ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ»

Виконала: здобувач 2 року навчання
групи ПЗ-2406
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Юзва Марина Федорівна

Науковий керівник: магістр психології,
асистент кафедри психології ПВНЗ
« Київський медичний університет**»**
Широкова А. В.

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ 14

1.1. Подружні стосунки та їхня класифікація у вітчизняній та зарубіжній психології сім'ї.

1.2. Психологічні етапи та кризи розвитку подружніх стосунків та психологічні особливості їхнього перебігу.

1.3. Психологічний аналіз особистості в подружньо-рольових стосунках.

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ 30

2.1. Методи та організація дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ 51

3.1. Науково-методичні засади індивідуальної (групової) психологічної підтримки шлюбних пар.

3.2. Психологічні методи, прийоми та техніки, спрямовані на підтримку особистості в подружніх стосунках.

3.3. Психологічні рекомендації дружинам та чоловікам щодо оптимізації подружніх стосунків.

3.4 Формувальний експеримент з апробації авторської програми психологічної підтримки подружніх пар.

Висновки до розділу 3

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК 72

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 76

ДОДАТКИ 82

ВСТУП

Подружні стосунки є однією з найбільш значущих і водночас найбільш уразливих форм міжособистісної взаємодії, що визначає психологічне благополуччя людини, якість її життєвої адаптації, емоційну стабільність, а також соціальну стійкість родини як базового осередку суспільства. Подружній союз формує простір безпеки, підтримки та взаємного розвитку, однак упродовж життєвого циклу сім'ї він закономірно проходить етапи трансформації та криз, пов'язаних зі змінами ролей, цінностей, очікувань і ресурсів партнерів. У межах сучасних психологічних підходів подружні стосунки розглядаються як динамічна система, в якій емоційна близькість, комунікація, тип прив'язаності, рольова узгодженість та здатність до емоційної регуляції виступають ключовими детермінантами стабільності й задоволеності шлюбом [7; 34; 36; 38; 39].

Актуальність дослідження зумовлена суттєвими соціально-психологічними трансформаціями, які відбуваються в українському суспільстві в умовах воєнної агресії, вимушеної міграції, роздільного проживання партнерів, втрат, тривалого хронічного стресу, зростання тривожності та емоційного виснаження населення [3; 14; 21; 25]. Воєнний контекст виступає потужним багаторівневим стресором, який впливає не лише на індивідуальне психологічне благополуччя, але й на стабільність сімейної системи загалом. Підвищення рівня загальної напруги, невизначеність майбутнього, економічна нестабільність, зміна соціальних ролей і навантажень істотно ускладнюють підтримку емоційної близькості, довіри та взаємної підтримки в подружжі.

У сучасних умовах значно зростає ризик подружніх криз, емоційного дистанціювання, конфліктності та руйнування відчуття безпеки у стосунках.

Хронічний стрес сприяє активізації тривожних і уникаючих стратегій прив’язаності, посиленню емоційної реактивності, зниженню здатності до конструктивного діалогу та взаємної валідизації переживань. У багатьох випадках партнери не витримують сукупного навантаження зовнішніх і внутрішніх кризових чинників, що може призводити до ескалації конфліктів і зростання кількості розлучень.

Водночас трансформації сучасного шлюбу пов’язані не лише з воєнним контекстом, а й зі зміною культурних уявлень про партнерство. Якщо раніше шлюб значною мірою сприймався як соціальна норма та обов’язок, то сьогодні він дедалі більше розглядається як простір особистісної самореалізації, емоційної близькості та психологічної підтримки. Це підвищує вимоги до якості взаємодії між партнерами, рівня емоційної зрілості, здатності до саморегуляції та усвідомленого розподілу ролей. За відсутності сформованих навичок емоційної комунікації, розуміння власних і партнерських потреб, а також конструктивних стратегій подолання конфліктів подружні стосунки стають уразливими до руйнівних впливів.

Особливої уваги потребує врахування етапності розвитку подружніх стосунків. Кожен етап життєвого циклу сім’ї характеризується специфічними психологічними завданнями та кризами: адаптація до спільного життя, народження дітей, перерозподіл ролей, професійні та особистісні трансформації, період «порожнього гнізда» тощо. В умовах воєнного стресу нормативні кризи можуть посилюватися ненормативними чинниками (розлука через службу, релокація, втрата близьких, економічні труднощі), що ускладнює проходження цих етапів і підвищує потребу в професійній психологічній підтримці.

Наукові дослідження свідчать, що якість подружніх стосунків суттєво пов’язана зі стилем прив’язаності партнерів, рівнем емоційної регуляції,

здатністю до емпатії, комунікативними навичками та інтенсивністю сімейного стресу. Безпечний стиль прив’язаності сприяє формуванню довіри, емоційної доступності й стабільності взаємодії, тоді як тривожні та уникаючі стратегії можуть підсилювати конфліктність, недовіру й дистанціювання. Рівень емоційного інтелекту впливає на здатність усвідомлювати власні почуття, регулювати афективні реакції та підтримувати конструктивний діалог. Важливим чинником є також подружньо-рольові очікування, оскільки їхня неузгодженість часто стає джерелом напруження у взаємодії.

Попри наявність окремих теоретичних і практичних розробок, питання комплексної психологічної підтримки подружніх пар із урахуванням етапності розвитку стосунків та впливу воєнного стресу залишається недостатньо систематизованим та емпірично обґрунтованим. Таким чином, проблема психологічної підтримки особистості у подружніх стосунках набуває особливої актуальності саме в контексті сучасних соціальних викликів. Необхідним є комплексний підхід, який враховує як індивідуальні психологічні особливості партнерів (стиль прив’язаності, рівень емоційного інтелекту, емоційну регуляцію), так і системні характеристики подружньої взаємодії (рольова узгодженість, комунікативні патерни, рівень сімейного стресу) на різних етапах розвитку стосунків.

Отже, актуальність теми магістерської роботи «Психологічна підтримка особистості на різних етапах подружніх стосунків» визначається:

- зростанням інтенсивності подружніх криз у період воєнного та хронічного соціального стресу;
- необхідністю науково обґрунтованої психологічної підтримки подружніх пар з урахуванням етапів їх розвитку;
- потребою в емпіричному дослідженні психологічних чинників подружнього благополуччя в сучасному українському контексті;

- практичною значущістю розроблення структурованої програми підтримки, адаптованої до реалій воєнного часу та орієнтованої на збереження психологічних ресурсів особистості й стабілізацію подружньої системи.

Мета дослідження - обґрунтувати психологічні особливості підтримки особистості на різних етапах розвитку подружніх стосунків та апробувати авторську програму психологічної підтримки подружніх пар. Для досягнення мети визначено такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз подружніх стосунків як соціально-психологічної системи, визначити основні етапи їх розвитку, нормативні й ненормативні кризи та психологічні чинники функціонування в сучасних соціальних умовах.
2. Дослідити психологічні особливості особистості у подружніх стосунках (тип прив'язаності, емоційна регуляція, рівень сімейного стресу, подружньо-рольові очікування) на різних етапах розвитку подружніх стосунків із застосуванням комплексу психодіагностичних методик.
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження, визначити міжгрупові відмінності та взаємозв'язки між основними психологічними показниками подружньої взаємодії.
4. Розробити та апробувати авторську програму психологічної підтримки подружніх пар, а також сформулювати психологічні рекомендації дружинам і чоловікам щодо оптимізації подружніх стосунків з урахуванням отриманих результатів.

Об'єкт дослідження - особистість у подружніх стосунках.

Предмет дослідження - психологічні особливості підтримки особистості на різних етапах розвитку подружніх стосунків.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюваних методів:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблематики подружніх стосунків, теорії прив'язаності, криз сімейного розвитку та психологічної підтримки [Bowen, 1978; Bowlby, 1988; Carter, McGoldrick, 1989; Gottman, 1999; Джонсон, 2023];

- емпіричні методи: психодіагностичні опитувальники для оцінювання подружнього задоволення (основна методика - Couples Satisfaction Index – CSI, J. L. Funk, R. D. Rogge ; додаткова - Marital Satisfaction Questionnaire, A. Lazarus, C. Lazarus), типів прив'язаності дорослих (методики, побудовані на основі двовимірної моделі тривожності та уникання у близьких стосунках), емоційного інтелекту (тест Н. Холла), рівня сімейного стресу (шкала сімейного стресу, адаптована для науково-дослідницьких цілей), а також методики оцінювання подружньо-рольових очікувань (опис та інструментарій подано у Додатку А, Б, В, Д, Е);

- методи математичної статистики: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення), порівняльний аналіз між групами, кореляційний аналіз; за умов обмеженої вибірки застосовувалися також непараметричні критерії, що підвищує коректність статистичних висновків [14];

- психокорекційні методи: реалізація авторської програми психологічної підтримки «Три рівні відновлення подружньої взаємодії» з використанням

структурованих модулів та робочих матеріалів формувального етапу (Додаток Ж) і повним описом програми (Додаток К).

Застосовані методики використовувалися у перекладній та адаптованій формі, для науково-дослідницьких цілей (детальний опис подано у розділі 2).

База дослідження та обґрунтування вибірки. Емпіричне дослідження проводилося серед подружніх пар віком від 23 до 55 років, які перебувають у зареєстрованому шлюбі. Вибірка основного емпіричного етапу становила 21 подружню пару (42 особи), розподілену на три групи відповідно до тривалості шлюбу: до 3 років; 4–12 років; понад 12 років. Такий поділ забезпечив можливість порівняльного аналізу психологічних показників на різних етапах розвитку подружніх стосунків. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з дотриманням етичних стандартів, конфіденційності та анонімності відповідей. Формувальний етап дослідження (апробація програми) було реалізовано на вибірці 10 подружніх пар (20 осіб), розподілених на експериментальну (5 пар) та контрольну групу (5 пар). Урахування умов воєнного стресу, можливих епізодів роздільного проживання, підвищеного рівня тривожності та виснаження учасників дозволило наблизити дослідження до реалій сучасного функціонування українських сімей [3; 14; 25].

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що у роботі:

- вперше систематизовано теоретико-методологічні підходи до психологічної підтримки подружніх стосунків з урахуванням умов воєнного та хронічного соціального стресу в Україні;
- обґрунтовано комплексний підхід до аналізу психологічних особливостей особистості у подружній взаємодії (стиль прив’язаності як базовий механізм регуляції емоційної близькості в діаді, емоційна регуляція,

сімейний стрес та рольова узгодженість) - як взаємопов’язаних детермінант якості подружніх стосунків;

- розроблено та апробовано авторську програму психологічної підтримки подружніх пар «Три рівні відновлення подружньої взаємодії», структуровану у шість модулів, спрямовану на стабілізацію, відновлення комунікативного контакту, поглиблення емоційної близькості й формування зрілої партнерської взаємодії;

- встановлено позитивну динаміку ключових психологічних показників у експериментальній групі після проходження програми (зростання показників безпечної прив’язаності, поліпшення подружньої взаємодії, позитивні зміни у показниках самопочуття, настрою та активності), що підтверджує її прикладну ефективність.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у поглибленні уявлень про психологічні чинники подружнього благополуччя на різних етапах розвитку шлюбу та розширенні наукового розуміння ролі стилів прив’язаності, емоційної регуляції та сімейного стресу як детермінант подружньої взаємодії. Робота конкретизує уявлення про кризові точки життєвого циклу подружжя та обґрунтовує доцільність інтеграції системного підходу , заснованого на теорії прив’язаності, емоційно-фокусованого та ресурсно орієнтованого підходів у моделі психологічної підтримки [Bowen, 1978; Bowlby, 1988; Carter, McGoldrick, 1989; Gottman, 1999; Джонсон, 2023; Климчук, 2021].

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження у професійній діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, фахівців центрів психосоціальної підтримки, а також у навчальному процесі підготовки майбутніх психологів. Отримані результати стали підґрунтям для розроблення та структуризації авторської програми психологічної підтримки подружніх пар «Три рівні

відновлення подружньої взаємодії», спрямованої на стабілізацію психоемоційного стану партнерів, відновлення комунікативного контакту, підвищення емоційної доступності та формування більш адаптивних моделей подружньої взаємодії в умовах хронічного стресу. Розроблена програма може бути використана у форматі парної психологічної роботи з подружжям, яке переживає кризові періоди розвитку стосунків, наслідки воєнного стресу, розлуки, релокації, втрат або емоційного виснаження. Практичні рекомендації щодо оптимізації подружніх стосунків, сформульовані на основі результатів дослідження, можуть застосовуватися у психологічному консультуванні, профілактичних програмах та тренінгах, спрямованих на підвищення якості подружньої взаємодії, зниження конфліктності та підтримку психологічного благополуччя особистості у подружніх стосунках.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерського дослідження апробовано у формі наукових тез, прийнятих до участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін», до 182-річчя від дня народження Гренвілла Стенлі Голла (29 січня 2026 року). Тема тез: «Лімінальні етапи подружніх стосунків як психологічний простір трансформації особистості».

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основна частина роботи містить три розділи, кожен з яких включає не менше двох підрозділів і послідовно розкриває реалізацію поставлених завдань дослідження. У першому розділі подано теоретичне обґрунтування проблеми психологічної підтримки особистості у подружніх стосунках, здійснено аналіз наукових підходів до вивчення подружніх відносин, їх етапів розвитку, криз та психологічних чинників функціонування. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню психологічних особливостей подружжя на різних етапах розвитку подружніх стосунків, опису методів і методик дослідження,

аналізу та інтерпретації отриманих результатів. У третьому розділі представлено систему психологічної підтримки подружніх пар, розроблену авторську програму «Три рівні відновлення подружньої взаємодії», результати її апробації у формувальному експерименті, а також психологічні рекомендації щодо оптимізації подружніх стосунків. Список використаних джерел включає 27 наукових джерел, оформлених відповідно до вимог ДСТУ 8302:2015. Робота містить сім додатків (А, Б, В, Д, Е, Ж, К), у яких подано психодіагностичний інструментарій, робочі матеріали формувального етапу дослідження та повний опис авторської програми психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

1.1. Подружні стосунки та їхня класифікація у вітчизняній та зарубіжній психології сім'ї

Подружні стосунки у сучасній психології розглядаються як складне багатовимірне утворення, що формується на перетині особистісних, міжособистісних, соціальних і культурних чинників. Вони включають емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісно-смисловий компоненти і відображають специфічну форму близької міжособистісної взаємодії, заснованої на тривалій прихильності, взаємній відповідальності та спільному життєвому просторі подружжя [4]. Подружній союз при цьому не зводиться виключно до юридично оформленого статусу, а постає як психологічна система взаємодії двох особистостей, що постійно змінюється та розвивається.

У вітчизняній психології сім'ї подружні стосунки визначаються як динамічна система, що поєднує інтимно-особистісний рівень (емоційна близькість, довіра, підтримка), рольовий рівень (виконання подружніх і сімейних ролей) та соціально-нормативний рівень, зумовлений культурними, моральними і правовими вимогами суспільства до інституту шлюбу [6]. Дослідники наголошують, що подружній союз не є статичною структурою, а проходить закономірні етапи розвитку, трансформацій і криз, пов'язаних зі змінами життєвих умов, ролей, цінностей та особистісних ресурсів партнерів [2].

У межах вітчизняної психології сім'ї запропоновано низку класифікацій подружніх стосунків, що ґрунтуються на різних критеріях аналізу. Однією з найбільш поширених у вітчизняній психології є класифікація подружніх стосунків за рівнем подружнього благополуччя та функціональності. У межах цього підходу виокремлюють:

1. Гармонійні подружні стосунки, які характеризуються емоційною близькістю, взаємною підтримкою, довірою, узгодженістю ролей і високим рівнем задоволеності шлюбом. Такі стосунки сприяють психологічному благополуччю партнерів та стабільності сімейної системи [4;26].
2. Формальні (умовно стабільні) подружні стосунки, у яких зберігається шлюбний союз, однак спостерігається зниження емоційної близькості, домінування обов'язків і соціальних ролей над емоційними потребами партнерів. Такі стосунки часто підтримуються з міркувань відповідальності, соціальних норм або зовнішніх обставин [6].
3. Дисгармонійні (конфліктні) подружні стосунки, що характеризуються хронічними конфліктами, емоційною дистанцією, порушенням рольової узгодженості, високим рівнем напруження та зниженням суб'єктивного подружнього задоволення [25;26].

Іншим важливим критерієм класифікації подружніх стосунків у вітчизняних дослідженнях є характер рольової організації та взаємодії партнерів. У цьому контексті науковці виокремлюють:

- традиційно-рольові подружні стосунки, що ґрунтуються на відносно фіксованому розподілі сімейних ролей і функцій відповідно до соціальних та культурних норм;
- партнерські (егалітарні) подружні стосунки, для яких характерні гнучкість ролей, рівноправність, спільне ухвалення рішень та висока міра взаємної відповідальності;
- змішані моделі подружніх стосунків, які поєднують елементи традиційної та партнерської взаємодії залежно від життєвих обставин і стадії розвитку сім'ї [13; 23].

Окрему групу становлять класифікації подружніх стосунків за рівнем емоційної близькості та психологічного контакту. У цьому підході розрізняють:

- емоційно наближені подружні стосунки, які характеризуються відкритістю, підтримкою, здатністю до спільного проживання труднощів;
- емоційно дистанційовані стосунки, що проявляються у зниженні емоційного контакту, униканні близькості та емоційного обміну;
- емоційно напружені подружні стосунки, для яких властиві підвищена тривожність, реактивність, нестабільність взаємодії та труднощі емоційної регуляції [3;25].

У зарубіжній психології подружні стосунки активно досліджуються в межах системного підходу, де сім'я розглядається як відкрита саморегульована система, у якій зміни одного з елементів неминуче впливають на функціонування цілого [36]. У цьому контексті подружні стосунки описуються через взаємозалежність, циклічність процесів і здатність системи адаптуватися до внутрішніх і зовнішніх викликів.

Значний вплив на сучасне розуміння подружньої взаємодії справила теорія прив'язаності, згідно з якою шлюб розглядається як форма дорослої емоційної прив'язаності. Дж. Боулбі наголошував, що ранній досвід прихильності формує внутрішні робочі моделі, які згодом визначають очікування, емоційні реакції та способи взаємодії у близьких партнерських стосунках [34]. Подальші дослідження підтвердили зв'язок стилів прив'язаності з рівнем подружнього задоволення, стабільністю шлюбу та характером емоційної взаємодії [7;35].

Вагомий внесок у дослідження подружньої взаємодії зробили роботи Дж. Готтмана, у яких подружні стосунки аналізуються через призму повсякденної

комунікації та емоційної регуляції партнерів. На основі багаторічних лонгітюдних досліджень автор довів, що якість щоденної взаємодії є одним із ключових предикторів стабільності шлюбу. Дж. Готтманом було виокремлено деструктивні патерни подружньої комунікації — критику, знецінювання, оборонність та емоційне відсторонення, які суттєво підвищують імовірність розпаду подружніх стосунків. Натомість здатність партнерів до емоційної регуляції, взаємної підтримки, прийняття відповідальності та відновлення контакту після конфлікту розглядається як важливий ресурс збереження та розвитку подружніх стосунків [38].

У межах типологічного підходу подружні стосунки класифікуються за різними критеріями. Однією з найбільш поширених є циркумплексна модель Д. Олсона, яка ґрунтується на показниках згуртованості, гнучкості та якості комунікації. Відповідно до цієї моделі, подружні системи можуть бути збалансованими або дисфункційними, причому саме збалансовані форми характеризуються найвищим рівнем адаптації та психологічного благополуччя партнерів [37].

Важливе місце в сучасному аналізі подружніх стосунків посідає проблематика хронічного стресу та психологічної травматизації, яка особливо актуалізується в умовах соціальних криз і воєнних подій. Згідно з підходом В. О. Климчука, тривалий стрес і травматичний досвід істотно впливають на емоційну регуляцію особистості, здатність до близькості, довіри та взаємної підтримки у міжособистісних, зокрема подружніх, стосунках [14]. Автор підкреслює, що в умовах хронічного стресу подружні взаємини можуть виконувати як ресурсну функцію (підтримка, стабілізація, спільне подолання труднощів), так і ставати джерелом додаткового напруження, конфліктності та емоційного виснаження, що підвищує вразливість подружньої системи.

Таким чином, аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел свідчить, що подружні стосунки є складним психологічним феноменом, який інтегрує особистісні характеристики партнерів, моделі прив'язаності, рольову організацію, емоційну близькість і соціально-культурний контекст. Різноманіття класифікацій подружніх стосунків у психології сім'ї підкреслює необхідність інтегративного підходу до їх вивчення та створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних особливостей особистості у подружній взаємодії.

1.2. Психологічні етапи та кризи розвитку подружніх стосунків та психологічні особливості їх перебігу

Подружні стосунки як соціально-психологічна система характеризуються етапністю розвитку, що відображає послідовні зміни подружніх ролей, функцій взаємодії, форм емоційної близькості та способів партнерської взаємодії. У межах системного підходу ці етапи розглядаються як закономірні фази трансформації подружньої системи, кожна з яких супроводжується специфічними психологічними завданнями та потенційними кризовими точками розвитку [39].

Дослідники підкреслюють, що перехід між етапами розвитку подружніх стосунків рідко відбувається без напруження, оскільки він потребує перебудови усталених способів взаємодії, адаптації до нових умов та переосмислення подружніх ролей і очікувань [4; 6; 39]. У цьому контексті етапи розвитку доцільно розглядати не лише як часові відрізки, а як психологічні процеси трансформації подружньої системи, що супроводжуються змінами у структурі взаємодії, емоційній близькості та розподілі відповідальності.

У науковій літературі виокремлюють кілька основних етапів розвитку подружніх стосунків, кожен з яких має власну психологічну специфіку.

Перший етап - етап формування подружнього союзу та ідеалізації характеризується високим рівнем емоційної залученості, підвищеною афективною насиченістю взаємодії та домінуванням романтизованих уявлень про партнера і стосунки. У цей період формується первинне відчуття подружньої єдності («ми»), а також закладаються базові моделі емоційної взаємодії та очікування щодо близькості й підтримки.

Другий етап - етап адаптації до спільного життя, який пов’язаний з необхідністю узгодження побутових звичок, фінансових моделей, особистих кордонів, рольових очікувань та уявлень про відповідальність у шлюбі. Саме на цьому етапі часто виникає перша нормативна криза подружніх стосунків, що проявляється у зростанні конфліктності, напруженні між потребою в близькості та збереженням автономії, а також у зіткненні різних стилів емоційної регуляції партнерів. У цей період формуються стійкі патерни комунікації та способи розв’язання конфліктів, які надалі можуть як сприяти стабільності союзу, так і підвищувати його вразливість [39].

Третій етап - етап батьківства, що супроводжується істотними змінами у структурі подружньої системи. Народження дитини зумовлює зростання відповідальності, перерозподіл ролей, зменшення часу для подружньої взаємодії та підвищення рівня емоційного й фізичного навантаження. На етапі батьківства зростає навантаження та відбувається перерозподіл ролей, що може супроводжуватися зниженням суб’єктивного подружнього задоволення та збільшенням напруження за умов дефіциту підтримки й нерівномірного розподілу обов’язків [39]. Типовими труднощами цього етапу є емоційне виснаження, зниження відчуття партнерської єдності та накопичення невисловлених очікувань.

Четвертий етап - етап стабілізації та зрілого партнерства характеризується відносною рольовою визначеністю та усталеністю правил

взаємодії. Водночас на цьому етапі можуть виникати ризики зниження емоційної чутливості у взаємодії, поступового емоційного дистанціювання або зменшення інтимної залученості, що часто має латентний характер і не завжди усвідомлюється партнерами [39].

П’ятий етап - етап середини життя, пов’язаний з віковими та екзистенційними кризами партнерів. Він супроводжується переоцінкою життєвих досягнень, професійної реалізації, цінностей і життєвих смислів. У подружніх стосунках це може проявлятися як зростанням потреби в автономії, так і прагненням до оновлення взаємин або поглиблення емоційної близькості [21].

Шостий етап - етап «порожнього гнізда» та пізнього партнерства, коли діти залишають сімейну систему. У цей період актуалізуються накопичені за роки спільного життя очікування, нереалізовані потреби або, навпаки, відкриваються нові можливості для поглиблення близькості та партнерської взаємодії. Психологічна зрілість партнерів, гнучкість рольових позицій і здатність до емоційної адаптації виступають ключовими чинниками якості цього етапу [39].

Окрім етапності, розвиток подружніх стосунків супроводжується психологічними кризами, що виникають у моменти порушення рівноваги між вимогами ситуації та ресурсами подружньої системи. У межах стресово-копінгової моделі криза розглядається як результат взаємодії стресової події, ресурсів сім’ї та суб’єктивної оцінки ситуації партнерами [41].

