

Мілютіна К. Л.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Академії праці, соціальних відносин і туризму
ORCID: 0000-0003-0013-2989*

Лапінська Т. В.

*доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри психології
Академії праці, соціальних відносин і туризму
ORCID: 0000-0001-8963-2087*

Зеленська К. С.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Інституту післядипломної освіти
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID: 0000-0001-5500-8796*

ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

FEATURES OF FAMILY RELATIONSHIPS IN WAR CONDITIONS

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей функціонування романтичних стосунків в умовах війни в Україні. Метою роботи було вивчення впливу травматичних подій на досвід стосунків та рівень задоволеності партнерськими взаєминами у період після 24 лютого 2022 року. Дослідження показують, що кризові умови можуть впливати на різні аспекти сімейного функціонування: структура та організація сім'ї; комунікативні процеси; емоційна сфера; сімейна згуртованість та адаптивність; фінансова стабільність; психічне здоров'я членів сім'ї; сімейні переконання та цінності.

Емпіричне дослідження охопило 36 респондентів, 67% з яких перебувають у стабільних романтичних стосунках (тривалість стосунків понад 5 років, шлюб, сумісне проживання). У якості інструментарію використовувалися стандартизовані опитувальники, такі як «Досвід стосунків» (адаптація Казанжі та Вторнікової), Шкала впливу травматичних подій (Impact of Event Scale, IES), Контрольний список травматичних подій життя (Life Events Checklist, LEC). Також респондентам було запропоновано оцінити задоволеність стосунками за шкалою Лайкерта від 1 до 10 та відповісти на відкриті авторські запитання.

Дослідження взаємозв'язків між наслідками пережитих травматичних подій та досвідом стосунків показало, що травматичний досвід війни пов'язаний з посиленням унікальної поведінки у близьких стосунках. Вивчення впливу спільного/окремого проживання показало тенденцію до вищої задоволеності стосунками у парах, які проживають разом.

Було виявлено, що досвід участі або свідчення бойових дій асоціюється із підвищеним рівнем уникнення у стосунках, тоді як рівень тривожності менш виражено корелює з травматичним досвідом. Крім того, було зафіксовано переорієнтацію ціннісних орієнтирів у взаєминах – на перший план вийшли емоційна підтримка, спільний час та погляди. Отримані результати частково підтверджують гіпотезу про те, що спільне проживання партнерів позитивно впливає на задоволеність стосунками в умовах війни порівняно з роздільним проживанням; та обговорюються у контексті теорії сімейної резиліентності та посттравматичного зростання.

Ключові слова: кризові умови, травматичний вплив, психологічні особливості сімейних стосунків в кризових умовах, резилієнс, соціально-психологічна адаптація.

The article presents the results of an empirical study of the features of the functioning of romantic relationships in conditions of war in Ukraine. The aim of the work was to study the impact of traumatic events on the experience of relationships and the level of satisfaction with partner relationships in the period after February 24, 2022. Studies show that crisis conditions can affect various aspects of family functioning: family structure and organization; communicative processes; emotional sphere; family cohesion and adaptability; financial stability; mental health of family members; family beliefs and values.

The empirical study covered 36 respondents, 67% of whom are in stable romantic relationships (duration of relationship over 5 years, marriage, cohabitation). Standardized questionnaires were used as instruments, such as the «Relationship Experience» (adaptation of Kazanja and Vtornikova), the Impact of Event Scale (IES), and the Life Events Checklist (LEC). Respondents were also asked to rate their relationship satisfaction on a Likert scale from 1 to 10 and to answer open-ended author's questions.

A study of the relationships between the consequences of traumatic events and relationship experience showed that traumatic war experience is associated with increased avoidant behavior in close relationships. A study of the impact of cohabitation/separate living showed a trend toward higher relationship satisfaction in couples living together.

It was found that the experience of participating in or witnessing hostilities is associated with an increased level of avoidance in relationships, while the level of anxiety is less strongly correlated with traumatic experience. In addition, a reorientation of value orientations in relationships was recorded – emotional support, time together, and views came to the fore. The results obtained partially confirm the hypothesis that living together of partners has a positive effect on

relationship satisfaction in war conditions compared to living apart; and are discussed in the context of the theory of family resilience and post-traumatic growth.

Key words: crisis conditions, traumatic impact, psychological features of family relationships in crisis conditions, resilience, socio-psychological adaptation.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України у лютому 2022 року спричинило глибоку трансформацію українського суспільства. Війна як екстремальна ситуація здійснює колосальний вплив на всі сфери життя громадян, проте особливо чутливими до таких змін є сімейні стосунки. Військові дії, вимушене переміщення, тривалі розлуки, постійний стрес, економічна нестабільність – ці фактори неминуче впливають на функціонування сім'ї як системи, трансформуючи динаміку стосунків, змінюючи ролі та висуваючи нові виклики для партнерів.

