

Література

1. American Physical Therapy Association. Behavioral and Mental Health in Physical Therapy Practice: Position Statement #P06-20-40-10. 2020. URL: <https://www.apta.org> (дата звернення: 06.11.2025).
2. Biddle S. J., Ciacconi S., Thomas G., Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. № 42. P. 146–155.
3. Edinger J. D., Means M. K. Cognitive-behavioral therapy for primary insomnia. *Clinical Psychology Review*. 2005. № 25(5). P. 539–558.
4. Engel G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*. 2024. № 196(4286). P. 129–136.
5. Lin L. A., Casteel D., Shigekawa E., Weyrich M. S., Roby D. H., McMenamin S. B. Telemedicine-delivered treatment interventions for substance use disorders: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 2020. № 101. P. 38–49.
6. Rebar A. L., Stanton R., Geard D., Short C., Duncan M. J., Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*. 2024. № 9(3). P. 366–378.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-58>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ, РОЗДІЛЕНИХ ВІЙНОЮ

Гребінюк Є. А.

здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

ОП Психологія. «Клінічна психологія»

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Київ, Україна

Війна є потужним травматичним чинником, який змінює емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування людини. Для подружніх пар, розділених бойовими діями, випробування набуває особливої глибини, адже пара вимушена одночасно долати розлуку, невизначеність майбутнього, загрозу життю військовослужбовця та емоційне навантаження, пов'язане з постійним очікуванням. У таких умовах

стосунки набувають нового виміру – поєднання любові, обов'язку, болю, гордості та випробувань.

Воєнні умови створюють ситуацію хронічного стресу, коли організм і психіка тривалий час перебувають у стані підвищеної мобілізації. Це впливає на якість комунікації, емоційний фон стосунків і здатність пари підтримувати відчуття стабільності. Невизначеність та страх втрати часто формують у партнерів підвищену тривогу, емоційне перевантаження та почуття самотності, навіть за наявності регулярного зв'язку.

Психологічний стан військового має свою специфіку. Військово-службовець перебуває у середовищі, де домінують бойовий стрес, необхідність контролю емоцій, швидкого реагування на загрози та внутрішньоорганізовані механізми виживання. За Хобфоллом (2012), у таких умовах формується цінність збереження ресурсів: енергії, уваги, емоцій [6]. Це може проявлятися як емоційна стриманість або притуплення почуттів – стратегія, що допомагає вижити, але іноді й ускладнює емоційну близькість з партнером.

У свою чергу, дружина військового стикається з подвійним навантаженням: необхідністю підтримувати повноцінне функціонування сімейного життя в тилу та витримувати емоційний тиск постійного очікування. Поширеними є симптоми тривоги, напруження, труднощі концентрації, інколи – емоційне виснаження та вторинна травматизація через переживання за партнера. Нерідко формується феномен «емоційної гіперпильності», коли кожен дзвінок або новина може викликати сильну реакцію.

Одним із ключових ризиків для подружньої взаємодії є дискомунікація: короткі повідомлення, обмежені розмови через обставини служби, відсутність повноцінного тактильного й емоційного контакту. Такі умови можуть спричинити дистанціювання, непорозуміння, підозри або відчуття ізоляції один від одного. Проте саме надійна прив'язаність та здатність до відкритої, довірливої комунікації є найсильнішими захисними факторами.

Наукові дані свідчать, що подружжя із високим рівнем ресурсності та гнучкості демонструють психологічну стійкість. [1, 2, 3] Для таких пар важливо створювати емоційні «якорі»: регулярні повідомлення, символічні ритуали підтримки, слова вдячності, прояви турботи. Навіть короткі стабільні контакти підтримують відчуття єдності та безпеки.