У сучасному психологічному дискурсі кризи подружніх стосунків доцільно також розглядати як лімінальні стани, у яких відбувається тимчасова дестабілізація усталених ролей, норм і способів взаємодії. Є. В. Кучеренко зазначає, що лімінальність характеризується переживанням невизначеності, втрати попередньої ідентичності та необхідністю формування нових смислових

орієнтирів [12]. У подружніх стосунках лімінальні стани можуть проявлятися зростанням переживань невизначеності, сумнівами щодо стабільності союзу, переосмисленням подружніх ролей та підвищенням емоційної напруги. Таким чином, подружня криза може розглядатися як перехідний психологічний стан, у якому старі способи взаємодії вже не працюють, а нові ще не сформовані, що підвищує емоційну реактивність і потребу в підтримці [12].

Розрізняють нормативні кризи, пов'язані з етапами життєвого циклу сім'ї, та ненормативні кризи, зумовлені травматичними подіями, такими як зрада, насильство, залежності, війна, вимушена міграція або хронічні соціальні стреси [14]. Особливістю подружніх криз є їхній вплив не лише на взаємодію партнерів, але й на базові структури особистості — самооцінку, систему довіри, моделі прив'язаності та здатність до емоційної регуляції.

У межах життєвого циклу сім'ї виділяють нормативні подружні кризи, які закономірно виникають у процесі переходу подружньої системи від одного етапу розвитку до іншого. Такі кризи пов'язані не з патологією стосунків, а з необхідністю адаптації партнерів до нових психологічних завдань, ролей і умов спільного життя. Нижче наведено узагальнений перелік нормативних криз, що найчастіше описуються в межах підходу життєвого циклу сім'ї [39]. До основних нормативних криз подружніх стосунків належать:

1. Криза формування подружнього союзу, пов'язана з переходом від романтизованих уявлень про партнера до реалістичного сприйняття його особистісних особливостей, цінностей і поведінкових патернів. На цьому етапі актуалізуються питання емоційної близькості, автономії, кордонів і базової безпеки у стосунках.
2. Криза адаптації до спільного життя, яка виникає у процесі узгодження побутових, фінансових і рольових очікувань партнерів. Вона

супроводжується підвищеною конфліктністю, формуванням стійких комунікативних патернів і випробуванням здатності пари до конструктивного вирішення розбіжностей.

3. Криза переходу до батьківства, що пов’язана зі зміною структури подружньої системи, перерозподілом ролей і ресурсів, зростанням відповідальності та зменшенням часу для подружньої взаємодії. Для цього етапу характерні підвищене емоційне навантаження, тимчасове зниження подружнього задоволення та потреба у нових формах підтримки.
4. Криза стабілізації та подружньої рутини, яка виникає в період тривалого спільного життя та пов’язана з ризиком емоційного звикання, зниження інтимності й втрати відчуття новизни у взаємодії. Вона потребує переосмислення способів підтримання емоційної близькості та партнерського контакту.
5. Криза середини життя, що зумовлена віковими та екзистенційними змінами партнерів, переоцінкою життєвих досягнень, цінностей і смислів. У подружніх стосунках вона може проявлятися зміною ролей, підвищеною потребою в автономії або прагненням до оновлення взаємин.
6. Криза етапу “порожнього гнізда”, яка виникає після відокремлення дітей і актуалізує питання близькості, спільних цілей та якості партнерської взаємодії поза батьківськими ролями.

Зазначені нормативні кризи мають потенціал розвитку подружньої системи за умови наявності психологічних ресурсів партнерів, ефективної емоційної регуляції та здатності до відкритої комунікації. У разі їх неконструктивного проходження зростає ризик переходу нормативної кризи у хронічну або ненормативну форму.

На відміну від нормативних криз, ненормативні кризи подружніх стосунків не пов’язані із закономірними етапами життєвого циклу сім’ї та виникають внаслідок раптових або тривалих травматичних подій, які порушують стабільність подружньої системи та перевищують наявні психологічні ресурси партнерів. До ненормативних криз належать кризові стани, зумовлені зрадою, насильством, хімічними та поведінковими залежностями, війною, вимушеною міграцією, втратою близьких, тривалим хронічним стресом або радикальною зміною життєвих обставин. Їхньою ключовою особливістю є порушення базового відчуття безпеки, довіри та передбачуваності у подружніх стосунках [14]. Ненормативні кризи характеризуються високою інтенсивністю емоційних переживань, порушенням подружньо-рольової структури та дезорганізацією комунікативних зв’язків між партнерами. У таких умовах зростає ризик формування дезадаптивних способів емоційної регуляції та відновлення регресивних моделей взаємодії, що суттєво ускладнює конструктивне подолання кризової ситуації без зовнішньої психологічної підтримки [14; 41]. На відміну від нормативних криз, які за сприятливих умов можуть мати розвитковий потенціал, ненормативні кризи часто призводять до тривалого порушення подружньої взаємодії, зниження рівня подружнього задоволення та ризику руйнування стосунків. Саме тому в сучасній психології сім’ї вони розглядаються як стани, що потребують цілеспрямованого психологічного втручання, спрямованого на відновлення емоційної безпеки, довіри та стабільності подружньої системи [21].

Таким чином, психологічні етапи та кризи розвитку подружніх стосунків становлять єдиний процес трансформації подружньої системи, у якому нормативні та ненормативні зміни виступають потенційними точками розвитку. Їх конструктивне проходження за умов психологічної підтримки створює

передумови для особистісного зростання партнерів і переходу подружніх стосунків на новий рівень функціонування.

1.3. Психологічний аналіз особистості в подружньо-рольових стосунках

Психологічний аналіз особистості в подружніх стосунках є одним із ключових напрямів сучасної психології сім'ї, оскільки індивідуально-психологічні характеристики партнерів значною мірою визначають якість подружньої взаємодії, стабільність шлюбу , рівень емоційної близькості та здатність подружжя до конструктивного проходження нормативних і ненормативних криз [2]. У подружньо-рольових стосунках особистість постає не лише носієм індивідуальних психологічних властивостей, а активним суб'єктом взаємодії, який бере участь у формуванні стилю комунікації, моделей емоційного реагування, способів регуляції напруження та спільного подолання кризових ситуацій. Саме через особистісні особливості партнерів реалізуються подружні ролі, узгоджуються очікування та вибудовується система взаємної відповідальності у шлюбі [4].

У вітчизняних і зарубіжних дослідженнях підкреслюється, що особистість у шлюбі є динамічним психологічним утворенням, яке змінюється під впливом життєвого досвіду, сімейного контексту, виконання подружніх ролей і переходу між етапами розвитку стосунків [23]. Саме індивідуальні психологічні особливості партнерів зумовлюють їхню здатність до емоційної близькості, автономії, відповідальності за взаємини та спільного подолання кризових ситуацій.

Особистісні риси як психологічна основа подружньої взаємодії. Одним із найбільш розроблених підходів до аналізу особистості є концепція базових особистісних рис, відповідно до якої індивідуальні відмінності впливають на поведінку людини в міжособистісних стосунках. У подружньому контексті

особливого значення набувають такі особистісні властивості, як емоційна стабільність, доброзичливість, відповідальність , відкритість до взаємодії та здатність до саморегуляції [11]. Підвищений рівень емоційної нестабільності (нейротизму) асоціюється з підвищеною реактивністю, тривожністю, імпульсивними емоційними реакціями та труднощами у врегулюванні подружніх конфліктів. Натомість доброзичливість і відповідальність сприяють формуванню підтримувальної, партнерської моделі взаємодії, зниженню рівня конфліктності та підвищенню подружнього задоволення [26]. Таким чином, особистісні риси виступають психологічним фоном, на якому розгортається подружня взаємодія та реалізуються подружні ролі.

Тип прив'язаності та його роль у подружніх стосунках. Важливим чинником психологічного аналізу особистості в подружніх стосунках є тип прив'язаності, який формується на основі раннього досвіду взаємодії зі значущими іншими та згодом переноситься у дорослі партнерські й подружні стосунки [34; 35]. Тип прив'язаності визначає особливості емоційної регуляції, способи переживання близькості, реагування на віддалення партнера та поведінку в конфліктних ситуаціях. Надійний тип прив'язаності пов'язаний зі здатністю до емоційної відкритості, стабільної близькості та збереження автономії у стосунках. Тривожний тип характеризується підвищеною чутливістю до відкидання, страхом втрати партнера та потребою у постійному підтвердженні значущості. Уникаючий тип проявляється у прагненні до емоційної дистанції та униканні глибокого емоційного контакту. Тривожно-уникаючий тип поєднує суперечливі тенденції потреби в близькості та страху залежності, що ускладнює формування стабільних подружніх стосунків [7].

Подружньо-рольові очікування та рольова сумісність. Важливим аспектом психологічного аналізу особистості в подружніх стосунках є система подружньо-рольових очікувань. Рольові очікування відображають уявлення

партнерів про функції, про власні та взаємні обов'язки, відповідальність кожного у шлюбі, зокрема у сферах побуту, виховання дітей, фінансової участі та емоційної підтримки. Рольова сумісність визначається ступенем узгодженості цих уявлень і здатністю партнерів до гнучкого перегляду ролей відповідно до змін життєвих обставин [13]. Рольова неузгодженість часто стає джерелом хронічної напруги, конфліктів і зниження подружнього задоволення, особливо в періоди нормативних криз розвитку сім'ї. У цьому контексті подружні ролі виступають не лише соціальними функціями, а й психологічними позиціями особистості у взаємодії.

Емоційна регуляція та копінг-стратегії особистості. Здатність особистості до емоційної регуляції є одним із ключових ресурсів подружнього благополуччя. Емоційна регуляція визначає, яким чином партнери справляються зі стресом, фрустрацією, конфліктами та кризовими ситуаціями. Конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем і діалог, сприяють збереженню емоційного контакту та стабільності подружніх стосунків. Натомість уникання, агресивні або дезадаптивні способи реагування підвищують ризик емоційного віддалення та руйнування взаємодії.[41].

Ціннісно-мотиваційна сфера особистості у подружніх стосунках. Важливим компонентом психологічного аналізу особистості в подружніх стосунках є її ціннісно-мотиваційна сфера, яка визначає життєві орієнтири, смисли та пріоритети партнерів. Система цінностей впливає на вибір партнера, очікування від шлюбу, уявлення про ролі, відповідальність і допустимі способи поведінки у стосунках. Відповідно до теорії базових цінностей Ш. Шварца, цінності розглядаються як відносно стійкі мотиваційні утворення, що спрямовують поведінку особистості та визначають її ставлення до себе, інших людей і соціальних інститутів. У подружньому контексті особливе значення мають цінності доброзичливості, безпеки, відповідальності, автономії та взаємної підтримки. Ціннісна узгодженість партнерів є одним із ключових

чинників стабільності подружнього союзу, тоді як суттєві розбіжності у ціннісних орієнтаціях можуть зумовлювати конфлікти та зниження подружнього задоволення [40].

Загальна роль особистості у функціонуванні подружніх стосунків. Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що особистість є системоутворювальним чинником подружніх стосунків. Індивідуально-психологічні характеристики партнерів визначають не лише стиль взаємодії, але й динаміку розвитку подружнього союзу, спосіб проходження кризових періодів, рівень емоційної близькості та стабільність стосунків у цілому. Здатність до емоційної саморегуляції, усвідомлення власних потреб і кордонів, відповідальність за якість взаємодії, емпатія та гнучкість у зміні ролей створюють основу для формування зрілих, партнерських і підтримувальних подружніх стосунків.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать, що індивідуально-психологічні характеристики партнерів, зокрема тип прив’язаності, особливості емоційної регуляції, подружньо-рольові очікування та ціннісно-мотиваційна сфера, відіграють ключову роль у функціонуванні та розвитку подружніх стосунків. Саме ці психологічні параметри визначають характер подружньої взаємодії, спосіб реагування на нормативні й ненормативні кризи, а також рівень емоційної близькості та задоволеності шлюбом. З огляду на це, у межах емпіричного дослідження, представленого у другому розділі магістерської роботи, зазначені теоретичні конструкти розглядаються як основні змінні, що підлягають операціоналізації та кількісному аналізу.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження дозволяє розглянути подружні стосунки як складне багатовимірне психологічне

утворення, що функціонує на перетині особистісних, міжособистісних, рольових та соціокультурних чинників. Подружній союз постає не як статична форма взаємодії, а як динамічна система, розвиток якої зумовлений етапами сімейного життєвого циклу, індивідуальними особливостями партнерів та впливом зовнішніх соціальних умов [4; 6].

Аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів до класифікації подружніх стосунків показав, що наукові моделі ґрунтуються на різних критеріях, зокрема рівні емоційної близькості, адаптивності та гнучкості подружньої системи, стилях прив’язаності, комунікативних патернах і ступені рольової узгодженості [37; 38]. Узагальнення цих підходів дозволяє зробити висновок про багатовимірність подружньої взаємодії та необхідність інтегративного підходу до її психологічного аналізу [2].

Розгляд психологічних етапів розвитку подружніх стосунків і пов’язаних із ними криз засвідчив, що перехід між етапами сімейного життєвого циклу супроводжується підвищеним психологічним навантаженням і потребує перебудови системи ролей, очікувань та форм емоційної взаємодії. Нормативні та ненормативні кризи можуть мати як деструктивний, так і розвитковий потенціал, залежно від особистісних ресурсів партнерів, рівня їхньої емоційної регуляції та здатності до конструктивної комунікації [14; 41].

Таким чином, функціонування подружніх стосунків у сучасних соціальних умовах визначається сукупністю психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють стиль прив’язаності партнерів, особливості емоційної регуляції та копінг-стратегій, рівень сімейного й хронічного стресу, рольова узгодженість, ціннісно-мотиваційна сумісність і якість подружньої комунікації. Саме ці чинники зумовлюють здатність подружньої системи зберігати стабільність, адаптуватися до соціальних викликів і конструктивно проходити кризові періоди розвитку.

Психологічний аналіз особистості в подружньо-рольових стосунках дозволив встановити, що індивідуально-психологічні характеристики партнерів є системоутворювальним чинником функціонування подружнього союзу. Особистісні риси, типи прив'язаності, рівень емоційної регуляції, копінг-стратегії, ціннісно-мотиваційна сфера та рольові очікування визначають стиль подружньої взаємодії, спосіб реагування на конфлікти та здатність до збереження емоційної близькості у кризових ситуаціях.

Встановлено, що надійний тип прив'язаності, узгоджені рольові очікування, розвинені навички емоційної регуляції та ціннісна сумісність партнерів виступають важливими психологічними ресурсами стабільності та задоволеності подружніми стосунками. Натомість тривожні та уникаючі патерни прив'язаності, рольова не узгодженість і дезадаптивні копінг-стратегії підвищують ризик конфліктності, емоційного віддалення та руйнування подружньої взаємодії.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність дослідження психологічних особливостей особистості на різних етапах розвитку подружніх стосунків та обґрунтовують необхідність розроблення системи психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення особистісних ресурсів партнерів, підвищення якості подружньої взаємодії та ефективне проходження кризових періодів. Отримані теоретичні положення створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, представленого у другому розділі магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

2.1. Методи та організація дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей особистості чоловіків і жінок на різних етапах розвитку подружніх стосунків, а також на аналіз взаємозв'язків між рівнем подружнього задоволення, типом прив'язаності, емоційним інтелектом, особистісними характеристиками, рівнем сімейного стресу та подружньо-рольовими очікуваннями. Актуальність проведення дослідження зумовлена сучасними соціально-психологічними умовами функціонування українських сімей, зокрема впливом воєнних подій, вимушеної міграції, роздільного проживання партнерів, хронічного стресу та емоційного виснаження, що істотно позначається на якості подружньої взаємодії та стабільності шлюбних стосунків [14; 41]. Метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей особистості чоловіків і жінок на різних етапах подружніх стосунків та визначення їхнього зв'язку з рівнем подружнього задоволення, стилями прив'язаності, показниками сімейного стресу, емоційним інтелектом і подружньо-рольовою узгодженістю. Відповідно до мети було сформульовано такі гіпотези: (1) психологічні особливості подружжя (емоційні ресурси, суб'єктивне переживання стресу, узгодженість ролей) мають відмінності залежно від етапу подружнього життєвого циклу; (2) вищий рівень подружнього задоволення пов'язаний із більш "безпечним" профілем прив'язаності (нижчі показники тривожності й уникання) та вищими емоційними ресурсами; (3) сімейний стрес має обернений зв'язок із подружнім задоволенням і рольовою узгодженістю; (4) в умовах сучасних українських реалій інтенсивність стресу та невизначеність підсилюють уразливі стратегії взаємодії та ускладнюють підтримання емоційної близькості [14; 25; 39; 41].

Дослідження проводилося серед подружніх пар віком від 23 до 55 років, які перебувають у зареєстрованому шлюбі. Загальна вибірка становила 42 особи (21 подружня пара). Для аналізу психологічних особливостей на різних етапах розвитку подружніх стосунків вибірку було поділено на три групи відповідно до тривалості шлюбу: група А - початковий етап (до 3 років шлюбу), група В - середній етап (4–12 років шлюбу) та група С - зрілий етап (понад 12 років шлюбу). Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов життя подружніх пар в Україні. Всі учасники були проінформовані про мету дослідження, надали добровільну згоду на участь та були забезпечені умови конфіденційності й анонімності відповідно до етичних стандартів психологічної науки. У процесі відбору враховувалися соціально-психологічні умови: частина учасників переживала епізоди роздільного проживання у зв'язку з міграцією або військовою службою, більшість респондентів перебували в умовах підвищеного рівня стресу та невизначеності, що відповідає описаним у вітчизняних дослідженнях тенденціям функціонування сім'ї у хронічному соціальному стресі [3; 21; 25]. Розподіл досліджуваних за етапами подружнього життєвого циклу та статтю подано на рис.2.1.-2.2.

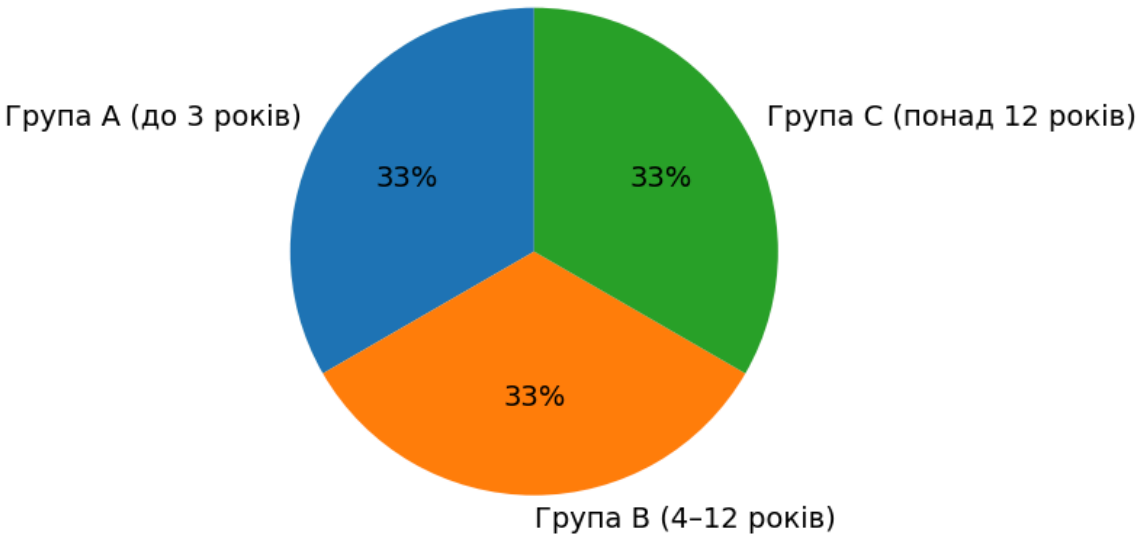


Рис.2.1. Характеристика вибірки за етапами подружнього життєвого циклу.

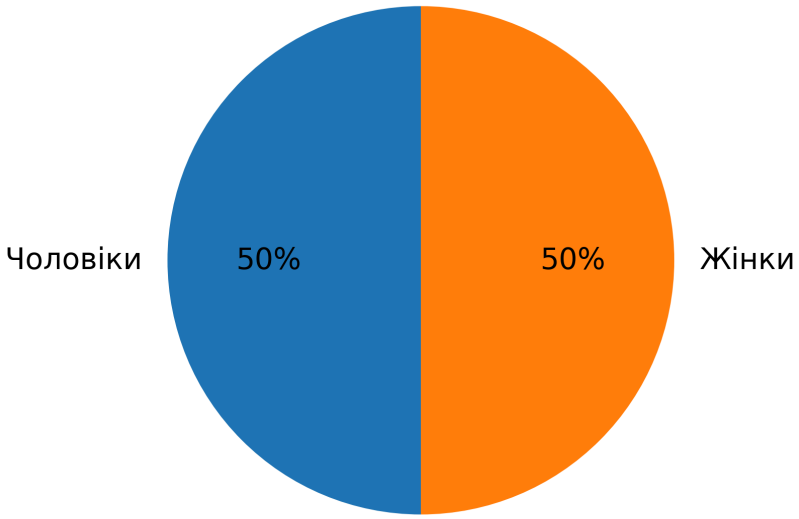


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за статевою ознакою

Для розв'язання завдань дослідження використано комплекс взаємодоповнюваних психодіагностичних методик. Рівень подружнього задоволення оцінювався за допомогою Couples Satisfaction Index (CSI-32) - стандартизованої шкали задоволеності стосунками, запропонованої J. L. Funk та R. D. Rogge [45], у дослідженні застосовано україномовну перекладну версію для науково-дослідницьких цілей (див. Додаток Б). Додатково для скринінгової самооцінки суб'єктивної задоволеності шлюбом використано Marital Satisfaction Questionnaire (анкета задоволеності шлюбом), автори — A. Lazarus, C. Lazarus (для дослідницьких цілей; див. Додаток Б). Методика передбачає самооцінювання задоволеності стосунками за десятибальною шкалою та застосовувалася у формі власноручного перекладу українською мовою. Низькі показники свідчать про зниження емоційного благополуччя у шлюбі (див. Додаток Б). Методика має скринінговий характер та застосовувалася для отримання узагальненої самооцінки подружніх стосунків. Бланк анкети та інструкція подані в Додатку Б.

Для дослідження типів прив’язаності дорослих застосовано опитувальник Experience in Close Relationships (ECR), розроблений К. Бреннан, К. Кларк та П. Шейвером. Методика дозволяє оцінити два базові виміри прив’язаності у близьких стосунках — тривожність та уникання, які розглядаються як континуальні показники емоційної прив’язаності. На основі поєднання цих вимірів здійснюється інтерпретація домінуючих патернів (типів) прив’язаності. У даному дослідженні використовувалася скорочена версія опитувальника у власноручному перекладі українською мовою, адаптована для дослідження подружніх стосунків. Теоретична інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням положень теорії прив’язаності та емоційно-фокусованої терапії С. Джонсон. Повний текст методики подано в Додатку В.

Емоційні ресурси особистості оцінювалися за допомогою тесту емоційного інтелекту Н. Холла, який містить 30 тверджень і дозволяє визначити рівень та компоненти емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших). У дослідженні використано україномовну перекладну форму для науково-дослідницьких цілей (див. Додаток А).

Рівень сімейного стресу оцінювався за допомогою шкали сімейного стресу (Family Stress Index) у перекладній/адаптованій дослідницькій формі, спрямованій на фіксацію суб’єктивного стресового навантаження, напруження та ознак виснаження у сімейній системі; інтерпретація здійснювалася у межах стресово-копінгового підходу та концепції психологічної резильєнтності [14; 41]. Методика дозволяє виявити інтенсивність переживання стресу, емоційного виснаження, перевантаження ролями та зниження ресурсності у подружніх стосунках. Використану форму опитувальника подано у Додатку Д.

Оцінювання подружньо-рольових очікувань та рівня рольової узгодженості здійснювалося за допомогою авторської анкети, укладеної на основі положень психології сімейної взаємодії та концепцій рольового функціонування сім’ї у вітчизняній психології [4; 6; 13]. Анкета спрямована на аналіз узгодженості уявлень партнерів щодо ключових сфер сімейного життя (побут, фінанси, батьківство, емоційна підтримка, межі та відповідальність), а також на виявлення зон потенційної рольової напруги; текст анкети та інструкція наведені у Додатку Е.

Для обробки емпіричних даних застосовувалися методи математичної статистики: описова статистика (середні значення M, стандартні відхилення SD), порівняльний аналіз між групами та кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Для порівняння показників між трьома групами доцільно використовувати параметричні та непараметричні критерії залежно від характеру розподілу даних , з подальшим інтерпретаційним узагальненням результатів. Представлення результатів здійснювалося у вигляді таблиць і діаграм, що забезпечує наочність і зіставність показників на різних етапах подружнього життєвого циклу.

