ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

ЯРМАКА ЮРІЯ МИХАЙЛОВИЧА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. Кафедри Раєвська Я.М.
«____»_____20___р.

Науковий керівник:
Туриніна О.Л.,
кандидат психологічних наук,
професор

Рецензент:

КИЇВ-2026

Реєстрація _____ _____ _____
номер дата підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту _____ _____
підпис наукового керівника ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту _____ _____
оцінка дата захисту

Голова ЕК _____ _____
підпис ініціали, прізвище

Члени ЕК _____ _____
підпис ініціали, прізвище

_____ _____
підпис ініціали, прізвище

_____ _____
підпис ініціали, прізвище

_____ _____
підпис ініціали, прізвище

Секретар ЕК _____ _____
підпис ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія* *«ЗАТВЕРДЖУЮ»*
курс II *(магістратура)* Завідувач кафедри
_____ Раєвська Я.М.
____ _____ 202 р.

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
ЯРМАКА ЮРІЯ МИХАЙЛОВИЧА

8. Тема роботи: **«Психологічні шляхи подолання кризових станів в подружніх стосунках на різних етапах сімейного життя»**
9. Затверджена наказом по інституту від « » 20 р. №____
10. Термін подання студентом завершеної роботи « » 202__ р.
11. Цільова установка: сімейні пари; вихідні дані: педагогічної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
12. Перелік графічного матеріалу ___ табл., ___ рис.
13. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Туриніна О.Л.		
Розділ 2	Туриніна О.Л.		
Розділ 3	Туриніна О.Л.		

14. Зміст роботи:
Вступ
Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження проблеми подолання кризових станів у подружніх стосунках на різних етапах сімейного життя
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей кризових станів у подружніх стосунках на різних етапах сімейного життя
Розділ 3. Форми та методи діяльності психолога з подолання кризових станів у подружжя на різних етапах існування сім'ї
Висновки
Список використаних джерел
Додатки

Календарний план виконання роботи

п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	Жовтень 2025	Жовтень 2025
2	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	Листопад 2025	Листопад 2025
3	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	Грудень 2025	Грудень 2025
4	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	Січень 2026	Січень 2026
5	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	Лютий 2026	Лютий 2026
6	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	Березень 2026	Березень 2026
7	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	Квітень 2026	Квітень 2026
8	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	Травень 2026	Травень 2026
9	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	Червень 2026	Червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Туриніна О.Л.)

Завдання прийняв до виконання

студент-дипломник _____ (Ярмак Ю.М.)

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ 6
ВСТУП 7
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ 10
1.1. Кризові стани у сімейних стосунках як психологічний феномен 10
1.2. Психологічні передумови, роль зовнішніх та внутрішніх чинників у виникненні кризових станів у подружніх стосунках 27
Висновки до розділу 1 45
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ 47
2.1. Організація і методи дослідження кризових станів подружжя на різних етапах сімейного життя 47
2.2. Аналіз, узагальнення, та інтерпретація результатів дослідження кризових станів подружжя на різних етапах сімейного життя 59
Висновки до розділу 2 69
РОЗДІЛ ІІІ. ФОРМИ ТА МЕТОДИ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА З ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ІСНУВАННЯ СІМ'Ї 70
3.1. Тренінгова програма з подолання кризових станів подружжя на різних етапах існування сім'ї 70
3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми з подолання кризових станів подружжя на різних етапах існування сім'ї 74
Висновки до розділу 3 76
ВИСНОВКИ 77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 79

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 72 сторінок основного тексту, 6 табл., 2 рис., 70 джерела.

Об'єкт дослідження: кризові стани у подружніх стосунках.

Предмет дослідження: психологічні шляхи подолання кризових станів у подружніх стосунках на різних етапах сімейного життя.

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність форм та методів діяльності психолога щодо подолання кризових станів подружжя.

Гіпотеза дослідження: існують статистично значущі відмінності у рівнях переживання кризових станів, суб'єктивного стресу, емоційного благополуччя та домінуючих копінг-стратегіях між подружніми парами з різною тривалістю шлюбу (до 5 років та понад 15 років), а участь у тренінговій програмі сприяє кращій адаптації подружжя та зменшенню проявів кризових станів у стосунках.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці, синтез, узагальнення, класифікація;

- емпіричні: опитування, тестування (Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3); Шкала сприйнятого стресу PSS-10; Копінг-тест Лазаруса; Опитувальник емоційного благополуччя Ріфф);

- методи математичної обробки (описова статистика, кореляційний аналіз, тест Манна–Уїтні, t-критерій Стьюдента) даних здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм Excel.

КРИЗА, КРИЗОВІ СТАНИ, ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ПОДОЛАННЯ КРИЗ, ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА

CRISIS, CRISIS STATES, MARITAL RELATIONSHIPS, FAMILY LIFE, PSYCHOLOGICAL FACTORS, CRISIS OVERCOMING, TRAINING PROGRAM

ВСТУП

Актуальність теми. Подружні стосунки є динамічною мінливою системою, на функціонування якої впливають життєві обставини, етапи розвитку сім'ї та особистісні особливості партнерів. На різних етапах шлюбного життя подружжя стикається з кризовими періодами, які можуть загострювати конфлікти, або, на противагу, слугувати підґрунтям для особистісного та партнерського зростання. Водночас практична психологія ще не має достатньо перевірених інструментів для вивчення окреслених процесів у зв'язку з тривалістю шлюбу та індивідуальними стратегіями подолання труднощів. Саме тому дослідження психологічних шляхів подолання подружніх криз вважаємо актуальним як для наукового аналізу, так і для практичного застосування у сфері психологічного консультування.

Досліджувана проблематика входить в коло наукових інтересів низки вітчизняних дослідників, зокрема проблема подружніх і сімейних криз розглядається в контексті трансформації сучасної сім'ї, особливостей її розвитку та психологічного функціонування. Зокрема аналізується трансформація соціальних і психологічних функцій інституту сім'ї в сучасних умовах. Розкриваються закономірності виникнення родинних криз у межах життєвого циклу сім'ї. Обґрунтовано значення подружніх конфліктогенів як показників кризових процесів та окреслено особливості їх прояву на різних етапах сімейного розвитку. Висвітлено теоретичні аспекти адаптаційної кризи молодої сім'ї, зокрема труднощі рольової взаємодії та психологічної адаптації партнерів. Загальні підходи до розуміння психологічних криз, їх типів і механізмів подолання. Базові положення сімейної психології, включно з проблемами подружньої взаємодії, адаптації та кризових періодів. Теоретичні підходи до сутності й причин виникнення, дослідження психології молодої сім'ї та подружніх криз, проблематика життєвих криз особистості, що впливають на якість подружніх стосунків.

Згадані дослідження створюють теоретичне підґрунтя для подальшого

аналізу психологічних шляхів подолання кризових станів у подружніх стосунках на різних етапах сімейного життя. Однак, не зважаючи на ґрунтовні напрацювання в межах окресленої теми, додаткової уваги потребують емпіричне вивчення динаміки кризових станів залежно від тривалості шлюбу та розробка ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на їх подолання.

Об'єктом дослідження є кризові стани у подружніх стосунках.

Предметом дослідження є психологічні шляхи подолання кризових станів у подружніх стосунках на різних етапах сімейного життя.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність форм та методів діяльності психолога щодо подолання кризових станів подружжя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз кризових станів у подружніх стосунках як психологічного феномену та окреслити основні внутрішні й зовнішні чинники їх виникнення на різних етапах сімейного життя.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей кризових станів у подружніх стосунках залежно від етапу розвитку сім'ї.
3. Розробити та апробувати тренінгову програму з подолання кризових станів у подружжі та оцінити її ефективність.

Методи дослідження: - теоретичні: аналіз наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці, синтез, узагальнення, класифікація; - емпіричні: опитування, тестування (Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3); Шкала сприйнятого стресу PSS-10; Копінг-тест Лазаруса; Опитувальник емоційного благополуччя Ріфф); - методи математичної обробки (описова статистика, кореляційний аналіз, тест Манна–Уїтні, t-критерій Стьюдента) даних здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм Excel.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей переживання та подолання кризових станів у

подружніх стосунках на різних етапах сімейного життя; у виявленні специфічних емоційних, поведінкових та комунікативних характеристик, що притаманні окремим періодам розвитку подружжя; а також у розробці практичних рекомендацій щодо оптимізації подружньої взаємодії в умовах кризи.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів для діагностики кризових станів у подружніх стосунках та надання психологічної допомоги з урахуванням специфіки різних етапів сімейного життя.

Гіпотеза дослідження: існують статистично значущі відмінності у рівнях переживання кризових станів, суб'єктивного стресу, емоційного благополуччя та домінуючих копінг-стратегіях між подружніми парами з різною тривалістю шлюбу (до 5 років та понад 15 років), а участь у тренінговій програмі сприяє кращій адаптації подружжя та зменшенню проявів кризових станів у стосунках.

Експерементальна база дослідження. До емпіричного дослідження було залучено 40 осіб (20 подружніх пар), віком від 25 до 55 років. Учасники були розподілені на дві групи за критерієм тривалості шлюбу: до 5 років (10 пар) і понад 15 років (10 пар). Дослідження було реалізовано за допомогою інструментів Google-forms. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні, дотримано етичних принципів конфіденційності та добровільності.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

1.1. Кризові стани у сімейних стосунках як психологічний феномен

Проблематика кризових явищ посідає вагоме місце у сучасній психологічній науці, оскільки криза виступає невід'ємною складовою розвитку особистості, соціальних систем та міжособистісних взаємин. У науковому дискурсі поняття «криза» розглядається не лише як негативний або деструктивний феномен, а передусім як складний перехідний стан, що відображає порушення попередньої рівноваги та потребує формування нових способів адаптації до мінливих умов життєдіяльності. Саме тому в рамках сучасних психологічних досліджень криза розглядається як явище, що поєднує особистісний, соціально-психологічний і екзистенційний виміри.

Етимологічно поняття «криза» походить від грецького слова *krisis*, що означає «рішення», «переломний момент», «поворотний пункт». У філософсько-культурологічному контексті криза традиційно трактується як стан граничної напруженості системи, коли попередні механізми її функціонування втрачають ефективність, що зумовлює необхідність якісних змін. Так, М.Я. Галущак підкреслює, що криза виступає специфічною формою переходу від одного етапу розвитку до іншого, у межах якої відбувається переоцінка попередніх цінностей, норм і моделей поведінки [12].

У межах психологічної науки поняття кризи набуває більш диференційованого змісту. Як зазначає Т.М. Титаренко, життєва криза виникає у ситуації, коли звичні стратегії подолання труднощів виявляються неефективними, а особистість стикається з необхідністю переосмислення власного досвіду та життєвих орієнтацій [58, с. 41]. Таким чином, криза розглядається як специфічний стан психологічної дезадаптації, що виникає внаслідок невідповідності між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами ситуації.

Аналогічної позиції дотримується І.О. Черезова, яка визначає психологічну кризу як складний емоційно-когнітивний процес, що характеризується дезорганізацією звичних механізмів саморегуляції, зростанням внутрішньої напруги та необхідністю пошуку нових моделей поведінки [66, с. 37]. Важливим у цьому контексті є те, що криза не обмежується лише негативними переживаннями, а передбачає можливість якісної трансформації особистості.

Н.Ф. Петрук звертає увагу на необхідність розмежування понять «криза», «кризова ситуація» та «кризовий стан». На її думку, кризова ситуація є фактором зовнішньої обставини, який створює загрозу стабільності життєдіяльності людини, тоді як кризовий стан відображає внутрішню психологічну реакцію особистості на таку ситуацію [41, с. 110]. Таким чином, криза постає як результат взаємодії зовнішніх обставин та внутрішніх психологічних процесів.

З позицій теоретичного аналізу важливим є також уточнення структури кризових явищ. Л.В. Малиш підкреслює, що психологічні кризи можуть проявлятися у різних формах від короткочасної емоційної дестабілізації до глибоких особистісних трансформацій, які охоплюють систему цінностей, життєві смисли та ідентичність людини [33, с. 621]. Отже, кризові явища можуть відображатися як на рівні індивідуальної психіки, так і у сфері міжособистісних взаємин.

У науковій літературі також простежується прагнення класифікувати різні типи криз. Так, А.М. Ткаченко та Ю.В. Калюжна розглядають кризу як складне системне явище, що може виникати під впливом внутрішніх або зовнішніх чинників і характеризується порушенням стабільності функціонування системи [59, с. 124]. Дослідники виокремлюють соціальні, економічні, психологічні та особистісні кризи, підкреслюючи їх взаємозв'язок.

Важливим аспектом у розумінні кризових процесів є також аналіз внутрішніх особистісних трансформацій, що супроводжують кризові стани. Зокрема, у психологічних дослідженнях значна увага приділяється феномену кризи ідентичності. Як зазначає М.В. Жилін, криза ідентичності пов’язана з

порушенням цілісності уявлень людини про себе та власне місце у соціальному світі, що зумовлює необхідність формування нових смислових орієнтирів [20, с. 7]. У цьому контексті криза виступає своєрідним механізмом особистісного розвитку, який стимулює процес самопізнання та самовизначення.

Поряд із кризою ідентичності у психологічній літературі розглядаються також екзистенційні та духовні кризи. Зокрема, І.Я. Мельничук підкреслює, що духовна криза виникає у ситуації втрати життєвих сенсів, що супроводжується переживанням внутрішньої спустошеності та необхідністю переосмислення ціннісних орієнтацій [34]. Подібні процеси нерідко мають значний вплив на сферу міжособистісних взаємин, оскільки зміни у системі особистісних сенсів відображаються на характері взаємодії з близькими людьми.

Зі свого боку, Л.П. Міщиха та О.Я. Щуйко наголошують, що екзистенційна криза проявляється у переживанні невизначеності, тривоги та втрати життєвих перспектив, що зумовлює глибокі внутрішні трансформації особистості [36, с. 88]. На нашу думку, такий підхід є особливо важливим для розуміння кризових процесів у подружніх взаєминах, оскільки внутрішні особистісні переживання часто трансформуються у міжособистісні конфлікти та напруження у сімейній системі.

Окремої уваги потребує питання про соціально-психологічні умови виникнення кризових станів. Як зазначає Р.В. Лісовий, криза є невід’ємним елементом розвитку будь-якої системи, оскільки саме через кризові процеси відбувається її структурна перебудова та адаптація до нових умов [30]. Водночас дослідник наголошує, що інтенсивність кризових явищ значною мірою залежить від здатності системи до саморегуляції та відновлення рівноваги.

Сучасні дослідження також підкреслюють роль соціального контексту у виникненні кризових станів. Зокрема, Т. Костіна звертає увагу на те, що масштабні соціальні зміни, такі як карантинні обмеження або трансформація гендерних ролей, можуть виступати потужними чинниками дестабілізації міжособистісних взаємин [23]. Це свідчить про те, що кризові явища у сімейних стосунках не можуть розглядатися ізольовано від ширшого соціального

контексту.

Узагальнюючи підходи дослідників, можна констатувати, що у сучасній психології криза розглядається як феномен, який поєднує елементи дестабілізації, трансформації та розвитку. Вищевикладене дає підстави стверджувати, що криза не є лише проявом негативних процесів, а виступає важливим механізмом змін, що стимулює переосмислення життєвого досвіду та формування нових стратегій адаптації.

У межах психології сім'ї проблема кризових явищ розглядається передусім у контексті функціонування сім'ї як складної соціально-психологічної системи. Сім'я є динамічним утворенням, що розвивається, трансформується та реагує на зміни як у внутрішньому, так і у зовнішньому середовищі. Саме тому кризові явища у сімейному житті не можна трактувати виключно як випадкові або ізольовані події. Натомість вони виступають закономірним елементом розвитку сімейної системи, що пов'язаний із необхідністю адаптації до нових життєвих умов, змін ролей та трансформації взаємин між її членами.

У сучасному науковому дискурсі використовуються кілька близьких за змістом понять: «сімейна криза», «родинна криза» та «подружня криза». Попри певну спорідненість, варто зауважити, що ці категорії не є тотожними і відображають різні аспекти функціонування сімейної системи. Так, поняття сімейної кризи зазвичай охоплює загальний стан дестабілізації всієї сімейної структури, що може виникати під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Як зазначає Л.П. Дикіна, родинні кризи є закономірними етапами життєвого циклу сім'ї, що супроводжуються зміною ролей, функцій та очікувань її членів [18, с. 219]. У цьому контексті криза розглядається як перехідний період, у межах якого відбувається перебудова сімейної системи.

Подібної позиції дотримуються й інші дослідники сімейної проблематики. У підручнику «Психологія сім'ї» за редакцією В.М. Поліщука підкреслюється, що сімейні кризи є невід'ємною частиною розвитку сім'ї, оскільки кожен етап її життєвого циклу пов'язаний із появою нових завдань, що потребують перегляду усталених моделей взаємодії [47, с. 74]. Водночас автори наголошують, що

ефективність подолання таких криз значною мірою залежить від рівня психологічної зрілості партнерів, їхньої здатності до конструктивного діалогу та взаємної підтримки.

Варто зазначити, що в структурі сімейної системи подружня підсистема займає центральне місце. Саме взаємини між подружжям формують основу емоційного клімату сім'ї, визначають характер міжособистісної взаємодії та впливають на психологічне благополуччя інших її членів. У зв'язку з цим багато дослідників розглядають подружню кризу як ядро більшості сімейних кризових явищ. Так, Р.П. Федоренко підкреслює, що подружні взаємини виступають базовим елементом сім'ї, тому порушення гармонії між партнерами неминуче відображається на функціонуванні всієї сімейної системи [62, с. 118].

Розвиваючи цю думку, М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Т.І. Дучимінська та Л.І. Магдисюк зазначають, що стабільність подружніх взаємин є одним із ключових чинників психологічного благополуччя сім'ї, тоді як конфлікти або емоційне відчуження між партнерами здатні спричинити системну дезорганізацію сімейних відносин [37, с. 52]. З огляду на це подружню кризу доцільно розглядати як специфічний різновид сімейної кризи, що безпосередньо пов'язаний із порушенням взаємодії між партнерами.

У цьому контексті важливим є також розмежування понять «сімейна криза» і «родинна криза». Якщо перше поняття зазвичай використовується для позначення кризових процесів у межах нуклеарної сім'ї, то друге має ширший зміст і може охоплювати взаємини між різними поколіннями родини. Водночас у практичній психології ці категорії часто використовуються як взаємопов'язані, оскільки порушення у подружній підсистемі здатні поширюватися на інші рівні родинних стосунків.