Мета дослідження. Виявити вплив актуальної ситуації в Україні на структуру сімейних стосунків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кризові умови, зокрема такі як військові конфлікти, природні катастрофи, економічні кризи, епідемії, міграція, мають значний вплив на функціонування сім'ї як системи. Дослідження психологічних особливостей сімейних стосунків в кризових умовах дозволяє виявити як чинники ризику, що можуть призвести до дестабілізації сім'ї, так і фактори резилієнсу, які сприяють адаптації сім'ї до складних обставин.

Р. Хілл запропонував модель сімейної кризи ABCX, згідно з якою реакція сім'ї на стресову подію (X) залежить від взаємодії трьох факторів: природи стресової події (A), ресурсів сім'ї для подолання стресу (B) та сприйняття події членами сім'ї (C) [1]. Пізніше ця модель була розширена М. МакКуббіном та Дж. Паттерсоном до подвійної моделі ABCX, яка додатково враховує процеси адаптації сім'ї після кризи [2].

Дослідження показують, що кризові умови можуть впливати на різні аспекти сімейного функціонування:

Структура та організація сім'ї. В кризових умовах часто змінюється склад сім'ї (через смерть, вимушену розлуку, появу нових членів), трансформується розподіл ролей та обов'язків, змінюються межі сімейної системи [3]. Наприклад, під час військових конфліктів жінки можуть брати на себе роль голови сім'ї через відсутність чоловіків, які беруть участь у бойових діях [4].

Комунікативні процеси. Стрес може як покращити комунікацію в сім'ї через усвідомлення цінності підтримки та згуртованості, так і погіршити її через напруженість, втому, тривогу. Дослідження виявили, що в умовах тривалого стресу в сім'ях частіше виникають комунікативні бар'єри: замовчування проблем, уникнення обговорення емоційно складних тем, прояви агресії у спілкуванні [5, 6].

Емоційна сфера. Кризові умови супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями: страхом, тривогою, злістю, горем, виною. Дослідження показують, що здатність сім'ї регулювати емоції, виражати їх конструктивно та підтримувати

емоційний зв'язок є важливим фактором адаптації до кризи [7].

Сімейна згуртованість та адаптивність. Д. Олсон у циркулярній моделі сім'ї виділив згуртованість та адаптивність як ключові виміри сімейного функціонування. В кризових умовах оптимальними є збалансовані рівні згуртованості (не надто висока, але й не надто низька) та висока адаптивність, що дозволяє сім'ї гнучко реагувати на зміни [8].

Фінансова стабільність. Кризові умови часто супроводжуються економічними труднощами, що створює додатковий стрес для сім'ї. Втрата роботи, зниження доходів, зростання витрат можуть призводити до конфліктів щодо розподілу фінансів, зміни життєвого рівня [9].

Психічне здоров'я членів сім'ї. Кризові умови підвищують ризик розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів. Дослідження показують, що травматичний досвід одного члена сім'ї може впливати на психічне здоров'я інших через механізми «вторинної травматизації» [10–12].

Сімейні переконання та цінності. В кризових умовах сім'ї переглядають свої переконання та цінності. Дослідження Ф. Волша показують, що сімейна система вірувань, яка дозволяє надати сенс кризовому досвіду, є важливим ресурсом резилієнсу [11, 12].

Характеристики вибірки. В дослідження брало участь 36 осіб. За гендерним складом вибірка розподілилася нерівномірно: жінки склали 75% (27 осіб), чоловіки – 25% (9 осіб). Вік досліджуваних коливався від 18 до 61 років.

Методи. Опитувальник «Досвід стосунків» (адаптація Казанжи та Вторнікової), Шкала впливу травматичних подій (Impact of Event Scale, IES), Контрольний список травматичних подій життя (Life Events Checklist, LEC). Також респондентам було запропоновано оцінити задоволеність стосунками за шкалою Лайкерта від 1 до 10 (де 1 – це повна незадоволеність стосунками, а 10 – повна задоволеність), і відповісти на відкриті запитання «Що стало для Вас більш важливим у стосунках після 24 лютого 2022 року?» і «Що стало для Вас менш важливим у стосунках після 24 лютого 2022 року?».

Результати. За гендерним складом вибірка розподілилася нерівномірно: жінки склали 75% (27 осіб), чоловіки – 25% (9 осіб). Вік досліджуваних коливався від 18 до 61 років. За тривалістю стосунків учасники розподілилися на дві групи: стосунки тривалістю менше 3 років – 27,8% (10 осіб), стосунки тривалістю більше 3 років – 72,2% (26 осіб). За характером проживання: спільне проживання з партнером – 66,7% (24 особи), окреме проживання – 33,3% (12 осіб), з них: в різних країнах – 11,1% (4 особи), один з партнерів на фронті – 8,3% (3 особи).

