивчення партнерських взаємин, рівня стресу та копінг-стратегій, а також сформулювати мету, завдання і гіпотезу дослідження.

На другому етапі було сформовано вибірку респондентів та підібрано комплекс психодіагностичних методик, адекватних меті дослідження. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом анкетування, яке проводилося у зручній для респондентів формі. Учасники дослідження заповнювали опитувальники самостійно, що сприяло більш щирим і відвертим відповідям.

На третьому етапі було проведено обробку отриманих результатів, яка включала підрахунок сирих балів, їх узагальнення та статистичний аналіз. Зокрема, здійснювався аналіз розподілу показників, порівняння результатів між групами жінок і чоловіків, а також дослідження взаємозв'язків між основними змінними.

Завершальний етап передбачав інтерпретацію отриманих результатів та формулювання узагальнених висновків відповідно до мети дослідження.

Таким чином, організація дослідження забезпечила послідовне та комплексне вивчення психологічних особливостей партнерства в сімейних стосунках в умовах війни.

3.2. Методи та методики дослідження

Збір емпіричних даних здійснювався шляхом анонімного анкетування із використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Обробка результатів передбачала підрахунок індивідуальних сирих балів з подальшим їх узагальненням та інтерпретацією відповідно до нормативних показників кожної методики.

У межах дослідження було застосовано такі психодіагностичні інструменти:

1. Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10, S. Cohen) (Додаток А) використовувалася для оцінки суб'єктивного рівня психологічного напруження респондентів у повсякденному житті, зокрема в умовах впливу стресогенних факторів воєнного часу.

Опитувальник містить 10 тверджень, що відображають частоту переживань і думок, пов'язаних із відчуттям перевантаженості, неконтрольованості та непередбачуваності ситуацій. Респонденти оцінюють відповіді за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»).

Загальний показник визначається шляхом підсумовування балів і варіює в межах від 0 до 40. Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

- 0–13 балів – низький рівень стресу;
- 14–26 балів – помірний рівень;
- 27–40 балів – високий рівень сприйманого стресу.

Використання даної методики дозволило визначити особливості суб'єктивного сприйняття стресу респондентами та оцінити ступінь їх психологічного напруження.

2. Шкала задоволеності партнерськими взаєминами (Relationship Assessment Scale, RAS, С. Хендрік) (Додаток Б) застосовувалася для оцінки загального рівня задоволеності респондентів своїми партнерськими взаєминами.

Опитувальник складається з 7 запитань, які відображають різні аспекти стосунків, зокрема ступінь задоволеності, відповідність очікуванням, емоційну близькість та наявність проблем у взаєминах. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою.

Загальний показник формується шляхом підсумовування балів і варіює в межах від 7 до 35. Отримані результати дозволяють визначити низький, середній або високий рівень задоволеності партнерськими взаєминами.

3. Методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі) (Додаток В) спрямована на дослідження особливостей міжособистісної взаємодії та визначення домінуючих типів поведінки у спілкуванні.

Опитувальник містить 128 характеристик, які респонденти оцінюють, обираючи ті, що відповідають їхньому уявленню про себе. За результатами обробки визначаються показники за вісьмома октантами, кожен з яких відповідає певному типу міжособистісних відносин (авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, покірно-сором'язливий, залежний, дружелюбний, альтруїстичний).

Це дозволяє сформулювати уявлення про індивідуальні особливості поведінки респондентів у взаємодії з іншими людьми, а також визначити переважаючі стилі міжособистісних відносин.

4. Опитувальник адаптивних копінг-стратегій (Brief COPE) (Додаток Г) є психодіагностичним інструментом, спрямованим на дослідження копінг-стратегій, тобто способів, за допомогою яких особистість реагує на стресові ситуації та намагається їх подолати.

Опитувальник складається з 28 тверджень, які описують різні способи реагування на стрес. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожна із запропонованих стратегій є характерною для них, за чотирибальною шкалою – від «я зазвичай цього не робив/не робила» до «це саме те, що я зазвичай робив/робила».

У процесі обробки результати об'єднуються у три основні типи копінг-поведінки:

- копінг, фокусований на проблемі, який включає активні дії, планування, пошук інформації та позитивне переосмислення ситуації;
- копінг, фокусований на емоціях, що пов'язаний із регуляцією емоційного стану через підтримку, вираження почуттів, прийняття або гумор;
- унікаючий копінг, який проявляється у формі заперечення, самовідволікання, уникнення або використання неадаптивних способів зниження напруження.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за відповідними групами тверджень, що дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії та рівень їх вираженості.

Таким чином, використаний комплекс методик забезпечив всебічне дослідження психологічних особливостей партнерства в сімейних стосунках в умовах війни та дозволив проаналізувати взаємозв'язок між емоційним станом, поведінковими стратегіями та особливостями міжособистісної взаємодії респондентів.

Для статистичної обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики. Зокрема, для визначення достовірності відмінностей між групами респондентів застосовувався t-критерій Стюдента,

а для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками – кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження було проаналізовано рівень сприйманого стресу у респондентів за методикою Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключа методики, при цьому підсумкові показники були отримані на основі сирих балів, наведених у Додатку Г та Додатку Д.

Результати розподілу респондентів за рівнями сприйманого стресу представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» в обох групах респондентів

Рівень сприйманого стресу	Жінки		Чоловіки	
	п	%	п	%
Низький	-	-	-	-
Помірний	16	53,3	25	83,3
Високий	14	46,7	5	16,7

Як видно з даних таблиці 3.1, у досліджуваній вибірці не зафіксовано респондентів із низьким рівнем сприйманого стресу ні серед жінок, ні серед чоловіків.

Серед жінок переважає помірний рівень стресу – 16 осіб, що становить 53,3% вибірки, водночас досить значна частка (14 осіб або 46,7%) демонструє високий рівень стресу.

У групі чоловіків домінує помірний рівень стресу – 25 осіб (83,3%), тоді як високий рівень виявлено лише у 5 респондентів (16,7%).

Отже, отримані результати свідчать про більш виражений рівень стресового навантаження у жінок порівняно з чоловіками, що може бути

зумовлено підвищеною емоційною чутливістю та особливостями реагування на стресові ситуації в умовах війни.

Для наочнішого представлення отриманих результатів доцільно відобразити їх у вигляді діаграми (рис. 3.1), що дозволить більш чітко простежити відмінності у розподілі рівнів стресу між досліджуваними групами.

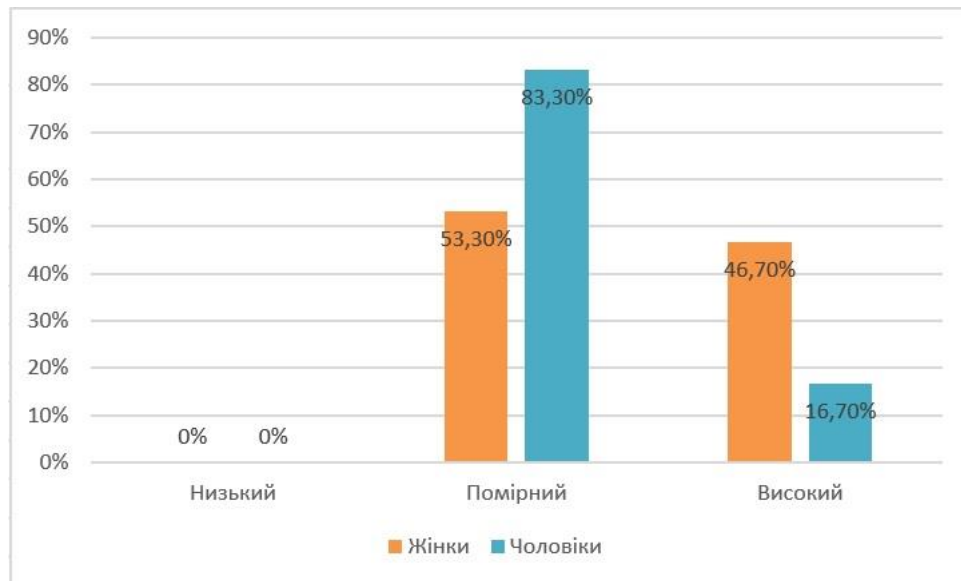


Рис. 3.1. Розподіл рівнів сприйманого стресу у жінок та чоловіків за методикою PSS-10

З метою перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між групами жінок і чоловіків було застосовано критерій t-test Стьюдента. Результати відповідних розрахунків наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати порівняння рівня сприйманого стресу у жінок та чоловіків за t-критерієм Стьюдента

Шкала	Жінки (M±SD)	Чоловіки (M±SD)	t	p
Рівень сприйманого стресу	25.833±3.975	22.633±3.855	3,165	0.002**

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Як видно з даних таблиці 3.2, середній рівень сприйманого стресу у жінок ($M = 25,833$; $SD = 3,975$) є вищим порівняно з чоловіками ($M = 22,633$; $SD = 3,855$).

Результати застосування t-критерію Стьюдента свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами ($t = 3,165$; $p = 0,002$), що відповідає рівню значущості $p < 0,01$.

Отже, можна зробити висновок про те, що жінки у досліджуваній вибірці характеризуються достовірно вищим рівнем сприйманого стресу порівняно з чоловіками.

Отримані результати можуть свідчити про більшу емоційну вразливість жінок до впливу стресогенних факторів в умовах війни, а також про специфіку їхнього психологічного реагування на складні життєві обставини.