Особливого значення у цьому контексті набуває розгляд кризи як процесу, а не як одиничної події. У наукових дослідженнях підкреслюється, що кризові явища у сімейному житті формуються поступово, проходячи певні етапи розвитку. Так, О.О. Байєр зазначає, що подружні труднощі зазвичай виникають не раптово, а є результатом накопичення суперечностей у сфері очікувань, ролей,

цінностей і моделей поведінки партнерів [2, с. 28]. Відтак криза постає як результат тривалого процесу дестабілізації взаємин.

Подібний підхід відображено і в працях дослідників, які аналізують динаміку сімейного життя. Зокрема, Р.П. Федоренко підкреслює, що криза подружніх взаємин зазвичай проходить кілька стадій від виникнення початкових суперечностей до їх ескалації та можливого розв'язання або трансформації взаємин [61, с. 83]. На початкових етапах кризові явища можуть проявлятися у вигляді зниження емоційної близькості, труднощів у комунікації або незадоволеності ролями, тоді як на більш пізніх стадіях вони можуть призводити до глибоких конфліктів та психологічного відчуження.

У цьому контексті доцільно звернути увагу і на структурно-функціональний аспект сімейної системи. Як зазначає О.М. Цільмак, сім'я виконує низку важливих функцій, як–от емоційну, комунікативну, виховну, економічну та соціалізаційну, а порушення реалізації останніх може виступати передумовою виникнення кризових станів [64, с. 91]. Таким чином, криза у сімейному житті може проявлятися не лише у формі конфліктів, але й у вигляді поступового ослаблення взаємної підтримки, довіри та емоційної близькості.

Не менш важливим є врахування соціально-культурних змін, що впливають на сучасну сім'ю. Як зазначає Ю.О. Асєєва, у сучасних умовах відбувається трансформація інституту сім'ї, що проявляється у зміні традиційних ролей, підвищенні значущості особистісної самореалізації та зростанні вимог до якості подружніх взаємин [1, с. 500]. Ці процеси створюють нові виклики для подружніх пар і можуть виступати додатковим чинником виникнення кризових явищ.

Аналізуючи психологічну природу сімейних криз, дослідники також звертають увагу на роль сім'ї як ресурсу подолання складних життєвих ситуацій. Зокрема, Є.М. Потапчук підкреслює, що сім'я здатна виступати важливим фактором відновлення психічного здоров'я особистості, особливо у складних соціальних умовах [45, с. 405]. Однак реалізація цього потенціалу можлива лише за умови гармонійних подружніх взаємин, що забезпечують атмосферу

підтримки та довіри.

Узагальнюючи викладені підходи, можна констатувати, що кризові явища у сімейному житті мають складний системний характер. Вони виникають унаслідок порушення балансу між різними елементами сімейної системи, зокрема особистісними характеристиками партнерів, структурою їхнього стосунку, розподілом ролей та впливом зовнішніх обставин.

На нашу думку, саме подружня підсистема виступає ключовим елементом стабільності сім'ї, оскільки від характеру взаємодії між партнерами залежить психологічний клімат родини загалом. У цьому зв'язку кризові явища у подружніх стосунках можуть розглядатися як своєрідний індикатор дезадаптації всієї сімейної системи.

Виходячи з аналізу наукової літератури, уточнено зміст поняття «кризові стани у подружніх стосунках». Ми вважаємо, що їх можна визначити як специфічну форму психологічної дезадаптації подружньої системи, що проявляється у послабленні емоційної взаємності, порушенні комунікативної узгодженості, дисбалансі рольових очікувань та зниженні здатності партнерів до спільного подолання труднощів.

Відтак, кризові явища у сімейному житті слід розглядати не як випадкові епізоди напруження, а як складний динамічний процес, що формується у взаємодії особистісних, міжособистісних і соціальних чинників. Водночас, розуміння специфіки сімейної та подружньої кризи є необхідною теоретичною передумовою для подальшого аналізу психологічних механізмів виникнення та подолання кризових станів у подружніх взаєминах.

У сучасній психології сім'ї значна увага приділяється аналізу динаміки подружніх взаємин упродовж життєвого циклу сім'ї. Це зумовлено тим, що розвиток сімейної системи має послідовний характер і супроводжується низкою нормативних змін, пов'язаних із трансформацією ролей, функцій та взаємних очікувань партнерів. У зв'язку з цим кризові явища у подружніх взаєминах не можуть розглядатися виключно як результат випадкових обставин або деструктивних подій. Вони, окрім того, мають нормативний характер і

відображають закономірні труднощі, що виникають у процесі адаптації сім'ї до нових етапів розвитку останньої.

У науковій літературі підкреслюється, що кожен етап життєвого циклу сім'ї супроводжується специфічними психологічними завданнями, вирішення яких визначає стабільність або дестабілізацію подружніх взаємин. Так, Л.П. Дикіна зазначає, що родинні кризи виникають у моменти переходу від одного етапу сімейного розвитку до іншого, коли попередні моделі взаємодії втрачають ефективність і потребують перегляду [18, с. 220]. Саме в такі періоди відбувається підвищення психологічної напруженості у взаєминах між партнерами, що може проявлятися у конфліктах, емоційному дистанціюванні або зниженні задоволеності шлюбом.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговує початковий етап сімейного життя, пов'язаний із становленням молодої сім'ї. На цьому етапі подружжя стикається з необхідністю адаптації до спільного життя, формування нової системи ролей, розподілу відповідальності та узгодження життєвих цінностей. Як зазначають М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Т.І. Дучимінська та Л.І. Магдисюк, початковий період шлюбу часто характеризується підвищеною емоційною напруженістю, оскільки партнери повинні поєднати власні індивідуальні уявлення про сімейне життя в єдину систему взаємин [37, с. 61]. Саме тому цей етап нерідко супроводжується так званою адаптаційною кризою.

Подібної позиції дотримується й В.О. Крамченкова, яка розглядає адаптаційну кризу молодої сім'ї як закономірний етап становлення подружніх взаємин, що виникає унаслідок невідповідності між очікуваннями партнерів і реальними умовами спільного життя [27, с. 266]. Дослідниця підкреслює, що ефективність подолання цієї кризи значною мірою залежить від рівня психологічної готовності партнерів до шлюбу, їхньої здатності до конструктивної комунікації та взаємної підтримки.

Важливим чинником стабільності молодої сім'ї є також рівень особистісної автономності партнерів. Зокрема, Ю.М. Візнюк зазначає, що становлення подружніх взаємин у ранньому дорослому віці пов'язане з

необхідністю поєднання індивідуальної самостійності з готовністю до спільної відповідальності [17, с. 19]. Недостатній рівень автономності або, навпаки, надмірна індивідуалізація можуть призводити до труднощів у формуванні гармонійних подружніх стосунків.

Подальший розвиток сім'ї пов'язаний із народженням та вихованням дітей, що також виступає важливим етапом трансформації подружніх взаємин. У цей період відбувається суттєва зміна ролей і пріоритетів у сімейному житті, що може призводити до виникнення нових суперечностей між партнерами. Як зазначає Р.П. Федоренко, поява дітей часто супроводжується зростанням психологічного навантаження на подружжя, що потребує перегляду розподілу обов'язків і адаптації до нових умов взаємодії [61, с. 94]. У разі недостатньої готовності до таких змін це може спричинити підвищення рівня конфліктності у взаєминах.

Особливого значення у структурі життєвого циклу сім'ї набуває середній період шлюбу, який нерідко характеризується зниженням емоційної інтенсивності взаємин і поступовим накопиченням взаємних претензій. У науковій літературі цей етап часто пов'язують із феноменом емоційного відчуження або кризою емоційної байдужості. Зокрема, Є.М. Потапчук та А. Павелко підкреслюють, що криза емоційної байдужості проявляється у втраті емоційної близькості між партнерами, зниженні інтересу до спільної діяльності та поступовому послабленні подружнього зв'язку [46, с. 95]. Подібні явища можуть виникати як результат тривалого накопичення нерозв'язаних конфліктів або відсутності ефективної комунікації.

Не менш важливим етапом у розвитку подружніх взаємин є період, пов'язаний із дорослішанням дітей та їх відокремленням від батьківської сім'ї. У психологічній літературі цей період часто описується як криза «спустошеного гнізда». Як зазначають І.М. Кучманич та І.О. Дога, у цей час подружжя змушене переосмислити власні взаємини, оскільки основна увага, яка раніше була зосереджена на вихованні дітей, знову повертається до подружньої підсистеми [29, с. 124]. Для одних пар це стає можливістю відновлення емоційної близькості,

тоді як для інших – джерелом нових конфліктів.

Дослідження також свідчать про те, що характер переживання кризових явищ у подружжі може залежати від гендерних особливостей взаємин. Так, Л.І. Магдисюк, Р.П. Федоренко та К.І. Шкарлатюк зазначають, що чоловіки і жінки можуть по-різному оцінювати рівень задоволеності подружніми взаєминами, що іноді призводить до виникнення прихованих суперечностей у шлюбі [31, с. 91]. Це підкреслює важливість урахування індивідуально-психологічних особливостей партнерів у процесі аналізу подружніх криз.

Крім того, на стабільність подружніх взаємин значною мірою впливає готовність партнерів до виконання подружніх ролей. О. Стельмах та Т. Лазоренко підкреслюють, що психологічна готовність до шлюбу передбачає сформованість уявлень про сімейні обов'язки, відповідальність та здатність до конструктивного вирішення конфліктів [56, с. 170]. Недостатній рівень такої готовності може стати одним із чинників виникнення кризових явищ уже на ранніх етапах подружнього життя.

Значну увагу у сучасних дослідженнях приділено також аналізу конфліктогенів подружніх взаємин. Так, В.О. Крамченкова зазначає, що джерелами подружніх конфліктів можуть виступати неузгодженість рольових очікувань, відмінності у системі цінностей, фінансові труднощі або недостатній рівень емоційної підтримки [26, с. 48]. У разі тривалого накопичення таких суперечностей вони можуть трансформуватися у глибокі кризові стани, що загрожують стабільності сім'ї.

Аналізуючи особливості подружніх взаємин у різні періоди життя, С.В. Черніков та Л.Д. Коняєва підкреслюють, що сімейні конфлікти у середньому зрілому віці часто пов'язані з переоцінкою життєвих досягнень і зміною життєвих пріоритетів [67, с. 306]. Це свідчить про те, що кризові явища у подружніх взаєминах можуть бути зумовлені не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішніми особистісними трансформаціями партнерів.

Узагальнюючи викладене, кризові стани у подружніх взаєминах мають чітко виражену послідовну динаміку і пов'язані з переходом сім'ї від одного

етапу життєвого циклу до іншого. На початкових етапах сімейного життя вони здебільшого проявляються у вигляді адаптаційно-рольових труднощів, тоді як у більш пізні періоди можуть набувати форми емоційного відчуження або втрати смислової єдності подружжя. На нашу думку, осмислення кризових явищ у контексті життєвого циклу сім'ї дозволяє глибше зрозуміти їх психологічну природу. Такий підхід дозволяє розглядати кризу не лише як прояв деструктивних процесів, а і як закономірний етап трансформації подружніх стосунків, що може сприяти їх подальшому розвитку за умови ефективного подолання суперечностей.

Таким чином, аналіз наукових досліджень дає підстави вважати, що кризові стани у подружжі мають не лише ситуативний, а й нормативний характер, оскільки вони безпосередньо пов'язані з етапами життєвого циклу сім'ї.

У дослідженнях психології сім'ї кризові явища у подружніх взаєминах не завжди проявляються у формі відкритих конфліктів або гострих деструктивних ситуацій. Значно частіше криза має прихований характер і проявляється через поступові зміни у якості взаємодії партнерів, трансформацію емоційного клімату сім'ї, ослаблення комунікаційних зв'язків та зниження рівня задоволеності шлюбом. Саме тому в сучасній психологічній науці особливу увагу приділяють виявленню психологічних маркерів кризового стану, які дозволяють ідентифікувати дестабілізацію подружніх взаємин ще на ранніх етапах її формування.

Одним із ключових індикаторів кризових процесів у подружжі є зростання рівня конфліктності. Водночас важливо підкреслити, що сам по собі конфлікт не завжди має деструктивний характер. Як зазначає Б.О. Бортун, конфліктність може виступати як негативним, так і конструктивним чинником розвитку особистості та міжособистісних взаємин [6, с. 20]. Дослідник підкреслює, що конструктивна конфліктність передбачає здатність партнерів відкрито обговорювати суперечності, знаходити компроміси та виробляти спільні рішення, що сприяє розвитку взаємин. Натомість деструктивна конфліктність

характеризується агресивністю, взаємними звинуваченнями та прагненням до домінування, що поступово руйнує емоційну основу подружніх стосунків.

Розвиваючи зазначений підхід, Б.О. Бортун у своїх дослідженнях наголошує на необхідності операціоналізації поняття конструктивної конфліктності як важливого показника психологічного здоров'я особистості [7, с. 32]. На думку дослідника, здатність до конструктивного вирішення конфліктів виступає важливою умовою стабільності міжособистісних взаємин. Відтак у контексті подружніх взаємин не сам факт конфлікту є ознакою кризи, а характер його перебігу та способи реагування партнерів.

Поряд із конфліктністю важливим індикатором кризового стану є порушення комунікації між подружжям. Комунікація виступає базовим механізмом підтримання емоційного зв'язку між партнерами, а її деструкція здатна призводити до поступового відчуження. Як зазначають І. Фурда, Т. Урбановська та І. Парфановіч, комунікативні труднощі у міжособистісних стосунках часто виникають через невміння партнерів відкрито висловлювати власні потреби, емоції та очікування [63, с. 432]. У результаті це може спричиняти накопичення нерозв'язаних суперечностей та зростання психологічної дистанції між партнерами.

У сучасних дослідженнях також підкреслюється, що якість комунікації безпосередньо впливає на рівень задоволеності подружніми взаєминами. Зокрема, Z. Girma Shifaw вважає, що ефективна подружня комунікація виступає важливим модератором взаємозв'язку між конфліктами та задоволеністю шлюбом, оскільки здатність партнерів до конструктивного діалогу значною мірою визначає успішність вирішення суперечностей [69]. Подібні результати отримані і в дослідженні X. Wang та K. Zhao, які доводять, що якість подружньої взаємодії та характер комунікації відіграють ключову роль у підтримці стабільності шлюбу [70].

Ще одним важливим показником кризових явищ у подружжі є зниження рівня задоволеності шлюбом. У психологічній літературі задоволеність шлюбом розглядається як інтегральний показник якості подружніх взаємин, що

відображає ступінь відповідності реального досвіду партнерів їхнім очікуванням та потребам. Так, О. Баратинська та Л. Пось підкреслюють, що рівень задоволеності шлюбом тісно пов’язаний із здатністю партнерів до адаптивної поведінки та ефективного вирішення конфліктних ситуацій [4, с. 39]. Зниження цього показника може свідчити про накопичення нерозв’язаних проблем у взаєминах.

Подібні висновки знаходимо і в дослідженнях О.В. Волошок, яка наголошує, що задоволеність подружніми взаєминами значною мірою визначається соціально-психологічними чинниками, такими як рівень довіри, емоційної підтримки та взаєморозуміння між партнерами [11, с. 124]. Відсутність цих компонентів поступово призводить до зниження якості подружніх стосунків і може виступати одним із ранніх сигналів кризових процесів.

У цьому контексті важливу роль відіграє і феномен емоційної значущості подружніх взаємин. Як зазначає Х.Б. Цьомик, емоційна значущість стосунків визначає ступінь психологічної включеності партнерів у взаємодію, їхню готовність до підтримки та співпереживання [65, с. 96]. Ослаблення емоційної значущості може призводити до поступового відчуження між партнерами та втрати інтересу до спільного життя.

Не менш важливим аспектом подружніх взаємин є взаємна турбота, яка виступає одним із базових механізмів підтримання емоційної близькості. О.М. Каширіна підкреслює, що прояви турботи у подружніх стосунках є важливим індикатором якості взаємодії, оскільки вони відображають рівень емпатії, взаємної підтримки та психологічної включеності партнерів у життя одне одного [22, с. 80]. Ослаблення таких проявів може свідчити про поступове зниження емоційної взаємності у подружжі.

Суттєвим маркером кризових явищ є також порушення інтимно-сексуальної сфери взаємин. Дослідження свідчать, що сексуальні установки партнерів і їхня здатність до відкритого обговорення інтимних потреб відіграють важливу роль у підтриманні гармонії подружніх стосунків. Зокрема, Г.О. Сергієнко зазначає, що невідповідність сексуальних очікувань або відсутність

емоційної близькості можуть виступати джерелом конфліктів між подружжям [51, с. 250].

Водночас у структурі подружніх криз важливе місце займають і психологічні особливості особистості партнерів. Наприклад, Л.І. Магдисюк, Р.П. Федоренко та К.І. Шкарлатюк підкреслюють, що гендерні відмінності у сприйнятті подружніх взаємин можуть впливати на рівень задоволеності шлюбом і характер реагування на конфлікти [31, с. 92]. Це свідчить про необхідність урахування індивідуально-психологічних характеристик партнерів у процесі аналізу кризових явищ.

Поряд із цим у науковій літературі звертається увага на роль особистісної конфліктності та агресивності у формуванні деструктивних моделей взаємодії. І.С. Мазоха зазначає, що агресивність і підвищена конфліктність можуть виступати проявами деструктивних станів особистості, які негативно впливають на якість міжособистісних взаємин [32, с. 174]. У подружніх стосунках такі прояви можуть призводити до ескалації конфліктів і поглиблення кризових процесів.

У цьому контексті важливо також враховувати роль толерантності у міжособистісній взаємодії. Т. Ульянова та І. Котляр підкреслюють, що толерантність у подружніх стосунках проявляється у здатності партнерів приймати індивідуальні відмінності одне одного та конструктивно вирішувати суперечності [60, с. 158]. Низький рівень толерантності може сприяти зростанню конфліктності та психологічної дистанції між партнерами.

Окрему увагу в контексті кризових явищ у подружжі привертає феномен співзалежності. М. Мілишина зазначає, що співзалежні стосунки характеризуються надмірною психологічною залежністю одного партнера від іншого, що призводить до втрати особистісної автономії та порушення здорових меж у взаєминах [35, с. 148]. Подібні взаємини можуть створювати сприятливий ґрунт для формування деструктивних моделей взаємодії та поглиблення кризових процесів.

Аналізуючи психологічні маркери кризового стану, доцільно звернути

увагу і на інтегральний показник задоволеності шлюбом. Як зазначають Г. Пирог та М. Свінціцька, задоволеність подружніми взаєминами відображає загальну оцінку якості шлюбу та рівень психологічного благополуччя партнерів [43, с. 176]. Зниження цього показника може свідчити про накопичення проблем у взаєминах, які з часом здатні трансформуватися у глибоку подружню кризу.