Організація дослідження передбачала послідовні кроки: збір первинних даних за психодіагностичним пакетом, групування респондентів за етапами шлюбу, статистичну обробку, порівняння результатів та інтерпретацію отриманих показників із подальшим формуванням практичних висновків і рекомендацій, що лягли в основу третього розділу роботи. Усі методики застосовувалися з дотриманням етичних норм психологічних досліджень; повні тексти використаних перекладних/адаптованих форм опитувальників подано в Додатку А, Б, В, Д, Е.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Оцінювання рівня подружнього задоволення здійснювалося за допомогою Couple Satisfaction Index (CSI32), адаптованого для науково-дослідницьких цілей. Методика дозволяє кількісно оцінити суб'єктивне сприйняття якості подружніх стосунків та рівень задоволеності взаємодією з партнером. Досліджувана вибірка була поділена на три групи відповідно до етапів подружнього життєвого циклу:

1. Група А - початковий етап (до 3 років шлюбу),

2. Група В - середній етап (4–12 років шлюбу),

3. Група С - зрілий етап (понад 12 років шлюбу)

Для аналізу результатів емпіричного дослідження використовувалися показники описової статистики.

M – середнє арифметичне значення показника;

SD – стандартне відхилення, що відображає варіативність показників у групі;

n – кількість досліджуваних у відповідній групі.

Таблиця 2.1

Середні показники подружнього задоволення у групах дослідження

Етап шлюбу	**M**	**SD**	**n**
До 3 років	4,1	0,62	14
4–12 років	3,5	0,78	14
Понад 12 років	3,8	0,71	14

Середні показники подружнього задоволення у групах дослідження подано в таблиці 2.1. Отримані результати свідчать, що найвищий рівень подружнього задоволення спостерігається у групі подружжя на початковому етапі шлюбу (до 3 років). Це узгоджується з положеннями теорії подружнього розвитку, відповідно до якої перші роки спільного життя характеризуються підвищеною емоційною залученістю, ідеалізацією партнера та готовністю до взаємних поступок [39]. Найнижчі показники подружнього задоволення виявлено у групі подружжя зі стажем шлюбу 4–12 років. Даний період вважається одним із найбільш кризових у життєвому циклі сім’ї, оскільки поєднує підвищене рольове навантаження, появу або активне виховання дітей, економічні труднощі та дефіцит емоційного ресурсу [14; 39]. В умовах воєнного стану зазначені чинники додатково посилюються, що може негативно впливати на суб’єктивну оцінку

задоволеності шлюбом. У групі подружжя зі стажем шлюбу понад 12 років рівень подружнього задоволення знову має тенденцію до підвищення. Це може бути пов’язано зі стабілізацією подружніх ролей, накопиченням досвіду спільного подолання криз, а також формуванням більш реалістичних і зрілих очікувань щодо партнера та подружніх стосунків загалом [6]. Наочне порівняння середніх показників подружнього задоволення за етапами шлюбу подано на рис. 2.3.

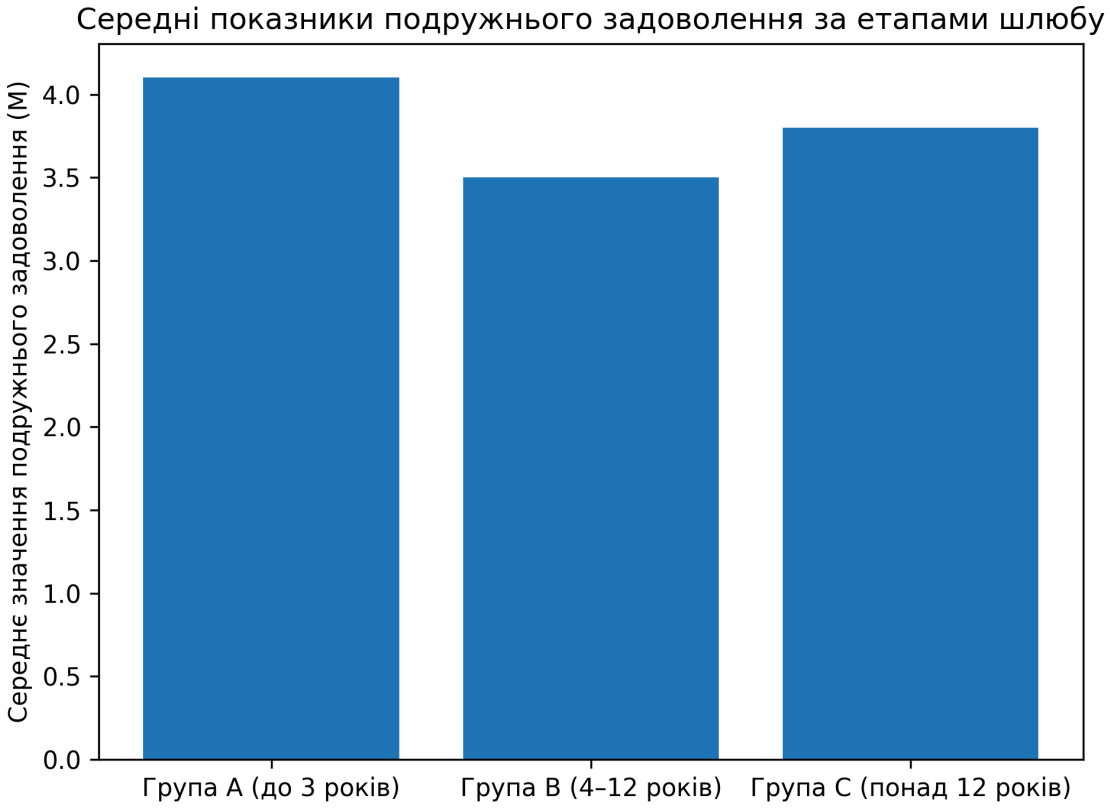


Рис. 2.3. Середні показники подружнього задоволення у групах A,B,C.

Результати, отримані за допомогою анкети Marital Satisfaction Questionnaire, загалом узгоджувалися з показниками Couples Satisfaction Index та використовувалися для уточнення суб’єктивного переживання

подружнього задоволення, однак не підлягали окремому статистичному аналізу.

Дослідження стилів прив’язаності у подружніх парах проводилося за допомогою опитувальника Experience in Close Relationships (ECR), який дозволяє оцінити особливості емоційної прив’язаності дорослих у близьких стосунках на основі показників тривожності та уникання. Розподіл стилів прив’язаності у групах дослідження відповідно до етапів подружнього життя подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл стилів прив’язаності у групах дослідження, %

Стиль прив’язаності	**До 3-х років**	**4-12 років**	**Понад 12 років**
Надійний (Безпечний)	36	29	43
Тривожний	36	43	29
Уникаючий	21	21	21
Тривожно-уникаючий	7	7	7

Таблиця 2.2 відображає відсотковий розподіл стилів прив’язаності у подружніх парах, що перебувають на різних етапах шлюбного життя: початковому (до 3 років), середньому (4–12 років) та зрілому (понад 12 років). Наочне представлення отриманих результатів подано на рис. 2.2, що

дозволяє простежити динаміку змін стилів прив’язаності залежно від тривалості подружніх стосунків.

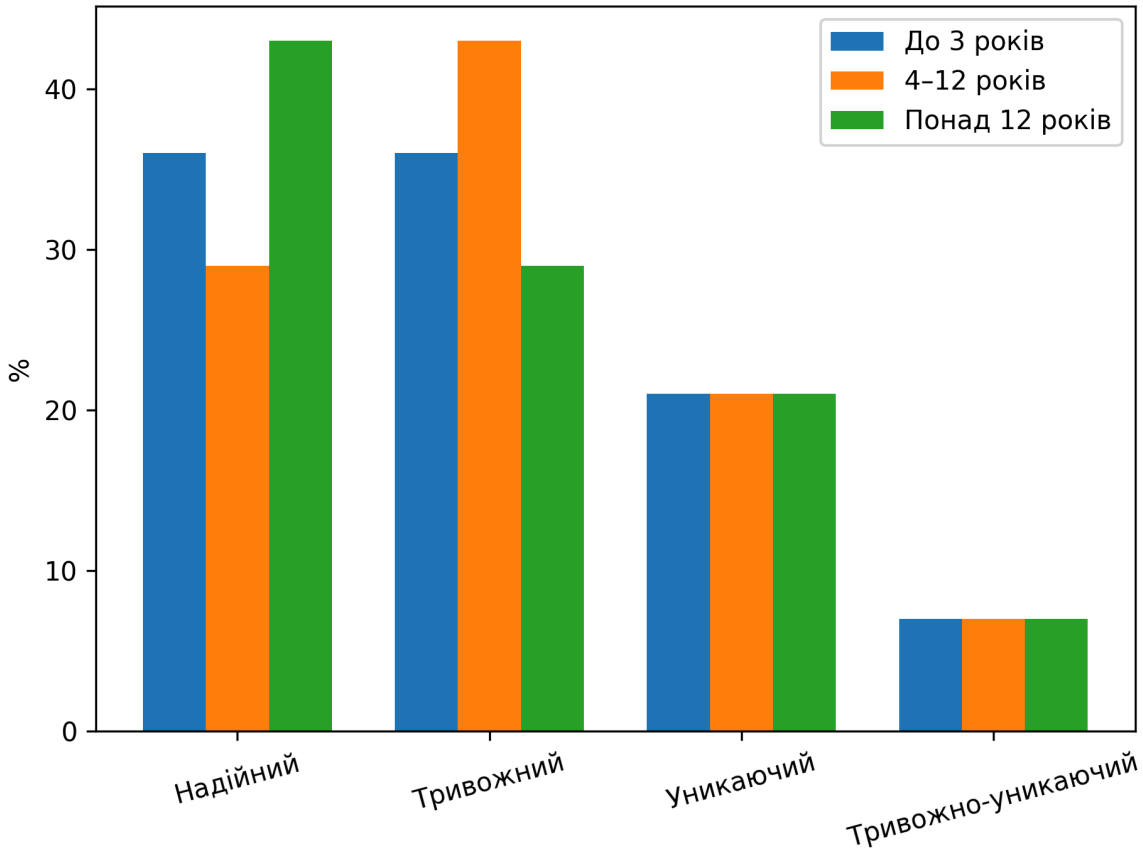


Рис. 2.4. Розподіл стилів прив’язаності у групах дослідження (%).

Аналіз отриманих даних показав, що у групі подружжя на початковому етапі шлюбу (до 3 років) відносно високою є частка надійного (безпечного) типу прив’язаності (36%). Такий результат може бути пов’язаний з підвищеною емоційною залученістю партнерів, ідеалізацією стосунків та орієнтацією на близькість, що є характерним для раннього етапу подружнього життя. Водночас у цій групі також фіксується помітна частка тривожного типу прив’язаності (36%), що може свідчити про внутрішню невпевненість та страх втрати

партнера, особливо в умовах соціальної нестабільності. У групі подружжя зі стажем шлюбу 4–12 років спостерігається найбільша частка тривожного типу прив'язаності (43%) та зниження показників надійної прив'язаності (29%). Даний період вважається одним із найбільш кризових у життєвому циклі сім'ї, оскільки поєднує зростання рольового навантаження, виховання дітей, професійні та фінансові виклики, а також дефіцит емоційного ресурсу. В умовах воєнного стану зазначені фактори можуть додатково посилювати тривожність у близьких стосунках та підвищувати чутливість до емоційної нестабільності партнера. У групі подружжя зі стажем понад 12 років зафіксовано зростання частки надійного (безпечного) типу прив'язаності до 43% та зменшення тривожного стилю до 29%. Отримані результати свідчать про поступову стабілізацію емоційної взаємодії, формування більш зрілих механізмів регуляції близькості та дистанції, а також накопичення досвіду спільного подолання кризових періодів. Це підтверджує положення теорії прив'язаності щодо селективного характеру довготривалих подружніх відносин, у яких більш адаптивні моделі взаємодії мають вищі шанси на збереження шлюбу. Частка уникаючого та тривожно-уникаючого типів прив'язаності залишається відносно стабільною у всіх трьох групах, що може свідчити про їхню більшу пов'язаність з індивідуальними особистісними характеристиками, ніж із тривалістю подружніх стосунків.

Оцінювання емоційного інтелекту подружніх партнерів здійснювалося за допомогою тесту Н. Холла, який дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту та окремі його компоненти: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність розпізнавати емоції інших. Зазначена методика застосовувалася у дослідженні як додатковий психодіагностичний інструмент, спрямований на розширення психологічного профілю подружніх пар та подальший аналіз взаємозв'язків емоційної сфери з показниками подружнього задоволення і стилів

прив’язаності. З огляду на те, що основний фокус емпіричного дослідження був зосереджений на особливостях подружньої взаємодії на різних етапах шлюбного життя, результати оцінювання емоційного інтелекту не виокремлювалися в самостійний блок кількісного аналізу з побудовою окремих таблиць і діаграм. Отримані показники використовувалися насамперед для поглибленої інтерпретації індивідуально-психологічних характеристик досліджуваних та при проведенні кореляційного аналізу між рівнем емоційного інтелекту, подружнім задоволенням і стилями прив’язаності. Такий підхід дозволив розглядати емоційний інтелект як важливий контекстуальний чинник психологічного функціонування подружжя, не порушуючи логіки та цілісності емпіричного дослідження. Повний опис методики та текст опитувальника подано у Додатку А.

В умовах сучасних соціально-психологічних викликів, зумовлених воєнним станом, вимушеною міграцією, економічною нестабільністю та роздільним проживанням подружжя, рівень сімейного стресу виступає одним із ключових чинників, що впливають на якість подружньої взаємодії та суб’єктивне відчуття задоволеності шлюбом. У зв’язку з цим у межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня сімейного стресу у подружніх парах на різних етапах життєвого циклу сім’ї. Оцінювання рівня сімейного стресу здійснювалося на основі узагальненого опитувального блоку, спрямованого на виявлення суб’єктивного переживання напруження, емоційного виснаження, відчуття нестабільності та труднощів у подружній взаємодії. Аналіз проводився з урахуванням сучасних українських реалій та описових показників, що дозволило виокремити загальні тенденції переживання сімейного стресу у досліджуваній вибірці. Розподіл рівнів сімейного стресу у досліджуваній вибірці подано в таблиці 2.3, де представлено кількісні та відсоткові показники низького, середнього та високого рівнів сімейного стресу серед подружніх пар.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів сімейного стресу у вибірці (n = 42)

Рівень сімейного стресу	Кількість осіб	%
Високий	19	45
Середній	16	38
Низький	8	17

Примітка: оцінювання здійснювалося на основі узагальнених показників психоемоційного напруження, отриманих у ході емпіричного дослідження.

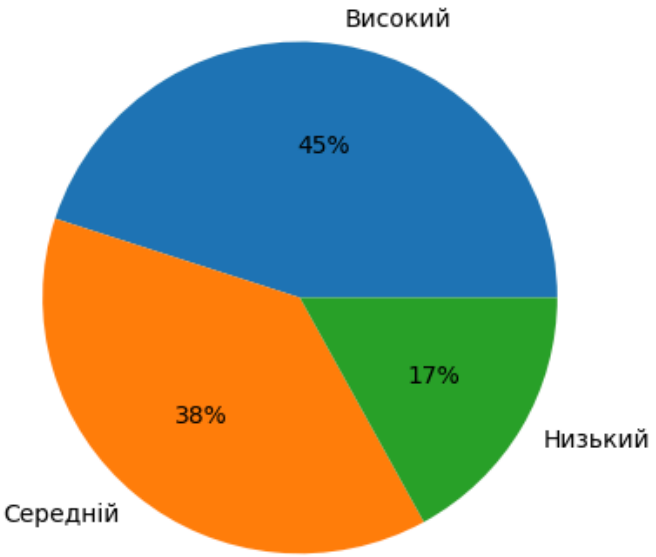


Рис.2.5. Розподіл рівнів сімейного стресу у вибірці.

Аналіз рівня сімейного стресу у вибірці показав, що майже половина досліджуваних подружніх пар перебуває у стані високого стресового навантаження. Це пов’язано з тривалим воєнним станом, економічною

нестабільністю, загрозами безпеці, а також досвідом роздільного проживання та невизначеності майбутнього.

Таблиця 2.4

Порівняльний аналіз сімейного стресу за статтю

Рівень стресу	**Жінки**	**%**	**Чоловіки**	**%**
Високий	11	48	9	42
Середній	7	36	8	40
Низький	3	16	4	18

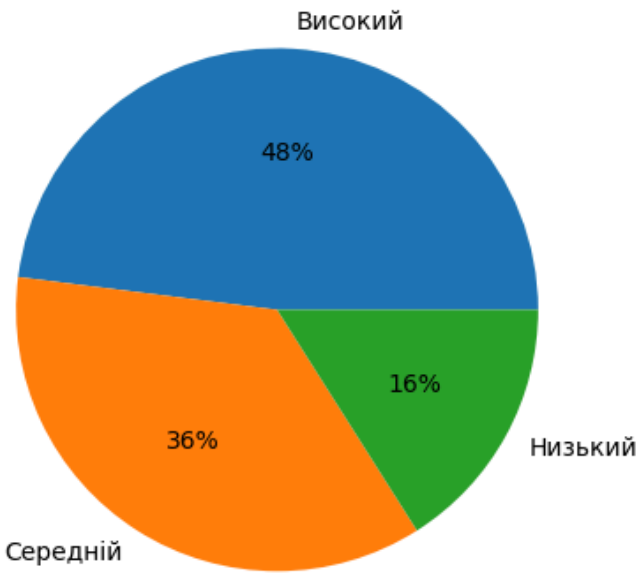


Рис.2.6.Рівень сімейного стресу у жінок

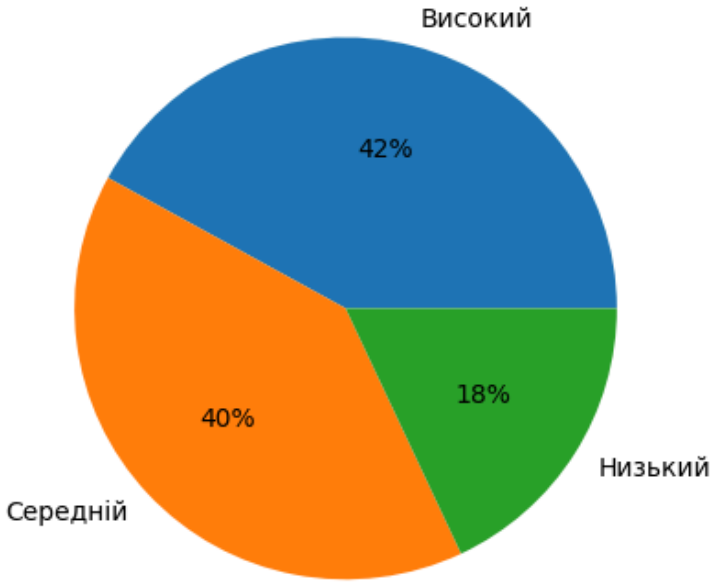


Рис. 2.7. Рівень сімейного стресу у чоловіків.

Отримані результати свідчать про домінування високого та середнього рівнів сімейного стресу у досліджуваній вибірці. Це узгоджується з сучасними українськими дослідженнями, які фіксують підвищення психоемоційного напруження у сім’ях в умовах воєнного стану, економічної нестабільності та тривалої невизначеності.

Порівняльний аналіз за статтю показав, що жінки дещо частіше демонструють високий рівень сімейного стресу, що може бути пов’язано з поєднанням емоційного навантаження, відповідальності за сімейне функціонування та переживаннями за безпеку близьких. Водночас у чоловіків високий рівень стресу також є поширеним, що може відображати вплив професійної нестабільності, загрози мобілізації та труднощів у реалізації традиційно очікуваних ролей захисника й фінансової відповідальності в сім’ї.

Дослідження подружньо-рольових очікувань (див. Таблицю 2.5) було спрямоване на аналіз уявлень партнерів щодо розподілу ролей, відповідальності та форм взаємодії у шлюбі. Аналіз здійснювався за допомогою структурованого дослідницького інструментарію, що дозволив оцінити рівень узгодженості рольових очікувань у подружніх парах на різних етапах розвитку шлюбних стосунків (див.Додаток Е).

Таблиця 2.5

Рівень узгодженості подружньо-рольових очікувань у групах дослідження

Етап подружніх стосунків	**Низький рівень,%**	**Середній рівень,%**	**Високий рівень,%**	**Кількість осіб**
До 3 років (група А)	14	43	43	14
4-12 років (група В)	36	43	21	14
Понад 12 років (група С)	21	36	43	14

Як видно з таблиці 2.5, у групі подружжя на початковому етапі шлюбу переважає середній рівень узгодженості рольових очікувань, що може свідчити про процес активного узгодження ролей та очікувань між партнерами. У групі зі стажем шлюбу 4–12 років зростає частка низької узгодженості, що відображає підвищене рольове навантаження та напруження у сімейній системі. У групі подружжя зі стажем понад 12 років спостерігається збільшення частки високої узгодженості рольових очікувань, що може бути наслідком стабілізації подружніх ролей та накопичення досвіду спільного подолання криз.

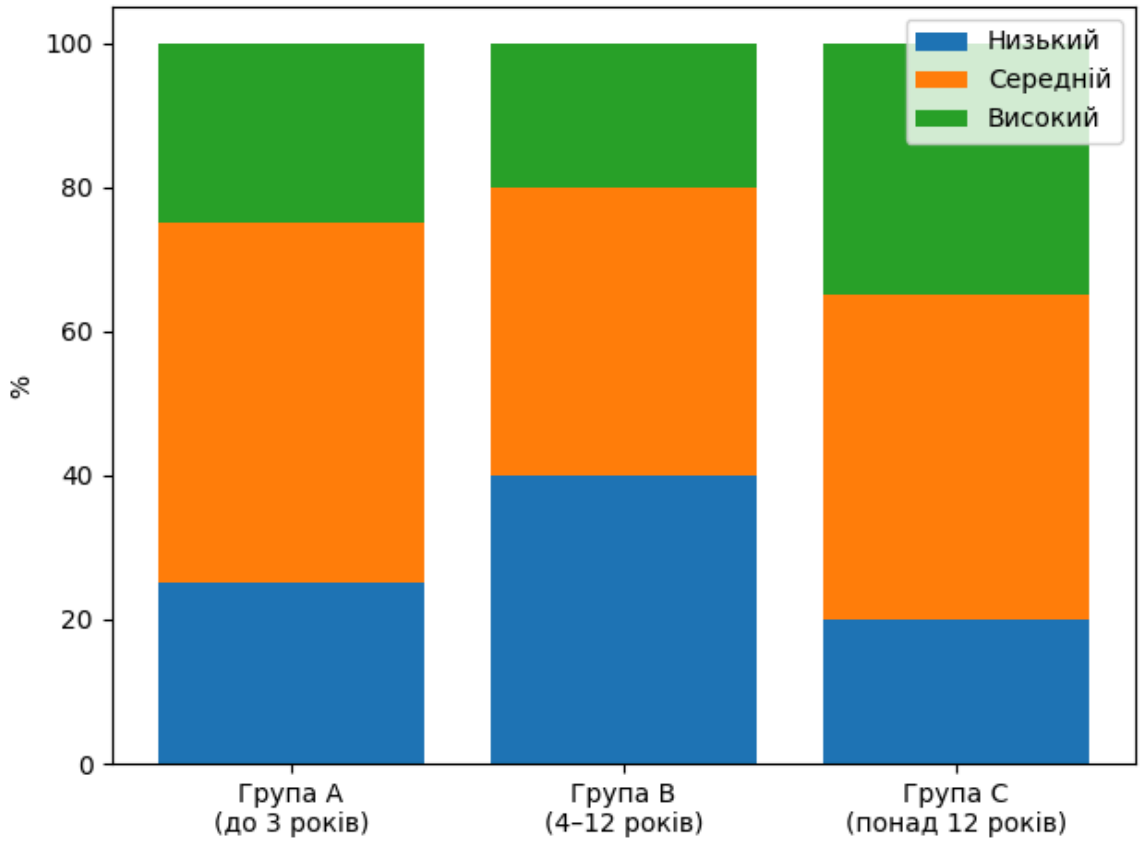


Рис.2.8. Розподіл рівнів узгодженості подружніх рольових очікувань у групах дослідження, %.

Отримані результати підтверджують положення теорії сімейного розвитку про динамічний характер подружніх ролей та очікувань. Узгодженість рольових позицій зростає зі збільшенням тривалості шлюбу та формуванням стабільної сімейної структури, що сприяє підвищенню якості подружньої взаємодії та психологічного благополуччя партнерів.

