

УДК 159.9:316.356.2

DOI 10.31654/2663-4902-2025-PP-4-274-283

Козич І. В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
Запорізький національний університет
kozich.irina@gmail.com
orcid.org/0000-0002-4844-9785

Бабарига Н. М.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»,
Запорізький національний університет
natalia.babaryha@gmail.com
orcid.org/0009-0007-8158-6873

**ЕМОЦІЙНА НЕСТІЙКІСТЬ ПОДРУЖЖЯ, РОЗЛУЧЕНОГО ВІЙНОЮ:
ДЕТЕРМІНАНТИ, НАСЛІДКИ ДЛЯ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО КОНТАКТУ**

У статті визначено і розкрито психологічні детермінанти емоційної нестійкості подружжя, розлученого війною, а також обґрунтовано особливості її впливу на якість подружньої взаємодії, емоційну регуляцію партнерів та процес відновлення сімейної єдності після тривалої вимушеної розлуки.

Метою є визначення комплексу психологічних чинників, що зумовлюють емоційну нестійкість подружжя в умовах війни, опис її провідних проявів й наслідків для подружньої системи та обґрунтування ефективних психологічних підходів до відновлення емоційного контакту.

Методологічну основу дослідження становлять теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та інтерпретація сучасних наукових публікацій з психології травматичного досвіду, сімейної психології та психологічної допомоги; структурно-функціональний підхід для узагальнення детермінант емоційної нестійкості; логіко-теоретичне моделювання для побудови інтегративної моделі психологічного супроводу.

Встановлено, що емоційна нестійкість подружжя формується під впливом індивідуально-психологічних чинників (тривожність, гіперзбудження, виснаження, труднощі емоційної регуляції), міжособистісних змін (порушення ролей, емоційна асинхронність, фрагментація комунікації, дефіцит підтримки) та соціально-контекстуальних обставин (інформаційний тиск, невизначеність, обмеження ресурсів). Проаналізовано ключові наслідки: емоційне відчуження, зростання конфліктності, зниження довіри, порушення інтимної близькості, труднощі адаптації після повернення військовослужбовця. Систематизовано сучасні психотерапевтичні підходи та описано інтегративну трьохетапну модель психологічної підтримки, що включає емоційну стабілізацію, відновлення комунікації та реконструкцію емоційного контакту із застосуванням сімейної, емоційно-фокусованої і арт-терапії.

У статті вперше здійснено системне поєднання різних груп детермінант емоційної нестійкості подружжя в умовах воєнної розлуки, окреслено механізми емоційної асинхронності та обґрунтовано цілісну інтегративну модель супроводу.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, консультантами і фахівцями центрів соціально-психологічної допомоги для стабілізації емоційного стану партнерів, покращення подружньої комунікації, зменшення конфліктності та відновлення емоційної близькості у післявоєнний період.

Ключові слова: емоційна нестійкість, подружжя військовослужбовців, сімейні взаємини, воєнна травматизація, психологічний супровід, арт-терапія, адаптація після війни.

Постановка проблеми. Сучасні умови війни в Україні спричинили глибокі трансформації у функціонуванні сімейної системи. Подружжя, розлучене воєнними подіями, стикається не лише з фізичною дистанцією, а й зі значним емоційним розривом, порушенням сталого емоційного контакту, зміною звичних ролей і зростанням психологічного навантаження на кожного партнера. Емоційна нестійкість у такому контексті постає як складний феномен, детермінований сукупністю соціально-психологічних, екзистенційних і травматичних чинників.

Тривала розлука, невизначеність, хронічний стрес, переживання загрози для життя, посттравматичні симптоми, емоційне виснаження, інформаційний тиск та неможливість регулярного емоційного обміну – усе це формує підґрунтя для дестабілізації емоційних процесів у подружжі. Внаслідок цього знижується здатність до саморегуляції, партнерської емпатії, підтримки один одного та конструктивного діалогу. Відновлення подружніх взаємин після воєнної розлуки є процесом складним, нерівномірним і потребує професійної підтримки.