Відтак, конфліктність, порушення комунікації, емоційне відчуження, ослаблення турботи, сексуальна дисгармонія та зниження задоволеності шлюбом виступають важливими психологічними маркерами кризового стану у подружніх взаєминах. При цьому зазначені явища не є ізольованими, а формують взаємопов'язану систему індикаторів, що відображають процес поступової дестабілізації подружньої взаємодії. Вважаємо, що саме тому дослідження таких феноменів, як конфліктність, комунікація, задоволеність шлюбом, емоційна значущість взаємин або толерантність, є методологічно необхідним для розуміння кризових процесів у подружжі. Попри те, що ці поняття не завжди безпосередньо фігурують у визначенні кризи, вони виступають її операційними індикаторами та механізмами розгортання.

У сучасній психології сім'ї дедалі частіше застосовується системний підхід, який дозволяє розглядати сім'ю як цілісну систему взаємопов'язаних елементів. Як зазначається у працях, присвячених психології сім'ї, стабільність сімейної системи залежить від узгодженості між різними її компонентами, зокрема особистісними характеристиками партнерів, характером їхньої взаємодії та умовами соціального середовища [47]. Подібна позиція дає підстави розглядати кризові стани у подружжі як результат порушення рівноваги між зазначеними елементами.

У науковій літературі підкреслюється, що кризові явища у подружніх взаєминах часто пов'язані з внутрішніми особистісними трансформаціями партнерів. Так, Т.М. Титаренко наголошує, що життєві кризи особистості супроводжуються переосмисленням життєвих цінностей, зміною системи пріоритетів та переглядом життєвих цілей [58, с. 43]. Подібні процеси можуть безпосередньо впливати на характер подружніх взаємин, оскільки зміни у

внутрішньому світі людини нерідко відображаються на її ставленні до партнера та сімейного життя загалом. З огляду на це перший вимір кризових явищ у подружжі можна визначити як особистісний.

Особистісний вимір подружньої кризи пов'язаний із внутрішніми психологічними процесами партнерів, зокрема з кризами ідентичності, зміною життєвих орієнтацій, переживанням втрати життєвих смислів або зниженням психологічної ресурсності. Як зазначає Л.В. Малиш, кризові стани нерідко виникають у ситуації, коли людина стикається з невідповідністю між власними очікуваннями та реальністю, що спричиняє внутрішню дезадаптацію та потребу у формуванні нових життєвих стратегій [33, с. 624]. У контексті подружніх взаємин подібні внутрішні трансформації можуть проявлятися у зміні ставлення до сімейних ролей, переоцінці значущості подружнього союзу або зростанні особистісних суперечностей.

Другий вимір кризових явищ у подружжі можна визначити як діадичний, тобто пов'язаний безпосередньо з характером взаємодії між партнерами. У працях із психології сім'ї підкреслюється, що подружні взаємини базуються на системі емоційних, комунікативних та поведінкових зв'язків між партнерами. Як зазначають М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Т.І. Дучимінська та Л.І. Магдисюк, стабільність подружніх стосунків залежить від здатності партнерів підтримувати емоційну близькість, взаємну підтримку та конструктивну комунікацію [37, с. 54]. Порушення цих механізмів може призводити до накопичення конфліктів, зниження рівня довіри та формування емоційного відчуження.

Діадичний вимір кризового стану включає такі аспекти, як якість комунікації між партнерами, рівень конфліктності, ступінь емоційної взаємності, задоволеність інтимною сферою взаємин та здатність до спільного вирішення життєвих труднощів. Саме у межах цього виміру найбільш яскраво проявляються психологічні маркери кризового стану.

Третій вимір кризових явищ у подружжі доцільно визначити як сімейно-системний. Він пов'язаний зі структурою сімейної системи, розподілом ролей та

функцій між її членами, а також із переходом сім’ї від одного етапу життєвого циклу до іншого. Як зазначає Р.П. Федоренко, розвиток сім’ї супроводжується послідовною зміною етапів, кожен з яких висуває нові вимоги до подружніх взаємин і потребує відповідної адаптації партнерів [61, с. 86]. У разі недостатньої готовності до таких змін можуть виникати кризові явища, пов’язані з порушенням рольової рівноваги або труднощами у виконанні сімейних функцій.

У цьому контексті важливо враховувати, що сім’я є динамічною соціальною системою, у межах якої взаємодія між її членами постійно трансформується. Як підкреслює Р.П. Федоренко, ефективність функціонування сімейної системи залежить від здатності її членів до адаптації та гнучкого реагування на зміни життєвих обставин [62, с. 120]. Відсутність такої адаптивності може призводити до накопичення суперечностей у подружніх взаєминах і поступового формування кризових станів.

Четвертий вимір подружніх криз можна визначити як соціально-контекстуальний, оскільки сімейні взаємини не існують ізольовано від ширшого соціального середовища. Сучасна сім’я функціонує в умовах постійних соціальних трансформацій, які впливають на її структуру, функції та систему цінностей. Як зазначає Ю.О. Асєєва, трансформація інституту сім’ї у сучасному суспільстві супроводжується зміною традиційних ролей, підвищенням значущості особистісної самореалізації та зростанням очікувань щодо якості подружніх взаємин [1, с. 500]. Подібні процеси можуть створювати додаткові труднощі у формуванні стабільних подружніх стосунків.

Значну роль у виникненні кризових явищ відіграють також різноманітні соціальні виклики та стресові фактори. Зокрема, соціально-економічна нестабільність, вимушена міграція або інші масштабні суспільні зміни здатні суттєво впливати на психологічний стан членів сім’ї та характер їхніх взаємин. У зв’язку з цим деякі дослідники наголошують на необхідності врахування соціального контексту під час аналізу сімейних кризових процесів [24].

Натомість, результати аналізу наукових джерел дозволяють розглядати кризові стани у подружніх взаєминах як складний багатовимірний феномен, що

формується у взаємодії кількох взаємопов'язаних рівнів. Узагальнюючи викладені положення, доцільно запропонувати концептуальну модель, відповідно до якої кризовий стан подружніх стосунків може бути проаналізований у чотирьох основних вимірах:

1. Особистісному, пов'язаному з внутрішніми кризами особистості, трансформацією ідентичності, зміною системи цінностей та рівнем психологічних ресурсів партнерів.
2. Діадичному, що відображає характер безпосередньої взаємодії між подружжям, зокрема якість комунікації, рівень конфліктності, емоційну близькість та задоволеність взаєминами.
3. Сімейно-системному, який пов'язаний зі структурою сімейної системи, розподілом ролей, функцій та етапами життєвого циклу сім'ї.
4. Соціально-контекстуальному, що відображає вплив зовнішнього соціального середовища, культурних трансформацій та суспільних змін на подружні взаємини.

Запропонована структура, на наш погляд, дозволяє більш комплексно осмислити природу кризових явищ у подружжі та уникнути редукціоністського підходу, за якого криза пояснюється лише одним фактором, наприклад, конфліктністю або зовнішніми обставинами. Натомість системний аналіз демонструє, що кризові стани у подружніх взаєминах виникають у результаті взаємодії кількох взаємопов'язаних рівнів психологічної реальності.

Узагальнюючи результати проведеного теоретичного аналізу, кризові стани у подружніх стосунках є складноорганізованим психологічним феноменом, який формується у взаємодії особистісних, міжособистісних, сімейно-системних та соціальних чинників.

1.2. Психологічні передумови, роль зовнішніх та внутрішніх чинників у виникненні кризових станів у подружніх стосунках

Аналіз проблематики кризових явищ у подружніх взаєминах свідчить про те, що їх виникнення не можна пояснити лише особливостями міжособистісної

взаємодії або впливом зовнішніх обставин. Значною мірою стабільність або, навпаки, дестабілізація подружніх стосунків визначається внутрішніми психологічними характеристиками партнерів. Саме тому у сучасній психології сім'ї значна увага приділяється дослідженню внутрішньоособистісних передумов виникнення кризових станів, які пов'язані з рівнем особистісної зрілості, автономності, сформованістю ідентичності, здатністю до адаптації та наявністю психологічних ресурсів.

Одним із ключових чинників стабільності подружніх взаємин є рівень особистісної зрілості партнерів. Особистісна зрілість передбачає сформованість системи цінностей, відповідальність за власні рішення, здатність до саморегуляції та конструктивної взаємодії з іншими людьми. У контексті подружніх взаємин це проявляється у готовності партнерів до виконання сімейних ролей, прийнятті спільних рішень та здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Водночас недостатній рівень особистісної зрілості може призводити до труднощів у формуванні стабільних взаємин, оскільки партнери виявляються неготовими до компромісів, відповідальності та емоційної підтримки одне одного. У цьому контексті важливим є також поняття особистісної автономності. Як зазначає Ю.М. Гуровська, автономність особистості виступає важливим чинником становлення подружніх взаємин, оскільки вона передбачає здатність людини зберігати власну індивідуальність, водночас підтримуючи емоційний зв'язок із партнером [17, с. 19]. Надмірна залежність (конфлюенція) від партнера або, навпаки, надмірна індивідуалізація можуть створювати труднощі у формуванні гармонійної взаємодії. У першому випадку виникає ризик формування співзалежних відносин, тоді як у другому – зростає ймовірність емоційного відчуження.

Проблема автономності безпосередньо пов'язана з феноменом диференціації Я, який у сучасній психології розглядається як здатність особистості зберігати власну ідентичність у процесі взаємодії з іншими людьми. Дослідження С.Ю. Скворцова, О.М. Знанецької та Т.В. Іванової свідчать, що рівень диференціації Я впливає на характер подружніх взаємин, зокрема на

здатність партнерів конструктивно реагувати на конфлікти та зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях [54, с. 58]. Низький рівень диференціації може спричиняти підвищену емоційну реактивність, залежність від оцінок партнера та труднощі у прийнятті самостійних рішень.

Іншим важливим аспектом внутрішньоособистісних передумов подружніх криз є сформованість особистісної ідентичності. Як зазначає М.В. Жилін, криза ідентичності виникає у ситуації, коли людина стикається з невизначеністю щодо власної ролі у соціальному середовищі або переживає суперечності між власними цінностями та очікуваннями оточення [20, с. 8]. У подружніх взаєминах подібні процеси можуть проявлятися у вигляді внутрішніх сумнівів щодо правильності життєвого вибору, незадоволеності власною роллю у сім'ї або переоцінки значущості подружнього союзу.

Зі свого боку, Ю.М. Візьнюк підкреслює, що криза особистісної ідентичності нерідко супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у майбутньому та пошуком нових життєвих орієнтирів [9, с. 67]. У разі, якщо такі внутрішні переживання залишаються невирішеними, вони можуть трансформуватися у напруження у подружніх взаєминах.

Важливим аспектом внутрішніх передумов кризових явищ у подружжі є також екзистенційний вимір особистісного розвитку. У психологічних дослідженнях наголошується, що людина упродовж життя стикається з необхідністю переосмислення власних цінностей, життєвих сенсів та життєвих цілей. Як зазначає Т.М. Титаренко, життєві кризи часто виникають у періоди переоцінки життєвих досягнень та пошуку нових смислів існування [58, с. 45]. У подружніх взаєминах подібні процеси можуть призводити до зміни очікувань від сімейного життя або перегляду ролі партнера у власному життєвому проєкті.

Подібну позицію висловлює і Л.П. Міщиха, яка підкреслює, що екзистенційні кризи пов'язані з переживанням втрати життєвих орієнтирів, що може супроводжуватися внутрішньою напругою та емоційною нестабільністю [36, с. 89]. У ситуації подружніх взаємин це нерідко проявляється у зниженні емоційної близькості або виникненні нових суперечностей між партнерами.

Водночас у структурі внутрішньоособистісних передумов кризових явищ важливе місце займають індивідуально-психологічні риси, зокрема рівень конфліктності та агресивності. Н.Є. Герасімова та І.В. Герасимова підкреслюють, що особистісна конфліктність характеризується схильністю до загостреного сприйняття суперечностей та підвищеною готовністю до конфліктної взаємодії [15, с. 52]. У подружніх взаєминах така особливість може призводити до частих конфліктів і труднощів у досягненні компромісу.

Аналогічну позицію висловлює І.С. Мазоха, яка зазначає, що агресивність і підвищена конфліктність можуть виступати проявами деструктивних психічних станів, що негативно впливають на якість міжособистісних взаємин [32, с. 175]. У разі, якщо подібні риси поєднуються з низьким рівнем самоконтролю або недостатньою здатністю до емпатії, вони можуть істотно підвищувати ризик виникнення кризових явищ у подружжі.

У цьому контексті важливою противагою деструктивним особистісним рисам виступає толерантність. Як зазначають Т. Ульянова та І. Котляр, толерантність у міжособистісних взаєминах проявляється у здатності приймати індивідуальні відмінності іншої людини, поважати її позицію та конструктивно реагувати на суперечності [60, с. 158]. Високий рівень толерантності сприяє зниженню конфліктності у подружніх взаєминах і виступає важливим фактором їх стабільності.

Окрему увагу у дослідженні внутрішніх передумов подружніх криз привертає проблема духовно-смислових суперечностей. Як зазначає І.Я. Мельничук, духовна криза виникає у ситуації втрати життєвих смислів або невідповідності між внутрішніми цінностями особистості та реальними умовами її життя [34, с. 48]. Подібні переживання можуть істотно впливати на характер подружніх взаємин, оскільки зміни у системі особистісних цінностей нерідко супроводжуються переглядом життєвих пріоритетів.

Водночас важливу роль у подоланні внутрішніх суперечностей відіграють психологічні ресурси особистості. О.Н. Гарець підкреслює, що психологічні ресурси включають систему внутрішніх можливостей людини, які забезпечують

її здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій і долати кризові стани [14, с. 103]. До таких ресурсів належать емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, оптимістичне бачення майбутнього та наявність підтримуючих соціальних зв’язків.

Важливим аспектом психологічної ресурсності є також рівень адаптивної поведінки особистості. Як зазначають О. Баратинська та Л. Пось, здатність до адаптації у міжособистісних взаєминах безпосередньо впливає на рівень задоволеності шлюбом і визначає ефективність подолання конфліктних ситуацій [4, с. 40]. Особи з високим рівнем адаптивності, як правило, демонструють більшу гнучкість у взаєминах і здатність знаходити компромісні рішення.

Відтак, внутрішньоособистісні передумови відіграють важливу роль у виникненні кризових станів у подружніх взаєминах. Рівень особистісної зрілості, сформованість ідентичності, ступінь автономності, рівень конфліктності та наявність психологічних ресурсів визначають здатність партнерів конструктивно реагувати на труднощі сімейного життя. На нашу думку, саме внутрішньоособистісні характеристики прояснюють, чому одні подружні пари успішно долають кризові ситуації, тоді як інші стикаються з глибокими деструктивними процесами у стосунках.

Аналізуючи психологічні передумови виникнення кризових станів у подружніх взаєминах, важливо диференціювати внутрішньоособистісні та внутрішньоподружні чинники. Якщо перші пов’язані з індивідуально-психологічними особливостями партнерів, то другі відображають безпосередню динаміку взаємодії між ними. Саме у сфері міжособистісної взаємодії подружжя найчастіше формуються передумови для виникнення кризових явищ, оскільки якість комунікації, рольова узгодженість, емоційна близькість і задоволеність інтимною сферою безпосередньо впливають на стабільність сімейної системи.

Одним із ключових внутрішньоподружніх чинників виникнення кризових явищ є порушення комунікації між партнерами. Комунікація виступає базовим механізмом регуляції подружніх взаємин, оскільки саме через неї відбувається обмін емоціями, потребами, очікуваннями та життєвими планами. Як зазначають

І. Фурда, Т. Урбановська та І. Парфановіч, ефективна комунікація передбачає здатність партнерів відкрито висловлювати власні переживання, слухати один одного та спільно шукати шляхи вирішення проблем [63, с. 432]. У разі порушення цих процесів виникає ризик накопичення невисловлених образ і взаємних претензій, що поступово призводить до зростання психологічної напруги у подружніх стосунках.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що якість комунікації безпосередньо впливає на рівень задоволеності шлюбом. Зокрема, Z. Girma Shifaw зазначає, що ефективна комунікація між партнерами виступає важливим модератором взаємозв'язку між подружніми конфліктами та задоволеністю шлюбом [69]. У випадках, коли партнери здатні конструктивно обговорювати суперечності та шукати компроміси, конфлікти не призводять до руйнування взаємин. Натомість за відсутності відкритого діалогу навіть незначні труднощі можуть трансформуватися у тривалу напругу.

Подібні результати отримані і в дослідженні X. Wang та K. Zhao, які доводять, що характер подружньої взаємодії та якість комунікації суттєво впливають на задоволеність шлюбом [70]. Дослідники підкреслюють, що негативні комунікативні патерни, такі як ігнорування, уникнення розмов або агресивна критика, поступово підривають довіру між партнерами та сприяють формуванню кризових явищ.

Не менш важливим чинником стабільності подружніх взаємин є емоційна близькість між партнерами. Емоційна близькість передбачає здатність до взаємної підтримки, співпереживання та відкритого вираження почуттів. Як зазначає Х.Б. Цьомик, емоційна значущість подружніх взаємин визначає рівень психологічної включеності партнерів у спільне життя і виступає важливим показником їхньої взаємної прихильності [65, с. 97]. Зниження емоційної значущості взаємин може призводити до поступового відчуження між партнерами, що нерідко стає передумовою кризових процесів у сім'ї.

Важливим проявом емоційної близькості є взаємна турбота партнерів. О.М. Каширіна підкреслює, що прояви турботи у подружніх взаєминах

відображають рівень емпатії, уваги та готовності підтримувати партнера у складних життєвих ситуаціях [22, с. 81]. Ослаблення цих проявів може свідчити про зниження емоційної взаємності у подружжі та поступову втрату психологічної близькості.

Окремим аспектом внутрішньоподружньої взаємодії є рольова узгодженість між партнерами. У процесі сімейного життя подружжя формує певну систему ролей і обов'язків, яка забезпечує функціонування сім'ї як соціальної системи. Як зазначає О.В. Волошок, задоволеність подружніми взаєминами значною мірою залежить від того, наскільки узгодженими є очікування партнерів щодо виконання сімейних ролей [11, с. 126]. Невідповідність між очікуваннями та реальним розподілом обов'язків може спричиняти конфлікти і підвищувати рівень психологічної напруги у взаєминах.

Проблема рольової неузгодженості часто пов'язана з недостатньою психологічною готовністю до шлюбу. Як зазначають О. Стельмах та Т. Лазоренко, психологічна готовність до подружніх стосунків передбачає сформованість уявлень про сімейні ролі, відповідальність та здатність до співпраці у вирішенні життєвих труднощів [56, с. 170]. Недостатній рівень такої готовності може призводити до несиметричності очікувань партнерів і створювати передумови для виникнення подружніх конфліктів.