З метою виявлення взаємозв’язків між подружнім задоволенням та психологічними характеристиками подружжя було здійснено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Результати аналізу подано в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між подружнім задоволенням та психологічними характеристиками подружжя (r Пірсона)

Показники	**Подружнє задоволення (CSI)**
Надійний (безпечний) тип прив'язаності	0,52**
Тривожний тип прив'язаності	- 0,48**
Уникаючий тип прив'язаності	-0,41*
Узгодженість подружніх ролей	0,55**
Рівень сімейного стресу	-0,57**

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; N = 42.

Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем подружнього задоволення та безпечним стилем прив'язаності ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$), що свідчить про більшу задоволеність шлюбом у подружжів із надійними моделями емоційної близькості. Натомість виявлено негативні кореляції між подружнім задоволенням та тривожним ($r = –0,48$; $p \leq 0,01$) і уникаючим типами прив'язаності ($r = –0,41$; $p \leq 0,05$), що вказує на зниження суб'єктивної оцінки якості шлюбних стосунків за умов емоційної нестабільності або дистанціювання. Також встановлено позитивний зв'язок між подружнім задоволенням та рівнем узгодженості подружніх рольових очікувань ($r = 0,55$; p

≤ 0,01), що підтверджує значущість рольової гармонії для стабільності шлюбу. Водночас рівень сімейного стресу має виражений негативний зв’язок із подружнім задоволенням (r = –0,57; p ≤ 0,01), що особливо актуально в умовах тривалого соціального напруження та воєнного стану в Україні.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано психологічні особливості особистості подружжя на різних етапах розвитку подружніх стосунків з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов функціонування сім’ї. Отримані результати підтвердили багатовимірний характер подружньої взаємодії та залежність її якості від етапу шлюбного життєвого циклу, особливостей емоційної регуляції, стилю прив’язаності, рівня стресового навантаження та узгодженості подружніх ролей.

Аналіз рівня подружнього задоволення показав, що найвищі середні показники спостерігаються у групі подружжя на початковому етапі шлюбу (до 3 років). Це може бути пов’язано з високою емоційною залученістю, ідеалізацією партнера та більшою гнучкістю у взаємодії. Найнижчі показники подружнього задоволення виявлено у групі зі стажем шлюбу 4–12 років, що відповідає уявленням про кризовий характер цього етапу сімейного життєвого циклу, який супроводжується зростанням рольового навантаження, дефіцитом емоційного ресурсу та підвищеним рівнем стресу. У групі подружжя зі стажем понад 12 років зафіксовано відносне зростання рівня подружнього задоволення, що може свідчити про стабілізацію подружніх ролей, формування реалістичних очікувань та накопичення досвіду спільного подолання криз.

Дослідження стилів прив’язаності продемонструвало, що на початковому та зрілому етапах подружніх стосунків переважає надійний (безпечний) стиль прив’язаності, тоді як у групі зі стажем шлюбу 4–12 років частіше фіксуються тривожні та уникаючі патерни. Отримані результати узгоджуються з

положеннями теорії прив’язаності та сучасними дослідженнями, які вказують на зростання тривожності у близьких стосунках в умовах хронічного стресу, невизначеності та зовнішніх загроз.

Аналіз показників емоційного інтелекту засвідчив, що рівень емоційної обізнаності, здатність до регуляції власних емоцій та емпатії виступають важливими психологічними ресурсами подружньої взаємодії. Вищі показники емоційного інтелекту асоціюються з більш конструктивними способами подолання конфліктів, зниженням емоційної напруги та підтриманням емоційної близькості у шлюбі.

Результати дослідження сімейного стресу показали, що більшість досліджуваних подружніх пар перебувають у стані середнього або підвищеного рівня стресового навантаження. Порівняльний аналіз за статтю виявив тенденцію до вищого рівня суб’єктивно переживаного стресу у жінок, що може бути пов’язано з поєднанням сімейних, професійних та емоційних ролей, а також з підвищеною відповідальністю за емоційний клімат у сім’ї. Водночас у чоловіків зафіксовано високий рівень стресу, зумовлений соціально-економічною нестабільністю, професійною невизначеністю та воєнними ризиками.

Аналіз подружньо-рольових очікувань показав, що вищий рівень рольової узгодженості характерний для подружніх пар на початковому та зрілому етапах шлюбу, тоді як у середньому періоді подружнього життя частіше виявляється рольова неузгодженість. Це підтверджує припущення про те, що рольові конфлікти виступають одним із ключових чинників напруження подружніх стосунків у кризові періоди.

Кореляційний аналіз дозволив встановити наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем подружнього задоволення та надійним стилем прив’язаності, емоційною регуляцією і рольовою узгодженістю.

Натомість підвищений рівень сімейного стресу та тривожні патерни прив’язаності негативно корелюють з показниками задоволеності шлюбом. Отримані дані підтверджують системний характер подружніх стосунків і взаємозалежність особистісних та міжособистісних чинників їх функціонування.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуті гіпотези та обґрунтовують необхідність розроблення цілеспрямованої програми психологічної підтримки подружніх пар з урахуванням етапу подружнього життя, рівня стресового навантаження та індивідуально-психологічних ресурсів партнерів, що й зумовлює логіку подальшого формувального етапу дослідження, представленого у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

3.1. Науково-методичні засади індивідуальної та групової психологічної підтримки подружніх пар

Психологічна підтримка подружніх пар є цілісною системою професійної взаємодії, спрямованої на збереження емоційного благополуччя, оптимізацію комунікації, подолання криз та розвиток адаптивних моделей партнерства. Вона базується на міждисциплінарному підході, який інтегрує положення сімейної психології, теорії прив'язаності, системного підходу до сімейної взаємодії, емоційно-фокусованого підходу, когнітивно-поведінкових технік та сучасних ресурсно орієнтованих моделей [7; 36; 38].

У вітчизняній психологічній науці наголошується, що подружня підтримка має бути адаптована до соціокультурного контексту України, включно з умовами воєнної агресії, вимушеної міграції, роздільного проживання партнерів, втрат, хронічного стресу та емоційного виснаження. Психологічна допомога має враховувати ці фактори як складові сучасного сімейного функціонування [3; 14; 21].

Теоретична основа психологічної підтримки. Більшість моделей подружньої допомоги ґрунтуються на системній теорії сім'ї М. Бовена, де пара розглядається як взаємозалежна емоційна система, здатна до адаптації та перебудови. Психологічна підтримка зосереджується на диференціації «Я», зменшенні емоційної реактивності, розвитку навичок саморегуляції та формуванні зрілої прив'язаності [36].

Емоційно-фокусований підхід у роботі з подружніми стосунками (за С. М. Джонсон) підкреслює значення трансформації емоційно-зв'язкових патернів та формування відчуття безпечної прив'язаності між партнерами, що є критично важливим для зниження конфліктності та відновлення довіри [7].

У сучасних українських дослідженнях підтверджується важливість інтегрованого підходу, що поєднує корекцію типів прив’язаності, стабілізацію емоційного реагування, роботу з тілесними проявами стресу, розвиток ефективної комунікації та перегляд деструктивних уявлень щодо ролей у подружжі [3; 14; 25].

Принципи психологічної підтримки подружніх пар:

1. Принцип системності. Партнери є частиною спільної системи, де зміна одного елемента змінює всю динаміку взаємодії; психолог працює не з окремими симптомами, а з патернами взаємодії [36].
2. Принцип ресурсності. Підтримка спрямована не лише на зменшення конфліктів, а й на активізацію ресурсів пари - як спільних, так і особистісних; акцент на стійкості є особливо важливим у воєнних умовах [14].
3. Принцип партнерської відповідальності. Обидва партнери несуть відповідальність за стан стосунків і беруть активну участь у процесі психологічної підтримки та спільної роботи над стосунками [38].
4. Принцип емоційної валідизації. Психолог допомагає партнерам відновити емпатичний контакт, навчитися визнавати та приймати почуття одне одного; це ключовий компонент сучасних моделей прив’язаності та EFT [7].
5. Принцип психологічної безпеки. Формується безпечний терапевтичний простір, де кожен партнер може висловлювати переживання без загрози критики чи відкидання.
6. Принцип диференційованого підходу. Психологічна підтримка різниться залежно від етапу подружнього циклу, стилю прив’язаності, ступеня кризи та наявності травматичного досвіду (втрати, війна, міграція) [2].

Види психологічної підтримки: індивідуальна та групова. Індивідуальна підтримка спрямована на корекцію особистісних установок, подолання тривоги чи виснаження, усвідомлення та екологічне переживання складних життєвих і травматичних досвідів, розвиток навичок регуляції емоцій, побудову здорових

меж і формування стійкого «Я» у стосунках [21]. Підтримка пари (психологічний супровід подружніх стосунків) спрямована на відновлення емоційного контакту, модернізацію комунікації, стабілізацію взаємодії під час стресових подій, вирішення конфліктів і формування безпечної прив'язаності [7; 38]. Групова підтримка (психоосвітні групи, тренінги навичок) є ефективною для емоційної підтримки, обміну досвідом, навчання комунікативним стратегіям та подолання ізоляції; у воєнний період вона може підсилювати відчуття спільності та опори [14].

Психологічна підтримка в умовах сучасної України. Особливістю українського контексту є висока частота тривожно-депресивних станів, травматичних переживань, розлуки через службу чи релокацію, економічної нестабільності та зміни сімейних ролей. Усе це підвищує ризики дестабілізації подружньої взаємодії та потребує спеціально адаптованих форм допомоги [3; 25].

Психологічна підтримка має поєднувати стабілізаційні техніки, роботу з наслідками травми, відновлення відчуття опори та безпеки, формування нового сімейного балансу, а також навички «перепідключення» пари після тривалих розлук [14].

Розглянуті науково-методичні засади психологічної підтримки подружніх пар слугували теоретичним підґрунтям для розроблення авторської програми психологічної підтримки, орієнтованої на різні етапи розвитку подружніх стосунків. Інтеграція системного підходу, теорії прив'язаності, емоційно-фокусованого, когнітивно-поведінкового та ресурсно орієнтованого підходів забезпечує комплексність і адаптивність підтримки в умовах сучасних соціальних викликів. Структура, зміст і результати реалізації програми подані у підрозділі 3.2 та детально представлені у Додатку Є.

3.2. Психологічні методи, прийоми та техніки, спрямовані на підтримку особистості в подружніх стосунках

Психологічна підтримка подружжя вимагає комплексного поєднання науково обґрунтованих методів і практичних технік, які допомагають партнерам відновлювати емоційний зв'язок, знижувати рівень конфліктності, стабілізувати психоемоційний стан, зміцнювати відчуття безпеки та формувати зрілі моделі взаємодії. Підходи сучасної подружньої допомоги спираються на інтеграцію системного підходу до аналізу сімейної взаємодії, концепції прив'язаності, емоційно-фокусованого підходу, психоосвіти та навичкового тренінгу [7; 34; 35; 36; 38].

В українських реаліях (війна, розлука партнерів, вимушена міграція, втрати, хронічна загроза) зазначені методи потребують підсилення стабілізаційними та ресурсними компонентами і більш чіткої структури роботи з емоційним виснаженням [3; 14; 25].

Методи психоемоційної стабілізації та регуляції. На початкових етапах допомоги ключовим завданням є зниження фізіологічної та емоційної реактивності. Доцільними є техніки уповільнення, заземлення, самоспостереження за тілесними сигналами та формування навичок саморегуляції [14; 18].

У роботі з парою стабілізаційні техніки поєднуються з валідацією емоцій (визнанням переживань партнера як значущих) і зупинкою ескалації конфлікту через домовленість про паузу, правила безпечного діалогу та відтермінування «гарячих» тем [7; 38].

Методи роботи з прив'язаністю та відновленням емоційної близькості. Теорія прив'язаності розглядає емоційну безпеку як базову умову стабільності партнерства. Під час стресу активізуються тривожні або уникаючі стратегії, що проявляються у звинуваченнях, контролі, відстороненні або мовчанні [34].

Емоційно-фокусований підхід акцентує на ідентифікації повторюваних «негативних циклів» взаємодії (ескалація-уникання, критика-відхід тощо) та їхній трансформації через мову уразливості й потреб. Практично це реалізується через структуровані діалоги, де партнери вчаться говорити про страх, самотність, потребу в опорі та близькості [7].

Методи оптимізації подружньої комунікації. Комунікація є центральним механізмом підтримання якості подружніх стосунків. У психоосвітній та терапевтичній роботі доцільно формувати навички «Я-повідомлень», активного слухання, уточнення значень, узгодження очікувань і правил розмови, а також використання коротких «ремонтних спроб» (repair attempts) для припинення конфліктної спіралі [38].

В умовах хронічного стресу доцільною є техніка структурованої розмови з часовими межами («контейнер»), яка знижує ризик виснаження та допомагає партнерам зберігати контроль над інтенсивністю взаємодії. Такий формат особливо релевантний для пар із дефіцитом ресурсу або підвищеною тривожністю [14].

Когнітивно-поведінкові та поведінкові прийоми. Когнітивно-поведінкові техніки у подружній роботі спрямовані на виявлення автоматичних думок і нереалістичних очікувань щодо партнера та ролей у шлюбі (наприклад, «він/вона має здогадатися», «якщо мовчить - не любить»), а також на формування альтернативних, більш реалістичних інтерпретацій. Додатково використовуються поведінкові домовленості: розподіл ролей і навантаження, узгодження правил спільного часу та відпочинку, формування підтримувальних ритуалів [2; 23].

Техніки відновлення інтимності та партнерської присутності. Інтимність у подружжі підтримується через регулярні мікроритуали близькості, узгодження «мов любові», турботу про тілесну і емоційну доступність партнерів. Практичні техніки включають «ритуали зустрічі/прощання»,

обговорення потреб у близькості, вправи на синхронізацію дихання та уваги, відновлення довіри через послідовні щоденні дії [13; 38].

Методи підтримки пари в умовах війни та післявоєнної реінтеграції. Воєнний контекст посилює сімейний стрес, загострює тривогу втрати та провокує перевантаження ролей, що впливає на комунікацію і здатність до близькості [3; 25]. Психологічна підтримка має допомагати партнерам розрізняти «реакції загрози» (фізіологічні та емоційні відповіді на небезпеку) і власне «стосункові реакції», щоб знижувати взаємні звинувачення та посилювати взаємну опору [14].

У період повернення партнера після тривалої розлуки актуальними стають нормалізація змін, взаємне «перепізнання», відновлення довіри, перегляд правил співжиття та м’яке узгодження нових сімейних ролей. Психологічна підтримка у цьому контексті поєднує стабілізаційні техніки, діалог про потреби та поетапне відновлення спільних смислів [15; 21].

Психологічні методи та техніки підтримки подружніх пар мають комплексний характер і добираються з урахуванням етапу подружнього життєвого циклу, стилю прив’язаності, рівня сімейного стресу та соціокультурного контексту. В умовах воєнних викликів ключового значення набувають стабілізаційні та ресурсно орієнтовані методи, а також прийоми, спрямовані на підтримку емоційної безпеки та відновлення партнерської взаємодії. У період реінтеграції актуальними є узгодження ролей, формування нових моделей взаємодії та зміцнення довіри між партнерами [3; 7; 14; 38].

Узагальнення зазначених теоретико-методологічних підходів зумовило необхідність їх інтеграції у структуровану модель психологічної підтримки подружніх пар, адаптовану до сучасних українських реалій. З цією метою було розроблено авторську програму «Три рівні відновлення подружньої взаємодії», яка поєднує системний підхід, концепцію прив’язаності,

емоційно-фокусований, когнітивно-поведінковий та ресурсно-орієнтований компоненти в єдину логічну послідовність роботи з подружньою парою.

Програма побудована за принципом поетапності: від стабілізації психоемоційного стану та формування безпечного простору взаємодії — до відновлення емоційного контакту й корекції дезадаптивних циклів комунікації — та подальшої інтеграції змін у систему подружніх стосунків. Її зміст структуровано у шість взаємопов'язаних модулів, кожен з яких відповідає окремому рівню відновлення подружньої взаємодії.

Перший рівень спрямований на стабілізацію емоційної реактивності, зниження напруги та формування правил безпечного діалогу. Другий рівень передбачає розвиток емоційної усвідомленості, валідизацію переживань партнерів і корекцію негативних комунікативних циклів. Третій рівень орієнтований на поглиблення емоційної близькості, узгодження рольових очікувань, формування зрілої партнерської взаємодії та закріплення нових моделей співпраці.

Реалізація програми спрямована на зниження сімейного стресу, покращення емоційної регуляції, підвищення якості комунікації та стабілізацію показників подружньої взаємодії, що було перевірено у формувальному експерименті.

3.3 Психологічні рекомендації дружинам та чоловікам щодо оптимізації подружніх стосунків (з урахуванням авторської концепції)

Оптимізація подружніх стосунків передбачає узгоджену роботу з емоційними, комунікативними, поведінковими та ціннісними компонентами партнерства. Ефективність підтримки значною мірою залежить від здатності партнерів усвідомлювати власні потреби, особливості прив'язаності, індивідуальні ресурси та межі відповідальності [7; 34; 35; 38].

У контексті хронічного стресу, який посилюється воєнними подіями, психологічні рекомендації мають поєднувати стабілізацію, відновлення контакту та підтримку партнерства як довгострокової життєвої стратегії [4; 25]. Авторська концепція психологічної підтримки подружніх пар М. Юзви структурована як модель «Три рівні відновлення подружньої взаємодії» і реалізується через 6 модулів програми; її повний опис подано у Додатку К.

Загальні рекомендації для подружньої пари:

1. Домовитися про базові правила безпечного діалогу: повага, заборона приниження, фіксація паузи у разі ескалації, повернення до теми у визначений час [38].

2. Відновлювати регулярні «мікроритуали» контакту (короткі щоденні розмови, спільні 10-15 хвилин без гаджетів, ритуали зустрічі/прощання), які підтримують емоційну близькість [13; 38].

3. Розрізняти стресові реакції (реакції загрози, виснаження) та стосункові проблеми; у періоди високої напруги спочатку стабілізувати стан, а вже потім вирішувати конфліктні питання [14].

4. Періодично переглядати та узгоджувати сімейні ролі, навантаження і очікування, особливо після релокації, втрат або зміни умов життя [6; 23].

5. Підсилювати спільні ресурси: підтримка одне одного, узгоджені плани на найближчий місяць, сімейні традиції, спільне дозвілля як фактор стійкості [14; 21].

Рекомендації жінкам:

1. Розвивати емоційну ясність: відрізняти первинні почуття (страх, самотність, потреба в опорі) від вторинних реакцій (гнів, звинувачення) та говорити про потребу прямо й конкретно [17].

2. Відновлювати внутрішню опору та самоцінність через стабілізаційні практики (дихання, заземлення, тілесне сканування) і відновлення ресурсних активностей [14; 18].

3. Знижувати гіперконтроль, який посилюється в умовах небезпеки, через узгодження «зони відповідальності» та делегування частини сімейних завдань [23].

4. Уникати переходу в «дитячу позицію» у конфлікті (образа, демонстративне мовчання, ультиматуми); формувати дорослу позицію через «Я-повідомлення» та конкретні прохання [2].

5. Підтримувати тілесну присутність і відновлювати контакт з тілом як спосіб профілактики виснаження та психосоматичних реакцій [18].

Рекомендації чоловікам:

1. Зберігати емоційну доступність: давати партнерці зрозумілі сигнали присутності («Я тут», «Я слухаю», «Мені важливо зрозуміти») навіть у стані втоми чи стресу [7].

2. Визнавати переживання партнерки без знецінення та порад, практикувати коротку валідизацію («Я бачу, що тобі важко») як спосіб зниження напруги [7].

3. У парах на відстані підтримувати регулярні ритуали зв’язку (короткі щоденні контакти, узгоджений час розмов) і прозорість планів, що зменшує тривогу та підсилює відчуття безпеки [2].

4. Усвідомлювати власні стратегії уникання або «емоційної ізоляції» як реакцію на стрес і вчитися повертатися в контакт через короткі, але регулярні кроки взаємодії [38].

5. Підтримувати баланс ролей: бути включеним у сімейні справи, батьківські функції та побут, що підсилює партнерство і знижує конфліктність [6].

Авторські елементи рекомендацій. Для підсилення практичної реалізації рекомендацій доцільно використовувати авторські робочі матеріали формувального етапу (приклади у Додатку Ж): «Емоційна карта партнера 2.0», «Контейнерна розмова», шаблон «Подружній контракт». Зазначені матеріали забезпечують структурованість взаємодії, зменшують ризик ескалації та сприяють формуванню відчуття передбачуваності і безпеки в парі.

Рекомендації щодо оптимізації подружніх стосунків мають поєднувати стабілізацію, відновлення емоційного контакту та розвиток партнерства як системи взаємної відповідальності. Авторська концепція М. Юзви інтегрує сучасні наукові підходи до прив'язаності та подружньої взаємодії й адаптує їх до актуальних умов війни та післявоєнної реінтеграції; практичний інструментарій формувального етапу подано у Додатку Ж, а структура, зміст і логіка реалізації авторської програми психологічної підтримки детально розкриті у Додатку К. [14; 7; 38].

3.4. Формувальний експеримент з апробації авторської програми психологічної підтримки подружніх пар

Методи та техніки, описані у цьому розділі, не є психодіагностичними методиками, а використовуються як інструменти психологічної підтримки та інтервенції, побудовані з урахуванням результатів емпіричного дослідження.

Формувальний етап дослідження був спрямований на апробацію розробленої авторської програми психологічної підтримки подружніх стосунків та оцінювання її впливу на емоційний стан партнерів, рівень подружнього задоволення, особливості емоційної регуляції та характер подружньої взаємодії.

Мета формувального експерименту. Метою формувального експерименту було перевірити ефективність авторської програми психологічної підтримки подружніх пар у підвищенні рівня емоційної стабільності, емоційної близькості, подружнього задоволення та зниженні інтенсивності сімейного стресу.

Завдання формувального етапу. Завданнями формувального етапу були: проведення первинної діагностики; реалізація авторської програми психологічної підтримки; повторна діагностика після завершення програми;

порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп; формулювання висновків щодо ефективності програми.

База дослідження та характеристика вибірки. У формувальному етапі дослідження взяли участь 10 подружніх пар (20 осіб), які були розподілені на експериментальну групу (ЕГ) (5 пар) та контрольну групу (КГ) (5 пар).

Організація та процедура формувального етапу. Формувальний етап реалізовувався у форматі парної психологічної роботи з використанням авторської програми «Три рівні відновлення подружньої взаємодії», структурованої у шість послідовних модулів. Програма тривала 6 тижнів і включала 6 занять тривалістю по 90 хвилин, що проводилися 1 раз на тиждень. Проведення зустрічей здійснювалося переважно в онлайн-форматі (близько 80%), що відповідало актуальним умовам функціонування сімей в Україні (роздільне проживання, міграційні обставини, воєнний стрес), тоді як приблизно 20% зустрічей відбувалися офлайн.

У межах експериментальної групи (ЕГ) подружні пари проходили всі модулі програми у визначеній послідовності. Зміст модулів включав:

1. стабілізацію та формування відчуття безпеки (зниження реактивності й напруги);
2. роботу з емоційним усвідомленням і тригерами та валідизацією переживань;
3. розвиток конструктивної комунікації у форматі структурованого діалогу;
4. інтервенції, спрямовані на відновлення емоційного зв’язку та безпечної взаємодії;
5. техніки поглиблення близькості та партнерської присутності;
6. інтеграцію змін і закріплення результатів через узгодження правил взаємодії та спільного бачення розвитку стосунків.

Приклади робочих матеріалів формувального етапу подано у Додатку Ж, а структура, зміст і логіка реалізації авторської програми психологічної підтримки детально розкриті у Додатку К.

Контрольна група (КГ) не проходила психокорекційних впливів у межах формувального експерименту та брала участь лише у первинному (до початку формувального етапу) і повторному (після завершення формувального періоду) психодіагностичному обстеженні. Оцінювання результатів здійснювалося шляхом порівняння показників ЕГ та КГ до і після завершення формувального етапу.

Авторська програма передбачає базовий формат парної психологічної роботи, оскільки інтервенції спрямовані на зміну взаємодії в діаді та відновлення емоційного зв’язку між партнерами. Водночас окремі елементи програми (психоосвітній компонент, тренінг комунікативних навичок, ресурсні практики) можуть бути адаптовані до групового формату як допоміжного модуля за умови збереження конфіденційності та чітких правил безпеки групового процесу.

Таблиця 3.1.