За результатами Шкали впливу травматичної події (IES), середній бал у вибірці склав 29,7 (SD = 14,3), що відповідає рівню клінічного занепокоєння щодо ПТСР. При цьому розподіл за рівнями травматичного впливу був таким:

- Низький рівень симптомів (0–23 бали) – 33,3% (12 осіб)
- Клінічне занепокоєння щодо ПТСР (24-32 бали) – 30,6% (11 осіб)
- Висока ймовірність ПТСР (33 бали і вище) – 36,1% (13 осіб), з них:
 - Можливий вплив на організм (37 балів і вище) – 27,8% (10 осіб)

Найбільш поширеними травматичними подіями, які зазначали учасники, були: перебування у зоні військового конфлікту як цивільна особа – 72,2% (26 осіб), раптова, несподівана смерть будь-кого поруч – 30,6% (11 осіб), важкі людські страждання – 25,0% (9 осіб), збройний напад – 22,2% (8 осіб), участь у бойових діях – 11,1% (4 особи). Цей розподіл відображає різноманітність травматичного досвіду, пов'язаного з війною, та високий рівень психологічного впливу цих подій на учасників дослідження.

Для виявлення впливу спільного/окремого проживання на якість сімейних стосунків під час війни було проведено порівняння рівня задоволеності стосунками між групами, які проживають разом та окремо, і результати наведені у табл.1.

Коефіцієнт кореляції між спільним/окремим проживанням і задоволеністю стосунками становить +0,28, що свідчить про помірно слабкий позитивний зв'язок: ті, хто проживає разом із партнером, частіше задоволені своїми стосунками, а ті, хто проживає окремо – задоволені трохи менше.

Середній рівень задоволеності у групі, що проживає разом, становив $M = 8,04$ ($SD = 2,18$), у той час як у групі, що проживає окремо, $M = 6,67$ ($SD = 2,57$). Це вказує на потенційний вплив спільного проживання на сприйняття якості стосунків.

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей було проведено t-тест для незалежних вибірок. Результати показали, що різниця у задоволеності стосунками між тими, хто проживає разом ($M = 8,04$, $SD = 2,18$), і тими, хто проживає окремо ($M = 6,67$, $SD = 2,57$), не є статистично значущою при двобічній перевірці ($t(19) = 1,59$, $p = 0,128$).

Проведено аналіз взаємозв'язку між впливом травматичного досвіду (за шкалою IES) та показниками досвіду стосунків. Перш за все, було досліджено кореляцію між сумарним балом за шкалою впливу травматичної події та задоволеністю стосунками.

Регресійний аналіз показав, що зв'язок між рівнем травматизації і задоволеністю стосунками є вкрай слабким і статистично незначущим ($R^2 = 0,006$; $r = 0,075$), що свідчить про практичну відсутність впливу. Це може свідчити про те, що рівень травматизації не є прямим предиктором задоволеності стосунками, і їх взаємозв'язок, ймовірно, опосередкований іншими факторами.

Далі було проаналізовано вплив травматичного досвіду на показники тривожності та уникнення за досвідом стосунків, використовуючи регресійний аналіз. Було побудовано дві регресійні моделі:

1. Тривожність (досвід стосунків) vs вплив травматичної події
2. Уникнення (досвід стосунків) vs вплив травматичної події

На рис. 1 представлено результати регресійного аналізу впливу рівня пережитих травматичних подій

Таблиця 1

Порівняння середніх показників задоволеності стосунками у групах з різними умовами проживання

Група	Середнє значення (M)	Станд. відхилення (SD)
Спільне проживання	8,04	2,18
Окреме проживання	6,67	2,57