Особливим емоційним етапом є повернення військового додому. І цивільний, і військовий партнер потребують часу для адаптації, адже кожен переживає власний, окремий досвід стресу. Військовому може бути складно одразу змінити режим мобілізації на мирний ритм,

а родині – перебудувати побутові й емоційні взаємодії. Важливо не вимагати миттєвих змін, а дати одне одному простір, відкрито говорити про переживання, зберігати емпатію і довіру. У деяких випадках доцільною є професійна психологічна підтримка – індивідуальна або сімейна.

Сучасні науковці (Бевз Г., Зверев М., Потапчук Є., Умеренкова Н. та ін.) відзначають, що подружні взаємини у воєнних умовах зазнають впливу низки факторів: травматичного досвіду, порушення прив'язаності, змін комунікаційних моделей, проявів постстресової адаптації та емоційного виснаження. Однак бракує ґрунтовних досліджень, присвячених саме особливостям емоційного зв'язку й психологічної резилієнтності пар, розділених війною.

У науковій та практичній площині існують суперечності між:

- потребою у збереженні емоційної близькості та об'єктивного неможливістю її реалізувати через фізичну відстань;
- прагненням до стабільності та постійним переживанням невизначеності;
- емоційною стриманістю військовослужбовця (як формою психологічного захисту) і потребою партнера у відвертому спілкуванні;
- зростанням автономності тилового партнера та необхідністю відновлення взаємної участі після повернення військового.

Саме ці суперечності і зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості подружніх стосунків у парах, розділених війною, та визначити чинники, що сприяють збереженню емоційної близькості, довіри й стабільності у взаєминах.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків у кризових і травматичних умовах; охарактеризувати психологічний вплив воєнних обставин на обох партнерів – військовослужбовців та їх дружин; визначити основні механізми психологічної адаптації та подружньої резилієнтності; дослідити роль моделі прив'язаності у збереженні емоційного контакту під час тривалої розлуки; сформулювати рекомендації щодо психологічної підтримки подружніх пар, розділених війною.

Висновки. Стосунки у подружніх пар, розділених війною, формуються на перетині індивідуальної стійкості, рівня довіри, здатності до емоційної комунікації та доступу до соціальної та психологічної підтримки. Попри значний психологічний тиск, війна може не лише випробовувати стосунки, а й поглиблювати їх, формуючи більш зрілу, осмислену та глибоку близькість, засновану на спільних цінностях, відданості та силі партнерства.

Перспективами подальшої роботи є проведення емпіричних досліджень, присвячених вивченню впливу типів прив'язаності на способи збереження емоційної близькості та переживання розлуки. Актуальним є і розробка психопрофілактичних і корекційних програм для підтримки подружніх пар у розлуці.

Література

1. Бевз Г. М., Зверев М. М. Ресурсність подружніх стосунків військових чоловіків в умовах війни (за моделлю М. Лахад). *Журнал сучасної психології*. 2024. № 3-1. DOI:10.26661/2310-4368/2024-3-1.
2. Зверев М. Кохання в стосунках на відстані: спостереження з передової. Українська сім'я в міжкультурних та трансдисциплінарних вимірах сучасності : зб. матеріалів наук.-практ. конф., 10–11 квіт. 2024 р. / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, Ін-т мистецтвознав., фольклорист. та етнол. ім. .Т. Рильського НАН України ; за наук. ред. Г. М. Бевз, Л. Г. Бобрової, Г. Б. Бондаренко, В. І. Юрченко. Київ, 2024. С. 33–38.
3. Потапчук Є. М. Роль сім'ї учасника бойових дій у відновленні його психічного здоров'я. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., 17 трав. 2019 р., м. Львів. Львів, 2019. С. 68–70.
4. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатанта : дис. ... канд. психол. наук, спец.: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2021.
5. Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин : дис. ... д-ра філософії у галузі психології за спеціальністю 053 Психологія ; Український держ. ун-т імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023
6. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience / S. E. Hobfoll. – In: Folkman S. (ed.) *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York : Oxford University Press, 2012. P. 127–147. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007