Важливу роль у структурі подружніх взаємин відіграє також інтимно-сексуальна сфера. У психологічних дослідженнях підкреслюється, що сексуальна взаємодія між партнерами виконує не лише фізіологічну, але й емоційно-комунікативну функцію, сприяючи підтриманню близькості та довіри. Як зазначає Г.О. Сергієнко, сексуальні установки партнерів можуть істотно впливати на характер подружніх конфліктів і рівень задоволеності шлюбом [51, с. 250]. Невідповідність сексуальних очікувань або труднощі в інтимній сфері нерідко стають джерелом напруження у подружніх взаєминах.

Подібні висновки підтверджуються й у дослідженнях, присвячених аналізу сексуального життя подружніх пар. Зокрема, С.О. Письменний зазначає, що порушення інтимної гармонії у подружжі може призводити до зниження

емоційної близькості та формування взаємних претензій між партнерами [44, с. 90]. У такому випадку сексуальна сфера перестає виконувати інтегруючу функцію і, навпаки, стає джерелом додаткових конфліктів.

У контексті подружніх криз важливо також враховувати гендерні особливості сприйняття взаємин. Як зазначають Л.І. Магдисюк, Р.П. Федоренко та К.І. Шкарлатюк, чоловіки і жінки можуть по-різному оцінювати рівень задоволеності шлюбом, що іноді призводить до прихованих суперечностей у взаєминах [31, с. 92]. Такі відмінності можуть проявлятися у різному ставленні до комунікації, емоційної підтримки або інтимної близькості.

Окрему увагу дослідники приділяють феномену емоційного відчуження, яке може виникати унаслідок тривалого накопичення нерозв'язаних проблем у подружніх взаєминах. Як зазначають Є.М. Потапчук та А. Павелко, криза емоційної байдужості проявляється у втраті інтересу партнерів одне до одного, зниженні рівня взаємної підтримки та поступовому послабленні емоційного зв'язку між ними [46, с. 95]. Подібні явища можуть свідчити про глибокі кризові процеси у подружжі.

Тому, внутрішньоподружні чинники відіграють ключову роль у виникненні кризових станів у сімейних взаєминах. Порушення комунікації, рольова неузгодженість, зниження емоційної близькості, ослаблення проявів турботи та труднощі в інтимній сфері здатні поступово підривати стабільність подружніх стосунків.

У сучасній психології сім'ї кризові явища розглядаються не лише як наслідок індивідуальних або міжособистісних труднощів, але й як результат структурних змін у функціонуванні сімейної системи. Сім'я як соціально-психологічна система перебуває у постійному процесі розвитку, що супроводжується трансформацією ролей, функцій, очікувань та меж взаємодії між її членами. Саме тому виникнення кризових станів у подружніх взаєминах нерідко пов'язане з необхідністю адаптації сім'ї до нових життєвих обставин та змін у структурі сімейних ролей.

Одним із ключових факторів, що визначає динаміку кризових явищ у сім'ї,

є життєвий цикл сім'ї. У психологічній літературі під життєвим циклом сім'ї розуміють послідовність етапів її розвитку, кожен з яких характеризується специфічними завданнями та вимогами до взаємодії між її членами. Як зазначає Л.П. Дикіна, родинні кризи нерідко виникають саме у моменти переходу сім'ї від одного етапу розвитку до іншого, коли попередні моделі взаємодії перестають відповідати новим умовам сімейного життя [18, с. 219]. У таких ситуаціях подружжя змушене переглядати усталені ролі та адаптуватися до нових соціально-психологічних вимог.

Подібної позиції дотримуються й інші дослідники сімейної проблематики. У працях, присвячених психології сім'ї, підкреслюється, що стабільність сімейної системи значною мірою залежить від здатності її членів гнучко реагувати на зміни життєвих умов та перерозподіляти відповідальність між партнерами [47]. У випадку, коли сімейна система виявляється недостатньо адаптивною, виникає ризик формування кризових станів, що проявляються у конфліктах, емоційному відчуженні або порушенні взаєморозуміння між подружжям.

Важливим чинником виникнення кризових явищ є також перерозподіл сімейних ролей. Сімейні ролі відображають систему очікувань щодо поведінки та відповідальності кожного з партнерів у межах сім'ї. Як зазначає О.В. Волошок, задоволеність подружніми взаєминами значною мірою залежить від узгодженості рольових очікувань партнерів і їх готовності до виконання відповідних сімейних функцій [25]. Невідповідність між очікуваннями та реальним розподілом обов'язків може спричиняти напруження у взаєминах та виступати передумовою виникнення конфліктів.

Особливо актуальною ця проблема стає у періоди зміни сімейних ролей, зокрема під час народження дітей або зміни соціального статусу членів сім'ї. Як зазначає Р.П. Федоренко, поява дітей у сім'ї супроводжується суттєвою трансформацією системи ролей та функцій, оскільки подружжя змушене поєднувати подружні та батьківські обов'язки [61, с. 92]. У разі недостатньої узгодженості ролей або нерівномірного розподілу відповідальності це може

призводити до зростання психологічної напруги між партнерами.

Окрему увагу у дослідженнях сімейних криз приділено специфіці різних етапів подружнього життя. Початковий період шлюбу, пов’язаний із формуванням молодої сім’ї, нерідко супроводжується адаптаційними труднощами. Як зазначають М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Т.І. Дучимінська та Л.І. Магдисюк, молоде подружжя стикається з необхідністю формування нової системи взаємин, що передбачає узгодження життєвих цінностей, стилю життя та моделей поведінки [37, с. 59]. У разі недостатньої готовності до таких змін виникає ризик формування адаптаційної кризи.

Подібний підхід представлено і в дослідженнях В.О. Крамченкової, яка підкреслює, що адаптаційна криза молодої сім’ї виникає внаслідок невідповідності між очікуваннями партнерів щодо сімейного життя та реальними умовами їх взаємодії [27, с. 267]. Дослідниця зазначає, що ефективність подолання цієї кризи залежить від здатності партнерів до конструктивної комунікації та спільного вирішення життєвих проблем.

Наступним важливим етапом у розвитку подружніх взаємин є середній період шлюбу. У цей час подружжя часто стикається з необхідністю переоцінки власних життєвих досягнень і зміною життєвих пріоритетів. Як зазначають С.В. Черніков та Л.Д. Коняєва, сімейні конфлікти у середньому зрілому віці нерідко пов’язані з переосмисленням життєвого досвіду та прагненням до самореалізації [67, с. 305]. У разі, якщо подружжя не знаходить нових спільних цілей або форм взаємодії, це може призводити до зниження емоційної близькості між партнерами.

Особливого значення у структурі життєвого циклу сім’ї набуває період, пов’язаний із дорослішанням дітей та їх відокремленням від батьківської сім’ї. У психологічній літературі цей період часто описується як криза «спустошеного гнізда». Як зазначають І.М. Кучманич та І.О. Дога, у цей час подружжя змушене переглянути власні взаємини, оскільки основна увага, яка раніше була зосереджена на вихованні дітей, знову повертається до подружньої підсистеми [29, с. 125]. Для одних пар це стає можливістю відновлення емоційної близькості,

тоді як для інших – джерелом нових конфліктів.

У дослідженнях сімейної проблематики також підкреслюється важливість процесів сімейної адаптації та дезадаптації. Сімейна адаптація передбачає здатність членів сім'ї гнучко реагувати на зміни життєвих обставин і знаходити нові способи взаємодії. Натомість дезадаптація проявляється у порушенні функціонування сімейної системи, що може супроводжуватися конфліктами, емоційним відчуженням або зниженням задоволеності подружніми взаєминами [2].

Окремим аспектом сімейно-системних чинників є трансформація інституту сім'ї у сучасному суспільстві. Як зазначає Ю.О. Асєєва, сучасна сім'я функціонує в умовах суттєвих соціальних змін, які впливають на характер подружніх взаємин і систему сімейних ролей [1, с. 501]. Підвищення значущості особистісної самореалізації, зміна гендерних ролей та зростання очікувань щодо якості подружніх взаємин створюють нові виклики для стабільності сімейної системи.

У цьому контексті дослідники також звертають увагу на феномен емоційної байдужості у подружніх взаєминах, який може виникати унаслідок тривалого накопичення нерозв'язаних суперечностей. Як зазначають Є.М. Потапчук та А. Павелко, криза емоційної байдужості проявляється у поступовій втраті інтересу партнерів один до одного, зниженні рівня взаємної підтримки та ослабленні емоційного зв'язку [46, с. 96].

Важливу роль у стабільності сімейної системи відіграє також здатність її членів до узгодження меж взаємодії. У навчально-наочному підручнику з психології сім'ї підкреслюється, що чіткість меж між різними підсистемами сім'ї, як–от подружньою, батьківською та дитячою, є важливою умовою гармонійного функціонування сімейної системи [64]. Порушення цих меж може призводити до рольових конфліктів і ускладнювати процес прийняття спільних рішень.

Узагальнюючи результати аналізу наукових досліджень, можна зробити висновок, що сімейно-системні та послідовно-рольові чинники відіграють

важливу роль у виникненні кризових станів у подружніх взаєминах. Зміни у структурі сімейних ролей, перехід сім'ї до нового етапу життєвого циклу, труднощі адаптації до нових соціальних умов або порушення меж сімейної системи можуть виступати передумовами виникнення подружніх криз. Водночас, аналіз сімейно-системних чинників дозволяє розглядати подружню кризу не лише як прояв глибших структурних змін у функціонуванні сімейної системи.

Подружні стосунки функціонують у певному соціальному контексті, який може виступати фактором підтримки або джерелом напруження. У цьому зв'язку у сучасних дослідженнях дедалі більшої уваги набуває аналіз зовнішніх соціально-стресових чинників, що здатні провокувати або поглиблювати кризові процеси у подружніх взаєминах.

Одним із найпотужніших макросоціальних чинників, що впливає на стабільність сімейних взаємин, є війна. Воєнні дії створюють умови тривалої соціальної нестабільності, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невизначеності та психологічного стресу. Як зазначає О.С. Ващенко, війна посилює ризик виникнення подружніх конфліктів, оскільки змінює звичний спосіб життя сім'ї, порушує систему ролей та підвищує рівень емоційного напруження між партнерами [8, с. 24]. У таких умовах навіть незначні труднощі у взаєминах можуть набувати більшої інтенсивності та переростати у глибокі кризові стани.

Особливої актуальності ця проблема набуває у контексті участі одного з партнерів у військових діях. Як зазначає Л. Балачій, військова служба часто супроводжується значними психологічними навантаженнями, які впливають не лише на самих військовослужбовців, але й на їхні сім'ї [3, с. 410]. Тривала розлука, невизначеність щодо майбутнього та переживання за безпеку партнера можуть призводити до зростання тривожності, напруження у взаєминах і труднощів у підтриманні емоційної близькості.

У дослідженнях також підкреслюється, що бойовий досвід та психотравматизація можуть істотно впливати на характер подружніх взаємин

після повернення військовослужбовця до сім’ї. Так, Г.С. Росінський зазначає, що психологічні наслідки участі у бойових діях можуть проявлятися у підвищеній дратівливості, емоційній відчуженості або труднощах у комунікації, що ускладнює процес адаптації до мирного життя [50, с. 42]. У подружніх взаєминах це нерідко призводить до появи нових конфліктів та непорозумінь.

Важливим аспектом зовнішніх соціально-стресових чинників є також вплив вимушеного розділення сім’ї. Тривале перебування партнерів на відстані, пов’язане з військовою службою, евакуацією або міграцією, може призводити до ослаблення емоційного зв’язку між подружжям і ускладнювати підтримання стабільності взаємин. Як зазначають І. Сингаївська та Н. Осауленко, вимушене переселення та статус внутрішньо переміщених осіб нерідко супроводжуються комунікативними труднощами у подружніх стосунках, оскільки партнери змушені адаптуватися до нових соціальних умов і долати значні життєві труднощі [53, с. 129].

У контексті воєнних подій суттєво змінюється також психологічний клімат сім’ї. С.О. Соколова, З.Р. Шайхлісламов та М.С. Ладика підкреслюють, що умови бойових дій створюють атмосферу постійної напруженості, що негативно впливає на емоційний стан членів сім’ї та їх взаємини [55, с. 57]. У таких умовах сім’я може переживати підвищений рівень тривоги, що проявляється у зростанні конфліктності або, навпаки, у формуванні емоційного дистанціювання між партнерами.

Особливого значення у цьому контексті набуває проблема психологічної травматизації. Як зазначає С.Б. Власенко, травматичні події можуть спричиняти глибокі зміни у психічному стані людини, що проявляються у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та труднощах у міжособистісній взаємодії [10, с. 63]. У подружніх взаєминах подібні стани можуть призводити до зниження рівня довіри, труднощів у комунікації та поступового накопичення взаємних претензій.

Натомість, Є.М. Потапчук підкреслює, що сім’я може виступати важливим фактором психологічної підтримки для учасників бойових дій, сприяючи їхній

реадаптації та відновленню емоційної стабільності [45, с. 407]. Водночас реалізація цього потенціалу можлива лише за умови наявності довірливих і підтримуючих взаємин між партнерами.

Окрім воєнних подій, на стабільність подружніх взаємин можуть впливати й інші соціально-стресові фактори. Зокрема, Т. Костіна звертає увагу на те, що карантинні обмеження та пов'язані з ними соціальні зміни здатні суттєво трансформувати характер сімейних взаємин [23, с. 164]. Тривале перебування партнерів у замкненому просторі, економічна нестабільність та зміна звичного ритму життя можуть спричиняти підвищення рівня конфліктності у сім'ї.

У цьому контексті важливим є також вплив соціальної нестабільності на інтимну сферу подружніх взаємин. Як зазначає С.О. Письменний, умови війни та пов'язані з ними стресові переживання можуть негативно впливати на сексуальне життя подружніх пар, що, своєю чергою, позначається на емоційній близькості між партнерами [44, с. 91]. Подібні зміни можуть виступати додатковим чинником напруження у подружніх взаєминах.

Окремої уваги заслуговує проблема впливу соціальних труднощів на психологічний стан військовослужбовців та їхніх сімей. Як зазначає Н.Ф. Дідик, сімейні проблеми можуть суттєво впливати на психологічний стан військовослужбовців, посилюючи рівень емоційного виснаження та ускладнюючи процес адаптації до бойових умов [19, с. 72]. У свою чергу, психологічні труднощі військовослужбовців можуть відображатися на характері їхніх взаємин із партнерами.

Подібні висновки підтверджуються і в дослідженнях, присвячених аналізу подружніх взаємин у воєнний період. Зокрема, Г. Пирог та М. Свінціцька зазначають, що умови війни можуть суттєво впливати на задоволеність подружніми стосунками, оскільки тривале переживання стресу здатне змінювати емоційний стан партнерів та їхнє сприйняття взаємин [42, с. 265].

Відтак, аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що зовнішні соціально-стресові чинники відіграють важливу роль у виникненні кризових станів у подружніх взаєминах. Війна, вимушене переселення, тривала

розлука, економічна нестабільність та інші соціальні потрясіння створюють умови підвищеного психологічного навантаження, що може призводити до дестабілізації сімейних взаємин. На нашу думку, осмислення подружніх криз у контексті соціальних викликів дозволяє більш повно зрозуміти природу досліджуваного явища. Подружні стосунки не існують ізольовано від суспільства, тому їх стабільність залежить, в тому числі, від здатності сім'ї адаптуватися до змін соціального середовища. Саме тому врахування зовнішніх соціально-стресових чинників є необхідною умовою комплексного аналізу психологічних передумов виникнення кризових станів у подружніх взаєминах.

Проведений аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що кризові стани у подружніх стосунках не можуть бути адекватно пояснені в межах однофакторного підходу. Їх генеза має складний процесуальний характер, оскільки формується внаслідок взаємодії внутрішньоособистісних особливостей партнерів, параметрів їхньої безпосередньої взаємодії, сімейно-системних змін і впливу ширшого соціального контексту. Саме тому редукція подружньої кризи або до індивідуальної психологічної проблематики, або лише до порушень комунікації, або виключно до тиску зовнішніх обставин не дозволяє повною мірою розкрити її психологічну сутність.

У сучасній психологічній літературі простежується тенденція до системного осмислення кризових явищ. Так, Т.М. Титаренко наголошує, що життєва криза завжди розгортається у просторі взаємодії особистості з життєвими обставинами, а її перебіг визначається не лише силою зовнішнього впливу, але й суб'єктивним способом переживання, осмислення та подолання труднощів [58, с. 44]. Подібний підхід є особливо цінним для дослідження подружніх взаємин, оскільки дозволяє вийти за межі спрощеного причинно-наслідкового тлумачення і побачити кризу як результат накладання кількох взаємопов'язаних ліній напруження.

Зі свого боку, І.О. Черезова підкреслює, що психологічна криза є не одномоментним актом, а динамічним процесом, у межах якого змінюються способи саморегуляції, оцінка ситуації, емоційні реакції та поведінкові стратегії

особистості [66, с. 39]. Це положення має принципове значення для аналізу подружньої кризи, оскільки вона також не виникає раптово в ізольованій формі, а розвивається поступово, проходячи стадії накопичення суперечностей, ослаблення адаптивних механізмів і загострення дезорганізуючих впливів.

На думку Н.Ю. Петрук, кризові явища доцільно розглядати як такі, що виникають на перетині кризової ситуації, внутрішнього кризового стану та індивідуальних способів реагування на неї [41, с. 112]. Саме це методологічне положення дозволяє побудувати інтегративну модель детермінації кризових станів у подружжі. Якщо перенести його у площину сімейної психології, стає очевидним, що один і той самий зовнішній стресор, одна й та сама життєва зміна чи етапна трансформація не однаково впливають на різні подружні пари. Інтенсивність і форма кризи залежать від того, якими внутрішніми ресурсами володіють партнери, як саме вони взаємодіють між собою і в яких соціальних умовах функціонує їхня сім’я.

Узагальнення наукових підходів дає можливість виокремити три основні рівні детермінації кризових станів у подружжі: мікро-, мезо- та макрорівень.

На мікрорівні визначальними виступають внутрішньоособистісні передумови: особистісна зрілість, ресурсність, адаптивність, сформованість ідентичності, особливості смислової сфери та здатність до саморегуляції. О.Н. Гарець підкреслює, що психологічні ресурси особистості становлять основу її здатності протистояти дезорганізуючим впливам життєвих труднощів, оскільки забезпечують внутрішню стійкість, гнучкість реагування та здатність до відновлення після напруження [14, с. 104].