Проблема емоційної нестійкості подружніх пар, розлучених війною, є актуальною як у науковій, так і в практичній площині. Її недостатня дослідженість у вітчизняній психології зумовлює необхідність комплексного аналізу детермінант цього феномену та розроблення науково обґрунтованих стратегій психологічної допомоги.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що питання емоційної регуляції у подружжі, яке пережило воєнну травматизацію, досліджується переважно у межах трьох напрямів:

- психологія травми і посттравматичних станів,
- сімейна психологія і динаміка подружніх стосунків,
- психологічний супровід військових і їхніх родин.

Наукові дослідження Акименко Ю. Ф. та Сили Т. І. [1] свідчать, що сім'ї військовослужбовців зазнають підвищеного рівня психоемоційної напруги, пов'язаної з тривогою за життя партнера, перевантаженням та емоційною самотністю. Автори наголошують, що тривала розлука негативно впливає на емоційну стабільність, сприяє віддаленню та погіршенню сімейного клімату.

Дослідження Кокуна О. М. [5] показують, що військовослужбовці після повернення з бойових дій стикаються з труднощами саморегуляції, емоційною онімінністю, підвищеною агресивністю та імпульсивністю. Це ускладнює сімейну адаптацію і створює передумови для конфліктів.

У роботах Чернова А. та Заїки В. [8] зазначається, що поствоєнна адаптація подружжя включає кризові фази, пов'язані з відновленням ролей, комунікації та довіри.

Калька Н. та Одинцова Г. [4] визначають високу ефективність арт-терапевтичних методів у роботі зі стресом, травматичними переживаннями та відновленням емоційної близькості у парах. Також науковці акцентують на потенціалі арт-терапії як безпечного простору для вираження емоцій, що не піддаються вербалізації.

Таким чином, наукові джерела частково описують окремі аспекти функціонування подружжя під впливом війни, але не пропонують комплексного синтезу детермінант емоційної нестійкості та інтегрованих моделей психологічної допомоги, що й визначило мету даної роботи.

Попри наявність наукових досліджень, присвячених окремим аспектам функціонування сімей військовослужбовців, низка ключових положень залишається недостатньо опрацьованою. Зокрема, потребує подальшого уточнення цілісний аналіз детермінант емоційної нестійкості подружніх партнерів, які пережили тривалу воєнну розлуку, оскільки більшість досліджень зосереджені переважно на індивідуальних

травматичних реакціях військовослужбовців або загальних проблемах сімейної адаптації.

Недостатньо висвітленими залишаються: взаємозв'язок індивідуально-психологічних і міжособистісних чинників, що формують емоційну нестійкість пари у період розлуки; взаємозв'язок індивідуально-психологічних і міжособистісних чинників, що формують емоційну нестійкість пари у період розлуки; динаміка емоційної асинхронності між партнерами у процесі повернення до спільного життя; специфічний вплив зміни сімейних ролей на емоційний баланс подружжя після демобілізації; особливості відновлення емоційної близькості після воєнної травматизації; недостатня кількість науково обґрунтованих моделей психологічного супроводу, спрямованих саме на пару, а не на індивідуального учасника війни; обмеженість теоретично описаних та емпірично перевірених арт-терапевтичних підходів, що можуть сприяти реконструкції емоційного контакту.

Таким чином, актуальним є цілісне дослідження взаємопов'язаних детермінант емоційної нестійкості подружжя та розроблення інтегративних психологічних стратегій її подолання. Саме цим питанням присвячено дану статтю.

Формулювання мети статті. Комплексне визначення психологічних детермінант емоційної нестійкості подружжя, розлученого війною, з'ясування особливостей її прояву та впливу на сімейні взаємини, а також обґрунтування ефективних психологічних підходів, механізмів і моделей відновлення емоційного контакту між партнерами у процесі воєнної та поствоєнної адаптації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційна нестійкість подружжя, розлученого війною, постає як поліструктурний психологічний феномен, зумовлений комплексною взаємодією травматичних, ситуативних та міжособистісних чинників. Її прояви охоплюють широкий спектр емоційних коливань – від підвищеної тривоги, дратівливості та емоційного виснаження до емоційного оніміння, імпульсивності й агресивних реакцій. Як зазначає Кокун О.М., бойовий досвід спричиняє специфічні зміни у психоемоційній сфері, що ускладнюють здатність до регуляції емоцій [5].