Соціально-демографічні характеристики учасників

Показник	**ЕГ**	**КГ**
Середній вік	32,4	31,8
Стаж подружнього життя	7,1	6,9
Кількість дітей	1,4	1,3

Вища освіта (%)	85	80
Переживали воєнний стрес (%)	70	65
Оцінка стосунків (1–10)	5,1	5,3

У Таблиці 3.1. подані соціально-демографічні характеристики свідчать про відносну порівнюваність експериментальної та контрольної груп за ключовими параметрами (середній вік, стаж подружнього життя, кількість дітей, рівень освіти та суб’єктивна оцінка стосунків). Це є методологічно важливим, оскільки зменшує ризик впливу сторонніх змінних на результати формувального етапу. Висока частка учасників, які переживали воєнний стрес, підтверджує релевантність апробації програми в умовах актуального соціального контексту.

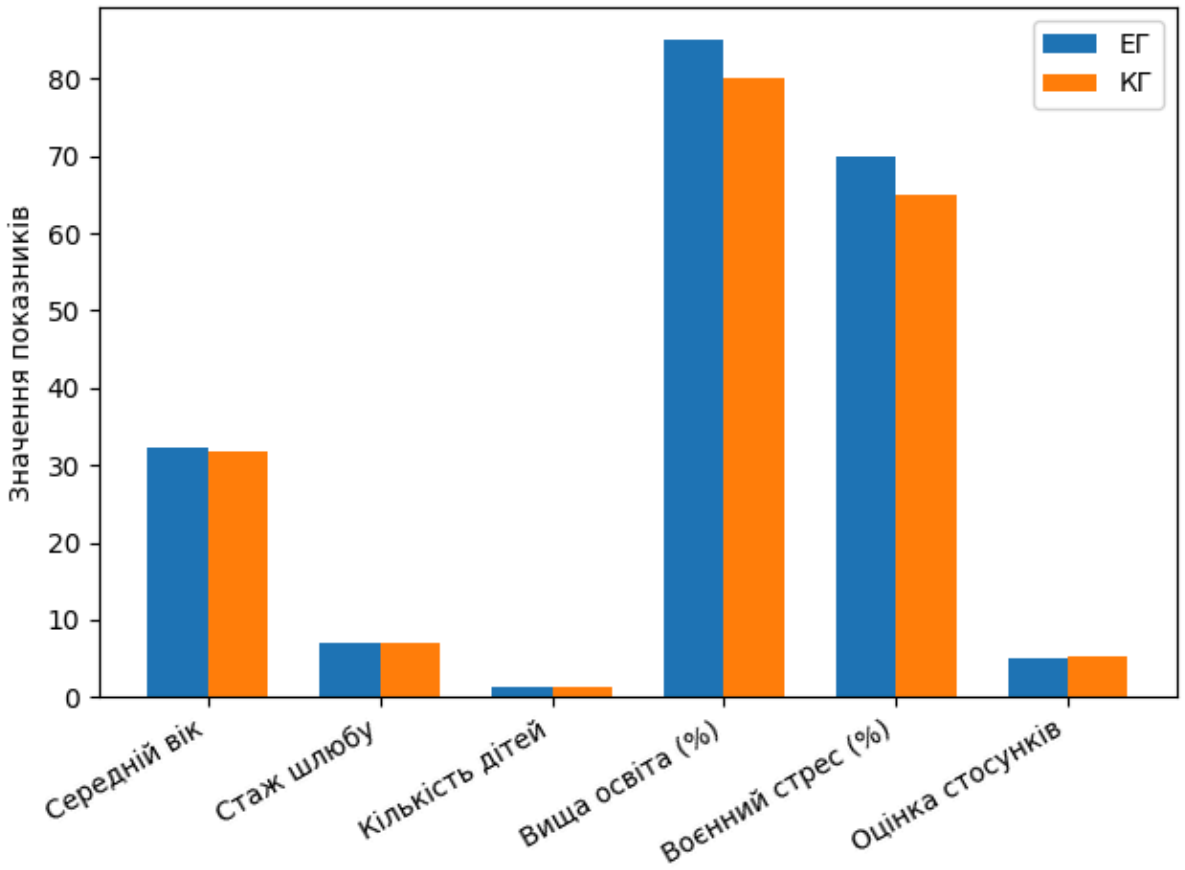


Рис.3.1. Порівняльна характеристика соціально-демографічних показників експериментальної (ЕГ) контрольної (КГ) груп.

Представлена діаграма ілюструє порівняльні соціально-демографічні характеристики експериментальної та контрольної груп. Отримані дані свідчать про відсутність суттєвих відмінностей між групами за основними параметрами, що підтверджує їхню порівнюваність і створює методологічно коректні умови для проведення формувального експерименту.

Таблиця 3. 2.

Показники до формувального експерименту

Показник	**ЕГ (M ± SD)**	**КГ (M ± SD)**
Надійна(безпечна) прив’язаність	2,8 ± 0,7	2,9 ± 0,6
Тривожна прив’язаність	3,6 ± 0,8	3,5 ± 0,7
Уникаюча прив’язаність	3,4 ± 0,6	3,3 ± 0,7
Самопочуття (САН)	3,1 ± 0,5	3,2 ± 0,4
Настрій (САН)	2,9 ± 0,6	3,0 ± 0,6
Активність (САН)	3,0 ± 0,7	3,1 ± 0,5
Подружня взаємодія	28,5 ± 4,3	29,1 ± 4,1

У таблиці 3.2 результати подано у форматі M ± SD, де M — середнє арифметичне значення показника у групі, SD — стандартне відхилення, що відображає варіативність індивідуальних результатів учасників. Наведені значення є середніми балами за відповідними шкалами застосованих методик, а не відсотковими показниками. Порівняння середніх значень у ЕГ та КГ до початку формувального етапу демонструє близькість стартових позицій груп, що створює підґрунтя для коректного оцінювання ефектів програми за результатами повторного вимірювання.

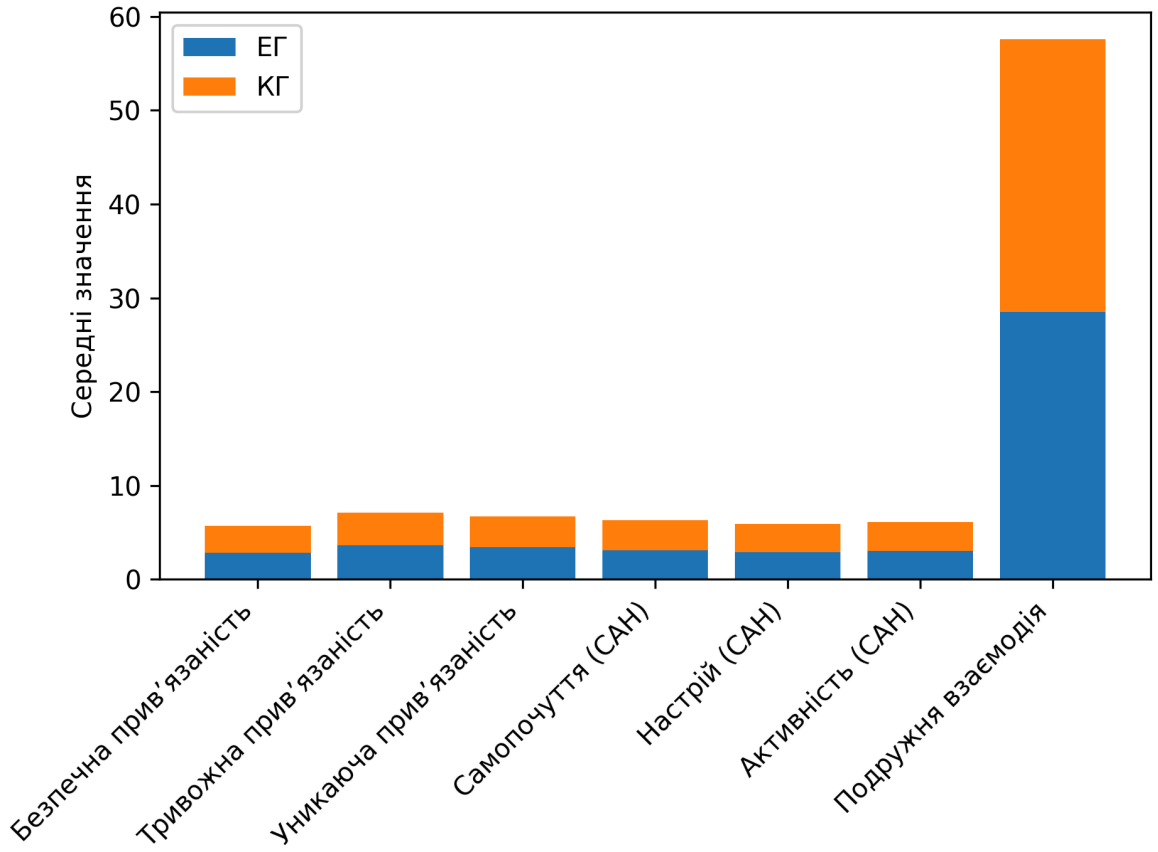


Рис. 3.2. Показники експериментальної та контрольної груп до початку формувального експерименту.

Як видно з рисунка 3.2, середні показники за основними психологічними змінними в експериментальній та контрольній групах до початку формувального етапу є близькими. Це свідчить про порівнюваність груп за рівнем стилів прив’язаності, психоемоційного стану (за шкалою САН) та подружньої взаємодії, що створює методологічно коректні умови для оцінювання ефективності авторської програми психологічної підтримки на подальшому етапі дослідження.

Таблиця 3.3

Динаміка показників експериментальної групи

Показник	**До**	**Після**	Δ
Надійна(безпечна) прив’язаність	2,8	3,9	+1,1
Тривожна прив’язаність	3,6	2,8	-0,8
Уникаюча прив’язаність	3,4	2,7	-0,7
Самопочуття	3,1	4,0	+0,9
Настрій	2,9	4,1	+1,2
Активність	3,0	4,0	+1,0
Подружня взаємодія	28,5	35,9	+7,4

У таблиці 3.3 представлено зміну показників експериментальної групи до і після проходження програми, а також величину приросту/зниження (Δ), яка відображає напрям і інтенсивність змін. Після завершення програми в ЕГ зафіксовано зростання показників надійної (безпечної) прив’язаності та покращення самопочуття, настрою й активності за шкалою САН, а також підвищення показника подружньої взаємодії. Паралельно спостерігається зниження показників тривожної та уникаючої прив’язаності, що узгоджується з

логікою програмних модулів, спрямованих на стабілізацію, відновлення емоційного зв’язку та конструктивну комунікацію.

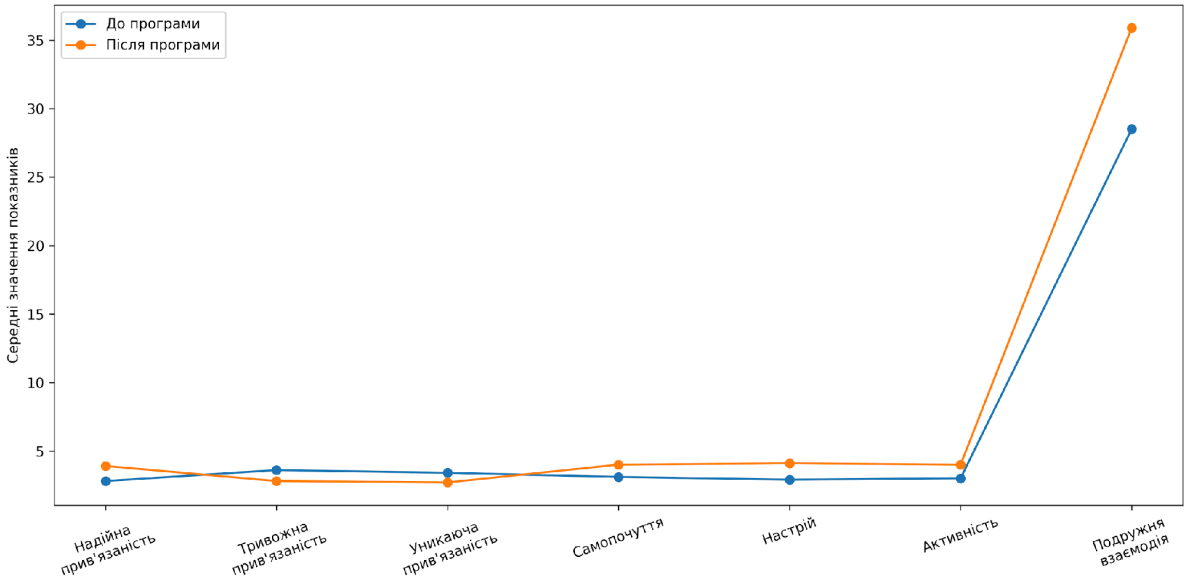


Рис. 3.3. Динаміка показників експериментальної групи до і після проходження авторської програми психологічної підтримки.

На рисунку представлено порівняльну динаміку психологічних показників експериментальної групи до початку формувального експерименту та після завершення авторської програми психологічної підтримки подружніх пар. Для наочності використано різні кольори, що відображають значення показників до та після проходження програми, що унеможливлює плутанину при інтерпретації результатів. Як видно з діаграми, після завершення програми в експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку за більшістю досліджуваних показників. Зокрема, спостерігається зростання рівня надійної (безпечної) прив’язаності та зниження показників тривожної й уникаючої прив’язаності, що свідчить про підвищення емоційної безпеки та стабільності подружньої взаємодії. Також відзначається покращення психоемоційного стану учасників за шкалами самопочуття, настрою та активності, що відображає зниження рівня напруги та виснаження. Найбільш виражені зміни зафіксовано

за показником подружньої взаємодії, що вказує на підвищення якості комунікації, емоційного контакту та узгодженості партнерських дій.

Отримані результати підтверджують ефективність авторської програми психологічної підтримки та узгоджуються з її теоретичною логікою, спрямованою на стабілізацію, відновлення емоційного зв'язку та розвиток зрілих моделей подружньої взаємодії. Для зіставлення отриманих змін та перевірки їх зумовленості саме формувальним впливом далі розглянемо динаміку аналогічних показників у контрольній групі, яка не проходила програму психологічної підтримки.

Таблиця 3.4.

Динаміка показників контрольної групи

Показник	**До**	**Після**	Δ
Надійна(безпечна) прив'язаність	2,9	3,0	+0,1
Тривожна прив'язаність	3,5	3,4	-0,1
Уникаюча прив'язаність	3,3	3,2	-0,1
Самопочуття	3,2	3,2	0
Настрій	3,0	3,1	+0,1

Активність	3,1	3,1	0
Подружня взаємодія	29,1	29,4	+0,3

У Таблиці 3.4 наведено динаміку показників у контрольній групі за аналогічний період без проведення психокорекційного впливу. Отримані результати свідчать про відносну стабільність показників у КГ (мінімальні зміни значень Δ), що є важливим критерієм внутрішньої валідності формувального експерименту. Порівняння динаміки ЕГ і КГ дозволяє інтерпретувати позитивні зміни в експериментальній групі як ефект реалізації авторської програми психологічної підтримки.

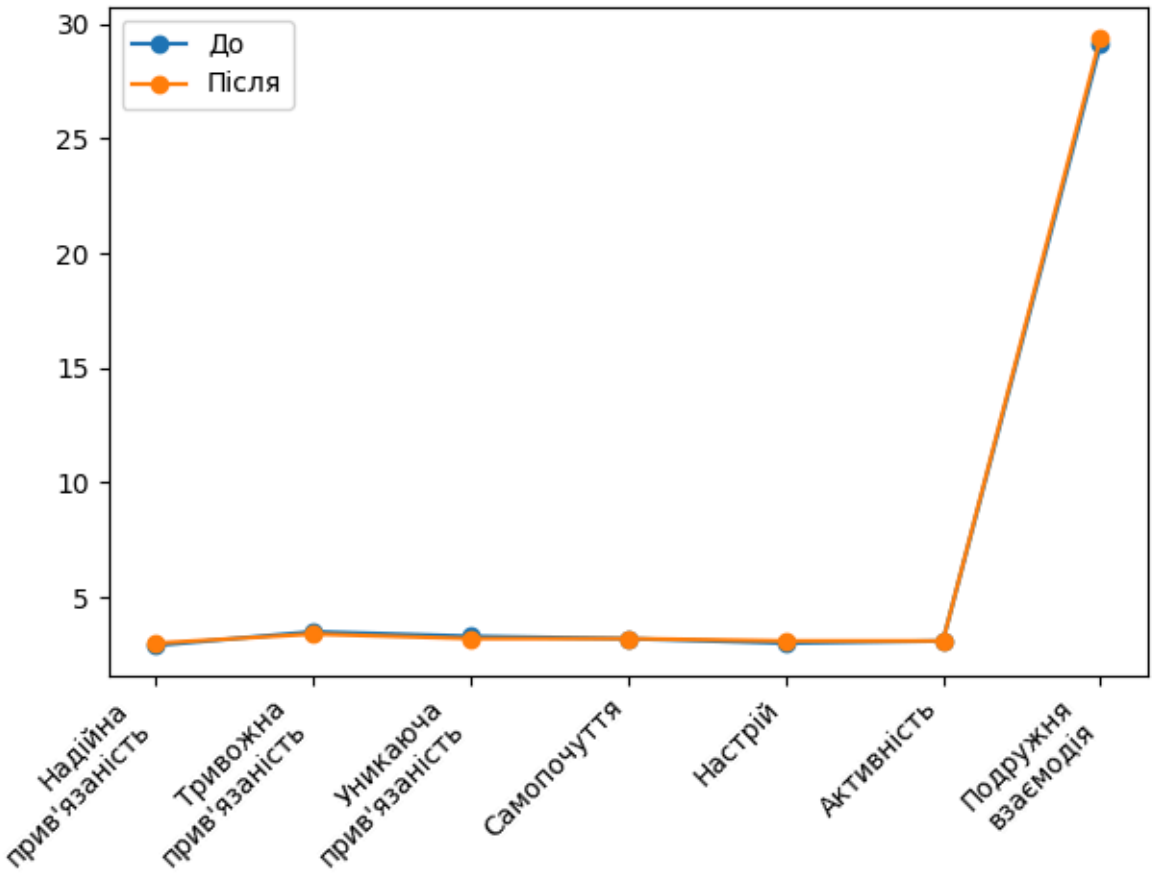


Рис. 3.4. Динаміка психологічних показників контрольної групи до та після формувального етапу

Як видно з рисунка, у контрольній групі не зафіксовано суттєвих змін психологічних показників у період між первинним і повторним вимірюванням. Значення показників надійної, тривожної та уникаючої прив'язаності, а також показників самопочуття, настрою, активності та подружньої взаємодії залишаються відносно стабільними, що свідчить про відсутність спонтанної позитивної динаміки без психокорекційного впливу.

Отримані результати формувального етапу засвідчили позитивну динаміку психологічних показників у експериментальній групі після проходження авторської програми психологічної підтримки. Зокрема, у ЕГ відзначено зростання показників надійної (безпечної) прив'язаності та покращення психоемоційного стану за шкалою САН, а також підвищення показника подружньої взаємодії. Водночас у контрольній групі суттєвих змін за основними показниками не виявлено, що підтверджує ефективність саме запропонованого психокорекційного впливу.

Таким чином, результати формувального експерименту виступають емпіричним підтвердженням доцільності використання авторської програми «Три рівні відновлення подружньої взаємодії» у практиці психологічної допомоги подружнім парам, зокрема в умовах підвищеного стресового навантаження, пов'язаного з воєнними подіями, розлукою та вимушеною адаптацією.

Висновки до Розділу 3

У третьому розділі теоретично узагальнено та емпірично обґрунтовано підходи до психологічної підтримки особистості в подружніх стосунках на різних етапах їх розвитку в умовах воєнного та хронічного соціального стресу.

Визначено, що сучасна модель психологічної допомоги подружній діаді має спиратися на інтеграцію системного підходу, теорії прив’язаності, емоційно-фокусованого та когнітивно-поведінкового напрямів із ресурсно-орієнтованими інтервенціями, адаптованими до контексту підвищеної соціальної напруги.

Встановлено, що психологічна підтримка подружніх пар є ефективною за умови врахування взаємозв’язку психічних явищ, процесів і відносно стійких психологічних властивостей, які визначають якість подружньої взаємодії. До таких чинників віднесено особливості прив’язаності як базовий механізм регуляції емоційної близькості в діаді, рівень емоційної регуляції як процес управління афективними реакціями, інтенсивність сімейного стресу як психічний стан та узгодженість подружньо-рольових очікувань як соціально-психологічну характеристику партнерської взаємодії. Показано, що саме системна взаємодія зазначених змінних визначає стабільність або вразливість подружніх стосунків.

Обґрунтовано, що в умовах воєнного контексту підвищений рівень хронічного стресу виступає фактором ризику, який активізує тривожні та уникаючі стратегії прив’язаності, посилює емоційну реактивність і ускладнює конструктивну комунікацію. Це зумовлює необхідність включення до програм підтримки стабілізаційних та ресурсно-орієнтованих компонентів як передумови подальшої роботи з глибинними механізмами подружньої взаємодії.

У межах розділу визначено структурно-логічну модель авторської програми «Три рівні відновлення подружньої взаємодії», побудовану за принципом поетапності та системності впливу. Встановлено, що поєднання стабілізаційного рівня (зниження емоційної реактивності та формування безпечного простору діалогу), емоційно-комунікативного рівня (корекція негативних циклів взаємодії, розвиток валідизації та відкритого діалогу) та

інтегративного рівня (узгодження ролей, закріплення нових моделей партнерства) забезпечує комплексний вплив як на психічні стани та процеси, так і на відносно стійкі характеристики подружньої взаємодії.

За результатами формувального експерименту встановлено статистично значущу позитивну динаміку показників психоемоційного стану, подружньої взаємодії та зниження вираженості дезадаптивних стратегій прив'язаності (тривожності та уникання) в експериментальній групі порівняно з контрольною. Водночас у контрольній групі істотних змін за основними психологічними показниками не виявлено, що дозволяє інтерпретувати зафіксовану динаміку саме як результат цілеспрямованого психокорекційного впливу.

Визначено, що реалізація програми сприяла підвищенню суб'єктивного відчуття емоційної безпеки, покращенню якості комунікації та зниженню рівня сімейного стресу. Встановлена динаміка показників прив'язаності свідчить не про зміну базового типу як стійкої психологічної властивості, а про зниження інтенсивності дезадаптивних реактивних проявів (тривожності та уникання) у взаємодії, що відображає покращення регуляторних механізмів близькості в подружній діаді.

Отримані результати підтверджують, що поетапна інтегративна модель психологічної підтримки забезпечує системний вплив на психічні стани, процеси та характеристики взаємодії, створюючи умови для стабілізації подружніх стосунків навіть у контексті підвищеного соціального та воєнного стресу.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми психологічної підтримки особистості на різних етапах розвитку подружніх стосунків у контексті сучасних соціально-психологічних викликів. Мету дослідження — теоретичне обґрунтування психологічних особливостей підтримки подружніх партнерів та апробацію авторської програми психологічної допомоги — досягнуто, а поставлені завдання послідовно реалізовано.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що подружні стосунки є динамічною психологічною системою, яка проходить закономірні етапи розвитку та кризові періоди. Встановлено, що кожен етап подружнього життєвого циклу характеризується специфічними психологічними завданнями, ризиками та ресурсами. Нормативні кризи пов’язані з переходами між етапами подружнього життя, тоді як ненормативні зумовлені травматичними подіями, зокрема війною, вимушеною міграцією, розлукою партнерів, втратами та хронічним стресом. У сучасних умовах українського суспільства ненормативні кризові чинники суттєво підсилюють напруження у подружній системі та потребують спеціально адаптованих форм психологічної підтримки.

2. На основі аналізу сучасних теоретичних підходів встановлено, що стиль прив’язаності, рівень емоційної регуляції, особистісні характеристики та якість комунікації є ключовими психологічними детермінантами функціонування подружніх стосунків. Надійна (безпечна) прив’язаність виступає чинником емоційної близькості, стабільності та подружнього задоволення, тоді як тривожні й уникаючі стратегії істотно ускладнюють взаємодію партнерів, особливо в умовах хронічного стресу та

невизначеності.

3. Емпіричне дослідження психологічних особливостей подружніх пар на різних етапах розвитку стосунків виявило значущі відмінності між групами. Найвищий рівень подружнього задоволення зафіксовано на початковому етапі шлюбу, тоді як середній етап (4–12 років) виявився найбільш уразливим щодо зростання тривожності, нейротизму, сімейного стресу та зниження емоційної близькості. У зрілих подружніх стосунках спостерігається відносна стабілізація взаємодії, зростання показників безпечної прив'язаності та емоційної регуляції. Водночас отримані результати слід розглядати з урахуванням актуального соціального контексту України. Хронічний стрес, пов'язаний з воєнними подіями, вимушеною адаптацією, невизначеністю майбутнього та роздільним проживанням партнерів, виступає потужним фоновим чинником, який підсилює тривожність, емоційне виснаження та напруження у подружніх стосунках, особливо на етапах підвищеного рольового й емоційного навантаження

4. Кореляційний аналіз засвідчив, що подружнє задоволення має позитивні зв'язки з надійним стилем прив'язаності, емпатією та якістю комунікації й негативні — з високим рівнем сімейного стресу, нейротизму та уникаючими стратегіями взаємодії. Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії прив'язаності та сучасних моделей подружньої терапії щодо визначальної ролі емоційної безпеки у стабільності партнерства.