На наступному етапі дослідження було здійснено аналіз рівня задоволеності партнерськими взаєминами у респондентів за методикою «Шкала задоволеності партнерськими взаєминами (RAS)». Обробка результатів проводилася відповідно до ключа методики, при цьому підсумкові показники були отримані на основі сирих балів, представлених у Додатку Г та Додатку Д.

Отримані результати узагальнено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою «Шкала задоволеності партнерськими взаєминами (RAS)» в обох групах респондентів

Рівень задоволеності партнерськими взаєминами	Жінки		Чоловіки	
	n	%	n	%
Низький	1	3,3	-	-
Середній	21	70	20	66,7
Високий	8	26,7	10	33,3

Аналіз даних таблиці 3.3 свідчить про те, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень задоволеності партнерськими взаєминами як серед жінок, так і серед чоловіків. Зокрема, у групі жінок цей рівень зафіксовано у

21 респондентки, що становить 70%, тоді як серед чоловіків – у 20 осіб (66,7%).

Високий рівень задоволеності партнерськими взаєминами виявлено у 8 жінок (26,7%) та 10 чоловіків (33,3%), що вказує на достатньо позитивне сприйняття стосунків у частини досліджуваних. Водночас низький рівень зафіксовано лише у 1 жінки (3,3%), тоді як у чоловіків такі показники відсутні.

Отримані результати дозволяють припустити, що, незважаючи на складні умови життя в період війни, більшість респондентів зберігає відносно стабільний рівень задоволеності партнерськими взаєминами, що може виступати важливим ресурсом психологічної підтримки.

Для більш наочного відображення отриманих результатів доцільно подати їх у вигляді діаграми (рис. 3.2), що дає можливість візуально оцінити співвідношення рівнів задоволеності у досліджуваних групах.

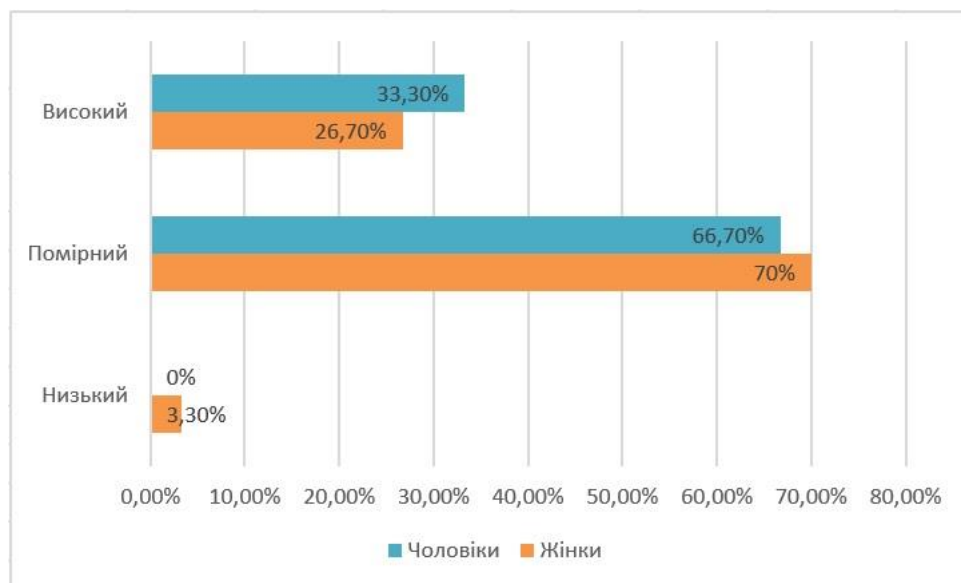


Рис. 3.2. Розподіл рівнів задоволеності партнерськими взаєминами у жінок та чоловіків за методикою RAS

З метою визначення наявності статистично значущих відмінностей між показниками жінок і чоловіків було застосовано критерій t-test Стюдента. Результати відповідного аналізу наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Результати порівняння рівня задоволеності партнерськими взаєминами
у жінок та чоловіків за t-критерієм Стюдента**

Шкала	Жінки (M±SD)	Чоловіки (M±SD)	t	p
Рівень задоволеності партнерськими взаєминами	22.833±3.842	23.7±3.544	-0,908	0.368

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Як видно з даних таблиці 3.4, середні показники рівня задоволеності партнерськими взаєминами у жінок ($M = 22,833$; $SD = 3,842$) та чоловіків ($M = 23,7$; $SD = 3,544$) є близькими за значенням.

Результати застосування t-критерію Стюдента свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами ($t = -0,908$; $p = 0,368$; $p > 0,05$).

Отже, можна зробити висновок про те, що рівень задоволеності партнерськими взаєминами у жінок і чоловіків не має достовірних відмінностей. Це дозволяє припустити, що суб'єктивна оцінка якості стосунків є відносно стабільною та менш залежною від гендерних факторів, навіть в умовах підвищеного стресового навантаження.

Отримані результати можуть свідчити про те, що партнерські взаємини виконують компенсаторну функцію, виступаючи джерелом підтримки та психологічної рівноваги для обох груп респондентів.

Подальший етап дослідження був спрямований на аналіз особливостей міжособистісних відносин респондентів за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі). Результати розподілу показників за октантами психограми представлені в таблиці 3.5 (розраховано на основі сирих балів Додатку Г та Додатку Д).

Таблиця 3.5

Результати дослідження за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі) в обох групах респондентів

Октант	Рівень	Жінки		Чоловіки	
		n	%	n	%
I Авторитарний	Низький	16	53,3	4	13,3
	Середній	14	46,7	19	63,3
	Високий	-	-	7	23,3
II Егоїстичний	Низький	30	100	8	26,7
	Середній	-	-	22	73,3
	Високий	-	-	-	-
III Агресивний	Низький	27	90	-	-
	Середній	3	10	29	96,7
	Високий	-	-	1	3,3
IV Підозрілий	Низький	19	63,3	26	86,7
	Середній	11	36,7	4	13,3
	Високий	-	-	-	-
V Покірно-сором'язливий	Низький	-	-	30	100
	Середній	28	93,3	-	-
	Високий	2	6,7	-	-
VI Залежний	Низький	7	23,3	30	100
	Середній	22	73,3	-	-
	Високий	1	3,3	-	-
VII Дружелюбний	Низький	1	3,3	28	93,3
	Середній	22	73,3	2	6,7
	Високий	7	23,3	-	-
VIII Альтруїстичний	Низький	-	-	30	100
	Середній	20	66,7	-	-
	Високий	10	33,3	-	-

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.5, дозволяє більш глибоко охарактеризувати особливості міжособистісних відносин респондентів у межах досліджуваних груп.

У межах I октанта (авторитарний тип) встановлено, що серед жінок переважають низький (16 осіб; 53,3%) та середній рівні (14 осіб; 46,7%), тоді як високий рівень не зафіксовано. Натомість серед чоловіків домінує середній рівень (19 осіб; 63,3%), а також спостерігається наявність високого рівня (7 осіб; 23,3%), що може свідчити про більш виражені тенденції до домінування та лідерства у чоловіків.

У II октанті (егоїстичний тип) всі жінки демонструють низький рівень (30 осіб; 100%), що вказує на відсутність виражених егоцентричних тенденцій. У чоловіків, навпаки, переважає середній рівень (22 особи; 73,3%), тоді як низький рівень мають 8 осіб (26,7%).

У III октанті (агресивний тип) більшість жінок характеризуються низьким рівнем (27 осіб; 90%), лише 3 особи (10%) мають середній рівень. У чоловіків переважає середній рівень (29 осіб; 96,7%), при цьому в 1 респондента (3,3%) виявлено високий рівень, що свідчить про більшу схильність до наполегливості та жорсткішого стилю взаємодії.

Аналіз IV октанта (підозрілий тип) показує, що як у жінок, так і у чоловіків переважає низький рівень (19 осіб; 63,3% та 26 осіб; 86,7% відповідно), що свідчить про відносно невисокий рівень недовіри у міжособистісних контактах.

У V октанті (покірно-сором'язливий тип) у жінок домінує середній рівень (28 осіб; 93,3%), при наявності невеликої частки високого рівня (2 особи; 6,7%). У чоловіків усі респонденти демонструють низький рівень (30 осіб; 100%), що може свідчити про меншу схильність до підпорядкування та залежності.

У VI октанті (залежний тип) у жінок переважає середній рівень (22 особи; 73,3%), тоді як у чоловіків зафіксовано виключно низький рівень (30 осіб; 100%), що також вказує на більшу самостійність чоловіків у міжособистісній взаємодії.

Особливу увагу привертають результати VII октанта (дружелюбний тип): серед жінок домінує середній рівень (22 особи; 73,3%) та наявний високий рівень (7 осіб; 23,3%), тоді як у чоловіків переважає низький рівень (28 осіб; 93,3%). Це свідчить про більш виражену орієнтацію жінок на співпрацю, підтримку та емоційний контакт.

Аналогічна тенденція простежується у VIII октанті (альтруїстичний тип): у жінок зафіксовано середній (20 осіб; 66,7%) і високий рівні (10 осіб; 33,3%), тоді як у чоловіків всі респонденти мають низький рівень (30 осіб;

100%). Це вказує на значно вищу вираженість альтруїстичних установок у жінок.