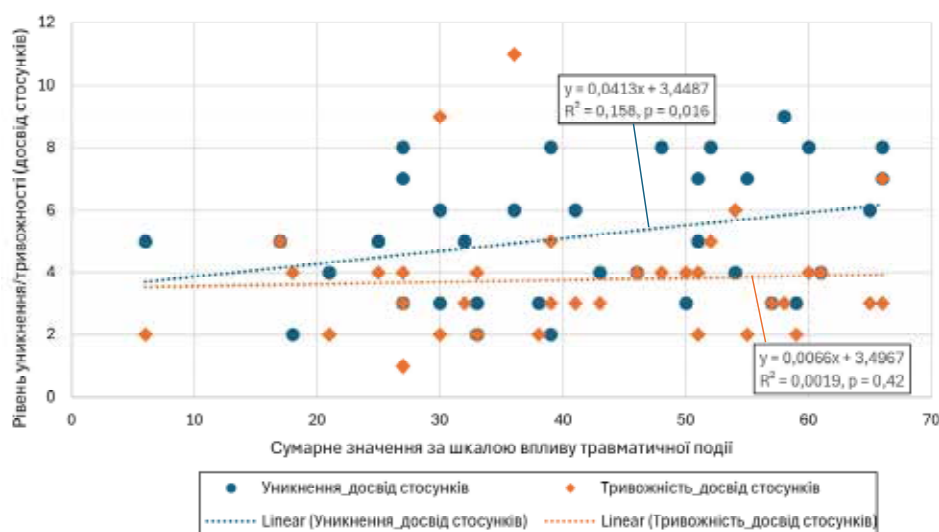


Рис. 1. Регресійний аналіз впливу травматичних подій на прояви тривожності та уникнення у стосунках

на прояви тривожності та уникнення у стосунках. Отримані дані свідчать про наявність статистично значущого, хоча й слабого позитивного зв'язку між рівнем пережитої травми та уникненням у стосунках ($R^2 = 0,158$; $p = 0,016$), що вказує на те, що з підвищенням рівня травматичного досвіду зростає і рівень уникнення. Натомість зв'язок між рівнем травматизації та тривожністю у стосунках виявився незначущим ($R^2 = 0,0019$; $p = 0,42$), що свідчить про відсутність вираженої залежності між цими змінними.

На рис. 2 зображено результати лінійної регресії щодо впливу досвіду бойових дій (від 1 – «не стосується» до 4 – «відбувалося зі мною») на рівень уникнення та тривожності у стосунках. Коробкова діаграма (boxplot) на рис. 3 дозволяє порівняти середні значення, розкид відповідей та потенційні викиди в чотирьох групах: від тих, хто не мав жодного дотику до бойових дій, до тих, хто безпосередньо в них брав участь. На загальній вибірці було виявлено незначну тенденцію до зростання уникнення

із збільшенням інтенсивності досвіду участі в бойових діях ($R^2 = 0,1141$, $p = 0,059$), тоді як тривожність не демонструє статистично значущого зв'язку ($R^2 = 0,0011$, $p = 0,85$).

У підгрупі цивільних осіб спостерігається дещо інший розподіл: уникнення виявляє слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок із досвідом бойових дій ($R^2 = 0,2326$, $p = 0,009$), тоді як тривожність не показує суттєвого впливу ($R^2 = 0,027$, $p = 0,4$). Це свідчить про те, що саме уникнення у стосунках може бути більш чутливим до воєнного досвіду, особливо серед цивільних, тоді як тривожність виявляє меншу залежність від нього.

Отримані результати вказують на тенденцію до зростання уникнення у стосунках серед осіб, які були свідками або безпосередньо пережили бойові дії, що може свідчити про захисну поведінку та емоційну дистантність як реакцію на травматичний досвід.

На рис. 4 і 5 зображено результати аналізу відкритих відповідей респондентів на запитання про те, що

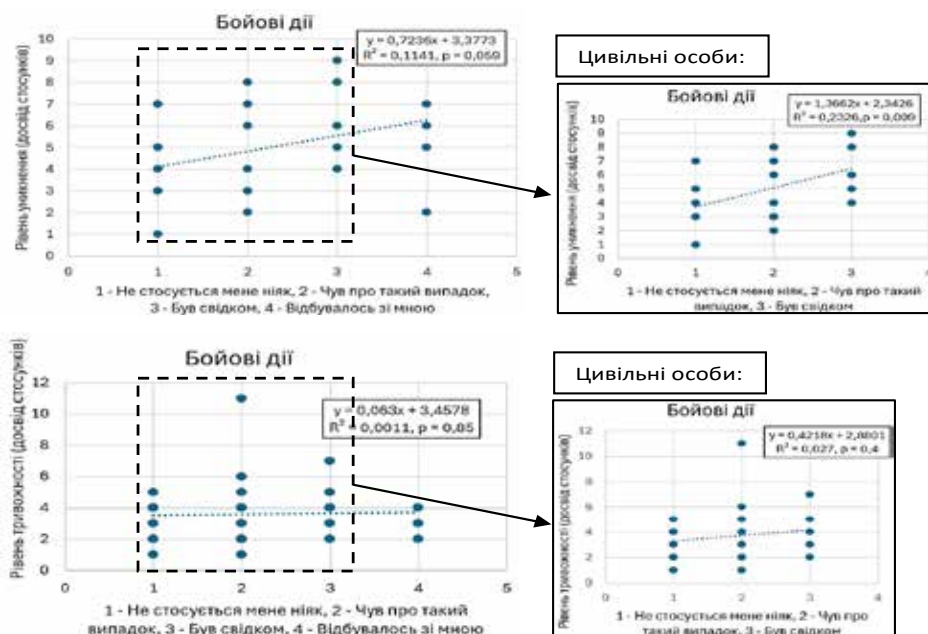


Рис. 2. Залежність рівня уникнення / тривожності у стосунках від досвіду участі в бойових діях (лінійна регресія)