Л.В. Малиш акцентує, що психологічні кризи набувають особливої гостроти тоді, коли особистість стикається з виснаженням звичних адаптаційних механізмів і втрачає відчуття внутрішньої опори [33, с. 623]. У подружніх взаєминах це означає, що особистісна вразливість одного або обох партнерів може ставати фоном, на якому навіть типові труднощі сімейного життя набувають кризового змісту. Ми вважаємо, що мікрорівень не продукує кризу автоматично, однак створює або знижує її ймовірність, виступаючи рівнем

первинної психологічної готовності до подолання напруження.

На мезорівні кризові явища детермінуються безпосередньою подружньою взаємодією та особливостями функціонування сімейної системи. У працях із психології сім'ї наголошується, що сім'я є не просто сукупністю індивідів, а цілісною системою взаємозалежних ролей, очікувань, меж і функцій, де порушення одного елемента неминуче впливає на інші [47, с. 76]. У зв'язку з цим криза подружніх стосунків формується не лише через особистісні труднощі партнерів, а й через збої у комунікації, рольову неузгодженість, дисбаланс відповідальності, ослаблення емоційної підтримки та труднощі сімейної адаптації.

Р.П. Федоренко підкреслює, що сімейна криза розгортається у просторі зміни сімейних функцій та взаємин, а її перебіг значною мірою визначається здатністю подружжя до перебудови способів взаємодії відповідно до нових життєвих завдань [61, с. 88]. В іншій праці дослідник акцентує увагу на тому, що стійкість сімейної системи забезпечується не відсутністю труднощів як таких, а гнучкістю внутрішньої організації сім'ї, здатністю до рольового перерозподілу і підтримання функціональної рівноваги [62, с. 122]. У цьому аспекті мезорівень є найбільш безпосереднім середовищем розгортання подружньої кризи: саме тут особистісні вразливості або, навпаки, ресурси партнерів набувають конкретних форм у комунікації, конфліктах, емоційному обміні та спільному подоланні труднощів.

Доцільно наголосити, що мезорівень не є автономним щодо мікрорівня. Навпаки, внутрішні особистісні суперечності нерідко переводяться у площину подружньої взаємодії, де вони можуть або амортизуватися завдяки підтримці, або посилюватися внаслідок деструктивних моделей реагування. Саме тому одна й та сама ситуація сімейного напруження для одних пар стає стимулом до перегляду взаємин і створення нових форм близькості, тоді як для інших – точкою переходу до стійкої кризи.

На макрорівні визначальними постають соціально-контекстуальні впливи: суспільна нестабільність, воєнні події, культурні трансформації, зміни гендерних

ролей, економічний тиск, вимушені міграційні процеси. У сучасних умовах цей рівень набуває особливої ваги, оскільки сім’я функціонує в ситуації посиленої зовнішньої турбулентності. Дослідники психологічних та соціальних аспектів функціонування сім’ї в умовах кризи наголошують, що зовнішні потрясіння не просто ускладнюють повсякденне життя родини, а змінюють самі способи її функціонування, підвищуючи вразливість до внутрішньої дезорганізації [24, с. 11]. Таким чином, макрорівень не є лише «фоном» подружньої кризи, а виступає активним чинником її провокування, модифікації та поглиблення.

Особливу цінність для інтегративного розуміння подружніх криз має положення Є.М. Потапчука про сім’ю як суб’єкта відновлення психічного здоров’я [45, с. 406]. На перший погляд, це положення стосується передусім ресурсної функції сім’ї, однак у ширшому методологічному сенсі воно вказує на подвійний характер подружніх взаємин: з одного боку, сім’я зазнає впливу макросоціальних стресорів, а з іншого – сама може виступати середовищем компенсації, підтримки й стабілізації. Отже, зовнішній тиск не визначає кризу фатально; його наслідки опосередковуються якістю подружньої взаємодії та рівнем внутрішніх ресурсів партнерів.

У цьому сенсі доцільно звернутися і до положень І.В. Сингаївської та Ю.С. Лукаш, які підкреслюють значення психологічної допомоги у вирішенні подружніх конфліктів, особливо тоді, коли власні адаптаційні механізми подружжя виявляються недостатніми [52, с. 253]. Це дозволяє зробити важливий висновок: інтенсивність кризи визначається не лише силою чинників, що її породжують, але й наявністю або відсутністю механізмів її регуляції, серед яких важливе місце посідають рефлексія, психологічна підтримка, готовність до змін та конструктивні моделі подружнього реагування.

Таким чином, узагальнення мікро-, мезо- і макрорівня детермінації дозоляє сформулювати авторське положення: кризові стани у подружніх стосунках виникають у точці перетину особистісної вразливості партнерів, дисфункцій їхньої взаємодії та тиску зовнішнього середовища, а їх інтенсивність визначається рівнем ресурсності, адаптивності й конструктивності способів

подружнього реагування. У цьому формулюванні принципово важливими є три моменти.

По-перше, подружня криза не є прямим наслідком одного чинника, навіть якщо цей чинник здається домінантним. По-друге, однакові за змістом зовнішні або внутрішні труднощі можуть мати різні наслідки залежно від конфігурації інших детермінант. По-третє, кризовий стан не є статичним явищем: його глибина, тривалість і наслідки змінюються залежно від того, чи здатна подружня пара мобілізувати власні ресурси і перейти від дезадаптивних способів реагування до конструктивних.

На нашу думку, саме інтегративний підхід є найбільш релевантним для магістерського дослідження проблеми подолання кризових станів у подружніх стосунках, оскільки останній дозволяє поєднати особистісний, міжособистісний, сімейно-системний і соціально-контекстуальний виміри аналізу. Такий підхід унеможливлює спрощення досліджуваного феномена і водночас створює міцне методологічне підґрунтя для переходу від аналізу причин до аналізу механізмів подолання.

Відтак, дослідження кризових станів у подружжі має спиратися не на перелік розрізнених чинників, а на розуміння їх взаємодії у цілісній системі детермінації. Саме тому наступний етап аналізу закономірно пов’язаний із розглядом психологічних шляхів подолання кризових станів у подружніх стосунках, тобто тих механізмів, ресурсів і форм психологічної допомоги, які забезпечують не лише зниження кризового напруження, а й можливість конструктивної трансформації подружніх взаємин.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що кризові стани у подружніх стосунках формуються у процесі порушення динамічної рівноваги сімейної системи. Узагальнення підходів сучасних дослідників дало підстави розглядати кризу не як одноразову подію, а як процес, що має передумови, стадії розвитку та наслідки. Показано, що подружня криза

є центральним елементом сімейної дестабілізації, оскільки подружня підсистема виступає ядром сімейної структури. Водночас кризи у подружжі мають як ситуативний, так і нормативний характер, оскільки їх виникнення часто пов’язане з переходами між етапами життєвого циклу сім’ї та необхідністю адаптації до нових ролей, функцій і форм взаємодії.

Проведений аналіз дозволив виокремити основні психологічні маркери кризового стану подружніх взаємин, до яких належать зростання конфліктності, порушення комунікації, зниження емоційної близькості, ослаблення взаємної турботи, сексуальна дисгармонія та зниження задоволеності шлюбом. Доведено, що зазначені явища виступають не лише проявами, а й механізмами розгортання подружньої кризи. Окрім цього встановлено, що виникнення кризових станів у подружжі детермінується сукупністю внутрішньоособистісних та внутрішньоподружніх чинників, серед яких особливе значення мають рівень особистісної зрілості партнерів, сформованість ідентичності, здатність до адаптації, рольова узгодженість, якість комунікації та емоційна взаємність у взаєминах.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволило сформулювати інтегративну модель детермінації кризових станів у подружжі, відповідно до якої їх виникнення спровоковане взаємодією трьох рівнів чинників: мікрорівня (внутрішньоособистісні передумови), мезорівня (особливості подружньої взаємодії та функціонування сімейної системи) та макрорівня (зовнішні соціально-стресові впливи). Встановлено, що кризові стани у подружніх стосунках виникають у точці перетину особистісної вразливості партнерів, дисфункцій їхньої взаємодії та тиску соціального середовища, тоді як їх інтенсивність і перебіг визначаються рівнем психологічних ресурсів подружжя та здатністю до конструктивного подолання труднощів. Отримані теоретичні узагальнення створюють концептуальне підґрунтя для подальшого дослідження психологічних шляхів подолання кризових станів у подружніх стосунках.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

2.1. Організація і методи дослідження кризових станів подружжя на різних етапах сімейного життя

Поглиблене вивчення психологічних особливостей кризових станів у подружніх стосунках потребує не лише теоретичного осмислення проблеми, але й її емпіричного аналізу, що дозволяє встановити закономірності переживання кризових явищ у реальних сімейних системах. Саме тому наступним етапом дослідження стало проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей переживання кризових станів подружжям на різних етапах сімейного життя.

Емпіричне дослідження було побудоване на основі системного підходу до аналізу подружніх взаємин, відповідно до якого кризи у сімейних стосунках розглядаються як результат взаємодії особистісних характеристик партнерів, особливостей їхньої взаємодії та впливу соціально-психологічного середовища. Такий підхід дозволяє комплексно дослідити як індивідуально-психологічні аспекти переживання кризових станів, так і особливості функціонування сімейної системи загалом.

Мета емпіричного дослідження: визначити психологічні особливості переживання кризових станів у подружніх стосунках на різних етапах сімейного життя, а також встановити відмінності у рівнях суб’єктивного стресу, емоційного благополуччя, сімейної адаптації та домінуючих копінг-стратегій між подружніми парами з різною тривалістю шлюбу.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано такі завдання дослідження:

1 Проаналізувати рівень сімейної згуртованості та адаптації подружніх пар на різних етапах сімейного життя.
2 Дослідити рівень суб’єктивного стресу у подружніх пар з різною

тривалістю шлюбу.

3 Визначити особливості емоційного благополуччя партнерів у подружніх взаєминах.

4 Виявити домінуючі копінг-стратегії подолання стресових і кризових ситуацій у подружжі.

5 Порівняти отримані результати у групах подружніх пар з різною тривалістю шлюбу.

6 Оцінити зміни у психологічних показниках після участі подружніх пар у тренінговій програмі, спрямованій на покращення подружньої взаємодії та подолання кризових станів.

Гіпотеза: існують статистично значущі відмінності у рівнях переживання кризових станів, суб'єктивного стресу, емоційного благополуччя та домінуючих копінг-стратегіях між подружніми парами з різною тривалістю шлюбу (до 5 років та понад 15 років), а участь у тренінговій програмі сприяє кращій адаптації подружжя та зменшенню проявів кризових станів у подружніх стосунках.

Емпіричне дослідження проводилося на базі онлайн-платформи Google Forms, що дозволило забезпечити зручність участі респондентів та анонімність відповідей. Використання онлайн-формату збору даних є поширеною практикою у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє охопити ширшу вибірку респондентів, мінімізувати вплив дослідника на відповіді учасників та забезпечити стандартизованість процедури тестування.

До емпіричного дослідження було залучено 40 осіб (20 подружніх пар) віком від 25 до 55 років. Усі учасники перебували у зареєстрованому шлюбі та мали досвід спільного сімейного життя. Для забезпечення можливості порівняльного аналізу вибірка була розподілена на дві групи відповідно до критерію тривалості шлюбу:

1. перша група – подружні пари з тривалістю шлюбу до 5 років (10 пар), що характеризує етап становлення молодої сім'ї;
2. друга група – подружні пари з тривалістю шлюбу понад 15 років (10 пар), що відповідає етапу стабілізованого подружнього життя.

Такий розподіл вибірки дозволяє дослідити особливості переживання кризових станів на різних етапах життєвого циклу сім'ї, оскільки кожен з цих періодів характеризується специфічними психологічними завданнями, рольовими трансформаціями та особливостями подружньої взаємодії.

Важливо зазначити, що кожен з партнерів проходив опитування індивідуально, що дозволило мінімізувати взаємний вплив відповідей та забезпечити більш об'єктивне відображення їхніх особистісних переживань і оцінок подружніх взаємин. Учасники дослідження заповнювали структуровану онлайн-форму, яка містила блоки психодіагностичних методик та короткий соціально-демографічний опитувальник.

Середній час проходження опитування становив 30–40 хвилин, що дозволило учасникам уважно ознайомитися з усіма твердженнями та надати виважені відповіді.

Особлива увага під час організації дослідження приділялася дотриманню етичних принципів психологічної науки. Усі учасники були попередньо поінформовані про мету та зміст дослідження, а також надали інформовану згоду на участь. Респондентам було гарантовано добровільність участі, конфіденційність отриманих даних та використання результатів виключно у наукових цілях.

Методичний інструментарій дослідження був сформований таким чином, щоб забезпечити комплексне вивчення різних аспектів переживання кризових станів у подружніх взаєминах. Для цього було використано низку валідних і надійних психодіагностичних методик. До комплексу психодіагностичних методів увійшли:

- шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 (Д. Олсон);
- шкала сприйнятого стресу PSS-10;
- копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана;
- опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф.

Застосування саме цього комплексу методик обумовлене необхідністю дослідити кризові стани у подружніх стосунках на кількох взаємопов'язаних

рівнях: рівні сімейної системи, рівні суб'єктивного переживання стресу, рівні індивідуальних стратегій подолання труднощів та рівні психологічного благополуччя особистості.

Отримані емпіричні дані підлягали подальшій статистичній обробці із використанням методів математичної статистики, що дозволило забезпечити об'єктивність інтерпретації результатів дослідження.

Одним із ключових інструментів емпіричного дослідження виступив опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3), розроблений американським дослідником Д. Олсоном у межах циркумплексної моделі функціонування сімейних систем. Застосування цієї методики у межах дослідження кризових станів у подружніх стосунках є методологічно обґрунтованим, оскільки вона дозволяє комплексно оцінити ключові параметри сімейної взаємодії, а саме емоційну згуртованість та адаптаційний потенціал сімейної системи, які виступають важливими показниками психологічної стабільності сім'ї та її здатності протистояти кризовим ситуаціям.

У сучасній психології сім'ї зазначені параметри розглядаються як базові характеристики функціонування сімейної системи. Зокрема, Н.Є. Онуфрієва та О.М. Чайковська наголошують, що якість подружніх взаємин залежить від рівня емоційної близькості партнерів, взаємної підтримки та здатності до гнучкого перерозподілу ролей у складних життєвих ситуаціях [38]. Саме ці аспекти і становлять предмет діагностики опитувальника FACES-3.

Сімейна згуртованість (*cohesion*) визначається як ступінь емоційної близькості, взаємної підтримки та психологічної залученості членів сім'ї у спільне життя. Вона транслює рівень довіри між партнерами, силу їхньої емоційної прив'язаності та готовність до взаємодопомоги. Високий рівень згуртованості сприяє формуванню атмосфери психологічної безпеки, яка дозволяє партнерам ефективніше долати труднощі та підтримувати стабільність сімейної системи.

Водночас надмірна згуртованість може призводити до порушення особистісної автономії партнерів, тоді як надто низький рівень згуртованості

часто супроводжується емоційним відчуженням, зниженням рівня підтримки та ослабленням сімейних зв’язків. Таким чином, оптимальним вважається збалансований рівень згуртованості, що забезпечує поєднання емоційної близькості та індивідуальної автономії.

Другим важливим параметром сімейного функціонування виступає адаптація (*flexibility*), яка відображає здатність сімейної системи гнучко реагувати на життєві зміни та кризові ситуації. У контексті сімейної взаємодії адаптація проявляється у готовності партнерів змінювати правила поведінки, переглядати розподіл ролей та знаходити нові способи організації сімейного життя у відповідь на зовнішні або внутрішні виклики.

Як зазначає М.В. Жилін, адаптаційні механізми відіграють ключову роль у процесі подолання кризових ситуацій, оскільки дозволяють системі зберігати функціональну рівновагу навіть в умовах значних змін [20]. Саме тому рівень адаптації сім’ї розглядається як важливий індикатор її психологічної стійкості та здатності до ефективного подолання кризових явищ.

Опитувальник FACES-3 складається з 20 тверджень, що відображають різні аспекти взаємодії між членами сім’ї. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п’ятибальною шкалою, де:

- 1 – «повністю не згоден»,
- 2 – «скоріше не згоден»,
- 3 – «важко відповісти»,
- 4 – «скоріше згоден»,
- 5 – «повністю згоден».

Отримані відповіді групуються у дві основні шкали:

1 Шкала сімейної згуртованості – відображає рівень емоційної близькості між членами сім’ї, ступінь взаємної підтримки, довіри та психологічної залученості у спільне життя.

2 Шкала сімейної адаптації – характеризує здатність сімейної системи змінювати свою структуру, перерозподіляти ролі та адаптуватися до нових життєвих обставин.

Після заповнення опитувальника бали за кожною шкалою підсумовуються, що дозволяє визначити інтегральні показники адаптації та згуртованості для конкретної сім'ї. Отримані результати інтерпретуються з урахуванням нормативних показників, що дає можливість оцінити ступінь гармонійності функціонування сімейної системи.

Інтерпретація результатів опитувальника дозволяє виділити різні типи сімейної організації. Високий рівень згуртованості свідчить про тісний емоційний зв'язок між членами сім'ї, наявність взаємної підтримки та довіри. Натомість низький рівень згуртованості може вказувати на емоційне відчуження між партнерами, слабку взаємодію та обмежену психологічну підтримку у складних життєвих ситуаціях.

Щодо адаптації, високий рівень гнучкості свідчить про здатність сім'ї ефективно реагувати на зміни життєвих умов, змінювати структуру взаємин та знаходити нові способи вирішення проблем. Низька адаптація, навпаки, характеризується ригідністю сімейної системи, небажанням змінювати усталені ролі та правила взаємодії, що може ускладнювати подолання кризових ситуацій.

Застосування цієї методики у межах даного дослідження вважаємо доцільним, оскільки вона дозволяє оцінити структурно-функціональний стан сімейної системи, який безпосередньо пов'язаний із виникненням та переживанням кризових станів у подружніх взаєминах. Рівень згуртованості та адаптації виступає важливим показником того, наскільки сім'я здатна зберігати психологічну рівновагу та підтримувати ефективну взаємодію у складних життєвих умовах.

Наступним інструментом емпіричного дослідження стала шкала сприйнятого стресу PSS-10, яка широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки суб'єктивного рівня стресу, що переживається людиною у повсякденному житті. Методика була розроблена Ш. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермелстайном і спрямована на визначення того, наскільки людина оцінює власне життя як напружене, неконтрольоване та перевантажене труднощами.

У контексті дослідження кризових станів у подружніх стосунках використання цієї методики є методично доцільним, оскільки суб'єктивне переживання стресу виступає важливим психологічним індикатором кризових процесів у сімейній взаємодії. Як свідчать результати сучасних психологічних досліджень, підвищений рівень стресу у партнерів може негативно впливати на якість комунікації, емоційну взаємність та задоволеність подружніми стосунками, що, своєю чергою, підвищує ймовірність виникнення конфліктів та кризових явищ у сімейній системі.