Узагальнюючи отримані результати, можна відзначити, що для жінок більш характерними є конформні типи міжособистісної взаємодії (V–VIII октанти), що проявляється у прагненні до співпраці, підтримки та орієнтації на інших. Натомість у чоловіків більш виражені неконформні тенденції (I–III октанти), пов'язані з домінуванням, незалежністю та більш жорстким стилем взаємодії.

З метою визначення статистичної значущості виявлених відмінностей між групами жінок і чоловіків за окремими типами міжособистісних відносин було застосовано критерій t-test Стюдента. Результати відповідного аналізу представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати порівняння показників міжособистісних відносин у жінок та чоловіків за методикою Т. Лірі (t-критерій Стюдента)

Шкала	Жінки (M±SD)	Чоловіки (M±SD)	t	p
I Авторитарний	8.333±1.583	10.933±1.856	-5,838	0***
II Егоїстичний	6.233±0.858	8.9±0.662	-13,476	0***
III Агресивний	6.667±1.295	10.067±1.048	-11,175	0***
IV Підозрілий	8.067±1.574	7.133±1.137	2,633	0.011*
V Покірно-сором'язливий	10.4±1.248	6±0.947	15,381	0***
VI Залежний	9.4±1.248	5±0.947	15,381	0***
VII Дружелюбний	11.533±1.252	7.3±0.877	15,168	0***
VIII Альтруїстичний	12.267±1.048	7.1±0.662	22,828	0***

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Як видно з даних таблиці 3.6, між жінками та чоловіками спостерігаються статистично значущі відмінності за більшістю октантів міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі.

Зокрема, за I октантом (авторитарний тип) показники чоловіків ($M = 10,933$; $SD = 1,856$) є достовірно вищими, ніж у жінок ($M = 8,333$; $SD = 1,583$) ($t = -5,838$; $p < 0,001$), що свідчить про більш виражені тенденції до домінування та лідерства у чоловіків.

Аналогічна ситуація спостерігається за II октантом (егоїстичний тип) та III октантом (агресивний тип), де чоловіки також демонструють значно вищі показники ($p < 0,001$), що вказує на більшу орієнтацію на власні інтереси та більш жорсткий стиль міжособистісної взаємодії.

Водночас за IV октантом (підозрілий тип) жінки мають дещо вищі показники ($M = 8,067$; $SD = 1,574$) порівняно з чоловіками ($M = 7,133$; $SD = 1,137$), причому ці відмінності є статистично значущими ($t = 2,633$; $p = 0,011$; $p < 0,05$), що може свідчити про більшу схильність жінок до критичності та настороженості у взаємодії.

Особливо виражені відмінності виявлено за октантами, що відображають конформні типи поведінки. Так, за V (покірно-сором'язливий) та VI (залежний) октантами жінки мають значно вищі показники ($p < 0,001$), що свідчить про більшу схильність до підпорядкування та орієнтації на інших у процесі взаємодії.

Подібна тенденція простежується і за VII октантом (дружелюбний) та VIII октантом (альтруїстичний), де жінки також демонструють достовірно вищі результати ($p < 0,001$), що вказує на більшу вираженість емпатійності, співпраці та орієнтації на підтримку інших.

Таким чином, отримані результати підтверджують наявність чітко виражених гендерних відмінностей у структурі міжособистісних відносин: для чоловіків більш характерні домінантно-неконформні тенденції (I–III октанти), тоді як для жінок – конформні та соціально орієнтовані типи взаємодії (V–VIII октанти).

З метою подальшого аналізу психологічних особливостей поведінки респондентів у стресових ситуаціях було досліджено їхні копінг-стратегії за методикою Brief COPE. Узагальнені результати за основними шкалами рохраховано на основі сирих балів (Додаток Г та Додаток Д) і наведено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Результати дослідження за методикою «Опитувальник Brief COPE» в
обох групах респондентів**

Шкала	Рівень	Жінки		Чоловіки	
		n	%	n	%
Копінг, фокусований на проблемі	Низький	-	-	-	-
	Середній	13	43,3	6	20
	Високий	17	56,7	24	80
Копінг, фокусований на емоціях	Низький	-	-	6	20
	Середній	26	86,7	24	80
	Високий	4	13,3	-	-
Уникаючий копінг	Низький	-	-	6	20
	Середній	22	73,3	24	80
	Високий	8	26,7	-	-

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.7, дозволяє охарактеризувати особливості копінг-стратегій респондентів у залежності від гендерної належності.

Зокрема, у межах копінгу, фокусованого на проблемі, встановлено, що в обох групах відсутні респонденти з низьким рівнем даного типу подолання стресу. Водночас серед жінок 13 осіб (43,3%) мають середній рівень і 17 осіб (56,7%) – високий. У чоловіків домінує високий рівень – 24 особи (80%), тоді як середній рівень виявлено у 6 респондентів (20%). Це свідчить про більш виражену орієнтацію чоловіків на активне вирішення проблемних ситуацій.

Щодо копінгу, фокусованого на емоціях, у жінок переважає середній рівень – 26 осіб (86,7%), при цьому 4 респондентки (13,3%) мають високий рівень. У чоловіків також домінує середній рівень (24 особи; 80%), однак у 6 осіб (20%) зафіксовано низький рівень, тоді як високий рівень відсутній. Це

може вказувати на дещо меншу вираженість емоційно орієнтованих стратегій у чоловіків.

Аналіз унікаючого копінгу показує, що серед жінок переважає середній рівень – 22 особи (73,3%), при цьому у 8 респонденток (26,7%) виявлено високий рівень, що свідчить про наявність тенденцій до уникнення стресових ситуацій. У чоловіків, у свою чергу, домінує середній рівень (24 особи; 80%), а низький рівень мають 6 осіб (20%), тоді як високий рівень не зафіксовано.

Узагальнюючи отримані результати, можна відзначити, що для чоловіків більш характерним є проблемно-орієнтований стиль подолання стресу, тоді як у жінок більшою мірою представлені емоційно орієнтовані та унікаючі стратегії.

Для більш наочного представлення розподілу копінг-стратегій у досліджуваних групах доцільно відобразити отримані результати у вигляді діаграм (рис. 3.3–3.5).

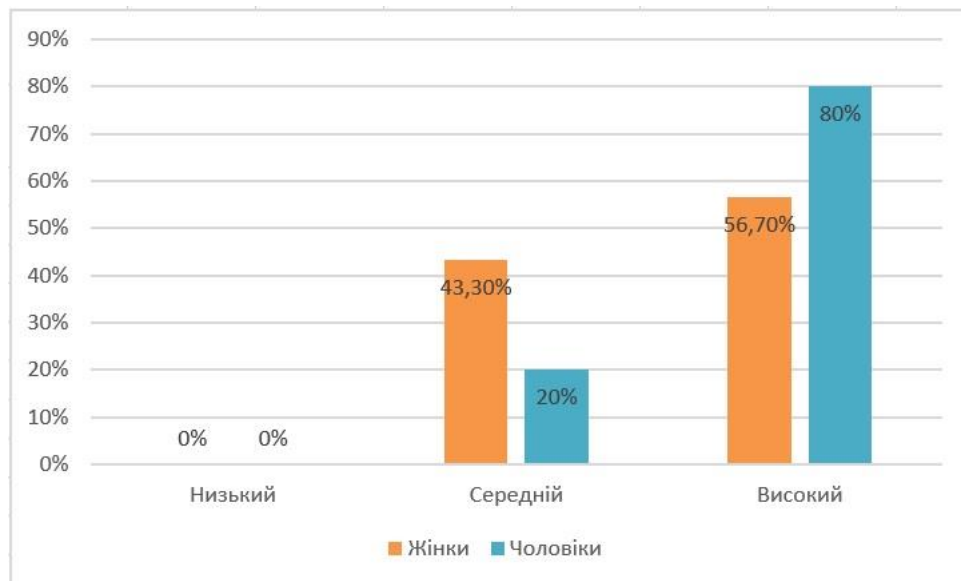


Рис. 3.3. Розподіл проблемно-орієнтованого копінгу у жінок та чоловіків за методикою Brief COPE

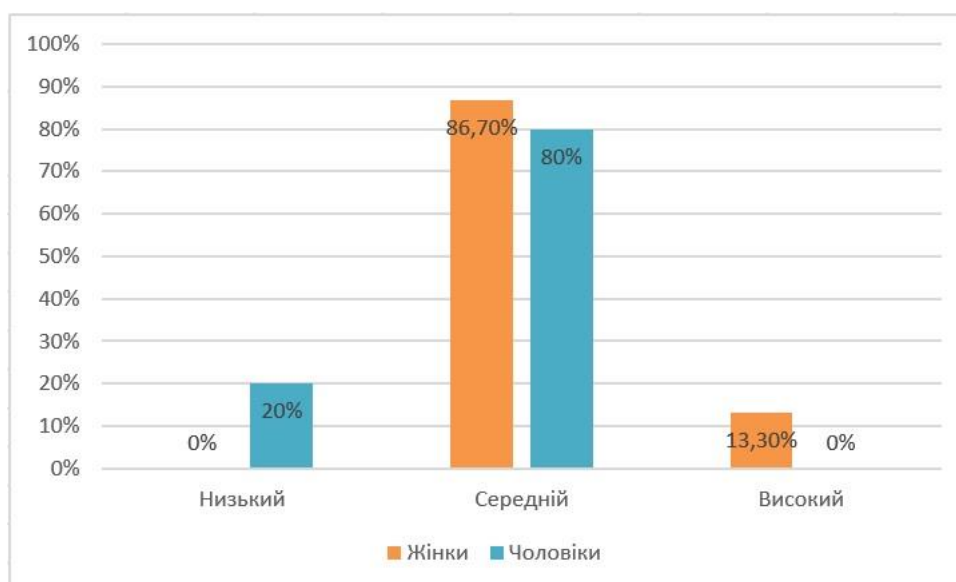


Рис. 3.4. Розподіл емоційно-орієнтованого копінгу у жінок та чоловіків за методикою Brief COPE