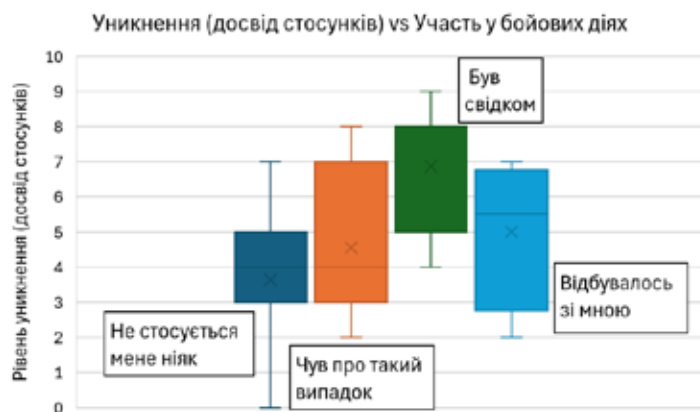


Рис. 3. Рівень уникнення в досвіді стосунків у вибраних групах за ступенем участі в бойових діях (коробкова діаграма)

змінилося у сприйнятті важливих аспектів стосунків після 24 лютого 2022 року.

Рис. 4 демонструє, які аспекти стали більш важливими. Найчастіше респонденти відзначали зростання значущості підтримки (21 згадка), спільного проведення часу (11 згадок), спільних поглядів, цінності життя та довіри. Це вказує на те, що в умовах війни пріоритети змістилися на емоційно насичені та психологічно значущі компоненти стосунків – відчуття єдності, сенсу, взаємної підтримки та близькості.

Рис. 5 ілюструє, що стало менш важливим у стосунках для респондентів після 24 лютого 2022 року. Найчастіше втрата значущості стосувалася побуту (12 згадок), матеріальних цінностей (9 згадок), а також думки інших, роботи і фізичної дистанції. Це свідчить про переоцінку життєвих пріоритетів – у стосунках почали більше цінувати емоційну присутність і глибину, а не зовнішні або матеріальні умови. Війна змінила акценти в міжособистісних

стосунках, змістивши фокус із матеріального і побутового на внутрішню підтримку, цінність життя, довіру й емоційне єднання.

Обговорення. Хоча результати показали, що різниця у задоволеності стосунками між тими, хто проживає разом ($M = 8,04$, $SD = 2,18$), і тими, хто проживає окремо ($M = 6,67$, $SD = 2,57$), не є статистично значущою при двобічній перевірці ($t(19) = 1,59$, $p = 0,128$), при однібічній перевірці спостерігається тенденція ($p = 0,064$), яка свідчить про потенційний позитивний вплив спільного проживання на задоволеність стосунками. Це може пояснюватися тим, що спільне проживання забезпечує можливості для реалізації переважної більшості функцій сім'ї порівняно з окремим проживанням, і відповідно створює більше можливостей для безпосередньої підтримки, спільного вирішення проблем, емоційної близькості та фізичного комфорту, що особливо важливо в умовах війни. Слід відзначити, що група окремого проживання не

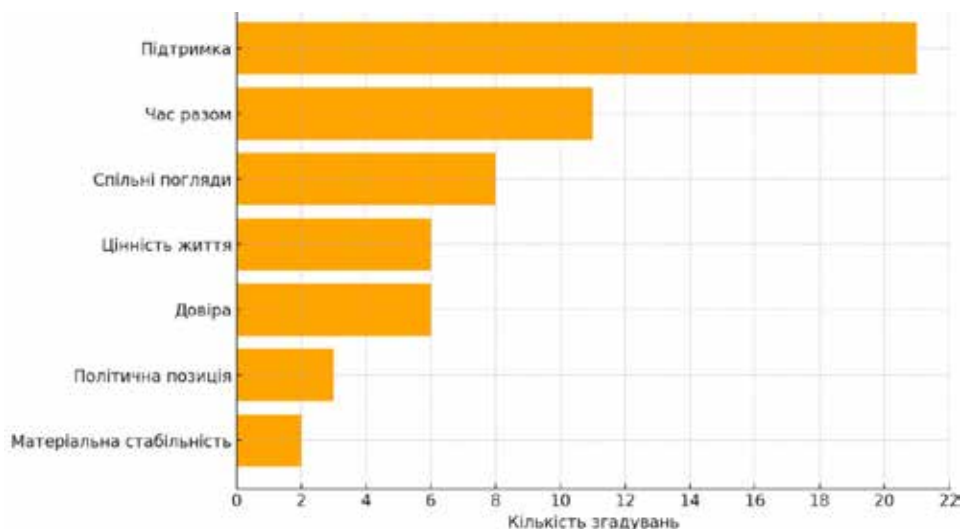


Рис. 4. Зміни у сприйнятті важливих аспектів стосунків після 24 лютого 2022 року: що стало більш важливим