5. На основі теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження розроблено авторську програму психологічної підтримки подружніх пар «Три рівні відновлення подружньої взаємодії», яка інтегрує системний

підхід, підхід, заснований на теорії прив’язаності, емоційно-фокусований, когнітивно-поведінковий та ресурсо-орієнтований підходи. Програма структурована у шість послідовних модулів і спрямована на стабілізацію емоційного стану, відновлення комунікації, корекцію стилів прив’язаності та формування зрілих партнерських моделей взаємодії.

6. Формувальний експеримент підтвердив ефективність запропонованої програми. В експериментальній групі зафіксовано зростання показників безпечної прив’язаності, покращення психоемоційного стану, активності, настрою та подружньої взаємодії, а також зниження рівнів тривожності, уникання й сімейного стресу. У контрольній групі істотних змін за основними показниками не виявлено, що дозволяє інтерпретувати позитивну динаміку в експериментальній групі як результат цілеспрямованого психокорекційного впливу.

7. Розроблені психологічні рекомендації для жінок і чоловіків спрямовані на оптимізацію подружніх стосунків через розвиток емоційної усвідомленості, безпечної комунікації, партнерської відповідальності та відновлення внутрішньої опори. Авторські техніки та робочі матеріали, подані у додатках, забезпечують практичну реалізацію рекомендацій і можуть бути використані у професійній діяльності практичних психологів і сімейних консультантів.
8. Практичне значення роботи полягає у можливості застосування результатів дослідження та авторської програми у психологічному консультуванні, подружній терапії, роботі з сім’ями військовослужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та подружніх пар, які переживають кризові або травматичні періоди.
9. До обмежень дослідження належать відносно невелика вибірка формувального експерименту та вплив зовнішніх соціальних чинників

(воєнний контекст, роздільне проживання), які не завжди можливо повністю контролювати в умовах реального психологічного супроводу.

10. Перспективи подальших досліджень пов’язані з розширенням вибірки, вивченням довготривалого ефекту психологічної підтримки, адаптацією програми для різних категорій подружніх пар, а також поглибленим аналізом лімінальних процесів у розвитку подружніх стосунків.

Таким чином, результати магістерської роботи підтверджують актуальність, наукову обґрунтованість і практичну доцільність дослідження психологічної підтримки особистості на різних етапах розвитку подружніх стосунків. Встановлено, що в умовах тривалого соціального та воєнного стресу зростає вразливість подружніх систем, підвищується рівень тривожності, емоційного виснаження та порушується відчуття безпеки у стосунках, що зумовлює потребу у спеціально адаптованих формах психологічної допомоги. Поєднання теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та апробації авторської програми дозволило отримати науково обґрунтовані результати, які мають як теоретичну, так і практичну цінність та створюють підґрунтя для подальших досліджень і професійної діяльності у сфері психології сім’ї та подружніх взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вінс, В. А., Кашпур, Ю. М., & Кузьменко, Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 2022, с.42-46. URL: https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2022.1.8
2. Биковська О. В. Сімейна психологія : теорія та практика. Київ : Кондор, 2019. 284 с.
3. Гуменюк О. Є. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних криз. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2022. 198 с.
4. Говорун Т. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
5. Горецька О. В., Сердюк Н. О. Психологія сім'ї : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с.
6. Данилюк І. В. Психологія сімейних стосунків : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 312 с.
7. Джонсон С. М. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків / пер. з англ. А. А. Колесник. Київ : Науковий Світ, 2023. 388 с.
8. Джонсон С. Психологія кохання! 7 правил, що змінять стосунки на краще. Харків: КСД, 2021. 352 с.
9. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. Психологія і особистість. 2016. No 1(9). С. 129–138.
10. Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях. Український соціум. 2004. № 3 (5). С. 48−55.

11. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. Психологія і особистість. 2016. № 1(9). С. 129–138.
12. Кучеренко Є. В. Лімінальність суб'єкта як відкрита проблема в психології дорослого // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. Вип. 20(65). С. 44–54. URL: https://www.researchgate.net/publication/368933437_LIMINALNIST_SUB'EKTA_AK_VIDKRITA_PROBLEMA_V_PSIHOLOGII_DOROSLOGO
13. Кікінеджі О. М. Психологія сімейної взаємодії : монографія. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2018. 240 с.
14. Климчук В. О. Психологічна резильєнтність особистості : теорія і практика. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 328 с.
15. Королович О. Вона. Він. Вони. Разом. Шлях від розуміння себе до побудови гармонійних стосунків. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 624 с.
16. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. Київ: Главник, 2006.128 с.
17. Квас Р. Конфлікти в сім'ї: особливості та специфіка. Науковий журнал. № 8. 2016. С. 1–4.
18. Левін П. А., Фредерік Е. Пробудження тигра: зцілення травми. Природна здатність трансформувати екстремальні переживання. Київ : КНТ, 2022. 280 с.
19. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружньог ожиття. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні 73 науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.

20. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
21. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах соціальних змін. Київ : Каравела, 2020. 304 с.
22. Теорія сімейних систем Мюррея Боуена. Питання психології. 1991. № 6. С. 155-163.

23. Столярчук А. С. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 256 с.
24. Хавула Р.М. Психологічні особливості подружньої сумісності. Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. Вип. 3. С. 258–267. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2012_3_33.
25. Чепурна А. С. Подружні стосунки в умовах хронічного стресу : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 184 с.
26. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
27. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія / Р. П.Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 320 с.

28. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: підручник. 2-ге вид., випр. Київ: ВД «Ліра-К», 2021. 720 с.
29. Чен Е. Теорія прив'язаності: ефективні практики, які допоможуть побудувати міцні та стабільні стосунки / пер. з англ. О. Ю. Білозовської. Київ : Науковий Світ, 2023. 192 с.
30. Штомпка П. Соціологія. Аналіз сучасного суспільства. Київ: Основи, 2004. 668 с.
31. Юсько Ю. Базові принципи нормалізації сімейних стосунків. Вісник. Київ, 2010. Вип. 1 [11]. С. 133-135.

32. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. Український соціум. 2004. № 2. С. 80-84.

33. Aaron T. Beck. Love is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy. New York: Harper & Row, 1988.

34. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1988. 401 p.

35. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52(3). P. 511–524.

36. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York : Jason Aronson, 1978. 544 p.

37. Olson D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems // Journal of Family Therapy. 2000. Vol. 22(2). P. 144–167. URL: https://wfrn.org/wp-content/uploads/2018/09/olson8865.pdf

38. Gottman J. M. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Crown Publishers, 1999. 273 p. URL: https://www.allyoucanbooks.com/offer/seven-principles-making-marriage-work-john-m-gottman-and-nan-silver?gad_source=1&gad_campaignid=23090517764&gbraid=0AAAADs64NXbONc3tpSd574rDWZy1nxKD&gclid=Cj0KCQiAprLLBhCMARIsAEDhdPfgWMNSTVCGZUi3QKAQlNJBbACXR4HYL-h16XQEZrI9AoEEcpjTLI4aAsQ5EALw_wcB

39. Carter B., McGoldrick M. The Changing Family Life Cycle. Boston : Allyn & Bacon, 1989. 512 p. URL: https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1552105

40. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values // Advances in Experimental Social Psychology. 1992. Vol. 25. P. 1–65. URL: https://www.sciencedirect.com/science/chapter/bookseries/abs/pii/S0065260108602816

41. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

42. Kamp Dush C.M., Taylor M.G., Kroeger R.A. Marital Happiness and Psychological Well-Being. Across the Life Course AAPS J. 2004. Vol. 6. P. 234–270.

43. Malouff J. M., Thorsteinsson E. B., Schutte N. S. The relationship between the five-factor model of personality and symptoms of clinical disorders: A meta-analysis // Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2010. Vol. 27. P. 101–114. URL: https://www.academia.edu/2974294/The_relationship_between_the_five_factor_model_of_personality_and_symptoms_of_clinical_disorders_A_meta_analysis

44. McCrae R. R., Costa P. T. Personality in adulthood: A five-factor theory perspective. Routledge, 18 жовт. 2013 р. - 268 стор. URL:https://books.google.com.ua/books/about/Personality_in_Adulthood.html?id=zVqMAQAAQBAJ&redir_esc=y

45. Funk J.L., Rogge R.D. Testing the ruler with item response theory: increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction index. Journal of family psychology. 2007. Vol. 21.

46. Trust in Close Relationships. PsyToolkit. World-leading platform for psychological research. URL: https://www.psytoolkit.org

47. Rempel J. K., Holmes J. G., Zanna M. P. Trust in Close Relationships. Journal of Personality and Social Psychology. 1985. Vol. 49. P. 95-12.

48. CarrollLinda (2022). The 5 Stages Of A Relationship Every Couple Goes Through. URL: https://www.mindbodygreen.com/articles/stages-of-a-relationship

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на емоційний інтелект (Н.Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція: нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Бланк для заповнення методики.

1. Як негативні, так і позитивні емоції служать для мене джерелом знання про те, як чинити в житті.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змін до ити в моєму житті.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

5. Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

7. Я стежу за тим, як я почуваюся.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

12. Я можу діяти заспокійливо на інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

13. Я можу змусити себе знову і знову долати перешкоди.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

14. Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності та зосередженості.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів та розбираюся, у чому проблема.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

19. Розуміння моїх істинних почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

23. Я добре розпізнаю знаки при спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

Ключ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 -пункт 12, 15,24, 26, 27,29

Обробка та інтерпретація результатів: рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Додаток Б

Couples Satisfaction Index (CSI32)
Методика дослідження задоволеності подружніми стосунками

1. Будь ласка, вкажіть наскільки щасливі ваші стосунки, враховуючи всі обставини.						
Вкрай нещасливий	Досить нещасливий	Трохи нещасливий	Щасливий	Дуже щасливий	Неймовірно щасливий	Ідеально щасливий
0	1	2	3	4	5	6

Будь ласка, вкажіть нижче приблизний ступінь згоди або розбіжностей між вами і вашим партнером по кожному пункту в наступному списку.						
	Завжди згоден	Майже завжди згоден	Іноді не згоден	Часто не згоден	Майже завжди не згоден	Завжди не згоден
2. Кількість часу, проведеного разом	5	4	3	2	1	0
3. Прийняття важливих рішень	5	4	3	2	1	0
4. Демонстрація прихильності	5	4	3	2	1	0

	Весь час	Більшу частину часу	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
5. Загалом, як часто ви вважаєте, що між вами та вашим партнером все добре?	5	4	3	2	1	0

6. Як часто ви шкодуєте, що вступили в ці стосунки?	0	1	2	3	4	5

	Зовсім не вірно	Трохи невірно	Дещо вірно	В основному вірно	Майже повністю вірно	Цілком вірно
7. Я все ще відчуваю сильний зв'язок з моїм партнером	0	1	2	3	4	5
8. Якби мені довелося прожити життя заново, я б одружився (або жив би з тією ж людиною / зустрічався з нею)	0	1	2	3	4	5
9. Наші стосунки міцні	0	1	2	3	4	5
10. Я іноді думаю, чи існує хтось інший для мене	5	4	3	2	1	0
11. Мої стосунки з моїм партнером роблять мене щасливим	0	1	2	3	4	5
12. У мене теплі та комфортні стосунки з моїм партнером	0	1	2	3	4	5
13. Я не можу уявити, що мої стосунки з моїм партнером можуть припинитися	0	1	2	3	4	5
14. Я відчуваю, що можу довіритися своєму партнеру практично про все	0	1	2	3	4	5

15. Останнім часом у мене з'явилися сумніви щодо цих стосунків	5	4	3	2	1	0
16. Для мене мій партнер є ідеальним романтичним партнером	0	1	2	3	4	5
17. Я дійсно відчуваю себе частиною команди з моїм партнером	0	1	2	3	4	5
18. Я не можу уявити, щоб інша людина робила мене таким же щасливим, як мій партнер	0	1	2	3	4	5

	Зовсім ні	Трохи	Дещо	В основному	Майже повністю	Цілком
19. Наскільки корисними є ваші стосунки з вашим партнером?	0	1	2	3	4	5
20. Наскільки добре ваш партнер задовольняє ваші потреби?	0	1	2	3	4	5
21. Наскільки ваші стосунки відповідають вашим початковим очікуванням?	0	1	2	3	4	5
22. Загалом, наскільки ви задоволені своїми стосунками?	0	1	2	3	4	5

			Гірше ніж у всіх інших (дуже погано)					Краще ніж у всіх інших (дуже добре)	
23. Наскільки хороші ваші стосунки порівняно з іншими?			0		1	2	3	4	5

	Ніколи	Рідше одного разу на місяць	Один-два рази на місяць	Один-два рази на тиждень	Раз на день	Частіше
24. Чи розважаєтеся ви в компанії вашого партнера?	0	1	2	3	4	5
25. Як часто ви та ваш партнер розважаєтесь разом?	0	1	2	3	4	5

Базуйте свої відповіді на перших враженнях і безпосередніх відчуттях щодо цього пункту.

Для кожного з наведених нижче пунктів оберіть відповідь, яка найкраще описує ваші стосунки.								
26.	цікаво	5	4	3	2	1	0	нудно
27.	погано	0	1	2	3	4	5	добре
28.	повний	5	4	3	2	1	0	порожній
29.	самотній	0	1	2	3	4	5	дружній
30.	міцний	5	4	3	2	1	0	крихкий

31.	знеохочений	0	1	2	3	4	5	надійний
32.	приємний	5	4	3	2	1	0	нещасний

Couples Satisfaction Index (CSI32) Методика дослідження задоволеності подружніми стосунками

Інструкція

У першому місці після кожного пункту, будь ласка, запишіть найбільш точне та чесне число яке відображає ваші теперішні почуття щодо вашого шлюбу/стосунків або дружини/партнера. Де 1 бал (не задоволений), а 10 балів (дуже задоволений).

№	Питання	Бал
1	Задоволений тим, скільки ми спілкуємося один з одним.	
2	Задоволений якістю нашого спілкування (наприклад, приємно, конструктивний, проти байдужого, ворожого тощо).	
3	Задоволений нашим сексуальним життям.	
4	Задоволений тим, як ми витрачаємо / розпоряджаємось грошима.	
5	Задоволений кількістю часу, який проводимо разом.	
6	Задоволений вашим світським життям і спільними друзями.	
7	Задоволений тим, яким батьком/мамою є ваш партнер. (Якщо у вас є немає дітей, оцініть свій рівень задоволеності цим фактом).	
8	Вважаю, що мій партнер є «в моїй команді».	
9	Задоволений нашим спільним дозвіллям (наприклад, відпустка, спорт, прогулянки тощо).	

10	Загалом узгоджується з поглядами мого партнера на життя (наприклад, цінності, релігійні переконання, політичні ідеї тощо)	
11	Задоволений ступенем прихильності, яке дарують і отримують.	
12	Здатний довіряти тому, що говорить і робить мій партнер.	
13	Вміст про куріння, вживання алкоголю чи інші звички мого партнера.	
14	Задоволений своїми стосунками з членами моєї сім'ї партнера (наприклад, його або її батьки, брати і сестри та інші родичі).	
15	Задоволений тим, як мій партнер ставиться до членів моєї родини (тобто ваші батьки, брати і сестри тощо).	
16	Задоволений загальним виглядом мого партнера.	

Опитувальник задоволеності шлюбом

MSQ (Marital Satisfaction Questionnaire)

В адаптації Арнольда Лазаруса. Ця версія фокусується на 10 ключових сферах.

Інструкція**:** Оцініть задоволеність кожною сферою вашого союзу за шкалою від 1 до 10, де:

1 — Повне незадоволення (жахливо)

10 — Повне задоволення (ідеально)

№	**Сфера життя**	**Оцінка (1–10)**

1 **Спілкування** (наскільки легко ви розмовляєте та розумієте один одного)

2 **Спільне дозвілля** (якість часу, проведеного разом)

3 **Фінанси** (узгодженість витрат та бюджету)

4 **Сексуальні стосунки** (задоволеність інтимним життям)

5 **Виховання дітей / Плани на дітей** (спільність поглядів)

6 **Родичі та друзі** (стосунки з оточенням партнера)

7 **Розподіл домашніх обов'язків** (хто що робить по дому)

8 **Емоційна підтримка** (відчуття турботи та захищеності)

9 **Цінності та цілі** (єдність поглядів на майбутнє)

10 **Вирішення конфліктів** (здатність домовлятися без сварок)

Обробка результатів:

1. Додайте всі бали (максимум 100).

2.Інтерпретація:

- 80–100 балів: висока задоволеність. Міцний союз.
- 50–79 балів: середній рівень. Є зони для обговорення та покращення.

- нижче 50 балів: низька задоволеність. Ймовірність глибокої кризи у стосунках.

Україномовний бланк для заповнення MSQ

Шкала відповідей

Бал	Значення
1	Повністю не згоден(на)
2	Скоріше не згоден(на)
3	Важко відповісти
4	Скоріше згоден(на)
5	Повністю згоден(на)

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я задоволений(на) своїми подружніми стосунками	☐	☐	☐	☐	☐

2	Мій партнер розуміє мене	☐	☐	☐	☐	☐
3	У наших стосунках я почуваюся емоційно комфортно	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ми вміємо конструктивно вирішувати конфлікти	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я відчуваю підтримку з боку партнера	☐	☐	☐	☐	☐
6	Мене влаштовує рівень близькості у наших стосунках	☐	☐	☐	☐	☐

7	Я задоволений(на) спілкуванням з партнером	☐	☐	☐	☐	☐
8	Наші стосунки приносять мені радість	☐	☐	☐	☐	☐
9	Я довіряю своєму партнеру	☐	☐	☐	☐	☐
10	Я відчуваю стабільність у наших стосунках	☐	☐	☐	☐	☐
11	Я почуваюся цінним(ою) для партнера	☐	☐	☐	☐	☐

12	Загалом я задоволений(на) нашим партнерством	☐	☐	☐	☐	☐

Примітка: кількість тверджень може варіюватися залежно від адаптації методики; у дослідженні використовується сумарний показник задоволеності подружніми стосунками.

Обробка результатів

Підраховується загальна сума балів за усіма твердженнями.

- Високий рівень подружнього задоволення — 48–60 балів
- Середній рівень подружнього задоволення — 36–47 балів
- Низький рівень подружнього задоволення — 12–35 балів

Вищі показники свідчать про більшу емоційну близькість, задоволення взаємодією та стабільність партнерських стосунків.

Інтерпретація

Низькі показники можуть вказувати на:

- емоційну дистанцію між партнерами;
- труднощі у комунікації;
- незадоволені базові емоційні потреби;
- підвищений рівень напруги у подружній системі.

Методика використовується виключно як дослідницький інструмент, а не як діагноз.

Додаток В

Опитувальник Experience in Close Relationships (ECR)

Призначений для дослідження типів емоційної прив’язаності дорослих у близьких стосунках. Методика базується на двовимірній моделі прив’язаності,

яка включає такі ключові виміри: тривожність у прив’язаності і уникання у прив’язаності.

Поєднання показників за цими двома шкалами дозволяє здійснювати інтерпретацію домінуючих патернів (стилів) прив’язаності у подружніх та партнерських стосунках.

У даному дослідженні використано скорочену версію опитувальника, перекладену та адаптовану українською мовою для науково-дослідницьких цілей у сфері психології подружніх стосунків.

Інструкція**:** прочитайте уважно кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашим почуттям і переживанням у близьких (подружніх) стосунках.

Оберіть один варіант відповіді за шкалою:

Бал	Варіант відповіді
1	Повністю не згоден
2	Переважно не згоден
3	Частково не згоден
4	Важко відповісти
5	Частково згоден
6	Переважно згоден
7	Повністю згоден

Бланк опитувальника ECR (скорочена версія)

Шкала відповідей: 1–7

№	Твердження	Бал
1	Я переживаю, що мій партнер не буде поруч зі мною тоді, коли мені це потрібно	
2	Я часто хвилююся, що партнер мене недостатньо цінує	
3	Мені важко повністю довіряти партнеру	
4	Я боюся, що партнер може мене покинути	
5	Я почуваюся некомфортно, коли партнер хоче бути занадто близько	
6	Мені складно відкриватися партнеру емоційно	
7	Я часто думаю про те, чи достатньо я важливий(а) для партнера	

8	Я уникаю глибокої емоційної близькості
9	Я відчуваю напруження, коли партнер надто зближується зі мною
10	Я потребую постійного підтвердження любові з боку партнера
11	Я намагаюся зберігати емоційну дистанцію у стосунках
12	Я хвилююся, що партнер може мене розчарувати

Примітка: формулювання адаптовані для подружнього контексту.

Ключ до методики

Методика включає дві шкали:

1. Шкала тривожності у прив’язаності

Пункти: 1, 2, 4, 7, 10, 12

2. Шкала уникання у прив’язаності

Пункти: 3, 5, 6, 8, 9, 11

Обробка результатів

1. Підраховується сума балів окремо за кожною шкалою.
2. Обчислюється середнє значення за кожною шкалою (сума балів / кількість пунктів).

Інтерпретація результатів

Рівень показника	Характеристика
Низький	Емоційна безпека у вимірі
Середній	Помірна вираженість
Високий	Домінування відповідної стратегії

Інтерпретація типів прив’язаності

Тривожність	Уникання	Інтерпретація
Низька	Низьке	Надійна (безпечна) прив’язаність
Висока	Низьке	Тривожна прив’язаність
Низька	Високе	Уникаюча прив’язаність
Висока	Високе	Тривожно-уникаюча прив’язаність

Результати інтерпретуються у межах теорії прив’язаності та емоційно-фокусованої терапії (EFT), з урахуванням контексту подружніх стосунків та впливу хронічного стресу.

Додаток Д

Шкала сімейного стресу

(Family Stress Index, скорочена дослідницька форма)

Шкала сімейного стресу (Family Stress Index) призначена для оцінювання суб'єктивного рівня напруження та стресового навантаження у сімейній системі. У даному дослідженні використано скорочену форму шкали, адаптовану для дослідницьких цілей та інтерпретовану у межах стресово-копінгового підходу та концепції психологічної резильєнтності (Lazarus & Folkman).

Інструкція : оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому стану та переживанням у сімейному житті протягом останнього часу.

Використовуйте таку шкалу:

Бал	Варіант відповіді
1	Зовсім не характерно
2	Скоріше не характерно
3	Частково характерно
4	Скоріше характерно
5	Повністю характерно

Бланк шкали сімейного стресу (скорочена форма)

№	Твердження	Бал
1	Я часто відчуваю емоційне виснаження у сімейному житті	
2	Сімейні обов’язки здаються мені надмірно обтяжливими	
3	У наших стосунках стало більше напруги та втоми	
4	Я відчуваю, що мені бракує підтримки з боку партнера	
5	Останнім часом мені складно справлятися зі стресом у сім’ї	
6	Я часто перебуваю у стані тривоги через сімейні обставини	
7	Наші стосунки потребують більше зусиль, ніж раніше	
8	Я відчуваю втрату ресурсу у подружніх стосунках	

9	Сімейні труднощі негативно впливають на мій емоційний стан
10	Я відчуваю хронічну втому, пов’язану зі сімейним життям

Обробка результатів : підраховується загальна сума балів за усіма твердженнями.

Інтерпретація результатів

Сума балів	Рівень сімейного стресу
10–20	Низький
21–35	Середній
36–50	Високий

Примітка. Шкала використовується як індикатор суб’єктивного сімейного стресу, а не як клінічний діагностичний інструмент. Дані інтерпретуються у поєднанні з іншими психодіагностичними показниками.

Додаток Е

Авторська анкета оцінювання подружньо-рольових уявлень та рівня рольової узгодженості

Інструкція: оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашим уявленням про те, якими мають бути ролі партнерів у подружніх стосунках.