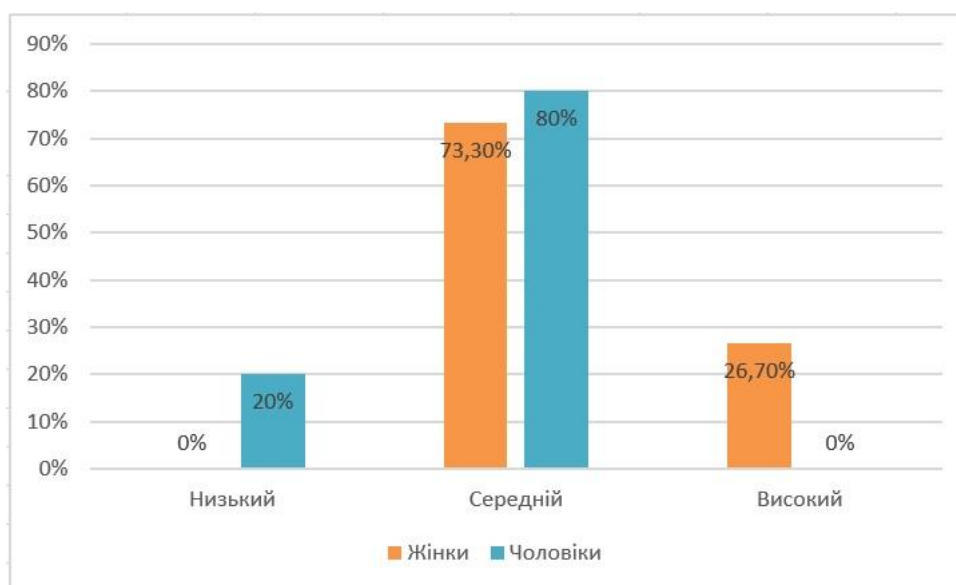


Рис. 3.5. Розподіл унікаючого копінгу у жінок та чоловіків за методикою Brief COPE

З метою перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між групами жінок і чоловіків за основними типами копінг-стратегій було застосовано критерій t-test Стюдента. Результати відповідного аналізу наведені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати порівняння показників типів копінг-стратегій у жінок та чоловіків за методикою Т. Лірі (t-критерій Стюдента)

Шкала	Жінки (M±SD)	Чоловіки (M±SD)	t	p
Копінг, фокусований на проблемі	24.933±2.97	26.667±2.564	-2,419	0.019*
Копінг, фокусований на емоціях	33.767±2.417	26.533±2.446	11,523	0***
Унікаючий копінг	22.6±3.001	18.533±2.446	5,753	0***

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Як видно з даних таблиці 3.8, між жінками та чоловіками спостерігаються статистично значущі відмінності за всіма досліджуваними типами копінг-стратегій.

Зокрема, за показником копіngu, фокусованого на проблемі, середній рівень у чоловіків ($M = 26,667$; $SD = 2,564$) є вищим порівняно з жінками ($M = 24,933$; $SD = 2,97$). Отримані відмінності є статистично значущими ($t = -2,419$; $p = 0,019$; $p < 0,05$), що свідчить про більшу схильність чоловіків до активного вирішення проблемних ситуацій.

Щодо копіngu, фокусованого на емоціях, значно вищі показники зафіксовано у жінок ($M = 33,767$; $SD = 2,417$) порівняно з чоловіками ($M = 26,533$; $SD = 2,446$). Відмінності є високодостовірними ($t = 11,523$; $p < 0,001$), що вказує на більш виражену орієнтацію жінок на емоційне реагування та переживання стресових ситуацій.

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо унікаючого копіngu: у жінок середній показник ($M = 22,6$; $SD = 3,001$) є суттєво вищим, ніж у чоловіків ($M = 18,533$; $SD = 2,446$), причому ці відмінності також є статистично значущими ($t = 5,753$; $p < 0,001$).

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність чітко виражених гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій. Для чоловіків більш характерним є проблемно-орієнтований стиль подолання стресу, тоді як жінки частіше використовують емоційно орієнтовані та уникаючі стратегії. Це узгоджується з попередніми результатами дослідження та відображає специфіку психологічного реагування на стресові ситуації в умовах війни.

Отже, узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна відзначити, що отримані дані в цілому узгоджуються з висунутою гіпотезою щодо наявності зв'язку між рівнем сприйманого стресу, особливостями копінг-стратегій, характеристиками міжособистісної взаємодії та рівнем задоволеності партнерськими взаєминами.

Зокрема, виявлені відмінності між жінками та чоловіками у рівні стресу, типах копінг-стратегій та особливостях міжособистісної взаємодії свідчать про наявність певних закономірностей у психологічному реагуванні в умовах війни. Водночас отримані результати дають підстави припустити існування взаємозв'язків між досліджуваними показниками, що потребують подальшої кількісної перевірки.

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями, характеристиками міжособистісної взаємодії та рівнем задоволеності партнерськими взаєминами було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона для всієї вибірки респондентів.

Результати відповідного аналізу представлені в Додатку Е.

Аналіз результатів кореляційного дослідження (Додаток Е) дозволяє виявити систему взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу, задоволеністю партнерськими взаєминами, типами міжособистісних відносин та копінг-стратегіями.

Передусім встановлено, що рівень сприйманого стресу має статистично значущі зв'язки з низкою психологічних показників. Зокрема, зафіксовано негативні кореляції зі шкалами егоїстичного ($r = -0,383$; $p < 0,01$) та

агресивного ($r = -0,363$; $p < 0,01$) типів міжособистісних відносин, що свідчить про зниження вираженості цих рис при підвищенні рівня стресу.

Водночас спостерігаються позитивні зв'язки стресу з покійно-сором'язливим ($r = 0,34$; $p < 0,01$), залежним ($r = 0,438$; $p < 0,001$), дружелюбним ($r = 0,438$; $p < 0,001$) та альтруїстичним ($r = 0,323$; $p < 0,05$) типами, що вказує на тенденцію до посилення орієнтації на інших, підвищення залежності та пошуку підтримки в умовах підвищеного стресового навантаження.

Щодо копінг-стратегій, встановлено, що рівень стресу позитивно корелює з проблемно-орієнтованим ($r = 0,412$; $p < 0,01$) та уникаючим копінгом ($r = 0,422$; $p < 0,001$), а також має сильний позитивний зв'язок із емоційно орієнтованим копінгом ($r = 0,484$; $p < 0,001$). Водночас зафіксовано негативний зв'язок із окремими аспектами емоційного реагування ($r = -0,31$; $p < 0,05$), що може свідчити про неоднорідність емоційних стратегій подолання стресу.

Аналіз рівня задоволеності партнерськими взаєминами показує, що він має позитивний зв'язок з авторитарним ($r = 0,541$; $p < 0,001$) та агресивним ($r = 0,324$; $p < 0,05$) типами, що може свідчити про роль впевненості та наполегливості у підтриманні суб'єктивного відчуття задоволеності стосунками.

Водночас зафіксовано негативні кореляції з підозрілим ($r = -0,254$; $p < 0,05$), покійно-сором'язливим ($r = -0,614$; $p < 0,001$), залежним ($r = -0,355$; $p < 0,01$) типами, що вказує на зниження задоволеності у разі підвищеної тривожності, невпевненості та залежності у взаєминах.

Особливо показовими є зв'язки із копінг-стратегіями: рівень задоволеності партнерськими взаєминами має сильний позитивний зв'язок із проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,633$; $p < 0,001$), що свідчить про його адаптивний характер. Натомість виявлено негативні зв'язки з емоційно орієнтованим ($r = -0,399$; $p < 0,01$) та уникаючим копінгом ($r = -0,566$; $p <$

0,001), що вказує на їхню потенційно дезадаптивну роль у контексті партнерських взаємин.

Додатково встановлено, що між типами міжособистісних відносин існують виражені взаємозв'язки. Зокрема, домінантні типи (авторитарний, егоїстичний, агресивний) мають сильні позитивні кореляції між собою (r від 0,583 до 0,648; $p < 0,001$) та негативні – з конформними типами (покірно-сором'язливий, залежний, дружелюбний), що відображає їх протилежну психологічну спрямованість.

Також виявлено, що копінг-стратегії тісно пов'язані з типами міжособистісної взаємодії. Зокрема, проблемно-орієнтований копінг позитивно пов'язаний із домінантними рисами, тоді як емоційно орієнтований та уникаючий копінг мають більш тісні зв'язки з конформними та залежними типами поведінки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність системних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Отримані дані свідчать про те, що вищий рівень сприйманого стресу пов'язаний із використанням менш адаптивних стратегій подолання та зниженням задоволеності партнерськими взаєминами, тоді як застосування проблемно-орієнтованого копіngu сприяє підтриманню більш гармонійних стосунків.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про підтвердження висунутої гіпотези дослідження.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено організацію, методичне забезпечення та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей партнерства в сімейних стосунках в умовах війни.