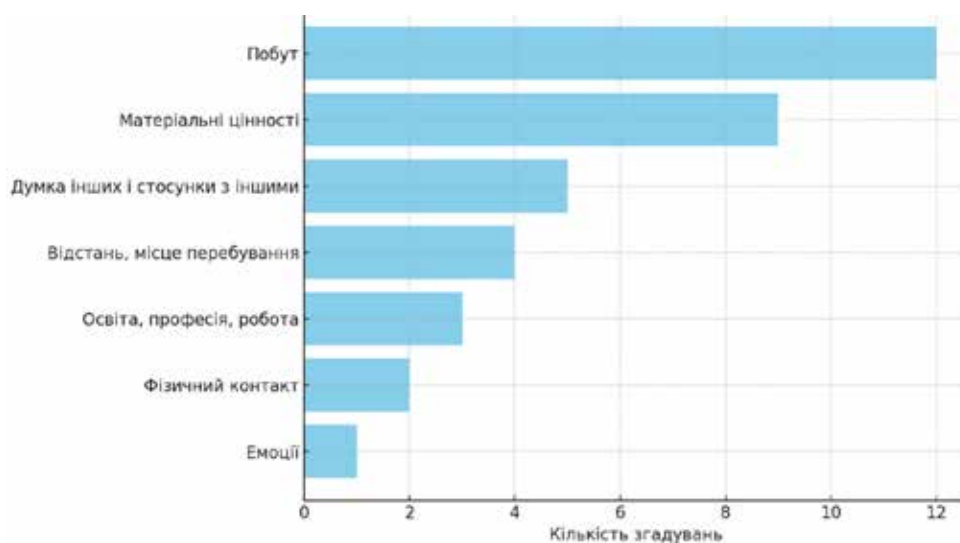


Рис. 5. Зміни у сприйнятті важливих аспектів стосунків після 24 лютого 2022 року: що стало менш важливим

є однорідною і включає різні ситуації: проживання в одному місті, у різних містах, у різних країнах, а також випадки, коли один із партнерів перебуває на фронті. Через обмежений розмір вибірки, статистично значущі порівняння між цими підгрупами було неможливим, проте якісний аналіз показує, що найнижчі показники задоволеності спостерігаються у парах, де один із партнерів перебуває на фронті ($M = 5,33$, $SD = 3,51$), що може бути пов'язано з високим рівнем тривоги за безпеку партнера та невизначеністю щодо майбутнього. Це припущення спирається на зазначення такими респондентами безпеки партнера і цінності життя на відкрите питання про те, що стало важливішим у стосунках від 24 лютого 2022 року.

Тобто, отримані результати частково підтверджують гіпотезу про те, що спільне проживання партнерів позитивно впливає на задоволеність стосунками в умовах війни порівняно з роздільним проживанням. Хоча статистична значущість не була досягнута на рівні двобічної перевірки, виявлена тенденція та якісний аналіз підтримують ідею про важливість фізичної близькості та безпосередньої підтримки в умовах кризи.

Результати аналізу залежності рівня уникнення та тривожності за досвідом стосунків від рівня впливу травматичного досвіду показують, що пережиті травматичні події можуть призводити до емоційного дистанціювання та уникнення близькості у стосунках як захисного механізму. Водночас, відсутність зв'язку з тривожністю може свідчити про індивідуальні стратегії регуляції емоцій, де страх втрати не активується або блокується як форма психологічного захисту. Згідно з отриманими даними, модель пояснює 15.8% результатів і спостерігається слабкий позитивний зв'язок між рівнем пережитої травми та уникненням у стосунках ($R^2 = 0,158$; $p = 0,016$). Отже, спостерігається тенденція до зростання рівня уникнення з підвищенням рівня травматичного досвіду.

Найвищий рівень уникнення спостерігається у групі, яка була свідком бойових дій. Водночас, у групі, яка особисто пережила бойові дії, уникнення також зростає, але з більшою варіативністю. Це вказує на можливу неоднозначну інтерпретацію бойового досвіду – як захисну ізоляцію, так і емоційне відчуження. З аналізу рівня залученості до бойових дій цивільних осіб (не стосується ніяк, чув про такий випадок або був свідком) відмічається тенденція до підвищення уникання у стосунках з партнером ($R^2 = 0,23$; $p = 0,009$) і модель відповідно може пояснювати 23% результатів. При цьому зв'язок між різним рівнем залученості до бойових дій та тривожністю у стосунках майже відсутній і статистично не є значимий ($R^2 = 0,0011$; $p = 0,85$).