Методика PSS-10 складається з 10 тверджень, що описують різні аспекти переживання стресових ситуацій у повсякденному житті. Респондентам пропонується оцінити, як часто протягом останнього часу вони переживали зазначені стани, використовуючи п'ятибальну шкалу частоти, де:

- 0 – ніколи;
- 1 – майже ніколи;
- 2 – іноді;
- 3 – досить часто;
- 4 – дуже часто.

Після завершення опитування бали підсумовуються, що дозволяє визначити інтегральний показник сприйнятого стресу. Вищі значення шкали свідчать про підвищений рівень психологічної напруги та відчуття втрати контролю над життєвими обставинами, тоді як нижчі показники характеризують відносно стабільний емоційний стан і здатність ефективно справлятися з повсякденними труднощами.

У межах нашого дослідження шкала сприйнятого стресу була використана для визначення рівня суб'єктивної психологічної напруги у подружніх партнерів та подальшого порівняння цих показників між групами з різною тривалістю шлюбу. Отримані результати дозволяють оцінити, наскільки інтенсивно партнери переживають життєві труднощі та якою мірою стрес може виступати чинником дестабілізації подружніх взаємин.

Наступним психодіагностичним інструментом, використаним у межах

емпіричного дослідження, став копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана, спрямований на визначення домінуючих стратегій подолання стресових і складних життєвих ситуацій. Методика була розроблена у межах транзакційної теорії стресу і копінгу, відповідно до якої поведінка людини у стресових умовах визначається не лише об'єктивними обставинами, а й індивідуальними когнітивними та поведінковими способами реагування на них. Адаптація методики для використання у психологічних дослідженнях була здійснена Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк та М.С. Замишляєвою.

Застосування цієї методики у межах дослідження кризових станів у подружніх стосунках є обґрунтованим, оскільки ефективність подолання подружніх труднощів залежить від тих стратегій реагування, які використовують партнери у ситуаціях напруження або конфлікту. Копінг-стратегії відображають усвідомлені способи поведінки, спрямовані на подолання стресових обставин, зниження емоційної напруги або адаптацію до складних життєвих умов. Вони можуть сприяти конструктивному вирішенню проблем, або, навпаки, поглиблювати кризові явища у взаєминах.

Методика складається з 50 тверджень, що описують різні варіанти поведінки людини у складних життєвих ситуаціях. Респондентам пропонується оцінити частоту використання кожної з описаних форм поведінки за чотирибальною шкалою:

- 1 – ніколи;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто.

Отримані результати групуються відповідно до восьми основних копінг-стратегій, серед яких:

- конфронтаційний копінг;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;

- прийняття відповідальності;
- втеча-уникнення;
- планування вирішення проблем;
- позитивна переоцінка.

Кожна зі шкал відображає специфічний спосіб реагування людини на стресову ситуацію. Так, стратегія планування вирішення проблем та позитивної переоцінки зазвичай розглядається як більш конструктивна, оскільки передбачає активний пошук шляхів подолання труднощів. Натомість такі стратегії, як уникнення або дистанціювання, можуть свідчити про прагнення уникнути проблемної ситуації, що нерідко призводить до накопичення напруження у взаєминах.

У межах даного дослідження використання копінг-тесту дозволяє визначити, які саме стратегії подолання труднощів переважають у подружніх партнерів на різних етапах сімейного життя, а також встановити, чи пов’язані особливості цих стратегій із переживанням кризових станів у стосунках.

Ще одним важливим психодіагностичним інструментом, застосованим у межах емпіричного дослідження, став опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф. Використання цієї методики обумовлене необхідністю оцінити суб’єктивний рівень емоційного благополуччя особистості, що виступає важливим психологічним індикатором стабільності подружніх взаємин і здатності партнерів ефективно справлятися з кризовими ситуаціями.

У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика гармонійного функціонування особистості, що відображає рівень задоволеності життям, внутрішню узгодженість, здатність до особистісного розвитку та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. У контексті подружніх взаємин високий рівень психологічного благополуччя партнерів сприяє формуванню більш стабільних, підтримуючих і конструктивних форм взаємодії, тоді як його зниження може супроводжуватися підвищенням емоційної напруги, конфліктності та незадоволеності стосунками.

Опитувальник К. Ріфф у повній версії містить 84 твердження, які

охоплюють основні аспекти психологічного благополуччя особистості. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням, використовуючи шкалу відповідей, що відображає індивідуальне ставлення до запропонованих висловлювань.

Методика дозволяє визначити показники за шестома основними шкалами психологічного благополуччя:

- позитивні відносини з оточуючими, що відображають здатність людини встановлювати довірливі та підтримуючі міжособистісні зв'язки;
- автономія, яка характеризує рівень незалежності особистості та її здатність приймати самостійні рішення;
- управління середовищем (компетентність), що відображає здатність ефективно організовувати власне життя та впливати на життєві обставини;
- особистісне зростання, яке характеризує прагнення до розвитку та самореалізації;
- цілі в житті, що відображають наявність життєвих орієнтирів і відчуття смислової наповненості життя;
- самоприйняття, яке характеризує позитивне ставлення людини до себе та здатність приймати власні сильні і слабкі сторони.

Сумарні показники за кожною шкалою дозволяють отримати цілісне уявлення про рівень психологічного благополуччя особистості. Вищі значення шкал свідчать про більш гармонійний психоемоційний стан, сформовану систему життєвих цінностей та ефективні механізми саморегуляції, тоді як нижчі показники можуть відображати внутрішню напруженість, невизначеність життєвих цілей або труднощі у взаємодії з оточенням.

У межах даного дослідження опитувальник психологічного благополуччя дозволив оцінити емоційний стан подружніх партнерів та визначити, наскільки рівень їхнього психологічного благополуччя пов'язаний із переживанням кризових станів у подружніх стосунках. Отримані результати дозволяють проаналізувати, чи існують відмінності у показниках психологічного благополуччя між подружніми парами з різною тривалістю шлюбу та якою

мірою ці показники можуть виступати психологічним ресурсом подолання кризових ситуацій у сімейному житті.

Завершальним елементом організації емпіричного дослідження стало визначення процедури його проведення та вибір методів статистичної обробки отриманих даних. Відповідно до поставленої мети та логіки наукового пошуку дослідження було реалізовано у кілька послідовних етапів, кожен з яких виконував окрему методологічну функцію у загальній структурі дослідницького процесу.

На підготовчому етапі було здійснено уточнення теоретико-методологічних засад дослідження, визначено його мету, завдання та гіпотезу, сформовано вибірку досліджуваних, а також здійснено добір психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити різні аспекти переживання кризових станів у подружніх стосунках. На цьому етапі також було розроблено структуру онлайн-опитувальника на платформі Google Forms, який містив блок соціально-демографічних запитань та комплекс психодіагностичних методик, обраних для дослідження.

Наступним став констатувальний етап дослідження, основною метою якого було виявлення початкових психологічних особливостей подружніх взаємин у досліджуваних парах. На цьому етапі проводилося безпосереднє опитування учасників за допомогою обраних психодіагностичних методик. Учасники дослідження отримували посилання на онлайн-форму, після чого індивідуально заповнювали всі запропоновані опитувальники. Важливою умовою проведення опитування було те, що кожен із партнерів проходив тестування самостійно, без обговорення відповідей з іншим членом подружжя. Такий підхід дозволив мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей і забезпечити більш достовірне відображення індивідуальних переживань та оцінок подружніх взаємин.

У межах констатувального етапу було зібрано емпіричні дані щодо рівня сімейної згуртованості та адаптації подружніх пар, рівня суб’єктивного стресу, особливостей копінг-стратегій подолання труднощів, а також показників

психологічного благополуччя партнерів. Отримані результати дали можливість здійснити первинний аналіз психологічних характеристик подружніх взаємин у групах з різною тривалістю шлюбу.

Після завершення констатувального етапу було реалізовано формувальний етап дослідження, який передбачав участь подружніх пар у спеціально розробленій психологічній тренінговій програмі розвитку подружньої взаємодії та подолання кризових станів у стосунках. У програмі взяли участь усі 20 подружніх пар, залучених до дослідження. Основною метою тренінгу було підвищення рівня усвідомлення психологічних особливостей подружньої взаємодії, розвиток навичок ефективної комунікації, формування конструктивних стратегій подолання конфліктів та зміцнення емоційної близькості між партнерами.

Зміст тренінгової програми включав вправи, спрямовані на розвиток навичок конструктивного спілкування, формування взаємної підтримки у подружніх стосунках, усвідомлення індивідуальних потреб партнерів та розвиток ефективних стратегій подолання стресових ситуацій у сімейному житті. Детальні результати формувального етапу та аналіз його ефективності буде представлено у третьому розділі дослідження.

З метою забезпечення об’єктивності інтерпретації отриманих результатів було використано методи математичної статистики, які дозволяють здійснити кількісний аналіз емпіричних даних і встановити статистичну значущість виявлених відмінностей. Обробка результатів здійснювалася за допомогою комп’ютерного пакета статистичних програм Microsoft Excel, що дозволило систематизувати отримані дані та провести відповідні статистичні розрахунки.

Для аналізу результатів було застосовано такі статистичні методи:

- методи описової статистики, які дозволили визначити середні значення показників, стандартні відхилення та загальну характеристику розподілу даних у досліджуваних групах;
- парний t-критерій Стьюдента, що використовувався для перевірки статистичної значущості відмінностей між незалежними групами;

- U-критерій Манна–Уїтні, який застосовувався як непараметричний метод порівняння двох незалежних вибірок у випадках, коли розподіл даних не відповідав умовам параметричних критеріїв;
- кореляційний аналіз дозволив визначити характер взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками, зокрема між рівнем сімейної згуртованості, суб'єктивним переживанням стресу, копінг-стратегіями та показниками психологічного благополуччя.

Застосування зазначених статистичних методів забезпечило можливість більш глибокого аналізу отриманих результатів та дозволило встановити закономірності взаємозв'язку між різними психологічними характеристиками подружніх взаємин.

2.2. Аналіз, узагальнення, та інтерпретація результатів дослідження кризових станів подружжя на різних етапах сімейного життя

На першому етапі констатувального дослідження було проведено діагностику особливостей функціонування сімейної системи за допомогою шкали сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 (Д. Олсон). Отримані результати представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів сімейної згуртованості та адаптації у подружніх парах з різною тривалістю шлюбу

Показники	До 5 років шлюбу (%)	Понад 15 років шлюбу (%)
Сімейна згуртованість		
Низький р–нь	20	10
Середній р–нь	55	45
Високий р–нь	25	45
Сімейна адаптація		
Низький р–нь	30	15
Середній р–нь	50	50
Високий р–нь	20	35

Аналіз результатів дослідження попередньо показав, що у подружніх парах з різною тривалістю шлюбу спостерігаються певні відмінності у рівнях сімейної згуртованості та адаптації.

Зокрема, серед подружніх пар зі стажем шлюбу до 5 років переважає середній рівень згуртованості (55%), що свідчить про наявність емоційного зв'язку між партнерами, однак цей зв'язок ще перебуває на етапі формування та стабілізації. Водночас 20% респондентів цієї групи демонструють низький рівень згуртованості, що може вказувати на недостатню емоційну близькість або труднощі у формуванні стабільної подружньої взаємодії на ранніх етапах сімейного життя. Лише 25% досліджуваних цієї групи характеризуються високим рівнем згуртованості, що відображає сформовані довірливі взаємини та високий рівень емоційної підтримки між партнерами.

Натомість у групі подружніх пар із тривалістю шлюбу понад 15 років частка респондентів з високим рівнем згуртованості становить 45%, що значно перевищує аналогічний показник у молодих сім'ях. Це може свідчити про те, що тривалий спільний досвід подружнього життя сприяє формуванню більш стабільних емоційних зв'язків між партнерами та розвитку взаємної підтримки.

Подібна тенденція спостерігається і щодо показників сімейної адаптації. У групі молодих подружніх пар 30% респондентів демонструють низький рівень адаптації, що може відображати труднощі у перерозподілі ролей та функцій у процесі становлення сімейної системи. Середній рівень адаптації характерний для 50% досліджуваних, що свідчить про відносну гнучкість сімейної структури, проте ще недостатню стабільність у подоланні життєвих труднощів.

У подружніх парах з тривалістю шлюбу понад 15 років показники адаптації є більш сприятливими: 35% респондентів демонструють високий рівень сімейної адаптації, тоді як частка осіб з низьким рівнем становить лише 15%. Це свідчить про більш розвинені механізми взаємної підтримки, здатність до гнучкого перерозподілу ролей та більш ефективне подолання кризових ситуацій у подружніх стосунках.

На наступному етапі констатувального дослідження було здійснено оцінку

рівня суб’єктивного переживання стресу у досліджуваних за допомогою шкали сприйнятого стресу PSS-10. Результати дослідження представлено на Рис. 2.1.

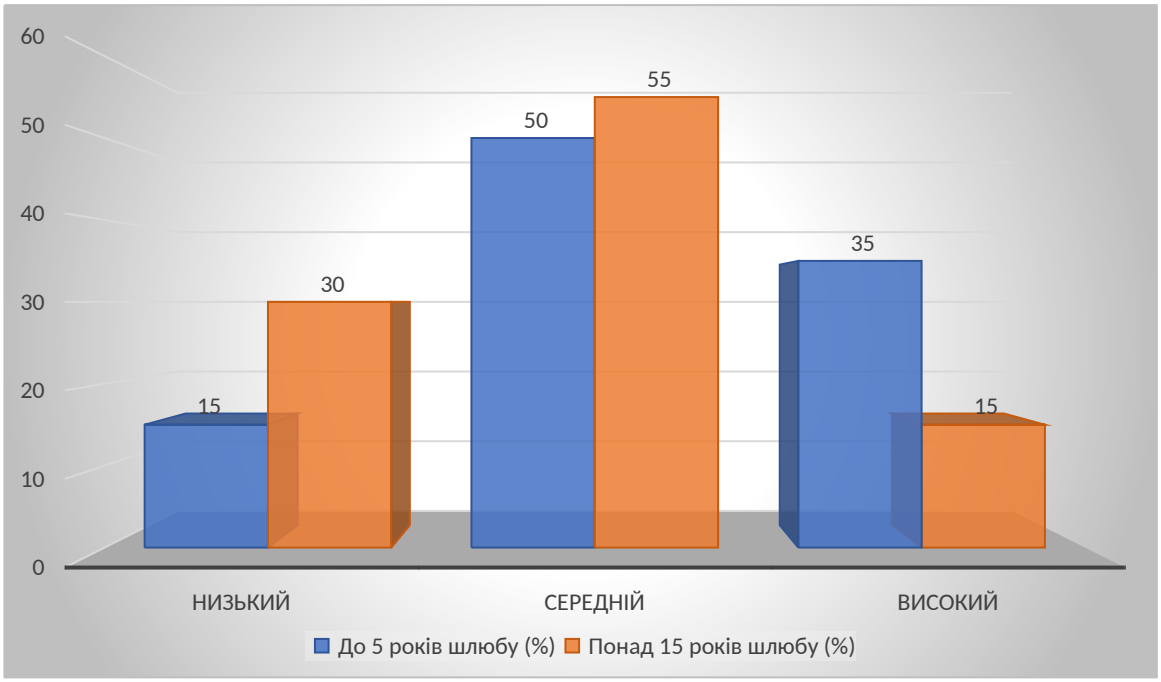


Рис. 2.1. Рівень сприйнятого стресу у подружніх парах з різною тривалістю шлюбу

У групі подружніх пар зі стажем шлюбу до 5 років спостерігається відносно високий рівень психологічної напруги: 35% респондентів цієї групи демонструють високий рівень сприйнятого стресу. Такий результат може бути пов’язаний із специфікою раннього етапу сімейного життя, який характеризується процесами взаємної адаптації партнерів, формуванням спільних правил взаємодії, узгодженням ролей та відповідальності у сім’ї. У цей період подружжя часто стикається з необхідністю вирішення значної кількості життєвих і міжособистісних завдань, що може супроводжуватися підвищеним рівнем емоційного напруження.

Середній рівень сприйнятого стресу у цій групі виявлено у 50% респондентів, що свідчить про наявність помірного психологічного напруження, пов’язаного з повсякденними життєвими труднощами. Низький рівень стресу характерний лише для 15% досліджуваних, що може вказувати на обмеженість адаптаційних ресурсів у частини молодих подружніх пар.

У групі подружніх пар із тривалістю шлюбу понад 15 років спостерігається

інша тенденція. Частка респондентів з низьким рівнем стресу становить 30%, що майже вдвічі перевищує відповідний показник у групі молодих сімей. Це може свідчити про більшу психологічну стабільність партнерів, сформовані механізми взаємної підтримки та більший досвід спільного подолання життєвих труднощів.

Водночас середній рівень стресу є характерним для 55% досліджуваних цієї групи, що відображає наявність звичайних життєвих навантажень, однак без вираженої дестабілізації психологічного стану. Лише 15% респондентів демонструють високий рівень стресу, що значно нижче порівняно з групою молодих подружніх пар.

Наступним етапом констатувального дослідження стало визначення особливостей стратегій подолання складних життєвих ситуацій у подружніх партнерів за допомогою копінг-тесту Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Отримані результати дослідження подано на Рис. 2.2.