Емпіричну базу дослідження становили 30 сімей, тобто 60 респондентів, яких було поділено на дві групи за гендерною ознакою: 30 жінок та 30 чоловіків. Така організація вибірки дала можливість не лише виявити загальні закономірності досліджуваних показників, а й здійснити їх порівняльний аналіз у жіночій та чоловічій групах.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно охарактеризувати психологічні особливості партнерських взаємин. Зокрема, було застосовано шкалу сприйманого стресу PSS-10, шкалу задоволеності партнерськими взаєминами RAS, методику «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі та опитувальник копінг-стратегій Brief COPE. Для статистичної обробки результатів були використані t-критерій Стюдента та кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

У результаті дослідження встановлено, що в умовах війни у респондентів переважає помірний і високий рівень сприйманого стресу. При цьому жінки характеризуються достовірно вищим рівнем стресу порівняно з чоловіками, що свідчить про більшу емоційну вразливість та інтенсивніше переживання напружених життєвих обставин.

Аналіз задоволеності партнерськими взаєминами показав, що в обох групах переважає середній рівень задоволеності, а статистично значущих відмінностей між жінками та чоловіками не виявлено. Це дає підстави вважати, що партнерські стосунки в умовах війни загалом зберігають відносну стабільність та можуть виконувати підтримувальну функцію для обох партнерів.

Результати дослідження міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі засвідчили наявність чітких гендерних відмінностей. Для чоловіків більш характерними виявилися домінантно-неконформні тенденції, зокрема авторитарний, егоїстичний та агресивний типи взаємодії. Для жінок, навпаки, більш притаманними є конформні та соціально орієнтовані типи

міжособистісних відносин, а саме покірно-сором'язливий, залежний, дружелюбний та альтруїстичний.

Аналіз копінг-стратегій показав, що чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтований копінг, тобто активне подолання труднощів через планування, пошук рішень та практичні дії. Жінки, у свою чергу, частіше вдаються до емоційно орієнтованого та уникаючого копінгу, що проявляється у більшому акценті на переживанні емоцій, пошуку підтримки та уникненні стресогенних переживань.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність системних взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями, характеристиками міжособистісної взаємодії та рівнем задоволеності партнерськими взаєминами. Виявлено, що підвищення рівня стресу пов'язане з більшою вираженістю залежних, дружелюбних, альтруїстичних і менш адаптивних способів подолання напруження. Водночас вищий рівень задоволеності партнерськими взаєминами позитивно пов'язаний із проблемно-орієнтованим копінгом та більш упевненими формами міжособистісної взаємодії, а негативно – з уникаючими та надмірно залежними формами поведінки.

Отже, результати емпіричного дослідження загалом підтвердили висунуту гіпотезу. Встановлено, що між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями, особливостями міжособистісної взаємодії та рівнем задоволеності партнерськими стосунками існує взаємозв'язок, а також виявлено суттєві відмінності між чоловіками та жінками за низкою досліджуваних показників.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження психологічних особливостей партнерства в сімейних стосунках в умовах війни визначають наступні висновки:

1. У ході теоретичного аналізу встановлено, що партнерство в сімейних стосунках є інтегративною психологічною категорією, яка відображає якість взаємодії між подружжям і визначає ефективність функціонування сім'ї як цілісної системи. Партнерство охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти взаємодії та виявляється у рівні довіри, взаємної підтримки, характері комунікації, узгодженості дій і спільності життєвих орієнтирів. З'ясовано, що в сучасних умовах зміст партнерства змінюється під впливом соціокультурних трансформацій, зокрема переосмислення гендерних ролей, посилення значення рівноправності, емоційної близькості та спільного прийняття рішень. Партнерство у сім'ї виконує не лише функцію організації спільного життя, а й виступає важливим психологічним ресурсом підтримання стабільності, гармонії та адаптації.

2. Розгляд основних теоретико-методологічних підходів до дослідження партнерських взаємин у сім'ї показав, що найбільш продуктивним є їх комплексне поєднання. Системний підхід дає змогу розглядати сім'ю як цілісну взаємопов'язану структуру; соціально-психологічний – акцентує увагу на комунікації, нормах, очікуваннях і взаємній адаптації; особистісний – враховує індивідуальні характеристики партнерів; діяльнісний – розкриває партнерство через спільну діяльність, виконання ролей і вирішення життєвих завдань. На цій основі встановлено, що психологічна структура партнерської взаємодії включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, а її формування зумовлюється комплексом індивідуально-психологічних, міжособистісних і соціальних детермінант. Саме узгодженість цих компонентів і чинників забезпечує стабільність та ефективність подружніх стосунків.

3. Аналіз впливу воєнного стресу на міжособистісні та сімейні взаємини дозволив визначити його як специфічний різновид хронічного психоемоційного напруження, який має тривалий, кумулятивний і неконтрольований характер. Воєнний стрес негативно впливає на емоційну сферу особистості, когнітивні процеси та поведінкові реакції, що, своєю чергою, позначається на якості взаємин між партнерами. Встановлено, що під його впливом знижуються емоційна близькість і довіра, ускладнюється комунікація, посилюється конфліктність, зростає психологічна дистанція. Разом із тим воєнний стрес має амбівалентний характер: за наявності достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів він може не лише дестабілізувати сімейну систему, а й мобілізувати партнерів до взаємної підтримки, консолідації та зміцнення стосунків.

4. У процесі дослідження визначено, що емоційна, комунікативна та рольова сфери партнерських стосунків у воєнний період зазнають суттєвих трансформацій. На емоційному рівні це проявляється у зниженні відкритості, труднощах у вираженні почуттів, послабленні емпатійного контакту та зростанні внутрішньої дистанції між партнерами. У комунікативній сфері війна посилює бар'єри спілкування, збільшує кількість непорозумінь, послаблює зворотний зв'язок і підвищує конфліктогенність взаємодії. Водночас відбувається перегляд традиційного розподілу сімейних ролей: змінюються центри відповідальності, зростає рольова гнучкість, формуються нові моделі партнерства. Зокрема, жінки часто перебирають на себе функції матеріального забезпечення, організації побуту, емоційної підтримки й захисту дітей, тоді як чоловіки через мобілізацію, військову службу, вимушену відсутність або психотравматизацію не завжди можуть реалізовувати звичні ролі. Усе це свідчить про глибоку перебудову партнерської взаємодії в умовах війни.

5. Охарактеризовано психологічні ресурси та адаптаційні механізми збереження партнерських стосунків у кризових умовах. Встановлено, що провідними внутрішніми ресурсами є довіра, емоційна близькість,

взаєморозуміння, психологічна стійкість, здатність до емоційної регуляції та когнітивної гнучкості, а зовнішні ресурси пов'язані з підтримкою з боку родини, друзів, соціального оточення та фахівців. Адаптаційні механізми мають комплексний характер і охоплюють емоційно-регулятивні, когнітивні та поведінкові процеси. Найбільш значущими серед них є відкрита комунікація, взаємна підтримка, спільна діяльність, розвиток довіри, узгодження сімейних цілей та звернення до психологічної допомоги у складних ситуаціях. Доведено, що саме ці ресурси й механізми створюють підґрунтя для збереження внутрішньої цілісності подружньої системи, її стійкості та здатності конструктивно переживати кризові події.

6. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 30 сімей (60 осіб), серед яких 30 жінок і 30 чоловіків, підтвердило наявність зв'язку між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями, особливостями міжособистісної взаємодії та задоволеністю партнерськими стосунками. Встановлено, що низький рівень сприйманого стресу відсутній в обох групах; серед жінок 53,3 % мають помірний рівень стресу і 46,7 % – високий, тоді як серед чоловіків 83,3 % мають помірний і 16,7 % – високий рівень. Середній показник сприйманого стресу у жінок становив $25,833 \pm 3,975$ бала, у чоловіків – $22,633 \pm 3,855$ бала, причому ці відмінності є статистично значущими ($t = 3,165$; $p = 0,002$). Водночас рівень задоволеності партнерськими взаєминами в обох групах переважно є середнім: у жінок – 70 %, у чоловіків – 66,7 %; статистично значущих відмінностей за цим показником не виявлено ($t = -0,908$; $p = 0,368$), що свідчить про відносну стабільність суб'єктивної оцінки стосунків навіть за умов війни.

Аналіз міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі показав, що чоловіки достовірно частіше виявляють домінантно-неконформні тенденції – авторитарність, егоїстичність, агресивність, тоді як жінки більшою мірою орієнтовані на дружелюбність, альтруїстичність, залежність і покірність. Дослідження копінг-стратегій виявило, що чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтований копінг ($26,667 \pm 2,564$ проти $24,933 \pm 2,97$; $t = -2,419$;

$p = 0,019$), тоді як жінки достовірно частіше вдаються до емоційно-орієнтованого ($33,767 \pm 2,417$ проти $26,533 \pm 2,446$; $t = 11,523$; $p < 0,001$) та унікаючого копінгу ($22,6 \pm 3,001$ проти $18,533 \pm 2,446$; $t = 5,753$; $p < 0,001$). Кореляційний аналіз підтвердив, що рівень задоволеності партнерськими взаєминами позитивно пов'язаний із проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,633$; $p < 0,001$) та негативно – з унікаючим ($r = -0,566$; $p < 0,001$) і емоційно-орієнтованим копінгом ($r = -0,399$; $p < 0,01$). Отримані дані загалом підтвердили висунуту гіпотезу і дозволили зробити висновок, що в умовах війни найбільш сприятливим чинником збереження гармонійних партнерських стосунків є використання адаптивних, насамперед проблемно-орієнтованих, стратегій подолання стресу.