Для партнерів у тилу характерними є хронічна тривога, емоційне перевантаження та почуття самотності. На думку Акименко Ю. Ф. та Сили Т. І., тривале перебування у стані невизначеності та постійні переживання за життя військовослужбовця формують стійкий стресовий фон, який порушує емоційну рівновагу та підвищує ризик емоційних зривів [1].

Умови тривалої воєнної розлуки, зміна сімейних ролей, недостатність емоційної підтримки та нерегулярність комунікації створюють сприятливе підґрунтя для зниження емоційної стабільності обох партнерів. Чернов А. та Заїка В. підкреслюють, що повернення військовослужбовця супроводжується різким зміщенням ролей і потребує переосмислення партнерських очікувань, що нерідко спричиняє кризові явища в сімейній взаємодії [8].

Індивідуально-психологічні детермінанти. За даними Акименко Ю. Ф. та Сили Т. І., тривожні очікування негативних новин, емоційне перевантаження, відчуття відповідальності за сім'ю в умовах війни та стан невизначеності сприяють формуванню хронічного стресу і виснаженню адаптивних ресурсів партнерів військовослужбовців [1].

Паралельно з цим у військовослужбовців спостерігаються реакції, характерні для бойового досвіду: гіперзбудження, підвищена пильність, емоційна онімінність, порушення сну та труднощі в емоційній регуляції. Як зазначає Кокун О. М., такі психофізіологічні стани значно послаблюють здатність до конструктивного управління емоціями у мирних умовах [5].

Особливу роль відіграє феномен внутрішньої провини: військовослужбовці можуть відчувати провину за свою відсутність, а партнери – за те, що «живуть звичайним життям», поки інший перебуває на фронті. Це посилює внутрішню напругу, знижує стресостійкість і провокує емоційні зриви.

Міжособистісно-сімейні детермінанти. Міжособистісний рівень відіграє ключову роль у формуванні емоційної нестійкості подружжя, адже саме якість взаємодії визначає здатність партнерів підтримувати один одного в умовах воєнної кризи. На думку Чернова А. та Заїки В., тривала розлука призводить до порушення усталених каналів комунікації та ролей у сім'ї, що зумовлює появу структурного дисбалансу у подружніх стосунках [8]. Партнер, який залишився у тилу, вимушено перебирає на себе нові функції – фінансові, батьківські, побутові. Водночас військовослужбовець, повертаючись з фронту, нерідко очікує відновлення попереднього розподілу ролей, що стає джерелом напруження. Одним з найпоширеніших явищ є емоційна асинхронність – ситуація, коли емоційні ритми партнерів не збігаються. Партнер у тилу може бути готовим до близькості та відвертої розмови, тоді як військовослужбовець переживає емоційне виснаження, потребує часу для адаптації та не готовий до інтенсивної взаємодії. Ця асинхронність призводить до нерозуміння, почуття відчуження, неправильного трактування поведінки іншого. Важливим чинником є руйнування відчуття емоційної безпеки. Стабільність і передбачуваність взаємодії є базовими умовами партнерської підтримки, а їх порушення формує підвищену вразливість до емоційних зривів. Не менш значущим є ефект інформаційної фрагментарності: обмеженість зв'язку, неможливість передати невербальні сигнали та розмаїття емоційних відтінків сприяє виникненню непорозумінь. Дослідження Сидоренко О. Л. засвідчує, що дистанційна комунікація, особливо в умовах небезпеки, має тенденцію до спрощення й емоційного «обрізання», що знижує глибину взаємопідтримки [7].

Таким чином, міжособистісні чинники включають: зміну ролей у сім'ї; емоційну асинхронність; інформаційні викривлення та фрагментарність комунікації; недостатність вербальної та невербальної підтримки; порушення передбачуваності у взаємодії. У сукупності вони знижують здатність партнерів до емоційної регуляції та спричиняють зростання сімейної напруги.

Соціальні та контекстуальні детермінанти. Окрім індивідуальних і міжособистісних факторів, на емоційну стабільність подружжя істотно впливають соціальні умови та ширший контекст війни. Одним із ключових є інформаційний стрес. Постійне отримання новин про бойові дії, можливі втрати, загрози та нестабільність формують хронічну тривогу.