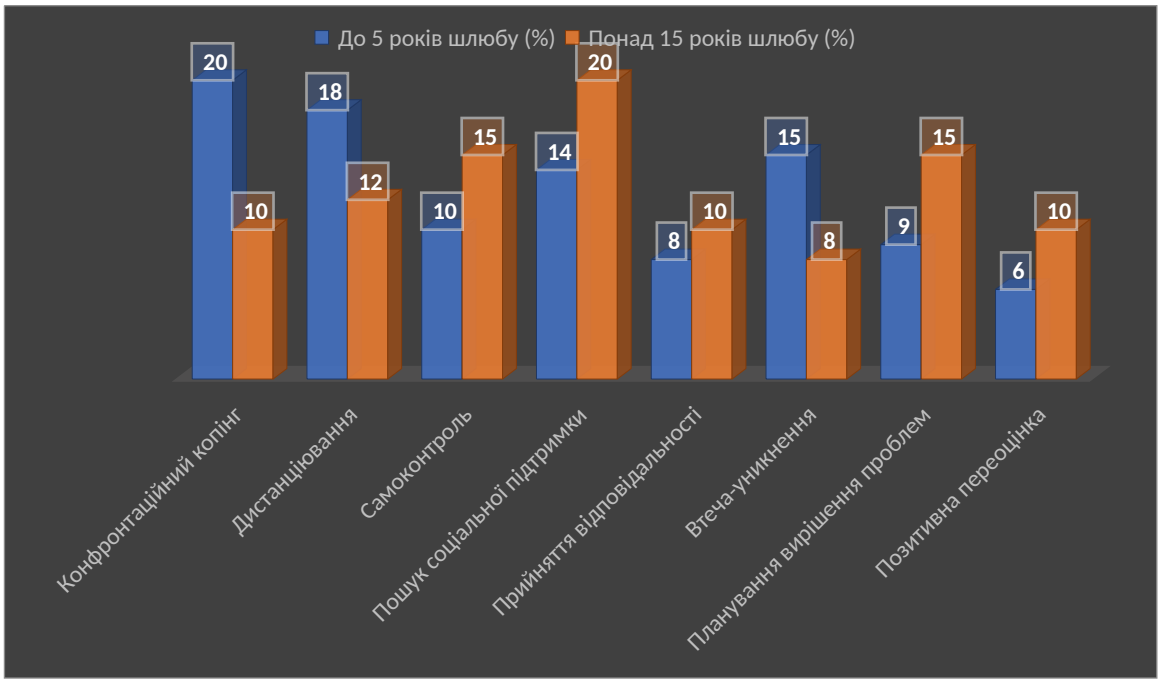


Рис. 2.2. Домінуючі копінг-стратегії подружніх партнерів з різною тривалістю шлюбу

Серед подружніх пар зі стажем шлюбу до 5 років найбільш поширеними є такі стратегії, як конфронтаційний копінг (20%), дистанціювання (18%) та уникнення (15%). Це може свідчити про те, що на ранніх етапах сімейного життя партнери частіше використовують емоційно-реактивні способи реагування на

складні ситуації, які можуть супроводжуватися відкритим проявом невдоволення, уникненням проблем або емоційним дистанціюванням.

Водночас менш поширеними у цій групі є більш конструктивні стратегії подолання труднощів, такі як планування вирішення проблем (9%) та позитивна переоцінка ситуації (6%), що може свідчити про недостатньо сформовані навички конструктивного вирішення конфліктів у частини молодих подружніх пар.

У групі подружніх пар з тривалістю шлюбу понад 15 років спостерігається інша структура копінг-стратегій. Найбільш характерними для цієї групи є пошук соціальної підтримки (20%), самоконтроль (15%) та планування вирішення проблем (15%). Подібний розподіл свідчить про те, що партнери з більшим досвідом подружнього життя частіше використовують більш конструктивні та раціональні способи реагування на складні життєві обставини.

Водночас частота використання таких стратегій, як конфронтаційний копінг (10%) та уникнення (8%), у цій групі є значно нижчою порівняно з молодими подружніми парами. Це може свідчити про більшу психологічну зрілість партнерів, сформовані навички регуляції емоцій та більш ефективні способи вирішення конфліктних ситуацій.

Таким чином, результати дослідження дозволяють припустити, що тривалість подружнього життя пов’язана з характером копінг-стратегій, які використовують партнери у складних життєвих ситуаціях. Попередньо, молоді подружні пари частіше застосовують емоційно-реактивні способи подолання труднощів, тоді як подружжя з більшим сімейним досвідом демонструє більш конструктивні стратегії поведінки, спрямовані на раціональне вирішення проблем та підтримання стабільності взаємин.

На наступному етапі емпіричного дослідження було здійснено оцінку рівня психологічного благополуччя подружніх партнерів за допомогою опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф. Отримані результати дослідження представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень психологічного благополуччя у подружніх

Шкали	До 5 років шлюбу (%)	Понад 15 років шлюбу (%)
Позитивні відносини з оточуючими		
Низький р–нь	25	10
Середній р–нь	50	45
Високий р–нь	25	45
Автономія		
Низький р–нь	20	15
Середній р–нь	55	50
Високий р–нь	25	35
Управління середовищем		
Низький р–нь	30	15
Середній р–нь	50	55
Високий р–нь	20	30
Особистісне зростання		
Низький р–нь	15	10
Середній р–нь	55	50
Високий р–нь	30	40
Цілі в житті		
Низький р–нь	20	10
Середній р–нь	60	50
Високий р–нь	20	40
Самоприйняття		
Низький р–нь	25	15
Середній р–нь	50	50
Високий р–нь	25	35

У групі подружніх пар зі стажем шлюбу до 5 років переважає середній рівень більшості показників психологічного благополуччя. Так, за шкалою позитивних відносин з оточуючими середній рівень продемонстрували 50% респондентів, що свідчить про загалом задовільний рівень міжособистісної взаємодії, однак водночас у 25% досліджуваних зафіксовано низький рівень

цього показника. Це може свідчити про певні труднощі у формуванні стабільної системи міжособистісних взаємин на ранніх етапах сімейного життя.

Подібна тенденція спостерігається і щодо показників управління середовищем, де 30% респондентів демонструють низький рівень цього показника. Це може вказувати на труднощі у регуляції життєвих обставин та недостатню впевненість у власних можливостях ефективно впливати на події свого життя.

У групі подружніх пар із тривалістю шлюбу понад 15 років спостерігається більш сприятлива структура показників психологічного благополуччя. Зокрема, значно вищою є частка респондентів з високим рівнем позитивних міжособистісних відносин (45%), що свідчить про сформовані навички підтримуючої взаємодії та емоційної близькості між партнерами.

Крім того, у цій групі відзначається більш високий рівень таких показників, як цілі в житті (40%) та особистісне зростання (40%), що може відображати більш стабільну систему життєвих орієнтирів, накопичений життєвий досвід та більшу психологічну зрілість партнерів.

З метою визначення взаємозв'язку між досліджуваними психологічними показниками нами було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Отримані результати подано у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу між основними психологічними показниками подружніх взаємин (ρ Спірмена)

Показники	До 5 років шлюбу (ρ)	Понад 15 років шлюбу (ρ)
Згуртованість – психологічне благополуччя	0,42*	0,55*
Адаптація – психологічне благополуччя	0,38*	0,49*
Стрес – психологічне благополуччя	-0,46*	-0,52*
Стрес – згуртованість	-0,40*	-0,47*
Стрес – адаптація	-0,36*	-0,44*

Показники	До 5 років шлюбу (ρ)	Понад 15 років шлюбу (ρ)
Планування вирішення проблем – благополуччя	0,33*	0,45*
Пошук соціальної підтримки – згуртованість	0,30*	0,41*
Уникнення – стрес	0,39*	0,31*

*Примітка: *p ≤ 0,05*

Передусім було встановлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем сімейної згуртованості та психологічним благополуччям у обох досліджуваних групах (ρ = 0,42 у групі молодих сімей та ρ = 0,55 у групі подружніх пар із більшим стажем шлюбу). Це свідчить про те, що вищий рівень емоційної близькості між партнерами пов'язаний із більш сприятливим психологічним станом подружжя.

Подібна тенденція спостерігається і щодо зв'язку між сімейною адаптацією та психологічним благополуччям (ρ = 0,38 та ρ = 0,49 відповідно). Отримані результати дозволяють припустити, що здатність сімейної системи до гнучкої перебудови та адаптації у складних життєвих умовах сприяє збереженню психологічної стабільності партнерів.

Водночас було виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та психологічним благополуччям (ρ = –0,46 у групі молодих сімей та ρ = –0,52 у групі подружніх пар з тривалістю шлюбу понад 15 років). Це свідчить про те, що зростання рівня стресу супроводжується зниженням показників психологічного благополуччя.

Також встановлено негативний взаємозв'язок між рівнем стресу та показниками сімейної згуртованості і адаптації, що підтверджує припущення про те, що високий рівень психологічної напруги може виступати фактором дестабілізації сімейної взаємодії.

Крім того, результати дослідження показали наявність позитивного зв'язку між використанням конструктивних копінг-стратегій та психологічним благополуччям. Зокрема, стратегія планування вирішення проблем демонструє позитивну кореляцію з рівнем благополуччя (ρ = 0,33 та ρ = 0,45), що свідчить

про важливу роль активних способів подолання труднощів у підтриманні психологічної стабільності особистості.

Натомість використання стратегії уникнення має позитивний зв'язок із рівнем стресу (ρ = 0,39 та ρ = 0,31), що може свідчити про те, що уникнення проблемних ситуацій не сприяє їх ефективному вирішенню і, навпаки, може призводити до накопичення психологічного напруження.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують взаємопов'язаність основних психологічних характеристик подружніх взаємин та свідчать про те, що емоційна згуртованість, адаптаційний потенціал сімейної системи та конструктивні копінг-стратегії виступають важливими ресурсами подолання кризових станів у подружніх стосунках.

З метою перевірки статистично значущих відмінностей між подружніми парами з різною тривалістю шлюбу було застосовано U-критерій Манна–Уїтні. Результати статистичного аналізу представлено у Табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати порівняльного аналізу показників подружніх взаємин за U-критерієм Манна–Уїтні

Показники	U	p
Сімейна згуртованість	58,5	0,031*
Сімейна адаптація	61,0	0,043*
Рівень сприйнятого стресу	54,0	0,024*
Планування вирішення проблем	63,5	0,048*
Уникнення	57,0	0,037*
Психологічне благополуччя	52,5	0,019*

*Примітка: *p ≤ 0,05 – статистично значущі відмінності.*

Результати порівняльного аналізу свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між подружніми парами з різною тривалістю шлюбу за низкою досліджуваних показників.

Зокрема, встановлено значущі відмінності за показниками сімейної згуртованості (p = 0,031) та сімейної адаптації (p = 0,043). Вищі показники цих

характеристик спостерігаються у подружніх парах із більшою тривалістю шлюбу. Це, ймовріно, свідчить про те, що тривалий досвід спільного життя сприяє формуванню більш стабільної системи взаємодії, що характеризується більшою емоційною близькістю між партнерами та більшою гнучкістю у розподілі сімейних ролей.

Також статистично значущі відмінності було виявлено за показником суб'єктивного стресу ($p = 0,024$). Подружні пари зі стажем шлюбу до 5 років демонструють вищий рівень переживання стресу порівняно з парами, які перебувають у шлюбі понад 15 років. Це може бути пов'язано з процесом становлення сімейної системи, адаптацією до нових ролей та необхідністю вирішення великої кількості життєвих завдань на ранніх етапах подружнього життя.

Крім того, виявлено значущі відмінності у використанні копінг-стратегій. Зокрема, стратегія планування вирішення проблем ($p = 0,048$) частіше використовується подружніми парами з більшою тривалістю шлюбу, що може свідчити про сформовані навички конструктивного подолання труднощів. Натомість стратегія уникнення ($p = 0,037$) більш характерна для молодих подружніх пар, що може ускладнювати процес ефективного вирішення конфліктних ситуацій.

Статистично значущі відмінності також було встановлено за показником психологічного благополуччя ($p = 0,019$). Подружні пари з більшим стажем шлюбу демонструють більш високий рівень психологічного благополуччя, що може бути пов'язано з накопиченим життєвим досвідом, стабілізацією сімейних ролей та формуванням більш ефективних механізмів взаємної підтримки.

Відтак, результати порівняльного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу про те, що тривалість подружнього життя пов'язана з особливостями переживання кризових станів у сімейних стосунках. Подружні пари з більшим сімейним досвідом характеризуються більш високим рівнем емоційної згуртованості, більш розвиненими адаптаційними можливостями та більш конструктивними способами подолання життєвих труднощів.

Отримані результати свідчать про те, що психологічні ресурси сімейної системи та характер копінг-стратегій відіграють важливу роль у процесі подолання кризових станів у подружніх взаєминах, що створює підґрунтя для подальшого аналізу можливостей психологічної допомоги подружнім парам, який буде представлено у наступному розділі дослідження.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження переконливо демонструють, що подружні пари з різною тривалістю шлюбу мають відмінності у рівні сімейної згуртованості, адаптації, суб'єктивного стресу, психологічного благополуччя та домінуючих копінг-стратегіях. Зокрема, подружжя зі стажем шлюбу понад 15 років відрізняються вищим рівнем емоційної згуртованості, більшою адаптаційною гнучкістю та більш розвиненими конструктивними стратегіями подолання труднощів, порівняно з молодими подружніми парами, які частіше демонструють підвищений рівень суб'єктивного стресу та використання менш ефективних копінг-стратегій.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі взаємозв'язки між ключовими психологічними показниками подружніх взаємин: встановлено, що підвищення рівня сімейної згуртованості та адаптації пов'язане зі зростанням психологічного благополуччя, тоді як підвищений рівень суб'єктивного стресу має зворотний зв'язок із цими показниками. Водночас використання конструктивних копінг-стратегій, зокрема планування вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, виступає важливим ресурсом стабілізації подружніх взаємин у складних життєвих ситуаціях.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та свідчать про те, що переживання кризових станів у подружніх стосунках визначається комплексною взаємодією особистісних, міжособистісних і сімейно-системних чинників.

РОЗДІЛ ІІІ. ФОРМИ ТА МЕТОДИ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА З ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ІСНУВАННЯ СІМ'Ї

3.1. Тренінгова програма з подолання кризових станів подружжя на різних етапах існування сім'ї

Результати теоретичного аналізу наукової літератури та проведеного емпіричного дослідження свідчать, що кризові стани у подружніх стосунках мають комплексний характер і викликані взаємодією особистісних, міжособистісних та сімейно-системних чинників. Зокрема, встановлено, що недостатній рівень сімейної адаптації, зниження емоційної згуртованості, підвищений рівень суб'єктивного стресу, використання деструктивних копінг-стратегій та зниження показників психологічного благополуччя можуть виступати психологічними передумовами формування та розвитку кризових станів у подружніх взаєминах. У цьому контексті особливої актуальності набуває розробка прикладних програм, спрямованих на формування у подружніх партнерів навичок конструктивної взаємодії, розвитку емоційної близькості та ефективного подолання життєвих труднощів.

У сучасній психології сім'ї тренінгові програми розглядаються як один із ефективних засобів психологічної допомоги подружнім парам, оскільки вони поєднують елементи психоедукації, розвитку комунікативних навичок та практичного опрацювання проблемних ситуацій у безпечному груповому середовищі [47]. Груповий формат роботи сприяє актуалізації особистісних ресурсів учасників, формуванню рефлексії власних моделей взаємодії та розвитку здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Крім того, тренінгова форма дозволяє створити умови для обміну досвідом між подружніми парами, що, у свою чергу, сприяє усвідомленню універсальності багатьох сімейних труднощів і зниженню психологічної напруги, пов'язаної з переживанням кризових ситуацій.

Розроблена нами тренінгова програма була створена з урахуванням

положень системного підходу до аналізу сім'ї, згідно з яким подружні взаємини розглядаються як динамічна система взаємодії, що змінюється під впливом життєвого циклу сім'ї, особистісних особливостей партнерів та соціального контексту [62]. Методологічну основу програми також становлять положення психології життєвих криз, відповідно до яких кризові стани можуть розглядатися не лише як деструктивне явище, а й як потенційна можливість для розвитку особистості та трансформації міжособистісних відносин [58].

При розробці програми також було враховано результати емпіричного дослідження, проведеного у попередньому розділі. Зокрема, виявлені відмінності у рівнях переживання стресу, копінг-стратегій та сімейної згуртованості між подружніми парами з різною тривалістю шлюбу дали підстави припустити, що психологічна допомога має враховувати специфіку різних етапів сімейного життя. Саме тому програма була реалізована у двох варіантах: для подружніх пар зі стажем шлюбу до 5 років та понад 15 років, що дозволило адаптувати зміст занять до актуальних психологічних потреб кожної групи.

Загальною метою тренінгової програми є розвиток психологічних ресурсів подружніх пар, формування навичок конструктивної комунікації, підвищення рівня емоційної близькості та оволодіння ефективними способами подолання кризових станів у подружніх стосунках.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання програми:

- підвищення рівня усвідомлення психологічних особливостей подружніх взаємин;
- розвиток навичок конструктивної комунікації та ефективного вирішення конфліктів;
- формування здатності до емоційної підтримки партнера;
- розвиток адаптивних копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій;
- підвищення рівня психологічного благополуччя подружніх партнерів;
- формування готовності до конструктивного подолання кризових періодів сімейного життя.

Тренінгова програма передбачала 8 занять, які проводилися у груповому

форматі. Кожна група включала 10 подружніх пар, які брали участь у дослідженні. Тривалість одного заняття становила 90 хвилин, що дозволяло поєднати теоретичний матеріал із практичними вправами та рефлексивним обговоренням отриманого досвіду. Заняття проводилися один раз на тиждень, що давало можливість учасникам інтегрувати нові навички у повсякденне життя та обговорювати результати їх застосування під час наступних зустрічей.

Кожне заняття мало чітко визначену структуру, яка включала:

- короткий вступ та актуалізацію попереднього досвіду учасників;
- психоедукаційний блок;
- виконання практичних вправ та інтерактивних завдань;
- групове обговорення та рефлексію;
- підбиття підсумків і формулювання рекомендацій для самостійної роботи.

Важливою особливістю програми стало поєднання елементів комунікативного тренінгу, тренінгу емоційної компетентності та тренінгу розвитку копінг-стратегій, що дозволило комплексно впливати на різні аспекти подружньої взаємодії. Значна увага приділялася розвитку навичок активного слухання, конструктивного вираження емоцій, усвідомлення потреб партнера та пошуку спільних способів вирішення складних життєвих ситуацій.

Зміст програми було організовано у вигляді восьми тематичних занять, кожне з яких спрямоване на розвиток певних психологічних аспектів подружніх взаємин.

Заняття 1. Вступ до програми. Усвідомлення особливостей подружніх взаємин. Метою першого заняття було створення сприятливої психологічної атмосфери у групі, формування мотивації учасників до участі у програмі та актуалізація їхніх очікувань. Учасники виконували вправи на знайомство, обговорювали власний досвід подружніх взаємин та визначали основні труднощі, з якими стикаються у повсякденному житті.

Заняття 2. Психологія подружньої взаємодії. Зміст заняття був спрямований на усвідомлення ролі взаємних очікувань, цінностей та індивідуальних особливостей партнерів у формуванні подружніх взаємин.

Учасники аналізували власні моделі взаємодії та обговорювали фактори, що можуть сприяти виникненню конфліктних ситуацій.

Заняття 3. Конструктивна комунікація у подружжі. Основною метою заняття було формування навичок ефективного спілкування. Під час тренінгу учасники опановували техніки активного слухання, вчилися виражати власні почуття без звинувачень та розвивали здатність до емпатійного сприйняття партнера.

Заняття 4. Конфлікт у подружніх стосунках: шляхи конструктивного вирішення. Заняття було спрямоване на формування навичок конструктивного вирішення конфліктів. Учасники аналізували типові конфліктні ситуації, обговорювали причини їх виникнення та розглядали альтернативні способи реагування.

Заняття 5. Емоційна близькість та підтримка у подружжі. У рамках заняття учасники працювали над розвитком навичок емоційної підтримки, вчилися відкрито говорити про власні потреби та почуття, а також усвідомлювати значення взаємної турботи у підтриманні стабільності подружніх взаємин.