Це підтверджує результати попередніх досліджень, проведених в країнах, які пережили військові конфлікти (в Боснії, Ізраїлі, Іраку, Афганістані), і де були виявлені як деструктивні, так і конструктивні патерни адаптації [13–18]. На основі досліджень сімей в Ізраїлі [19] виділили трифазну модель

адаптації сім'ї до військової травми: (1) фаза шоку та дезорганізації; (2) фаза реорганізації, пристосування та відновлення; (3) фаза тривалого пристосування. Можемо припустити, що досліджені нами українські родини перебували у другій та третій фазі пристосування.

Важливим чинником функціонування сім'ї в кризових умовах є резилієнс – здатність успішно адаптуватися до стресових подій. Ф. Волш виділила ключові процеси сімейного резилієнсу, які можна згрупувати у три категорії [11, 12]:

1. Система вірувань сім'ї: здатність надати сенс кризовому досвіду, позитивний погляд, трансцендентність та духовність.

2. Організаційні патерни: гнучкість, згуртованість, соціальні та економічні ресурси.

3. Процеси комунікації: ясність, відкрите вираження емоцій, спільне вирішення проблем.

Ці процеси можуть бути як ресурсами, що допомагають сім'ї адаптуватися до кризи, так і мішенями для психологічних інтервенцій. Це співпадає з результатами нашого дослідження, де чинник сумісного проживання має значення, бо полегшує організаційні патерни та процеси комунікації, але не є визначальним, бо спільна система цінностей дозволяє підтримувати стосунки і попри фізичну відстань. Що також відображено у дослідженні М. Ландау, яка працювала з сім'ями в Ізраїлі: сім'ї з високим рівнем резилієнсу характеризуються здатністю підтримувати згуртованість попри фізичну відстань, наявністю родинних ритуалів та традицій, чіткими, але гнучкими ролями, відкритою комунікацією про складні теми [20].

Згідно з нашим дослідженням, у відкритому запитанні про те, що стало більш важливим у стосунках після 24 лютого 2022 року, більшість респондентів (21 згадка) зазначили саме процеси, пов'язані з комунікацією, емоційною підтримкою, на відміну від менш важливих, де перше місце посіли матеріальні цінності і побут (21 згадка), що може свідчити про вже наявну гнучкість та згуртованість в організації побутово-матеріальної сфери взаємодії пар.

Цікавим є феномен посттравматичного зростання у сімейних стосунках. Р. Тедескі та Л. Калхун описали посттравматичне зростання як позитивні психологічні зміни, що відбуваються внаслідок боротьби з кризовими подіями [21]. Дослідження показують, що деякі сім'ї після переживання кризи повідомляють про посилення близькості, глибше розуміння цінності стосунків, більшу експресивність та відкритість у спілкуванні, зростання відчуття компетентності [22]. В нашому дослідженні 8 респондентів також помічали, що сімейні стосунки покращилися від початку повномасштабного вторгнення.

Разом з тим, існують фактори ризику, які роблять сім'ї більш вразливими до впливу кризових умов. Це накопичення стресових подій; попередні невирішені травми; внутрішньосімейне насильство; бідність та обмежений доступ до ресурсів; соціальна ізоляція; наявність психічних розладів або залежностей у членів сім'ї [23, 24].

Обмеженням дослідження є відносно невелика вибірка респондентів, тому дослідження триватиме і буде поширене в бік більшої кількості респондентів з окремим проживанням внаслідок війни.

Висновки. Дослідження взаємозв'язків між наслідками пережитих травматичних подій та досвідом стосунків показало, що травматичний досвід війни пов'язаний з посиленням унікальної поведінки у близьких стосунках. Було виявлено, що досвід перебування в умовах бойових дій, зокрема як свідка або учасника, асоціюється з підвищеним рівнем уникнення у міжособистісній взаємодії. Цей ефект є вираженим серед цивільного населення. Натомість показники тривожності у стосунках виявилися менш чутливими до впливу травматичного досвіду, що може вказувати на індивідуальні відмінності у механізмах емоційної саморегуляції та особистісної вразливості.

Вивчення впливу спільного/окремого проживання показало тенденцію до вищої задоволеності стосунками у парах, які проживають разом. Спільне проживання забезпечує більше можливостей для безпосередньої підтримки та емоційної близькості, що особливо важливо в умовах війни. Дослідження показало, що, незважаючи на екстремальні

умови війни, українські сім'ї демонструють значний потенціал резилієнсу. Більшість учасників зберігають помірно високий рівень задоволеності стосунками, адаптуються до нових викликів та переосмислюють пріоритети у напрямку посилення емоційного зв'язку та взаємної підтримки. Найнижчий рівень задоволеності спостерігався серед тих, чий партнер перебуває у зоні бойових дій, що підкреслює роль фізичної присутності та емоційної підтримки у збереженні якості взаємин в умовах екзистенційної загрози.