Оберіть відповідь за шкалою:

Бал	Варіант відповіді
1	Повністю не згоден
2	Скоріше не згоден
3	Частково згоден
4	Переважно згоден
5	Повністю згоден

Бланк авторської анкети

Блок 1. Побут і відповідальність

№	Твердження	Бал
1	Побутові обов’язки у шлюбі мають розподілятися порівну	

2	Один із партнерів повинен брати на себе основну відповідальність за побут
3	Важливо заздалегідь узгоджувати очікування щодо домашніх справ
	Блок 2. Фінанси та забезпечення
4	Фінансові рішення мають прийматися спільно
5	Відповідальність за фінансову стабільність має бути розподілена між партнерами
6	Матеріальне забезпечення є важливою складовою подружньої ролі
	Блок 3. Емоційна підтримка та близькість
7	Партнери мають регулярно говорити про свої почуття
8	Емоційна підтримка є спільною відповідальністю у шлюбі
9	Вміння слухати партнера є важливою подружньою роллю
	Блок 4. Межі, автономія та партнерство

10	У подружжі важливо зберігати особисті межі
11	Кожен партнер має право на власні інтереси та простір
12	Ролі у шлюбі можуть змінюватися залежно від життєвих обставин

Обробка результатів

1.Підраховується загальна сума балів.
2.Аналізується ступінь узгодженості відповідей партнерів (порівняльний аналіз у парі).

Інтерпретація

Рівень	Характеристика
Високий	Узгоджені подружньо-рольові уявлення
Середній	Часткова узгодженість
Низький	Рольова неузгодженість, потенційна зона конфлікту

Примітка: анкета використовується як інструмент емпіричного дослідження, а не як стандартизована психодіагностична методика, що відповідає вимогам до магістерських робіт.

Додаток Ж

Робочі матеріали формувального етапу дослідження

У Додатку Е подано робочі матеріали формувального етапу дослідження, які використовувалися в процесі апробації авторської програми психологічної підтримки подружніх пар «Три рівні відновлення подружньої взаємодії». Матеріали мають прикладний і методичний характер та спрямовані на розвиток емоційної стабільності, відновлення комунікативного контакту, спрямовані на формування досвіду безпечної емоційної взаємодії та корекцію небезпечних патернів прив’язаності у подружніх стосунках. Робочі матеріали застосовувалися в межах формувального експерименту та не є психодіагностичними методиками.

Структура авторської програми психологічної підтримки

Авторська програма «Три рівні відновлення подружньої взаємодії» структурована у шість послідовних модулів, які реалізовувалися в рамках формувального експерименту у форматі парної психологічної роботи.

Кожен модуль проводиться один раз на тиждень, тривалість одного модуля становила 90 хвилин. Загальна тривалість формувального етапу — 6 тижнів. Основний формат реалізації програми — онлайн-робота з подружніми парами (близько 80%), із можливим використанням очних зустрічей (близько 20%) за наявності відповідних ресурсних умов.

Структура програми передбачає поступовий перехід: від стабілізації емоційного стану → до відновлення емоційної близькості → до формування усвідомленого партнерства.

№ модуля	**Назва модуля**	**Мета**	**Основні техніки**

1	Стабілізаційний	Зниження тривоги та формування безпеки	Особиста опора, тілесна стабілізація
2	Емоційний	Усвідомлення емоцій і тригерів	Емоційна валідизація
3	Комунікативний	Розвиток конструктивного діалогу	Контейнерна розмова
4	Прив’язаності	Відновлення емоційного зв’язку	Емоційна карта партнера 2.0
5	Близькості	Поглиблення інтимності	Ритуали близькості
6	Розвитку	Формування майбутнього партнерства	Подружній контракт

Повний опис змісту модулів, логіки їх побудови та сценарії реалізації подано у Додатку К.

Авторська техніка «Емоційна карта партнера 2.0»

Мета техніки: поглиблення емоційного розуміння партнера, розвиток емпатії, зниження емоційної реактивності та конфліктності у подружніх стосунках.

Техніка базується на положеннях теорії прив’язаності та емоційно-фокусованого підходу, відповідно до яких усвідомлення емоційних потреб партнера є ключовою умовою формування безпечної прив’язаності та стабільної взаємодії.

Техніка застосовується у форматі парної роботи під супроводом психолога, переважно на етапі відновлення емоційного зв’язку.

Основні запитання техніки:

1. Що наразі найбільше емоційно тригерить мого партнера?
2. Які ситуації викликають у нього/неї відчуття небезпеки?
3. Які слова або дії допомагають партнеру заспокоїтися?
4. Як партнер зазвичай реагує на стрес або розлуку?
5. Яка його/її провідна емоційна потреба на цьому етапі життя?

Очікуваний психологічний ефект: підвищення емпатійної чутливості, зниження захисних реакцій, покращення емоційної комунікації та відновлення відчуття емоційної близькості.

Авторська техніка «Контейнерна розмова»

Мета техніки: забезпечення безпечного обговорення емоційно складних тем без ескалації конфлікту.

Техніка застосовувалася переважно на комунікативному етапі програми, особливо у парах із підвищеним рівнем напруги, тривожності або труднощами емоційної регуляції.

Структура контейнерної розмови:

1. Формулювання конкретної теми розмови.

2. Обмеження часу (10–15 хвилин).
3. Почергове висловлювання партнерів без перебивання.
4. Підбиття підсумків і завершення розмови.

Психологічний ефект: зниження інтенсивності афекту, формування навичок структурованого діалогу, підвищення відчуття психологічної безпеки у взаємодії.

Авторський шаблон «Подружній контракт»

Подружній контракт є інструментом інтеграції змін, що відбулися у стосунках після кризового або травматичного періоду. Він не має юридичного характеру та використовується виключно як психологічний інструмент.

Метою контракту є:

- усвідомлення нових правил взаємодії,
- фіксація партнерської відповідальності,
- формування спільного бачення майбутнього.

Структурні блоки контракту:

- ролі та відповідальність партнерів;
- правила комунікації;
- особисті межі та очікування;
- зони підтримки;
- спільні та індивідуальні цілі.

Застосування контракту сприяє підвищенню передбачуваності взаємодії, зниженню тривожності та стабілізації подружньої системи.

Оцінювання динаміки психологічних показників у формувальному експерименті

У формувальному експерименті для оцінювання динаміки психологічних показників до та після реалізації авторської програми використовувалися психодіагностичні методики, описані у розділі 2.1 та подані у Додатку А,Б,В,,Д, Е.

Зазначені інструменти застосовувалися виключно з оціночною метою — для аналізу змін емоційного стану, особливостей емоційної регуляції, рівня сімейного стресу та якості подружньої взаємодії.

Робочі матеріали, подані у цьому додатку, не є психодіагностичними методиками та використовувалися як інструменти психологічної підтримки й інтервенції.

Додаток К

Авторська Програма психологічної підтримки подружніх пар

«Три рівні відновлення подружньої взаємодії»

Паспорт авторської програми

Назва програми: «Три рівні відновлення подружньої взаємодії».

Тип програми: психопросвітницько-корекційна програма психологічної підтримки подружніх пар.

Автор програми: Марина Юзва.

Цільова аудиторія: Подружні пари (зареєстрований або незареєстрований союз), які переживають кризу подружньої взаємодії, зниження емоційної близькості, труднощі комунікації, наслідки хронічного стресу (зокрема воєнного), розлуки, релокації, підвищеного сімейного стресу, емоційного виснаження.

Мета програми: Підвищення психологічної стійкості партнерів, відновлення емоційної доступності, формування безпечної комунікації та розвиток навичок підтримувальної подружньої взаємодії.

Завдання програми:

1. Стабілізація психоемоційного стану партнерів і зниження реактивності.
2. Розвиток навичок саморегуляції та усвідомлення власних емоцій і потреб.
3. Оптимізація подружньої комунікації (правила діалогу, активне слухання, зниження ескалації конфліктів).
4. Корекція дезадаптивних патернів прив’язаності у взаємодії та підвищення емоційної доступності партнерів.
5. Відновлення тілесної присутності й інтимності без тиску та примусу.
6. Інтеграція змін через узгодження ролей, меж, правил конфлікту та формування спільних ритуалів взаємодії.

Теоретико-методологічна основа програми: теорія прив’язаності, системний підхід до сімейної взаємодії, емоційно-фокусована терапія, когнітивно-поведінкові інтервенції, ресурсоорієнтовані та тілесно-орієнтовані практики.

Форма роботи: переважно парна робота з подружжям; за потреби можливе поєднання парних сесій із короткими індивідуальними включеннями.

Тривалість і періодичність: 6 модулів по 90 хвилин, 1 раз на тиждень. Загальна тривалість програми — 6 тижнів.

Формат реалізації: онлайн (переважно), офлайн або змішаний формат — залежно від можливостей та умов.

Умови реалізації: добровільна участь, психологічна безпека, дотримання етичних норм, конфіденційність, попереднє узгодження правил комунікації.

Очікувані результати: зниження сімейного стресу, підвищення емоційної стабільності, покращення якості комунікації, зростання показників подружньої взаємодії та проявів безпечної прив'язаності у взаємодії.

Критерії оцінювання ефективності: порівняння показників до та після реалізації програми за такими параметрами:

- типи прив'язаності;
- емоційний стан (самопочуття, активність, настрій);
- індекс сімейного стресу;
- показники подружньої взаємодії та задоволеності (відповідно до інструментарію, описаного у Додатку А та пункту Б.5 Додатку Б).

Обмеження та протипоказання: активне домашнє насильство, загроза безпеці одного з партнерів, гострі психічні стани, активні залежності без спеціалізованого супроводу потребують окремого протоколу допомоги або перенаправлення.

Програма спрямована не на зміну раннього типу прив'язаності, а на розвиток у партнерів навичок емоційної доступності, саморегуляції та формування більш безпечних патернів взаємодії у дорослих подружніх стосунках.

Модуль 1 - стабілізаційний

«Відновлення внутрішньої опори»

Тривалість модуля: 90 хвилин

Форма роботи: парна сесія (з можливими короткими індивідуальними включеннями)

Періодичність: 1 раз на тиждень

Місце модуля в програмі: початковий стабілізаційний етап психокорекційної роботи

1. Загальна логіка та місце модуля в програмі

Стабілізаційний модуль є базовим етапом усієї програми психологічної підтримки подружніх пар «Три рівні відновлення подружньої взаємодії». Його основним завданням є зниження загального рівня психофізіологічної напруги, відновлення відчуття внутрішньої та міжособистісної безпеки, а також підготовка нервової системи партнерів до подальшої емоційної та комунікативної роботи.

Умови хронічного стресу, воєнної реальності, втрат, релокації та тривалої невизначеності призводять до перевантаження симпатичного відділу вегетативної нервової системи, що значно ускладнює доступ до емоційної регуляції, емпатії та здатності до конструктивної взаємодії. Тому будь-яка подальша робота з емоціями, прив’язаністю або конфліктами без попередньої стабілізації може бути малоефективною або навіть ретравматизуючою.

2. Мета модуля.

Метою стабілізаційного модуля є зниження рівня психоемоційної та тілесної напруги у партнерів, формування відчуття внутрішньої опори та безпеки, а

також створення умов для подальшої глибшої терапевтичної роботи з емоціями, комунікацією та прив’язаністю.

3. Завдання модуля

1. Надати партнерам психоедукаційне розуміння роботи нервової системи в умовах стресу.

2. Пояснити відмінність між емоційною активацією (тригерною реакцією) та реальною загрозою.
3. Знизити рівень фізіологічного збудження шляхом тілесно-орієнтованих і дихальних технік.
4. Сформувати індивідуальне відчуття внутрішньої опори як ресурсу саморегуляції.
5. Навчити партнерів розрізняти реакції, зумовлені зовнішнім стресом (війна, небезпека), та реакції, пов’язані з міжособистісною взаємодією.
6. Підготувати пару до наступних модулів програми, де передбачається робота з емоціями, прив’язаністю та комунікативними патернами.

4. Структура модуля

1. Психоедукація: нервова система під впливом хронічного стресу — 10 хв
2. Авторська стабілізаційна техніка «Особиста опора» — 20 хв
3. Техніка «Контакт із реальністю стосунків» — 15 хв
4. Тілесні техніки стабілізації — 20 хв
5. Сенсорна техніка заземлення «5–4–3–2–1» — 10 хв
6. Міні-рефлексія та інтеграція досвіду — 10 хв

5. Детальний опис елементів модуля

5.1. Психоедукація: нервова система під стресом (10 хв)

Мета блоку: надати партнерам розуміння того, що їхні реакції у стресових умовах є наслідком фізіологічних процесів, а не «поганого характеру», «егоїзму» чи відсутності любові.

Ключові положення психоедукації:

1. Під час загрози або тривалого стресу активуються базові реакції виживання:
    - бий (fight);
    - біжи (flight);
    - замри (freeze).
2. У стані хронічного стресу домінує симпатичний відділ вегетативної нервової системи (SNS — sympathetic nervous system), тоді як парасимпатичний відділ (PNS — parasympathetic nervous system), відповідальний за заспокоєння та відновлення, залишається недостатньо активним.
3. Типові прояви перевантаження нервової системи:
    - м’язове напруження;
    - прискорене серцебиття;
    - труднощі з концентрацією уваги;
    - зниження здатності до емпатії;
    - підвищена реактивність або емоційне «відключення».
4. Важлива відмінність між емоційною активацією та реальною загрозою:

Емоційна активація	**Реальна загроза**

Викликана тригером	Викликана фактичною небезпекою
Реакція надмірна	Реакція адаптивна
Активується минулий досвід	Активується інстинкт виживання
Може регулюватися	Потребує негайних дій

Терапевт підкреслює, що у подружніх стосунках часто реагує не теперішня ситуація, а незавершені стресові або травматичні реакції.

5.2. Авторська стабілізаційна техніка «ОСОБИСТА ОПОРА» (20 хв)

Мета техніки:

- відновлення контакту з тілом;
- зниження рівня емоційного збудження;
- формування відчуття внутрішнього центру стійкості;
- розвиток навички саморегуляції.

Алгоритм виконання:

Крок 1. Підготовка пози (3 хв). Партнер сидить, спираючись стопами на підлогу, спина має опору, руки розслаблено лежать на підлокітниках або стегнах.

Терапевт промовляє повільно: «зверни увагу на контакт тіла з опорою. Твої стопи — це твій зв’язок із землею. Спина — твоя підтримка.»

Крок 2. Усвідомлення тілесних відчуттів (5 хв). Терапевт ставить запитання:

- «Де в тілі зараз найбільше напруження?»
- «Яке це відчуття: тиск, жар, холод, пульсація?»
- «Чого хоче тіло — стиснутися, втекти, завмерти?»

Крок 3. Формування образу внутрішньої опори (5 хв). Партнеру пропонується уявити внутрішній образ опори (камінь, світло, коріння, тепло тощо).

Терапевт уточнює:

- «Де саме в тілі ти це відчуваєш?»
- «Якого воно кольору, форми, температури?»

Крок 4. Дихальна регуляція (4 хв). Використовується патерн повільного видиху:

- вдих 1–2 сек;
- видих 5–6 сек через ніс.

Терапевт акцентує: «довгий видих — це сигнал нервовій системі, що небезпека минула.»

Крок 5. Закріплення опори (3 хв). Партнер кладе руку на грудну клітку або живіт і внутрішньо повторює: «Я тут» ; «Я в тілі»; «Я витримую».

5.3 Техніка «Контакт із реальністю стосунків» (15 хв)

Мета: розмежувати реакції, пов’язані з міжособистісною взаємодією, реакції, зумовлені зовнішнім стресом.

Алгоритм: терапевт пропонує кожному партнеру відповісти на п’ять питань:

1. «Що саме сталося?»
2. «Яку думку це в мені активувало?»
3. «Це більше про сьогодні чи про минулий досвід?»
4. «Це реакція на партнера чи на небезпеку?»
5. «Як би я відреагував без стресу?»

Завершальна фраза: «У моїй реакції ___ % було про нашу взаємодію, а ___ % — про мій загальний стан.»

5.4 Тілесні техніки стабілізації (20 хв)

Мета: повернути людину в стан «тут і зараз» через активацію сенсомоторних каналів.

Комплекс вправ: натискання стоп у підлогу; стискання та розтискання долонь; притискання спини до опори; легкий тиск у зоні ключиць; підняття та опускання плечей.

5.5 Сенсорна техніка «5–4–3–2–1» (10 хв)

Мета: зменшення тривоги через фокусування уваги на сенсорному досвіді.

Алгоритм:

- 5 — назвати п’ять предметів, які бачиш;
- 4 — чотири звуки;

- 3 — три тілесні відчуття;
- 2 — два запахи;
- 1 — одне внутрішнє бажання.

5.6. Міні-рефлексія та інтеграція (10 хв)

Партнери відповідають на запитання:

1. «Що сьогодні дало мені найбільше відчуття стабільності?»
2. «Яку реакцію тіла я помітив уперше?»
3. «Що я можу використовувати у повсякденному житті?»

6. Очікувані результати модуля

- зниження загального рівня напруги;
- підвищення тілесної усвідомленості;
- поява відчуття внутрішньої опори;
- зменшення реактивності у взаємодії;
- готовність до подальших етапів програми.

Модуль 2 - Емоційний

«Виявлення почуттів та прихованих потреб»

Тривалість модуля: 90 хвилин

Форма роботи: парна сесія з можливими індивідуальними включеннями

Періодичність: 1 раз на тиждень

Місце модуля в програмі: емоційно-усвідомлюваний етап після стабілізації нервової системи

1. Загальна логіка та місце модуля в програмі

Другий модуль програми спрямований на поглиблення емоційної усвідомленості партнерів та формування навички розпізнавання первинних емоцій і прихованих потреб, які лежать в основі конфліктної або захисної поведінки.

Після стабілізації нервової системи (Модуль 1) партнери отримують можливість без перевантаження звернутися до власного емоційного досвіду. Саме на цьому етапі стає можливим розмежування реактивних вторинних емоцій (гнів, роздратування, відстороненість) та первинних вразливих переживань (страх, біль, самотність, потреба у підтримці), які зазвичай залишаються неусвідомленими або невираженими у подружній взаємодії.

2. Мета модуля

Метою емоційного модуля є формування у партнерів здатності усвідомлювати, розпізнавати та вербалізувати власні емоційні стани й потреби, що знижує інтенсивність конфліктів і створює основу для емоційно безпечного діалогу у подружніх стосунках.

3. Завдання модуля

1. Навчити партнерів розрізняти первинні та вторинні емоції.
2. Підвищити рівень емоційної усвідомленості у взаємодії.
3. Виявити типові емоційні тригери у подружній парі.
4. Допомогти партнерам розпізнати приховані потреби, що стоять за поведінковими реакціями.
5. Сформувати навички безпечного вираження уразливості.
6. Зменшити інтенсивність конфліктної взаємодії шляхом переходу від звинувачень до емоцій і потреб.

4. Структура модуля

1. Психоедукація про емоції та їхню роль у конфліктах — 10 хв
2. Техніка «Емоційна декомпозиція» — 25 хв
3. Вправа «Невидимі емоції» — 15 хв
4. Авторська техніка «Діалог уразливості» — 25 хв
5. Міні-рефлексія та інтеграція — 10 хв

5. Детальний опис елементів модуля

5.1. Психоедукація про емоції (10 хв)

Мета блоку: надати партнерам розуміння того, що більшість конфліктів у подружніх стосунках виникає не через саму подію, а через неусвідомлені емоційні реакції та незадоволені потреби.

Ключові положення психоедукації:

1. Первинні емоції — це базові вразливі переживання, які виникають у відповідь на загрозу значущим потребам: страх, біль, сором, самотність, потреба в підтримці, близькості, безпеці.
2. Вторинні емоції — це захисні реакції, які «прикривають» первинні: гнів, роздратування, критика, сарказм, емоційна холодність, відстороненість.
3. У подружній взаємодії зазвичай комунікується вторинна емоція, тоді як первинна залишається непоміченою.

Терапевт наводить типові приклади:

- «Гнів часто приховує страх бути відкинутим».
- «Холодність є способом захисту від болю».

- «Крик — це форма прохання, яке не було почуто».

5.2. Техніка «ЕМОЦІЙНА ДЕКОМПОЗИЦІЯ» (25 хв)

Мета техніки: розкласти конфліктну ситуацію на складові та виявити її емоційний корінь.

Алгоритм виконання:

Крок 1. Вибір ситуації (3 хв).Терапевт пропонує парі обрати реальну нещодавню конфліктну подію.

Крок 2. Опис події (5 хв). Питання терапевта:

- «Що саме сталося?»
- «Які факти, без інтерпретацій?»

Крок 3. Миттєва емоційна реакція (5 хв)

- «Що ти відчув у перші 30 секунд?»

Крок 4. Виявлення первинної емоції (7 хв). Терапевт допомагає через уточнювальні запитання:

- «Це було більше про страх?»
- «Про біль?»
- «Про відчуття незначущості?»
- «Про втрату контакту?»

Партнер формулює первинне переживання у першій особі.

Крок 5. Формулювання потреби та прохання (5 хв)

- «Якої потреби не вистачило?»
- «Що б ти хотів отримати від партнера?»

Приклад завершеної декомпозиції:

Подія → пізнє повернення без попередження

Вторинна емоція → гнів

Первинна емоція → страх бути неважливою

Потреба → передбачуваність і безпека

Прохання → коротке повідомлення про затримку

5.3. Вправа «НЕВИДИМІ ЕМОЦІЇ» (15 хв)

Мета вправи: усвідомлення емоцій, які зазвичай не виражаються у взаємодії.

Алгоритм: партнери індивідуально відповідають на запитання:

1. «Яку емоцію я найчастіше приховую?»
2. «Як вона відчувається у тілі?»
3. «Чого я боюся, якщо її покажу?»
4. «Як я поводжуся замість того, щоб її висловити?»
5. «Якої реакції партнера я насправді потребую?»

Терапевт допомагає з прикладами:

холодність → приховане розчарування;

контроль → прихований страх;

сарказм → прихований біль;

замовчування → прихований сором.

5.4. Авторська техніка «ДІАЛОГ УРАЗЛИВОСТІ» (25 хв)

Мета техніки: навчити партнерів говорити з позиції почуття і потреби, а не звинувачення.

Формула висловлювання:

Коли ти…

Я відчуваю…

Тому що мені важливо…

Я б хотів/хотіла…

Алгоритм:

1. Партнер А говорить за формулою — 1 хв.
2. Партнер Б слухає без перебивання.
3. Партнер Б робить емоційне відображення:
   – «Я чую, що ти відчуваєш…»
4. Партнер Б відповідає за тією ж формулою.
5. Коротке спільне підсумування потреб.

5.5. Міні-рефлексія та інтеграція (10 хв)

Партнери відповідають на запитання:

1. «Яку емоцію я сьогодні усвідомив уперше?»

2. «Яку потребу партнера я почув інакше?»
3. «Що я готовий змінити у своєму способі реагування?»

6. Очікувані результати модуля : зростання емоційної усвідомленості; зниження інтенсивності конфліктів; поява мови почуттів і потреб; підвищення емоційної близькості; готовність до комунікативної роботи (Модуль 3).

Модуль 3 - Комунікативний

«Здорова мова подружньої пари »

Тривалість модуля: 90 хвилин

Форма роботи: парна сесія

Періодичність: 1 раз на тиждень

Місце модуля в програмі: навичковий етап після емоційного усвідомлення

1. Загальна логіка та місце модуля в програмі

Комунікативний модуль спрямований на формування стабільних навичок конструктивної взаємодії у подружній парі. Після того як партнери навчилися розпізнавати власні емоції та приховані потреби (Модуль 2), виникає необхідність перекласти цей досвід у зрозумілу, безпечну форму спілкування.

На цьому етапі основна увага приділяється:

- усвідомленню деструктивних комунікативних патернів;

- формуванню навичок слухання та емоційної валідизації;
- створенню чітких правил обговорення складних тем без ескалації конфлікту.

2. Мета модуля

Метою комунікативного модуля є зниження конфліктності у подружніх стосунках шляхом формування навичок безпечної, структурованої та передбачуваної комунікації, що дозволяє партнерам обговорювати складні теми без руйнування емоційного контакту.

3. Завдання модуля

1. Пояснити психологічні механізми виникнення подружніх конфліктів.
2. Виявити типові деструктивні стилі комунікації у парі.
3. Навчити партнерів базовим правилам подружнього діалогу.
4. Сформувати навички активного слухання та емоційної валідизації.
5. Запровадити структурований формат обговорення складних тем.
6. Допомогти партнерам розпізнати власні комунікативні тригери.

4. Структура модуля

1. Психоедукація про природу конфліктів — 10 хв
2. Авторська техніка «Контейнерна розмова» — 30 хв
3. Техніка «Активне слухання 2.0» — 20 хв
4. Вправа «Комунікативні тригери» — 20 хв
5. Міні-рефлексія та інтеграція — 10 хв

5. Детальний опис елементів модуля

5.1. Психоедукація про природу подружніх конфліктів (10 хв)

Мета блоку: сформувати у партнерів розуміння того, що більшість конфліктів у подружніх стосунках виникає не через подію як таку, а через її емоційне значення.