Отже, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що партнерство в сімейних стосунках в умовах війни є динамічним психологічним явищем, яке зазнає суттєвого впливу стресогенних обставин, але водночас зберігає потенціал до адаптації, оновлення та зміцнення. Якість партнерської взаємодії в кризових умовах значною мірою визначається рівнем довіри, особливостями комунікації, емоційною включеністю, характером копінг-поведінки та наявністю психологічних ресурсів, що робить цю проблему важливою як у теоретичному, так і в практичному плані.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому вивченні психологічних механізмів збереження та відновлення партнерських стосунків в умовах тривалого воєнного стресу, а також у дослідженні впливу різних типів травматичного досвіду на якість подружньої взаємодії. Доцільним є подальший аналіз вікових, гендерних і соціально-психологічних особливостей партнерства, розширення вибірки респондентів, а також вивчення специфіки сімейних стосунків у дистантних, внутрішньо переміщених і військових сім'ях. Перспективним напрямом є також розробка та апробація психокорекційних і консультативних програм, спрямованих на

зміцнення емоційної близькості, покращення комунікації та формування адаптивних копінг-стратегій у партнерів, які переживають наслідки війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська А. Психологічна стійкість у структурі організації особистості. *Матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*. Умань, 2023. С. 45–47.
2. Ващенко О. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти*. 2024. Вип. 28 (57). С. 27–43. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-27-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43)
3. Венгер Г. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 103–116.
4. Волошина В. В., Долинська Л. В. Трансформація сімейних ролей в умовах війни: зміни, виклики та адаптація. *Габітус*. 2025. Вип. 75. Т. 1. С. 201–205. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/75-2025/part_1/35.pdf (дата звернення: 21.04.2026).
5. Гетта З. Розрив сімейних стосунків через війну як чинник її дисфункціональності. *Молодіжний соціологічний форум НТУ «ХПІ»: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів, присвяченої 140-річчю Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»*. Харків: НТУ «ХПІ», 2025. С. 98–101. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/90951> (дата звернення: 21.04.2026).
6. Горностай П. П. Психологія подружніх стосунків: теорія, практика, тренінг. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 384 с.
7. Гупаловська В. А. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 208–223. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27425/21-Hupalovska.pdf?sequence=1> (дата звернення: 21.04.2026).

8. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. Т. 45, Т. 28. С. 27–40. URL: <http://jnas.nbuiv.gov.ua/article/UJRN-0000753672> (дата звернення: 21.04.2026).
9. Дегтярєва Н. Е., Сингаївська І. В. Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: зб. матеріалів V Міжнар. конф. (м. Київ, 7 грудня 2023 р.): у 2 ч. Ч. 1. Київ: Університет «КРОК», 2023. С. 428–430.*
10. Демчук О. В., Золотарьова О. А., Ковалик О. О. та ін. Вплив катастроф і війн на психічне здоров'я особистості та суспільства. *Повідомлення п'яте: перетворення індивідуальної оперативно-бойової психічної травми на колективну соціально-психологічну, соціально-культурну. Mental Health: Global Challenges of XXI Century*. 2019. URL: <https://www.mhgc21.org/en/mhgc21/events/2019may/vplyv-katastrof-i-viin-na-psykhichne-zdorovya-osobystosti-ta-suspilstva-povidomlennya-pyate-peretvorennia-indyvidualnoyi-operatyvno-boiovoyi-psykhichnoyi-travmy-na-kolektyvnu-sotsialno-psykholohichnu-sotsialno-kulturnu> (дата звернення: 21.04.2026).
11. Дмитрієва С. М. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. *Вісник ЖДУ ім. І. Франка*. 2010. № 1. С. 2–7.
12. Духлій П. М., Трофімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Психологія особистості*. 2024. № 68. С. 24. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.24>
13. Злобіна О. Г. Стресові стани населення України в контексті війни: соціально-груповий аналіз. *Вісник Національної академії наук України*. 2024. № 6. С. 49–56. DOI: <https://doi.org/10.15407/visn2024.06.049>

14. Зміни в ролях: як війна вплинула на сімейне життя українських жінок.
URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/changes-roles-how-war-has-affectedfamily-life-ukrainian-women> (дата звернення: 21.04.2026).
15. Каплуненко Я. Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравматичного досвіду. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. С. 166–174.
16. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
17. Кердивар В. В., Євпак С. В., Платонов В. М. Вплив війни на психологічний стан вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. № 4. Т. 36. С. 101–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/15>
18. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29>
19. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінювання і копінг / пер. з англ. Київ: Основи, 2018. 312 с.
20. Левицький Н., Потапчук Є. Теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного зростання членів сім'ї в умовах війни. *Психологічні травелогі*. 2024. № 2. С. 184–196. URL: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/view/180/168> (дата звернення: 21.04.2026).
21. Ліненко Ю., Чернякова О. Поняття про воєнний стан як особливе джерело стресу. *Матеріали конференцій МНЛ (м. Харків, 19 січня 2024 р.)*. Харків, 2024. С. 379–382.

- 22.Лучко М., Надвинична Т. Психологічна допомога сім'ям за складних життєвих обставин. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3–4. С. 224–233. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2018.03.224>.
- 23.Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога: навч. посіб. / Н. Євдокимова, В. Зливков, С. Лукомська, О. Котух. Київ, 2025. 198 с.
- 24.Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.
- 25.Петяк О., Ксінчук К., Козельський В. Міжособистісна комунікація та емоційна близькість як ресурс подолання сімейних конфліктів. *Психологічні травелогі*. 2025. № 3. С. 70–78. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-7>.
- 26.Пилат Н. І., Стахів І. І. Гендерно-рольові уявлення особистості в сімейних стосунках. *Наука і освіта*. 2009. № 8. С. 90–93.
- 27.Підчасов Є. В., Чепелева Н. І. Стресові стани дитини під час війни. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.)*. Харків: ХНУВС, 2022. С. 93–95.
- 28.Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
- 29.Посвістак О. А. Теоретико-методологічні основи психології сім'ї як галузі наукових знань. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 5. С. 157–162.
- 30.Потапчук Є., Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни. *Психологічні травелогі*. 2024. № 1. С. 190–199. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-18>.
- 31.Психологія сім'ї: навч. посіб. / В. М. Поліщук, У. М. Ільїна, С. Л. Поліщук та ін.; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., допов. Суми: Університетська книга, 2023. 282 с.

32. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
33. Сазонова О. Сімейні цінності та рольові установки сімейних пар. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 272–295. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.272-295>
34. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1 (61). С. 251–257.
35. Сингаївська І. В., Мохнач Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доп. IV Міжнар. конф. університету «КРОК»*. 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/127419> (дата звернення: 21.04.2026).
36. Сингаївська І. В., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3 (71). С. 125–134. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134>.
37. Складенко С. Р. Емоційна близькість в українських сім'ях як ресурс психологічної стійкості в кризових умовах. *Габітус*. 2025. Вип. 80. С. 173–177. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/80-2025/35.pdf> (дата звернення: 21.04.2026).
38. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. Вип. 2 (52). С. 3–20. DOI: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
39. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
40. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. 2-ге вид., змін. та допов. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.

41. Федоренко Р. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21448> (дата звернення: 21.04.2026).
42. Фурда І. І., Урбановська Т. С., Парфанович І. І. Порушення комунікації у стосунках дівчини і хлопця. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. № 1. С. 431–434.
43. Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023. 250 с.
44. Шевчишена О. В. Проблема міжособистісних взаємин подружжя в адаптаційний період. *Проблеми сучасної психології*. 2009. № 4. С. 491–501. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162981> (дата звернення: 21.04.2026).
45. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 2 (121). С. 554–562. DOI: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>
46. Шинкарьова Л. В. Досвід соціально-психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій у США та в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3. С. 252–257. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.43>.
47. Яремчук О. Соціально-психологічна модель сімейного міфу: теоретичний вимір. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_1_13 (дата звернення: 21.04.2026).
48. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978. 565 p.

49. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 401 p.
50. Edler K., Behrens B., Wang L., Valentino K. Validation of the Parental Reflective Functioning Questionnaire among maltreating and nonmaltreating mothers. *Journal of Family Psychology*. 2023. № 37 (3). P. 324–334. DOI: <https://doi.org/10.1037/fam0001045>
51. Gottman J. M., Levenson R. W. Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. № 63 (2). P. 221–233. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>.
52. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 1992. 276 p.
53. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991. 576 p.
54. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge: Harvard University Press, 1974. DOI: <https://doi.org/10.2307/j.ctvjz83h8>.
55. Satir V. Conjoint Family Therapy. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1983. 256 p.
56. World Health Organization. Mental health in emergencies. 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies> (дата звернення: 21.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)

Інструкція. Оцініть, як часто протягом останнього місяця ви відчували або думали те, що описано у кожному з пунктів.

№	Питання	Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
1.	Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?					
2.	Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?					
3.	Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?					
4.	Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?					
5.	Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?					
6.	Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?					
7.	Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?					
8.	Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?					
9.	Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?					
10.	Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?					

Інтерпретація результатів

Систему підрахунку:

- негативні пункти (1, 2, 3, 6, 9, 10) оцінюються безпосередньо («Ніколи» = 0; «Майже ніколи» = 1; «Інколи» = 2; «Доволі часто» = 3; «Часто» = 4),

- позитивні пункти (4, 5, 7, 8) рахуються у зворотному порядку (тобто «ніколи» = 4, «часто» = 0).