Другою важливою детермінантою є недостатність соціальної підтримки. Партнери, що залишаються у тилу, часто стикаються з відчуттям ізоляції, особливо якщо соціальне оточення не має подібного досвіду. Як наголошує Дідик Н.Ф., дефіцит підтримуючих соціальних контактів є індикатором ризику для розвитку емоційної дестабілізації у членів сімей військовослужбовців [2]. Війна також змінює соціальні очікування. Суспільство часто транслює ідеалізовані уявлення про «військову мужність» чи «жертвність тилу», які не збігаються з реальними емоційними переживаннями подружжя. Така невідповідність спричиняє внутрішні конфлікти, сором за власні емоції або уникання їхнього вираження. Контекстуально значущим чинником є економічна нестабільність, яка загострює стресові реакції. Невпевненість у майбутньому, зниження доходів, зміна умов праці – усе це впливає на здатність партнерів справлятися з емоційними труднощами.

Окремим компонентом є колективна травма, що охоплює суспільство в умовах тривалої війни. За висновками Волянук О. М., колективна травматизація поглиблює індивідуальні реакції та знижує ефективність саморегуляції у партнерів [2].

Таким чином, соціальні та контекстуальні чинники включають: інформаційний стрес; дефіцит соціальної підтримки; суспільні очікування та соціальний тиск; економічні труднощі; ефекти колективної травми.

Ці фактори створюють загальний фон емоційної нестабільності й впливають на якість сімейної взаємодії не менше, ніж індивідуальні й міжособистісні.

Наслідки емоційної нестійкості для сімейних взаємин. Емоційна нестійкість у період воєнної розлуки часто провокує *емоційне відчуження* – поступову втрату здатності відчувати та розуміти емоції партнера. На думку Сидоренко О. Л., тривала дистанційна комунікація істотно обмежує якість емпатійного обміну, оскільки позбавляє подружжя невербальних каналів підтримки та зворотного зв'язку [7]. Після повернення військовослужбовця цей ефект посилюється: партнер у тилу прагне швидкого відновлення близькості, тоді як військовий переживає емоційну «замороженість», пов'язану зі стресом і необхідністю адаптації. Таким чином, відчуження стає не результатом втрати любові, а наслідком порушення емоційних ритмів та зниження здатності до відкритого самовираження.

Емоційна нестійкість спричиняє *підвищену конфліктність*, що проявляється у швидких афективних реакціях, непередбачуваних спалахах роздратування, імпульсивності. Як зазначає Кокун О. М., переживання бойового досвіду часто супроводжується гіперзбудливістю нервової системи, що істотно знижує стресостійкість [5]. Як згадували Акименко Ю. Ф. і Сила Т. І., що партнер у тилу також може демонструвати підвищену дратівливість через перевантаження відповідальністю та хронічну втому [1].

Конфлікти у таких сім'ях часто: швидко загострюються, мають високу емоційну інтенсивність, завершуються взаємними звинуваченнями, поглиблюють почуття провини та відчуження.

Одним із важливих наслідків емоційної нестійкості є *порушення подружньої комунікації*. Партнер у тилу нерідко уникає висловлення емоцій, «щоб не турбувати» військовослужбовця. Військовий, своєю чергою, може уникати розповідей про фронт через емоційне виснаження або небажання «переносити травму» на близьких.

Як стверджує Кольська К. М., що уникання важливих тем призводить до формування «комунікаційних вакуумів», які подружжя заповнює домислами, підозрами та хибними інтерпретаціями [6]. В результаті виникають: непорозуміння, відсутність відкритого діалогу, зниження довіри.

Зниження довіри у подружжя, розлученому війною. Довіра зазнає системних викликів. На думку Дідик Н. Ф., недовіра формується як реакція на інформаційну невизначеність, неможливість контролювати ситуацію та відсутність систематичного підтвердження безпеки партнера [3].

З боку військовослужбовців додатковими чинниками є *зміни поведінки, спричинені травматичним досвідом*: емоційне віддалення, труднощі у висловленні почуттів, раптові зміни настрою. Партнер у тилу може сприймати ці зміни як ознаку втрати інтересу або приховування інформації. Наслідком є: підозрілість, ревності, уникнення відкритого обговорення, емоційний контроль або надмірний контроль поведінки партнера.