Аналіз відкритих відповідей респондентів засвідчив переорієнтацію на базові емоційні потреби у стосунках: зросла значущість підтримки, емоційної присутності та спільного часу та поглядів з партнером, натомість матеріальні та соціальні аспекти (наприклад, побут, матеріальний добробут, думка інших та демонстрація стосунків у соціальних мережах) втратили актуальність. Ці результати узгоджуються з теоретичною моделлю сімейної резилієнтності Ф. Волш, відповідно до якої ключовими факторами адаптації сім'ї до кризових ситуацій виступають система спільних цінностей, гнучкість організації сімейної взаємодії та відкритість у комунікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Rosino, M. ABC-X model of family stress and coping. *Encyclopedia of family studies*, 2016. 1 (6).
2. McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage & Family Review*, 1983. 6 (1-2), 7–37.
3. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка. 2016. 219 с.
4. The Rating Sociology Group. Comprehensive research: How the war changed me and the country. Summary of the year. 2023, February 21. Retrieved from https://ratinggroup.ua/en/research/ukraine/kompleksne_dosl_dzhennya_yak_v_yana_zm_nila_mene_ta_kra_nu_p_dsumki_roku.html
5. The Rating Sociology Group. (2024, January 25). Ukrainians' General Perceptions During The War (November-December 2023). Retrieved from https://ratinggroup.ua/en/research/ukraine/gen_opinion122023.html
6. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., de Jong, J. T. V. M., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 2007. 70 (4), 283–315.
7. Diamond, G. M., Shahar, B., Sabo, D., & Tsvieli, N. Attachment-based family therapy and emotion-focused therapy for unresolved anger: The role of productive emotional processing. *Psychotherapy*, 2016. 53 (1), 34.
8. Olson, D. H. Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 2000. 22 (2), 144–167.
9. Galovski, T., & Lyons, J. A. Psychological sequelae of combat violence: A review of the impact of PTSD on the veteran's family and possible interventions. *Aggression and Violent Behavior*, 2004. 9 (5), 477–501.
10. Herman, J. L. Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. Basic Books. 1992. 247 p.
11. Walsh, F. Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 2003. 42(1), 1–18.
12. Walsh, F. Strengthening family resilience (3rd ed.). Guilford Press. 2016. 400 p.
13. Klarić, M., Francisković, T., Klarić, B., Kvesić, A., Kaštelan, A., Graovac, M., & Diminić Lisica, I. Psychological problems in children of war veterans with posttraumatic stress disorder in Bosnia and Herzegovina: Cross-sectional study. *Croatian Medical Journal*, 2008. 49(4), 491–498.
14. Wadsworth, S. M. Family risk and resilience in the context of war and terrorism. *Journal of Marriage and Family*, 2010. 72 (3), 537–556.
15. Cozza, S. J., Chun, R. S., & Polo, J. A. Military families and children during Operation Iraqi Freedom. *Psychiatric Quarterly*, 2005. 76 (4), 371–378.
16. Gewirtz, A. H., Erbes, C. R., Polusny, M. A., Forgatch, M. S., & DeGarmo, D. S. Helping military families through the deployment process: Strategies to support parenting. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2011. 42 (1), 56–62.
17. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 2006. 5 (1), 25–30.
18. Gorman, L. A., Blow, A. J., Ames, B. D., & Reed, P. L. National Guard families after combat: Mental health, use of mental health services, and perceived treatment barriers. *Psychiatric Services*, 2011. 62 (1), 28–34.
19. Solomon, Z., & Mikulincer, M. Trajectories of PTSD: a 20-year longitudinal study. *American Journal of Psychiatry*, 2006. 163 (4), 659–666.
20. Landau, J., & Saul, J. Facilitating family and community resilience in response to major disaster. In F. Walsh & M. McGoldrick (Eds.), *Living beyond loss: Death in the family*. Norton. 2004. 2nd ed., pp. 285–309.

21. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 2004. 15 (1), 1–18.

22. Weiss, D. S., & Marmar, C. R. The Impact of Event Scale-Revised. In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD*. Guilford Press, 1997. pp. 399–411.

23. Maercker, A., & Hecker, T. Broadening perspectives on trauma and recovery: A socio-interpersonal view of PTSD. *European Journal of Psychotraumatology*, 2016. 7 (1), 29303.

24. Dekel, R., & Monson, C. M. Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: Current knowledge and future directions. *Aggression and Violent Behavior*, 2010. 15 (4), 303–309.

Дата першого надходження рукопису до видання: 09.11.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 05.12.2025

Дата публікації: 31.12.2025