Загальна сума балів варіюється від 0 до 40.

Отримані бали	Рівень стресу
0 – 13	Низький
14 – 26	Помірний
27 – 40	Високий

Додаток Б

Шкала задоволеності партнерськими взаєминами (Relationship Assessment Scale, RAS, С. Хендрік)

Інструкція. Оцініть кожне з наведених запитань, обравши варіант відповіді, який найбільш точно відображає Ваші відчуття щодо Ваших стосунків.

№	Питання	Дуже низько	Низько	Середньо	Високо	Дуже високо
1.	Наскільки добре Ваш партнер задовольняє Ваші потреби?					
2.	Наскільки Ви загалом задоволені Вашими стосунками?					
3.	Наскільки хорошими є Ваші стосунки порівняно з іншими?					
4.	Наскільки часто Ви шкодуєте, що перебуваєте у цих стосунках?					
5.	Наскільки Ваш партнер відповідає Вашим очікуванням?					
6.	Наскільки сильно Ви любите свого партнера?					
7.	Наскільки багато проблем існує у Ваших стосунках?					

Інтерпретація результатів

Система підрахунку: кожне питання оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів:

- «Дуже низько» = 1
- «Низько» = 2
- «Середньо» = 3
- «Високо» = 4
- «Дуже високо» = 5

зворотні пункти: 4 та 7 (перераховуються у зворотному порядку: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1)

Обробка результатів:

- обчислюється середній або сумарний бал за всіма 7 пунктами;
- загальна сума балів варіюється від 7 до 35.

Рівні задоволеності стосунками:

Отримані бали	Рівень задоволеності
7 – 16	Низький
17 – 25	Середній
26 – 35	Високий

Додаток В**Методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі)**

Інструкція. Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожен і відзначте знаком + ті, які відповідають вашому уявленню про себе. Будьте уважні, намагайтеся відповідати як можна більш точно і правдиво.

Текст опитувальника

- I. 1. Вміє подобатися.
- 2. Справляє враження на оточуючих.
- 3. Вміє розпоряджатися, наказувати.
- 4. Уміє наполягти на своєму.
- II. 5. Володіє почуттям гідності.
- 6. Незалежний.
- 7. Здатний сам подбати про себе.
- 8. Може проявити байдужість.
- III. 9. Здатний бути суворим.
- 10. Строгий, але справедливий.
- 11. Може бути щирим.
- 12. Критичний до інших.
- IV. 13. Любить поплакатися.
- 14. Часто печальний.
- 15. Здатний виявляти недовіру.
- 16. Часто розчаровується.
- V. 17. Здатний бути критичним до себе.
- 18. Здатен визнати свою неправоту.
- 19. Охоче підпорядковується.
- 20. Лагідний.
- VI. 21. Вдячний.
- 22. Такий, що захоплюється і схильний до наслідування.

23. Шанобливий.
24. Той, хто шукає схвалення.
- VII. 25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги.
26. Прагне ужитися з іншими.
27. Доброзичливий.
28. Уважний і ласкавий.
- VIII. 29. Делікатний.
30. Той, хто схвалює.
31. Чуйний до закликів про допомогу.
32. Безкорисливий.
- I. 33. Здатний викликати захоплення.
34. Користується в інших повагою.
35. Володіє талантом керівника.
36. Любить відповідальність.
- II. 37. Впевнений в собі.
38. Самовпевнений і напористий.
39. Діловий, практичний.
40. Суперничає.
- III. 41. Стійкий і «крутий», де треба.
42. Невблаганний, але неупереджений.
43. Дратівливий.
44. Відкритий і прямолінійний.
- IV. 45. Не терпить, щоб їм командували.
46. Скептичний.
47. На нього важко справити враження.
48. Образливий, скрупульозний.
- V. 49. Легко ніяковіє.
50. Не впевнений у собі.
51. Поступливий.
52. Скромний.

- VI. 53. Часто вдається до допомоги інших.
54. Дуже шанує авторитети.
55. Охоче приймає поради.
56. Довірливий і прагне радувати інших.
- VII. 57. Завжди люб'язний у спілкуванні.
58. Дорожить думкою навколишніх.
59. Товариський і уживчивий.
60. Добросердий.
- VIII. 61. Добрий, вселяє впевненість.
62. Ніжний і м'якосердий.
63. Любить піклуватися про інших.
64. Щедрий.
- I. 65. Любить давати поради.
66. Справляє враження значущості.
67. Начальницько наказовий.
68. Владний.
- II. 69. Хвалькуватий.
70. Гордовитий і самовдоволений.
71. Думає тільки про себе.
72. Хитрий і розважливий.
- III. 73. Нетерпимий до помилок інших.
74. Своєкорисливий.
75. Відвертий.
76. Часто недружелюбний.
- IV. 77. Озлоблений.
78. Скаржник.
79. Ревнивий.
80. Довго пам'ятає образи.
- V. 81. Самобичующий.
82. Соромливий.

83. Безініціативний.

84. Лагідний.

VI. 85. Залежний, несамотійний.

86. Любить підкорятися.

87. Надає можливість іншим приймати рішення

88. Легко потрапляє в халепу.

VII. 89. Легко піддається впливу інших.

90. Готовий довіритися будь-кому.

91. Прихильний до всіх без вибору.

92. Всім симпатизує.

VIII. 93. Пробачає все.

94. Переповнений надмірним співчуттям.

95. Великодушний і терпимий до недоліків.

96. Прагне допомогти кожному.

I. 97. Прагне до успіху.

98. Чекає захоплення від кожного.

99. Розпоряджається іншими.

100. Деспотичний.

II. 101. Сноб (судить про людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).

102. Марнослашний.

103. Егоїстичний.

104. Холодний, черствий.

III. 105. Уїдлиний, насмішуватий.

106. Злий, жорстокий.

107. Часто гнівливий.

108. Бездушний, байдужий.

IV. 109. Злопам'ятний.

110. Проникнутий духом протиріччя.

111. Упертий.

112. Недовірливий і підозрілий.

V. 113. Боязкий.

114. Сором'язливий.

115. Занадто підкоряється.

116. М'якотілий.

VI. 117. Майже нікому не заперечує.

118. Нав'язливий.

119. Любить, щоб його опікали.

120. Надмірно довірливий.

VII. 121. Прагне здобути прихильність кожного.

122. З усіма погоджується.

123. Завжди з усіма дружелюбний.

124. Всіх любить.

VIII. 125. Надто поблажливий до оточуючих.

126. Намагається втішити кожного.

127. Дбає про інших на шкоду собі.

128. Псує людей надмірною добротою.

ОБРОБКА ДАНИХ

Після того як випробуваний оцінить себе, підраховуються бали по кожному з 8 октантів психограми методики. Кожен плюс оцінюється в 1, таким чином, максимальна оцінка рівня – 16 балів.

- 1 октант: питання 1-4, 33-36, 65-68, 97-100.
- 2 октант: питання 5-8, 37-40, 69-72, 101-104.
- 3 октант: питання 9-12, 41-44, 73-76, 105-108.
- 4 октант: питання 13-16, 45-48, 77-80, 109-112.
- 5 октант: питання 17-20, 49-52, 81-84, 113-116.
- 6 октант: питання 21-24, 53-56, 85-88, 117-120.
- 7 октант: питання 25-28, 57-60, 89-92, 121-124.
- 8 октант: питання 29-32, 61-64, 93-96, 125-128.

Кожному з 8 октантів відповідає наступний тип міжособистісних відносин.

Отримані профільні оцінки наочно показують переважаючий стиль міжособистісних стосунків

1. Авторитарний

- 0-8 балів. Впевнений у собі, завзятий, наполегливий, може бути хорошим наставником і організатором. Має властивості керівника.
- 9-12. Домінантний, енергійний, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги, може бути нетерпимий до критики, йому властива переоцінка власних можливостей.
- 13-16. Владний, диктаторський, деспотичний характер, всіх повчає, дидактичний стиль висловлювань, не схильний приймати поради інших, прагне до лідерства, командуванню іншими, сильна особистість з рисами деспотизму.

2. Егоїстичний

- 0-8 балів. Впевнений, незалежний, орієнтований на себе, схильний до суперництва тип.
- 9-12. Самовдоволений, нарцистичний, з вираженим почуттям власної гідності, переваги над оточуючими, з тенденцією мати особливу думку, відмінну від думки більшості, і займати відокремлену позицію у групі.
- 13-16. Прагне бути над усіма, самозакоханий, розважливий. До навколишніх відноситься відчужено. Зарозумілий, хвалькуватий.

3. Агресивний

- 0-8 балів. Упертий, завзятий, наполегливий у досягненні мети, енергійний, безпосередній.
- 9-12. Вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, насмішуватий, іронічний, дратівливий.

- 13-16. Надмірне завзятість, недружелюбність, жорсткість, ворожість по відношенню до оточуючих, нестриманість, запальність, агресивність, що доходить до асоціальної поведінки.