Порушення емоційного контакту неминуче впливає й на інтимну сферу стосунків. Емоційна дистанція, тривога, виснаження та зміни тілесної чутливості після війни знижують здатність партнерів до фізичної та емоційної близькості. Як зазначає Волянук О. М., стан посттравматичного виснаження часто призводить до труднощів із тілесною взаємодією, зокрема уникнення дотиків або відсутності сексуального потягу [2]. Для подружжя це може проявлятися як зниження сексуальної активності; уникнення інтимних контактів; відчуття небезпеки або тривоги під час зближення; труднощі у встановленні глибокої емоційної взаємодії.

Психологічні шляхи відновлення емоційного контакту подружжя. Відновлення емоційного контакту подружжя, розлученого війною, потребує комплексного підходу, який враховує індивідуальні переживання кожного партнера, динаміку подружньої взаємодії, а також соціальний та травматичний контекст. Наукові дослідження засвідчують, що психологічна допомога має бути поетапною, інтегративною та спрямованою на відновлення базових компонентів стосунків – емоційної стабільності, довіри, безпеки та комунікації, як відмічали у роботах Кокун О. М.; Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. [1; 3].

Нижче представлено три ключові напрями роботи, які є найбільш ефективними для подолання емоційної нестійкості та відновлення близькості у подружніх стосунках після воєнної розлуки.

Першим і визначальним етапом є *емоційна стабілізація*, оскільки без відновлення базового рівня психофізіологічної рівноваги подружнтя взаємодія залишається фрагментованою та напруженою.

Як наголошує Кокун О. М., робота з реакціями бойового стресу має починатися із регуляції фізіологічного стану, оскільки гіперзбудження та емоційна онімінність значно ускладнюють здатність до емоційної участі у стосунках [5].

Основні напрями стабілізації: техніки дихання (4–6–8, квадратне дихання, діафрагмальне дихання); grounding-техніки для зниження рівня тривоги («5–4–3–2–1», робота з тілесними якорями); тілесноорієнтована терапія, яка допомагає вивільнити м'язову напругу та відновити тілесні відчуття безпеки; психоедукація про нормальні реакції на стрес, яка знижує почуття провини та тривоги – Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. [1].

Емоційна стабілізація сприяє підвищенню толерантності до стресу, вирівнюванню емоційних ритмів партнерів та створює передумови для подальшої терапевтичної роботи.

Другим ключовим напрямом є *цілеспрямована робота на рівні подружньої системи*. Мета терапії – відновлення емоційної взаємодії, розвиток навичок безпечного спілкування та реконструкція партнерської близькості.

Ефективні психотерапевтичні підходи:

– *Емоційно-фокусована терапія (EFT)*. Цей підхід успішно застосовується у роботі з парами, які пережили травматичний досвід, оскільки допомагає опрацювати патерни прив'язаності, страхи, травми та відновити емоційну доступність партнерів.

– *Системна сімейна терапія*. Спрямована на з'ясування порушених ролей, патернів взаємодії та прихованих конфліктів, що виникли внаслідок війни. Дозволяє відновити функціональну структуру сімейної системи.

– *Наративна терапія*. Допомагає подружжю переосмислити воєнний досвід, інтегрувати його у спільну історію, не руйнуючи емоційний контакт.

Ключові завдання терапії: подолання емоційної асинхронності; відновлення довіри; нормалізація комунікації; формування безпечного простору для емоційних висловлювань; відновлення партнерської взаємодії.

Як зазначають Чернов А. та Заїка В., найбільш ефективними є ті терапевтичні методи, які дозволяють партнерам одночасно висловити свої переживання та почути один одного, формуючи новий емоційний досвід близькості [8].

Арт-терапія є одним з найбільш ефективних методів роботи з подружжям після травматичного досвіду, оскільки дозволяє: пережити складні емоції у безпечній символічній формі; відновити емоційну взаємодію через творчу співпрацю; знизити тривогу та напругу; повернути партнерів до стану внутрішнього контакту.

Калька Н. та Одинцова Г. підкреслюють, що арт-терапевтичні техніки сприяють формуванню спільного сенсу досвіду та відновленню емоційної єдності пари, оскільки активують невербальні канали взаємодії [4].