Ключові положення психоедукації:

1. Подія ≠ інтерпретація.
2. Факт ≠ емоційний сенс.
3. Реакція формується не на поведінку партнера, а на її суб'єктивне значення.

Терапевт наводить типові приклади:

- Запізнення → «мене не цінують».
- Мовчання → «я неважлива/неважливий».
- Критика → «зі мною щось не так».
- Холодність → «мене відштовхують».

Терапевт підсумовує: «пари конфліктують не через те, що сталося, а через те, що це означає для кожного з партнерів».

5.2. Авторська техніка «Контейнерна розмова» (30 хв)

Мета техніки: створити безпечний і передбачуваний формат обговорення емоційно складних тем без ескалації конфлікту.

Принцип техніки

Контейнерна розмова — це структурований діалог, у якому:

- є чіткі правила;
- є обмежений час;
- є контроль інтонації;
- фокус зміщений з обвинувачень на почуття та потреби.

Матеріали

Таймер, два стільці, аркуш паперу, ручка.

Правила контейнерної розмови

1. Говорить лише один партнер — інший слухає.

2. Тривалість одного висловлювання — до 90 секунд.

3. Дозволені формулювання:

    - «Я відчуваю…»
    - «Мені важливо…»
    - «Я потребую…»

4. Заборонені формулювання:
    - «Ти завжди / ніколи…»
    - «Це твоя вина»
    - «Ти неправильно відчуваєш»
    - сарказм, приниження, знецінення.
5. Обговорюється одна тема, без розширення.

Алгоритм виконання

Крок 1. Вибір теми (2 хв)

Тема має бути конкретною (наприклад: «тон голосу ввечері»).

Крок 2. Налаштування (30 сек)

Терапевт наголошує:

«Зараз ваша задача — не вирішити проблему, а почути одне одного».

Крок 3. Висловлювання Партнера А (90 сек)

Формула: почуття → значення → потреба → невелике прохання.

Крок 4. Відображення Партнера Б (60 сек)

- «Я почув/почула, що ти…»
- «Для тебе це означало…»

Крок 5. Висловлювання Партнера Б (90 сек)

За тією ж формулою.

Крок 6. Спільне підсумування (4 хв)

Формується:

- 1 точка контакту;
- 1 маленьке домашнє завдання;
- 1 підтримувальна фраза

5.3. Техніка «Активне слухання 2.0» (20 хв)

Мета техніки:відновлення здатності чути партнера та зменшення захисних реакцій у діалозі.

Рівні активного слухання

Рівень 1. Перефразування

«Ти кажеш, що…»

Рівень 2. Емоційне відображення

«Я чую, що ти відчуваєш…»

Рівень 3. Валідизація

«Те, що ти відчуваєш, зрозуміло і логічно».

Рівень 4. Уточнення потреби

«Правильно я розумію, що тобі важливо…?»

Терапевт демонструє повний цикл та коригує інтонацію й темп мовлення.

5.4. Вправа «Комунікативні тригери» (20 хв)

Мета вправи: виявити індивідуальні мовні та поведінкові тригери партнерів.

Алгоритм виконання

Партнери заповнюють три списки:

Список 1. Фрази, які мене ранять (3–5 прикладів)

Наприклад: «Заспокойся», «Ти перебільшуєш».

Список 2. Фрази, які мене заспокоюють

Наприклад: «Я з тобою», «Я тебе чую».

Список 3. Дії, які допомагають відновити контакт

Наприклад: обійми, м’який тон, пауза з попередженням.

Терапевт допомагає парі: знайти повторювані тригери; побачити дзеркальність реакцій; визначити фрази-замінники.

5.5. Міні-рефлексія та інтеграція (10 хв)

Партнери відповідають на запитання:

1. «Що було для мене найскладнішим у спілкуванні сьогодні?»
2. «Яку нову фразу або навичку я готовий/готова застосувати?»
3. «Що я зрозумів/зрозуміла про спосіб говоріння партнера?

6. Очікувані результати модуля

- зниження кількості конфліктів;
- підвищення передбачуваності комунікації;
- формування навичок безпечного діалогу;
- готовність до роботи з темою прив’язаності (Модуль 4).

Модуль 4 - Прив’язаність

«Повернення емоційної доступності у парі»

Тривалість модуля: 90 хвилин

Форма роботи: парна сесія

Періодичність: 1 раз на тиждень

Місце модуля в програмі: глибинний етап після стабілізації, емоційного усвідомлення та формування навичок комунікації

1. Загальна логіка та місце модуля в програмі

Модуль прив’язаності є центральним інтеграційним етапом програми психологічної підтримки подружніх пар. На цьому етапі робота переходить від поведінкових та комунікативних навичок до глибинних емоційних патернів взаємодії, які визначають спосіб переживання близькості, дистанції, конфліктів і втрати контакту.

Модуль не спрямований на «зміну типу прив’язаності» як стабільної особистісної характеристики, сформованої у ранньому дитинстві. Його завданням є: підвищення усвідомленості партнерів щодо власних патернів прив’язаності; зменшення дезадаптивних захисних реакцій у взаємодії; розвиток навичок емоційної доступності та формування більш безпечних способів контакту у дорослих стосунках.

2. Мета модуля

Метою модуля є поглиблення емоційного контакту між партнерами шляхом усвідомлення індивідуальних стилів прив’язаності, розпізнавання тригерів небезпеки у стосунках та формування навичок підтримувальної, емоційно доступної взаємодії.

3. Завдання модуля

1. Надати партнерам психоедукацію щодо природи прив’язаності у дорослих стосунках.

2. Допомогти розпізнати власні стилі прив’язаності та пов’язані з ними захисні реакції.
3. Виявити типові тригери небезпеки у подружній взаємодії.
4. Сформувати індивідуальні «карти безпеки» для кожного з партнерів.
5. Навчити переходу від реактивних форм взаємодії до уразливого, емоційно відкритого діалогу.
6. Підвищити рівень емоційної доступності та взаємної чутливості у парі.

4. Структура модуля

1. Психоедукація про прив’язаність у дорослих стосунках — 10 хв
2. Авторська техніка «Емоційна карта партнера 2.0» — 30 хв
3. Техніка «Три рівні розмови» — 20 хв
4. Техніка «Безпечні сигнали присутності» — 20 хв
5. Міні-рефлексія та інтеграція — 10 хв

5. Детальний опис елементів модуля

5.1. Психоедукація про прив’язаність у дорослих стосунках (10 хв)

Мета блоку: сформувати у партнерів розуміння того, що прив’язаність у дорослому віці є способом пошуку безпеки у близьких стосунках, а не лише наслідком дитячого досвіду.

Ключові положення психоедукації:

1. Прив’язаність — це спосіб регуляції близькості та дистанції у значущих стосунках.
2. У стресі активуються автоматичні захисні стратегії, пов’язані з прив’язаністю.

3. Конфлікти у парі часто є проявом зіткнення двох різних способів шукати безпеку.

Терапевт пояснює основні стилі прив’язаності у дорослих:

Безпечна прив’язаність - характеризується здатністю до емоційної близькості, відкритого вираження потреб і регуляції напруги у стосунках. Тривожна прив’язаність - проявляється підвищеним страхом втрати контакту, потребою у постійному підтвердженні значущості, гіперфокусом на взаємодії. Уникаюча прив’язаність - характеризується схильністю до дистанціювання, зниженням емоційної відкритості та униканням напружених розмов. Тривожно-уникаюча прив’язаність - поєднує коливання між сильним прагненням до близькості та різким відходом у дистанцію.

Терапевт підкреслює: «У стосунках активуються не “погані риси характеру”, а автоматичні стратегії виживання у близькості».

5.2. Авторська техніка «Емоційної карта партн ера2.0» (30 хв)

Мета техніки: поглибити емоційне розуміння партнера, знизити рівень взаємних проєкцій і сформувати індивідуальну карту безпеки для кожного з партнерів.

Структура техніки

Кожен партнер заповнює карту, що складається з восьми блоків:

1. Мої тригери у стосунках.
2. Тригери партнера (на основі спостережень).
3. Мої реакції на стрес.
4. Реакції партнера на стрес.
5. Фрази, які мене ранять.

6. Фрази, які мене заспокоюють.
7. Дії, які повертають мене у контакт.
8. Сигнали потреби у паузі та безпечному просторі.

Алгоритм виконання

Крок 1. Пояснення мети (2 хв). Терапевт: «Ви створюєте карту того, що допомагає вам почуватися у безпеці поряд з партнером».

Крок 2. Індивідуальне заповнення (10 хв). Партнери працюють окремо, без обговорення.

Крок 3. Обмін картами (5 хв). Партнери знайомляться з результатами одне одного.

Крок 4. Інтерпретація терапевтом (13 хв). Терапевт: виявляє повторювані тригери; показує цикли «переслідування — відхід»; підкреслює, що реакції є взаємопов’язаними.

5.3. Техніка «Три рівні розмови » (20 хв)

Мета техніки: навчити партнерів переходу від поверхневих реакцій до рівня уразливості.

Рівні розмови:

1. Факти — опис події.
2. Емоції — суб’єктивні переживання.
3. Уразливість — глибинна потреба або страх.

Терапевт демонструє приклад та супроводжує пару у розкладанні реальної ситуації на три рівні з акцентом на третій рівень.

5.4. Техніка «Безпечні сигнали присутності » (20 хв)

Мета техніки: сформувати у парі набір сигналів, які знижують тривогу та підтримують відчуття «я не один/одна».

Типи безпечних сигналів

- Словесні: «Я тут», «Я з тобою», «Я хочу зрозуміти».
- Невербальні: м’який погляд, нахил корпусу, дотик.
- Поведінкові: попередження про паузу, короткі check-ins.

Алгоритм виконання

1. Вибір однієї напруженої теми.
2. Практика сигналів кожним партнером.
3. Зворотний зв’язок і корекція.

5.5. Міні-рефлексія та інтеграція (10 хв)

Партнери відповідають:

1. «Що я зрозумів про свій стиль прив’язаності?»
2. «Який сигнал безпеки для мене найважливіший?»
3. «Що я готовий/готова застосовувати вдома?»

6. Очікувані результати модуля

- підвищення емоційної доступності партнерів;
- зменшення реактивних захисних стратегій;
- формування більш безпечних патернів взаємодії;

- готовність до роботи з темою інтимності (Модуль 5).

Модуль 5 - Інтимність

«Відновлення тілесної присутності та емоційної близькості»

Тривалість модуля: 90 хвилин

Форма роботи: парна сесія

Періодичність: 1 раз на тиждень

Місце модуля в програмі: етап поглиблення близькості після стабілізації, емоційної регуляції, комунікації та роботи з прив'язаністю

1. Загальна логіка та місце модуля в програмі

Модуль інтимності спрямований на відновлення тілесної та емоційної присутності між партнерами, яка часто порушується в умовах хронічного стресу, воєнного досвіду, тривалої напруги, розлуки або емоційного виснаження.

У межах програми інтимність розглядається не як суто сексуальна сфера, а як багаторівневий феномен, що включає: емоційну доступність; тілесну чутливість; здатність перебувати поруч без захисних реакцій; відчуття безпеки у фізичному та психологічному контакті.

Модуль не передбачає інтимних або еротизованих інтервенцій і реалізується виключно у терапевтичному, психологічно безпечному форматі.

2. Мета модуля

Метою модуля є відновлення здатності партнерів до тілесної присутності та емоційної близькості шляхом зниження напруги нервової системи,

формування безпечних форм контакту та створення стабільних ритуалів близькості у повсякденному житті.

3. Завдання модуля

1. Надати психоедукацію щодо впливу стресу та травматичного досвіду на інтимність.
2. Знизити тілесну гіперзбудливість або емоційне відсторонення.
3. Навчити партнерів повертатися у контакт без тиску та примусу.
4. Відновити тілесну чутливість і здатність до спокійної присутності поруч.
5. Сформувати індивідуальні та парні ритуали близькості як стабілізуючий фактор.
6. Підготувати пару до інтеграції змін у фінальному модулі програми.

4. Структура модуля

1. Психоедукація про інтимність і стрес — 12 хв
2. Техніка «Синхронізація дихання» — 15 хв
3. Авторська практика «Ритуали близькості 2.0» — 25 хв
4. Тілесна вправа «П’ять зон контакту» — 25 хв
5. Міні-рефлексія та інтеграція досвіду — 10 хв

5. Детальний опис елементів модуля

5.1. Психоедукація про інтимність і стрес (12 хв)

Мета блоку: сформувати у партнерів розуміння того, що зміни інтимності в умовах стресу є нормальною реакцією нервової системи, а не ознакою «охолодження» стосунків.

Ключові положення психоедукації

1. Інтимність ≠ секс.

   Інтимність — це здатність бути поруч у безпеці, зберігаючи контакт із собою та партнером.
2. Стрес і війна змінюють роботу нервової системи.

   Тіло може переходити у режими: гіперзбудження (тривожність, напруга); уникання (зниження бажання, відсторонення); дисоціації (відсутність тілесних відчуттів).
3. Інтимність у стресі сприймається тілом як загроза. Тому зникає спонтанність, бажання та чутливість.

Терапевт підкреслює: «це не про відсутність любові. Це про перевантаження системи безпеки».

5.2. Техніка «Синхронізація дихання» (15 хв)

Мета техніки:

Знизити фізіологічну напругу та створити базове відчуття спільного ритму між партнерами.

Алгоритм виконання

Крок 1. Позиція (1 хв). Партнери сідають навпроти, стопи на підлозі, корпус злегка нахилений уперед.

Крок 2. Спостереження (2 хв). Кожен партнер мовчки спостерігає за диханням іншого.

Крок 3. Вирівнювання ритму (5 хв). Поступове налаштування дихання на спільний темп.

Крок 4. Акцент на видиху (3 хв). Видих повільніший за вдих, фокус на розслабленні.

Крок 5. Усвідомлення (4 хв). Кожен партнер вербалізує зміни у тілі.

5.3. Авторська практика «Ритуали Близькості 2.0» (25 хв)

Мета практики: створити стабільні, передбачувані форми контакту, які підтримують відчуття «ми».

Структура практики

Крок 1. Пояснення ролі ритуалів (3 хв)

Ритуал — це регулярна дія, що знижує тривогу і стабілізує систему прив’язаності.

Крок 2. Визначення сфер ритуалів (4 хв): ранкові; вечірні; контакт протягом дня.

Крок 3. Формування конкретних ритуалів (12 хв). Партнери створюють 2–3 реалістичні ритуали.

Крок 4. Фіксація (6 хв). Ритуали записуються як домовленість.

5.4. Тілесна вправа «П’ять зон контакту» (25 хв)

Мета вправи: відновити тілесну довіру та чутливість без еротизації.

Алгоритм виконання

1. Пояснення правил безпеки.
2. Послідовна робота з п’ятьма зонами: долоні, передпліччя, плечі, верх спини, обійми.
3. Обмін ролями.
4. Усвідомлення досвіду.

5.5. Міні-рефлексія та інтеграція (10 хв)

Партнери відповідають:

1. «Що допомогло мені відчути близькість?»
2. «Який ритуал я готовий/готова практикувати?»
3. «Що змінилося у моєму тілесному сприйнятті партнера?»

6. Очікувані результати модуля:

- зниження тілесної та емоційної напруги;
- відновлення м’якої тілесної присутності;
- формування стабільних ритуалів близькості;
- готовність до інтеграції змін у фінальному модулі.

Модуль 6 - Розвиток і інтеграція

«Подружній контракт як простір зрілого партнерства»

Тривалість модуля: 90 хвилин

Форма роботи: парна сесія

Періодичність: 1 раз на тиждень

Місце модуля в програмі: завершальний етап, інтеграція змін і формування стабільної моделі подружньої взаємодії

1. Загальна логіка та місце модуля в програмі

Модуль розвитку та інтеграції є завершальним етапом програми «Три рівні відновлення подружньої взаємодії» і спрямований на усвідомлене закріплення досягнутих змін, переведення терапевтичного досвіду у

повсякденну подружню практику та формування довгострокових домовленостей між партнерами.

На цьому етапі подружжя:

- переходить від реактивних форм взаємодії до усвідомлених;
- інтегрує емоційний, комунікативний і тілесний досвід;
- формує зрілу партнерську позицію, що базується на відповідальності, межах і взаємній підтримці.

2. Мета модуля

Метою модуля є формування узгодженої моделі подружнього партнерства через створення «подружнього контракту» як психологічного інструменту інтеграції змін, стабілізації взаємодії та профілактики повторних криз.

3. Завдання модуля

1. Усвідомити індивідуальні та спільні зміни, що відбулися в процесі програми.
2. Сформулювати нові правила взаємодії з урахуванням меж, потреб і ресурсів.
3. Зафіксувати домовленості щодо комунікації, підтримки та вирішення конфліктів.
4. Підвищити рівень партнерської відповідальності та прогнозованості взаємодії.
5. Створити опору для подальшого розвитку стосунків поза терапевтичним простором.

4. Структура модуля

1. Психоедукація про партнерство і відповідальність — 12 хв
2. Вправа «Мій внесок у стосунки» — 15 хв
3. Авторська техніка «Подружній контракт» — 40 хв
4. Техніка «Сигнали ризику та відновлення» — 13 хв
5. Підсумкова рефлексія та завершення програми — 10 хв

5. Детальний опис елементів модуля

5.1. Психоедукація про партнерство і відповідальність (12 хв)

Мета блоку: сформувати у партнерів розуміння подружжя як динамічного партнерського союзу, що потребує регулярного перегляду домовленостей і відповідального ставлення з боку обох учасників.

Основні акценти психоедукації

1. Зрілі стосунки — це не відсутність конфліктів, а наявність правил їх проживання.
2. Партнерство передбачає відповідальність за власний внесок, а не контроль іншого.
3. Контракт — це не юридичний документ, а психологічна угода про спосіб бути разом.

Терапевт підкреслює: «Контракт — це не обіцянка бути ідеальними, а домовленість бути чесними і відповідальними».

5.2. Вправа «Мій внесок у стосунки» (15 хв)

Мета вправи: сприяти усвідомленню власної ролі кожного партнера у підтриманні або ускладненні подружньої взаємодії.

Алгоритм виконання

Крок 1. Індивідуальне усвідомлення (5 хв). Кожен партнер письмово відповідає на запитання:

- «Що я зараз приношу у наші стосунки?»
- «Що з мого боку підтримує контакт?»
- «Що з мого боку ускладнює взаємодію?»

Крок 2. Обмін (7 хв). Партнери діляться відповідями без коментарів та оцінок.

Крок 3. Узагальнення (3 хв).Терапевт допомагає сформулювати спільне бачення відповідальності.

5.3. Авторська техніка «ПОДРУЖНІЙ КОНТРАКТ» (40 хв)

Мета техніки: структурувати досягнуті зміни та перевести їх у чіткі, зрозумілі домовленості, що можуть бути використані у повсякденному житті.

Структура подружнього контракту

Контракт формується письмово та включає такі блоки:

1. Ролі та відповідальність

- розподіл побутових, емоційних і сімейних ролей;
- межі відповідальності кожного партнера.

2. Правила комунікації

- як ми говоримо про складне;
- які форми комунікації є неприйнятними;
- правила «паузи» у конфлікті.

3. Межі та повага

- особистий простір;
- право на відпочинок;
- повага до емоцій іншого.

4. Підтримка у стресі

- як я можу підтримати партнера;
- які сигнали потреби у підтримці.

5. Ритуали контакту

- регулярні дії для підтримки близькості;
- мінімальні, але стабільні ритуали.

Терапевт супроводжує процес, допомагаючи:

- уникати ідеалізованих формулювань;
- формувати реалістичні домовленості;
- переводити абстрактні бажання у конкретні дії.

5.4. Техніка «Сигнали ризику та відновлення» (13 хв)

Мета техніки: підготувати пару до можливих майбутніх криз і сформувати навички раннього розпізнавання ризиків.

Алгоритм виконання:

1. Кожен партнер визначає: свої особисті сигнали перевантаження; типові деструктивні реакції у кризі.
2. Пара формує список: «червоних прапорців» у взаємодії; дій для відновлення контакту.
3. Фіксація домовленостей у контракті.

5.5. Підсумкова рефлексія та завершення програми (10 хв)

Партнери відповідають на запитання:

1. «Які зміни я помічаю в собі?»
2. «Які зміни я помічаю у наших стосунках?»
3. «Що я беру з цієї програми у майбутнє?»

Терапевт підкреслює завершеність процесу та автономність пари.

6. Очікувані результати модуля

- сформований подружній контракт як інтеграційний інструмент;
- підвищення відповідальності та прогнозованості взаємодії;
- закріплення безпечних патернів комунікації;
- готовність пари до самостійного розвитку після завершення програми.

Загальний Висновок до авторської програми «Три рівні відновлення подружньої взаємодії»

Авторська психопросвітницько-корекційна програма «Три рівні відновлення подружньої взаємодії» була розроблена з урахуванням сучасних теоретичних підходів до подружньої взаємодії та апробована у межах

формувального експерименту, описаного в розділі 3 магістерської роботи. Програма спрямована на психологічну підтримку подружніх пар, які перебувають на різних етапах розвитку стосунків та переживають підвищений рівень сімейного стресу, емоційне виснаження, труднощі комунікації або кризу близькості, зокрема в умовах воєнного та хронічного соціального стресу.

Методологічною основою програми є інтеграція теорії прив'язаності, системного підходу, емоційно-фокусованої терапії, когнітивно-поведінкових інтервенцій, а також ресурсо- й тілесно-орієнтованих практик. Така інтеграція дозволяє побудувати багаторівневу модель підтримки, що поєднує стабілізацію психоемоційного стану, корекцію дезадаптивних патернів взаємодії та розвиток зрілого партнерства.

Структурно програма реалізується через шість послідовних модулів, кожен з яких має чітко визначену мету, завдання та алгоритм роботи. Логіка модулів відображає поетапний перехід від зниження реактивності та відновлення відчуття безпеки (Модуль 1) до усвідомлення емоційних і комунікативних тригерів (Модулі 2–3), корекції патернів прив'язаності у взаємодії (Модуль 4), поглиблення близькості (Модуль 5) та інтеграції змін у стабільну модель партнерства (Модуль 6).

Принциповим для програми є те, що вона не спрямована на зміну типу прив'язаності як стабільної особистісної характеристики, сформованої у ранньому онтогенезі. Натомість акцент зроблено на розвитку у дорослих партнерів навичок емоційної регуляції, підвищенні емоційної доступності, усвідомленні власних реакцій у стосунках та формуванні більш безпечних патернів взаємодії. Такий підхід відповідає сучасним науковим уявленням про роботу з прив'язаністю у дорослих стосунках і є методологічно коректним з позицій психологічної науки.

Апробація програми здійснювалася у форматі парної роботи з подружжям у межах формувального експерименту за участю експериментальної групи (5 подружніх пар) та контрольної групи (5 подружніх пар). Реалізація програми відбувалася протягом шести тижнів із періодичністю один модуль на тиждень, тривалість кожного модуля становила 90 хвилин. Основний формат реалізації — онлайн, із можливістю офлайн-зустрічей за наявності відповідних умов.

Оцінювання ефективності програми здійснювалося шляхом порівняльного аналізу показників до та після формувального етапу відповідно до інструментарію, описаного у Додатку А, Б, В, Д, Е та з урахуванням робочих матеріалів формувального етапу (Додаток Ж). Аналіз результатів, представлений у таблицях розділу 3, засвідчив позитивну динаміку в експериментальній групі за такими показниками:

- зростання проявів безпечної прив’язаності у взаємодії;
- зниження показників тривожної та уникаючої стратегій у стосунках;
- покращення показників самопочуття, настрою та активності;
- підвищення рівня подружньої взаємодії та задоволеності стосунками;
- зниження інтенсивності сімейного стресу.

Водночас у контрольній групі суттєвих змін за досліджуваними показниками не зафіксовано, що дозволяє розглядати виявлені позитивні зміни в експериментальній групі як наслідок цілеспрямованого психокорекційного впливу запропонованої програми.

Таким чином, результати формувального експерименту підтверджують ефективність авторської програми «Три рівні відновлення подружньої взаємодії» як інструменту психологічної підтримки подружніх пар у кризових та перехідних періодах розвитку стосунків. Програма демонструє як практичну

результативність, так і теоретичну узгодженість із сучасними науковими підходами до подружньої психології.

Практичне значення програми полягає у можливості її використання в діяльності практичних психологів, сімейних консультантів та фахівців центрів психосоціальної підтримки. Водночас груповий формат реалізації програми може розглядатися як перспективний напрям подальшої адаптації за умови додаткової методичної розробки та емпіричної апробації.

Узагальнюючи, авторська програма може бути рекомендована як структурований, науково обґрунтований та прикладно-орієнтований інструмент психологічної підтримки подружніх пар, адаптований до сучасних соціальних умов та потреб практичної психологічної допомоги.