Заняття 6. Подолання стресу та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Заняття було спрямоване на формування ефективних способів подолання стресових ситуацій. Учасники знайомилися з різними копінг-стратегіями, аналізували власні моделі реагування на труднощі та опановували техніки психологічної саморегуляції.

Заняття 7. Психологічні ресурси подружжя. Метою заняття було усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів подружньої пари. Учасники виконували вправи, спрямовані на виявлення сильних сторін своїх взаємин та формування позитивного бачення спільного майбутнього.

Заняття 8. Підбиття підсумків та інтеграція отриманого досвіду. Фінальне заняття було присвячене узагальненню отриманого досвіду, обговоренню змін, які відбулися у процесі тренінгу, та формуванню рекомендацій щодо подальшого розвитку подружніх взаємин.

Таким чином, запропонована тренінгова програма спрямована на

комплексний розвиток психологічних ресурсів подружніх партнерів та формування навичок конструктивної взаємодії. Її реалізація створює умови для підвищення рівня сімейної згуртованості, зниження психологічної напруги та формування ефективних способів подолання кризових станів у подружніх стосунках.

3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми з подолання кризових станів подружжя на різних етапах існування сім'ї

З метою перевірки ефективності розробленої тренінгової програми було проведено формувальний етап дослідження. Участь у програмі взяли ті самі подружні пари, які брали участь у констатувальному етапі дослідження. Порівняння результатів психодіагностичного обстеження до та після проходження тренінгу дозволило визначити, чи відбулися позитивні зміни у досліджуваних психологічних показниках.

Для перевірки ефективності програми було застосовано t-критерій Стьюдента (див. Табл. 3.1, 3.2) для залежних вибірок, який дозволяє встановити статистично значущі відмінності між результатами до та після впровадження психологічного впливу. Аналіз проводився окремо для двох досліджуваних груп: подружніх пар зі стажем шлюбу до 5 років та подружніх пар зі стажем шлюбу понад 15 років.

Таблиця 3.1

Порівняння показників подружніх взаємин до та після проходження тренінгової програми (t-критерій Стьюдента, група до 5 років шлюбу)

Показники	До тренінгу (M)	Після тренінгу (M)	t	p
Сімейна згуртованість	36,4	38,2	2,18	0,041*
Сімейна адаптація	34,7	36,1	2,05	0,048*
Сприйнятий стрес	24,5	22,8	2,32	0,034*
Планування вирішення проблем	12,1	13,6	2,11	0,045*
Психологічне благополуччя	68,7	71,4	2,26	0,038*

*Примітка: *p ≤ 0,05 — статистично значущі відмінності.*

Таблиця 3.2

Порівняння показників подружніх взаємин до та після проходження тренінгової програми (t-критерій Стьюдента, група понад 15 років шлюбу)

Показники	До тренінгу (M)	Після тренінгу (M)	t	p
Сімейна згуртованість	40,2	41,5	2,01	0,049*
Сімейна адаптація	38,9	40,1	2,07	0,046*
Сприйнятий стрес	21,8	20,6	2,14	0,043*
Планування вирішення проблем	13,4	14,5	2,08	0,045*
Психологічне благополуччя	72,3	74,0	2,16	0,041*

*Примітка: *p ≤ 0,05 – статистично значущі відмінності.*

Аналіз результатів формувального етапу дослідження свідчить про наявність позитивної динаміки у досліджуваних психологічних показниках після участі подружніх пар у тренінговій програмі. Зокрема, в обох досліджуваних групах було зафіксовано статистично значуще підвищення рівня сімейної згуртованості та адаптації, що може свідчити про покращення якості подружньої взаємодії та зростання здатності партнерів до гнучкого реагування на складні життєві ситуації.

Водночас спостерігається зниження рівня сприйнятого стресу, що може бути пов’язано з формуванням у подружніх партнерів більш ефективних способів подолання напружених ситуацій. Крім того, серед учасників відзначено підвищення показників планування вирішення проблем, що свідчить про розвиток більш конструктивних копінг-стратегій.

Також було зафіксовано статистично значуще підвищення рівня психологічного благополуччя учасників після проходження тренінгової програми. Хоча виявлені зміни мають помірний характер, що може бути зумовлено відносно короткою тривалістю програми, вони підтверджують її позитивний вплив на психологічний стан подружніх партнерів.

Таким чином, результати формувального етапу дослідження дозволяють зробити висновок про ефективність розробленої тренінгової програми, яка сприяє підвищенню адаптивності подружніх взаємин, розвитку конструктивних стратегій подолання труднощів та покращенню психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

Розроблена тренінгова програма була побудована з урахуванням результатів теоретичного аналізу проблеми та даних емпіричного дослідження, що забезпечило її змістову релевантність і практичну спрямованість. Її структура була зорієнтована на розвиток комунікативної компетентності, підвищення емоційної згуртованості, формування конструктивних копінг-стратегій та посилення адаптаційного потенціалу подружніх пар на різних етапах сімейного життя.

Результати формувального етапу дослідження підтвердили позитивну динаміку у досліджуваних показниках після участі подружніх пар у програмі. В обох групах було виявлено статистично значуще підвищення рівня сімейної згуртованості, адаптації, психологічного благополуччя та показників конструктивного подолання труднощів, а також зниження рівня суб’єктивного стресу, що свідчить про практичну ефективність запропонованого психологічного впливу.

Отже, впроваджена тренінгова програма може вважатися доцільним і ефективним інструментом психологічної допомоги подружнім парам у ситуації кризових переживань. Отримані результати підтверджують, що навіть відносно короткотривала цілеспрямована психологічна робота здатна позитивно впливати на якість подружньої взаємодії.

ВИСНОВКИ

У результаті здійсненого теоретичного аналізу проблеми кризових станів у подружніх стосунках було встановлено, що досліджуваний феномен має складну природу та формується у взаємодії особистісних, міжособистісних і соціальних чинників. Кризові стани у подружжі можуть розглядатися як динамічний процес порушення психологічної рівноваги подружньої системи, що виникає внаслідок неузгодженості рольових очікувань, комунікативних стратегій, емоційних потреб та адаптаційних можливостей партнерів. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що на різних етапах життєвого циклу сім'ї кризові стани набувають різного психологічного змісту: на ранніх етапах подружнього життя вони пов'язані переважно з процесом адаптації партнерів до спільного життя та розподілу ролей, тоді як на більш пізніх етапах – із трансформацією емоційної близькості, зміною життєвих цілей і переосмисленням сімейних стосунків. Узагальнення наукових підходів дозволило виокремити систему основних чинників виникнення кризових станів у подружніх стосунках, до яких належать внутрішньоособистісні характеристики партнерів (рівень особистісної зрілості, адаптивність, психологічні ресурси), особливості подружньої взаємодії (комунікативні труднощі, конфліктність, емоційне відчуження, зниження задоволеності шлюбом) та зовнішні соціально-стресові умови.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити специфіку переживання кризових станів у подружніх парах залежно від етапу розвитку сім'ї. У ході дослідження було встановлено, що подружні пари з різною тривалістю шлюбу відрізняються за рівнем сімейної адаптації та згуртованості, суб'єктивного стресу, домінуючих копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Зокрема, подружні пари зі стажем шлюбу до п'яти років характеризуються вищим рівнем сприйнятого стресу, більшою схильністю до використання емоційно-реактивних стратегій подолання труднощів та меншою стабільністю сімейної взаємодії. Натомість подружні пари з тривалістю шлюбу

понад п’ятнадцять років демонструють вищий рівень емоційної згуртованості, більш розвинені адаптаційні можливості та схильність до використання конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на раціональне вирішення проблем. Результати кореляційного аналізу підтвердили взаємозв’язок між рівнем сімейної згуртованості, психологічним благополуччям, рівнем стресу та характером копінг-стратегій, що дозволяє розглядати зазначені показники як важливі психологічні індикатори переживання кризових станів у подружніх стосунках.

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на подолання кризових станів у подружжі. Реалізація програми була орієнтована на розвиток комунікативної компетентності подружніх партнерів, підвищення рівня емоційної близькості, формування конструктивних копінг-стратегій та зміцнення адаптаційного потенціалу подружньої системи. Результати формувального етапу дослідження свідчать про статистично значущі позитивні зміни у показниках сімейної згуртованості, адаптації, психологічного благополуччя та способів подолання стресових ситуацій після участі подружніх пар у тренінговій програмі. Отримані результати підтверджують практичну ефективність запропонованої програми та свідчать про доцільність її використання у практиці психологічного консультування та психопрофілактичної роботи з подружніми парами, що переживають кризові періоди сімейного життя.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні вибірки дослідження, а також у вивченні довготривалого впливу психологічних програм на стабільність подружніх взаємин. Перспективним також є дослідження особливостей подружніх криз у контексті сучасних соціальних викликів та розробка диференційованих програм психологічної підтримки сімей на різних етапах їх життєвого циклу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Трансформація інституту сім'ї в сучасних умовах. *Modern challenges to science and practice* : The III International Scientific and Practical Conference, January 24-26, 2022. Varna, 2022. P. 499-502.
2. Байєр О. О. Актуальні питання психології сім'ї. Дніпро: РВВ ДНУ, 2020. 44 с.
3. Балачій Л. Психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки: адаптація військових та їх родин. *Universum*. 2024. № 14. С. 409-416.
4. Баратинська А., Пось Л. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *Молодий вчений*. 2022. № 3 (103). С. 37-42.
5. Берегова Н., Колба В. Життєва криза як психологічний феномен. *Theoretical approaches of Fundamental Sciences: theory, Practice and prospects* : The XI International Science Conference, April 26–28, 2021. Geneva, 2021. P. 211–213.
6. Бортун Б. О. Конструктивна конфліктність як показник психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2020. С. 19-22.
7. Бортун Б. Теоретична операціоналізація поняття «конструктивна конфліктність» особистості. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Управління та адміністрування.* 2020. № 12 (41). С. 28-46.
8. Ващенко О. С. Дослідження соціально-психологічних причин розгортання подружніх конфліктів під час війни. *Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки*. 2024. № 21. С. 21-34.
9. Візьнюк Ю. М. Психологічна специфіка кризи особистісної ідентичності: теоретичні засади. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі* : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 17-18 травня 2017 р. Мукачево : Вид-во МДУ, 2017. С. 66–68.
10. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи. *Юридична психологія*. 2017. № 2 (21). С. 59–71.

11. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. № 3. С. 122-128.
12. Галущак М. Я. Філософсько-культурологічний аналіз поняття «криза». *Проблеми гуманітарних наук. Сер. Філософія*. 2018. № 39. Режим доступу: http://kaf-filosofii.dspu.edu.ua/article/view/139563 (дата звернення: - 06.03.036).
13. Ганкевич О. В. Вплив психотравмуючих факторів на життєдіяльність молодих та зрілих подружніх пар. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. № 8. С. 54-59.
14. Гарець Н. О. Роль психологічного ресурсу особистості в умовах подолання життєвої кризи. *Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін* : колект. монограф. Дніпро: ЛІРА, 2023. С. 99–113.
15. Герасімова Н. Є., Герасимова І. В. Особистісна конфліктність: особливості, різновиди. *Вісник Черкаського університету. Сер. Педагогічні науки*. 2017. Ч. 4. С. 49-55.
16. Горбунова В. В., Булуй Т. В. Відчуття психологічного благополуччя та задоволеності сімейними стосунками: параметри аналізу. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 13 травня 2021 р. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 184–186.
17. Гуровська В. А. Автономність особистості як чинник становлення подружніх стосунків у ранньому дорослому віці. *Традиції та нові наукові стратегії у Центральній та Східній Європі* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, 23–24 червня 2023 р. Запоріжжя: АА Тандем, 2023. С. 18–20.
18. Дикіна Л. В. Родинні кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали XXXIII Міжнародної науково-практичної конференції, 07 червня 2023 р. Паола: ГО «ВАДНД», 2023. С. 218-221.

19. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 41 (44). С. 68-80.
20. Жилін М. В. Еволюція поняття «криза ідентичності» у вітчизняній та зарубіжній психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2020. № 4. С. 5-12.
21. Ічанська О. М., Демченко Н. І. Роль задоволеності подружніми стосунками у становленні професійної ідентичності українських жінок. *Перспективи та інновації науки. Сер. Педагогіка. Психологія. Медицина*. 2024. № 12. С. 1120-1131.
22. Каширіна О. Особливості прояву турботи в подружніх стосунках: теоретичний аналіз. *Наука і молодь – 2021: пріоритетні напрями глобалізаційних змін* : матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, 16 квітня 2021 рік. Київ: Навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2021. С. 78–83.
23. Костіна Т. Криза в умовах карантину: нові гендерні перспективи. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. Психологія*. 2020. № 11. С. 162-166.
24. Косьянова О.Ю., Омельченко П.І. Психологічні та соціальні аспекти функціонування сім'ї в умовах кризи. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2025. Т. 36 (75). № 4. С. 9–17.
25. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2019. № 1 (1). С. 223-228.
26. Крамченкова В. О. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 1. С. 47-51.
27. Крамченкова В. О. Теоретичні основи адаптаційної кризи в молодої сім'ї.

Modern research in science and education : The 11th International scientific and practical conference, June 27-29, 2024. Chicago: BoScience Publisher, 2024. С. 265-270.

28. Красильников І. О. Екзистенційна конфліктність суб'єкта в поглядах К. Ясперса. *Психологія і особистість*. 2017. № 1. С. 279-288.
29. Кучманич І. М., Дога І. О. Особливості задоволеності шлюбом у партнерів під час кризи «спустошеного гнізда». *The use of modern technologies in higher education institutions* : The IX International scientific and practical conference, October 27-29, 2025. Rotterdam, 2025. С. 123–127.
30. Лісовий Р. В. Трактування поняття «криза» та їх класифікація: критичний аналіз. *Сорок перші економіко-правові дискусії* : матеріали міжнародної науково- практичної інтернет-конференції. Львів, 2019. С. 8–13.
31. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Гендерні особливості задоволеності подружніми взаєминами у молодій сім'ї. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 89-94.
32. Мазоха І. С. Конфліктність та агресивність як прояви деструктивних станів особистості: теоретичний і практичний аспект. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Сер. Педагогіка та психологія*. 2025. № 3. С. 172-177.
33. Малиш В.Є. Загальний огляд поняття психологічні кризи: види, діагностика та допомога. *Перспективи та інновації науки. Сер. Педагогіка. Психологія. Медицина*. 2024. № 9 (43). С. 618-630.
34. Мельничук І. Я. Атрибути духовної кризи особистості. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2021. С. 47–49.
35. Мілишина М. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *Психологія і особистість*. 2020. № 1. С. 145-157.
36. Міщиха Л. П., Щуйко О. Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки ТНУ*

імені ВІ Вернадського. Сер. Психологія. 2024. № 35 (74). С. 86-91.

37. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
38. Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Психологічні особливості подружніх взаємин. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія*. 2025. № 2. С. 108-112.
39. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2018. № 18 (11). С. 209-226.
40. Петров О. В. Чинники психологічих криз у подружніх пар під час війни. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2024 р. Київ: ДЗВО «УМО», 2024. С. 152–157.
41. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Сер. Психологія*. 2024. № 1. С. 108-115.
42. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення*. 2023. С. 264-267.
43. Пирог Г., Свінціцька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*. 2023. С. 176-177.
44. Письменний С. О. Вплив війни на сексуальне життя подружніх пар. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 5. С. 88–94.
45. Потапчук Є. М. Сім'я учасника бойових дій як суб'єкт відновлення його психічного здоров'я. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* : монографія / за заг. ред. ВП Садкового, ОВ Тімченка. 2017. С. 403-413.

46. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 91-102.
47. Психологія сім'ї : підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
48. Рожа О. О. Конфліктність як психологічна проблема. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. III Всеукр. наук.-практ. конф., 22 грудня 2022 р. Харків: НА НГУ. 2022. С. 151–155.
49. Рокоча Д. Сімейні кризи. *Природничі та гуманітарні науки: актуальні питання* : матеріали VIII міжнародної студентської науково-технічної конференції. 2025. С. 79-80.
50. Росінський Г. С. Аналіз особистісних і поведінкових патернів комбатантів і їхніх дружин залежно від задоволеності подружніми стосунками. *Медицина сьогодні і завтра*. 2018. № 2. С. 39-49.
51. Сергієнко Г. О. Вплив сексуальних установок на конфлікти подружжя. *Science and society: modern trends in a changing world* : The 11 th International scientific and practical conference, October 1-3, 2024. Vienna: MDPC Publishing, 2024. P. 248–253.
52. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1 (61). С. 251-257.
53. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3 (71). С. 125-134.
54. Скворцов С. Ю., Знанецька О. М., Іванова Т. В. Особливості подружніх відносин у жінок з різним рівнем диференціації Я. *Journal of Psychology Research*. 2023. № 29 (12). С. 55-62.
55. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Сер. Психологія*. 2022. № 33 (72). С. 54-59.

56. Стельмах О., Лазоренко Т. Психологічна готовність молоді до подружніх стосунків. *Сучасна освіта і професійна підготовка воїнів: традиції, інновації та перспективи розвитку* : матеріали І Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції, 20 березня 2025 р. Одеса: Військова академія, 2025. С. 170–171.
57. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
58. Титаренко Т. М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*. 2017. С. 39-60.
59. Ткаченко А. М., Калюжна Ю. В. Криза: сутність, класифікація та причини виникнення. *Теоретичні і практичні аспекти економіки та інтелектуальної власності*. 2013. № 2 (1). С. 122-126.
60. Ульянова Т., Котляр І. Конфліктність і толерантність: аналіз взаємозв'язків. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи.* Ізмаїл, 2022. С. 156-160.
61. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї і сімейна криза : монографія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
62. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посібн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 624 с.
63. Фурда І., Урбановська Т., Парфановіч І. Порушення комунікації у стосунках дівчини і хлопця. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. № 1 (48). С. 431-434.
64. Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
65. Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин : дис. … д–ра філософії в галузі психології. Київ, 2023. 252 с.
66. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с.
67. Черніков С. В., Коняєва Л. Д. Особливості сімейних конфліктів між

подружжям середнього зрілого віку. *Innovations and prospects in modern science* : The 4 th International scientific and practical conference, April 10-12, 2023. Stockholm: SSPG Publish, 2023. P. 304–308.

68. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний часопис*. 2019. № 1. С. 41-56.
69. Girma Shifaw Z. Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*. 2024. № 52 (3). P. 249-260.
70. Wang X., Zhao K. Partner phubbing and marital satisfaction: The mediating roles of marital interaction and marital conflict. *Social Science Computer Review*. 2023. № 41 (4). P. 1126-1139.