4. Підозрілий

- 0-8 балів. Реалістичний в судженнях і вчинках, критичний по відношенню до оточуючих, скептик, неконформністю.
- 9-12. Виражена схильність до критицизму. Розчарований у людях, замкнутий, скритний, образливий. Недовірливий до оточуючих, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через підозрілості і боязні поганого ставлення. Свій негативізм проявляє у вербальній агресії.
- 13-16. Відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу, дуже підозрілий, вкрай уразливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

5. Покірно-сором'язливий

- 0-8 балів. Скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підпорядковуватися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.
- 9-12. Сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.
- 13-16. Покірний, схильний до самознищення, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

6. Залежний

- 0-8 балів. Конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий, потребує визнання.
- 9-12. Слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

- 13-16. Дуже невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з приводу, тому залежимо від інших, чужої думки, сверхконформний.

7. Дружелюбний

- 0-8 балів. Схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам хорошого тону у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити увагу і любов, товариська, виявляє тепло й дружелюбність у відносинах.
- 9-16. Доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, бути хорошим для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогрупи, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

8. Альтруїстичний

- 0-8 балів. Відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє в жалі, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.
- 9-16. Гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня маска, що приховує особистість протилежного типу).

Отримані кількісні показники по кожному з октантів від 0 до 16 переносяться на психограмму. На відповідній номером октанта-координаті, на рівні, відповідному отриманим балам, проводяться дуги. Відокремлена дугою

внутрішня частина октанта заштриховується. Після того як відзначені всі отримані при обстеженні результати і заштрихована внутрішня, центральна, частина кола психограми до рівня, окресленого дугами, виходить якась подoba віяла. Найбільш заштриховані октанти відповідають переважному стилю міжособистісних відносин даного індивіда. Характеристики, що не виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям. Показники, що перевищують 8 балів, свідчать про акцентуації властивостей, що виявляються даними Октант. Бали, що досягають рівня 14-16, свідчать про труднощі соціальної адаптації.

Низькі показники за всіма Октант (0-3 бали) можуть бути результатом скритності і невідвертості випробуваного.

Перші чотири типи міжособистісних відносин – 1, 2, 3 і 4 – характеризуються перевагою неконформних тенденцій і схильністю до дез'юктивним (конфліктним) проявам (3, 4), більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства і домінування (1, 2).

Інші чотири октанта – 5, 6, 7, 8 – представляють протилежну картину: переважання конформних установок, конгруентність у контактах з оточуючими (7, 8), невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів (5, 6).

За спеціальними формулами визначаються показники за основними чинниками: домінування і дружелюбність.

Домінування = $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - VI)$ Дружелюбність = $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$

У цілому інтерпретація даних повинна орієнтувати на переважання одних показників над іншими і меншою мірою – на абсолютні величини.

Додаток Г

Опитувальник адаптивних копінг-стратегій (Brief COPE)

Інструкція. Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся				
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально»				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити				

це більш позитивним				
13. Я критикував(ла) себе				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається				
18. Я жартував(ла) з цього приводу				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла)				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією				

Обробка та інтерпретація результатів

Шкали методики:

Копінг, фокусований на проблемі:

- Активне подолання: пп. 2 і 7.
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23.
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17.
- Планування: пп. 14 і 25.

Копінг, фокусований на емоціях:

- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15.
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21.
- Гумор: пп. 18 і 28.
- Прийняття: пп. 20 і 24
- Релігія: пп. 22 і 27.
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26.

Уникаючий копінг:

- Самовідволікання: пп. 1 і 19.
- Відмова: пп. 3 і 8.
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11.
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16.

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).

Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації, про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, заснованими на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та

психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання досліджуваного.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Додаток Г

Результати дослідження за методиками в групі жінок (n = 30), сирі бали

Респондент	PSS-10	RAS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Унікаючий копінг
1	28	24	9	7	6	8	10	9	11	12	26	34	22
2	32	22	8	6	7	9	11	10	12	13	24	36	24
3	25	27	10	7	5	7	9	8	13	12	28	32	20
4	30	25	9	6	6	8	10	9	12	11	27	35	21
5	27	21	8	5	7	9	11	10	11	12	25	33	23
6	29	19	7	6	8	10	12	11	10	13	23	37	25
7	31	28	10	7	5	6	9	8	13	12	29	31	19
8	26	23	9	6	6	8	10	9	12	11	24	34	22
9	24	26	9	7	6	7	10	9	12	12	26	33	21
10	33	20	7	6	7	9	11	10	11	13	22	36	26
11	21	18	6	5	8	10	12	11	10	14	21	35	27
12	23	24	8	6	7	8	10	9	12	12	25	34	23
13	22	29	11	7	5	6	9	8	13	11	30	30	18
14	27	17	6	5	9	11	13	12	9	14	20	38	28
15	28	22	8	6	7	8	10	9	11	12	24	33	22
16	26	25	9	7	6	7	10	9	12	12	26	32	21
17	25	27	10	7	5	6	9	8	13	11	28	31	20
18	30	16	5	4	9	12	14	13	8	15	19	39	29
19	29	23	8	6	7	8	10	9	12	12	25	34	22
20	31	21	7	6	8	9	11	10	11	13	23	35	24
21	18	30	11	8	5	6	9	8	13	11	31	29	17
22	20	24	9	7	6	7	10	9	12	12	26	33	21
23	19	19	7	6	8	9	11	10	11	13	22	36	25
24	24	26	10	7	5	6	9	8	13	11	27	32	20
25	23	20	8	6	7	8	10	9	11	12	24	34	23
26	22	18	6	5	9	10	12	11	10	14	21	35	26
27	21	28	11	7	5	6	9	8	13	11	29	30	19
28	26	22	8	6	7	8	10	9	12	12	25	33	22
29	27	24	9	7	6	7	10	9	12	12	26	32	21
30	28	17	7	6	8	9	11	10	11	13	22	37	27

Додаток Д

Результати дослідження за методиками в групі чоловіків (n = 30), сирі бали

Респондент	PSS-10	RAS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Унікаючий копінг
1	24	26	12	9	10	8	6	5	7	8	28	26	18
2	27	24	11	10	9	7	6	5	8	7	27	28	20
3	22	28	13	9	10	6	5	4	7	6	29	25	17
4	26	23	11	8	9	7	6	5	8	7	26	27	19
5	25	21	10	9	10	8	7	6	7	8	25	28	20
6	28	27	13	8	9	6	5	4	6	7	30	24	16
7	23	25	11	9	10	7	6	5	7	8	27	26	18
8	21	29	10	8	9	7	6	5	8	7	26	27	19
9	29	22	12	9	10	6	5	4	7	6	28	25	17
10	30	20	9	10	11	8	7	6	8	7	24	29	21
11	20	18	8	9	12	9	7	6	8	7	23	30	22
12	18	26	11	9	10	7	6	5	7	8	27	26	18
13	19	24	14	8	9	6	5	4	6	7	31	23	15
14	22	30	8	10	12	9	8	7	9	8	22	31	23
15	24	19	10	9	10	7	6	5	8	7	26	27	19
16	23	23	12	9	10	6	5	4	7	6	28	25	17
17	21	27	13	8	9	6	5	4	6	7	29	24	16
18	25	25	7	10	13	10	8	7	9	8	21	32	24
19	26	21	11	9	10	7	6	5	7	8	27	26	18
20	27	28	10	9	10	8	7	6	8	7	25	28	20
21	15	17	13	8	9	6	5	4	6	7	30	23	15
22	17	22	12	9	10	6	5	4	7	6	28	25	17
23	16	24	9	10	11	8	7	6	8	7	24	29	21
24	18	26	13	8	9	6	5	4	6	7	29	24	16
25	19	20	10	9	10	7	6	5	8	7	26	27	19
26	20	18	8	9	12	9	7	6	8	7	23	30	22
27	22	29	14	8	9	6	5	4	6	7	31	22	14
28	23	23	11	9	10	7	6	5	7	8	27	26	18
29	24	25	12	9	10	6	5	4	7	6	28	25	17
30	25	21	10	9	10	8	7	6	8	7	25	28	20

Додаток Е

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між рівнем стресу, копінг-стратегіями, міжособистісними відносинами та задоволеністю партнерськими взаєминами (загальна вибірка, n = 60)

	Рівень задоволеності партнерськими взаєминами	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Покірно-сором'язливий	Залежний	Дружелюбний	Альтруїстичний	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Унікаючий копінг
Рівень сприйманого стресу	-0.136	-0.383**	-0.363**	-0.251	0.34**	0.438***	0.438***	0.323*	0.412**	-0.31*	0.484***	0.422***
Рівень задоволеності партнерськими взаєминами		0.541***	0.324*	-0.254*	-0.614***	-0.355**	-0.355**	0.118	-0.267*	0.633***	-0.399**	-0.566***
Авторитарний			0.583***	0.106	-0.878***	-0.863***	-0.863***	-0.51***	-0.739***	0.917***	-0.917***	-0.97***
Егоїстичний				0.648***	-0.453***	-0.846***	-0.846***	-0.603***	-0.896***	0.376**	-0.758***	-0.62***
Агресивний					0.209	-0.526***	-0.526***	-0.821***	-0.666***	-0.231	-0.429***	-0.1
Підозрілий						0.698***	0.698***	0.138	0.542***	-0.929***	0.747***	0.905***
Покірно-сором'язливий							1	0.734***	0.962***	-0.658***	0.967***	0.87***
Залежний								0.734***	0.962***	-0.658***	0.967***	0.87***
Дружелюбний									0.77***	-0.177	0.718***	0.452***
Альтруїстичний										-0.491***	0.898***	0.751***
Копінг, фокусований на проблемі											-0.747***	-0.926***
Копінг, фокусований на емоціях												0.924***

* - p<0,05; ** - p<0,01; *** - p<0,001