Арт-терапія ефективна й тим, що не вимагає вербалізації травматичного досвіду, що є важливим для військовослужбовців із емоційною онімінністю або уникненням.

Важливою умовою стабілізації подружніх стосунків після тривалої воєнної розлуки є відновлення ритуалів взаємодії, які виконують функцію емоційних «якорів». Вони забезпечують партнерам відчуття передбачуваності, безпеки та структурованості повсякденного життя – компонентів, що мають ключове значення для пар, які пережили травматичний досвід. Ритуали сприяють поверненню регулярності спілкування, формують відновлене відчуття «ми», підтримують емоційний зв'язок і допомагають партнером повільно переходити від режиму виживання до режиму спільного життя.

До ефективних ритуалів належать короткі, але регулярні сімейні практики: ранкові та вечірні взаємодії, щоденний «час для діалогу» тривалістю 10–15 хвилин без використання гаджетів, спільні щотижневі активності, ритуали турботи та підтримки («я роблю це для тебе», «ми робимо це разом»), а також створення нових сімейних традицій після повернення військовослужбовця. Такі дії відновлюють структуру повсякденності, посилюють відчуття єдності та сприяють формуванню нового позитивного досвіду спільного життя. Ритуали знижують рівень конфліктності, стабілізують емоційний фон і зміцнюють відчуття єдності, що особливо важливо у період адаптації після повернення.

Узагальнення результатів аналізу психологічних детермінант, наслідків емоційної нестійкості та ефективних методів роботи з подружжям дозволяє сформувати і використовувати інтегративну модель психологічної підтримки подружжя, розлученого війною, що об'єднує індивідуальні, міжособистісні та системні підходи. Така модель поєднує стабілізаційні техніки, терапевтичну реконструкцію подружньої взаємодії та творче опрацювання емоційного досвіду, спрямоване на відновлення емоційної та інтимної близькості.

Інтегративна модель включає три послідовні етапи:

1. *емоційну стабілізацію партнерів*, яка забезпечує зниження психофізіологічної напруги та повернення здатності до емоційної саморегуляції;
2. *відновлення комунікації та партнерської взаємодії*, що передбачає переосмислення ролей, опрацювання конфліктів, відновлення діалогу та довіри;
3. *реконструкцію емоційної близькості та інтеграцію досвіду війни*, де використовуються арт-терапевтичні, наративні та тілесноорієнтовані методи для формування нового спільного сенсу, відновлення інтимності та зміцнення сімейної єдності.

Модель є гнучкою та може адаптуватися до індивідуальних потреб подружжя з урахуванням тривалості воєнної розлуки, особливостей бойового досвіду, рівня підтримки та особистісних ресурсів партнерів. Її використання забезпечує системний вплив на ключові компоненти подружньої взаємодії та сприяє відновленню емоційного контакту в післявоєнний період. Наведені теоретичні положення не претендують на вичерпність, однак відображають сучасний науковий підхід до проблеми емоційної нестійкості подружжя та підкреслюють необхідність подальшого розвитку психологічних методів допомоги таким парам.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Аналіз теоретичних підходів і представлених у дослідженні матеріалів щодо емоційної нестійкості подружжя, розлученого війною, дає підстави сформулювати такі висновки:

1. Емоційна нестійкість подружжя є комплексним багаторівневим феноменом, детермінованим взаємодією індивідуально-психологічних, міжособистісних та соціально-контекстуальних чинників. Виявлено, що хронічний стрес, гіперзбудження, емоційне виснаження, рольовий дисбаланс, емоційна асинхронність, інформаційний стрес та недостатність соціальної підтримки є ключовими детермінантами, що поглиблюють емоційну нестабільність партнерів у період воєнної розлуки.

2. Наслідки емоційної нестійкості подружжя проявляються у зміні якості сімейної взаємодії, зокрема у формуванні емоційного відчуження, підвищенні конфліктності, порушенні комунікації, зниженні довіри та інтимності. Ці явища є закономірними реакціями на тривалий стрес і неспівпадіння емоційних ритмів партнерів, що вимагає спеціалізованої психологічної підтримки для запобігання накопиченню взаємних травм та руйнуванню сімейних зв'язків.

3. Психологічні шляхи відновлення емоційного контакту подружжя вимагають застосування інтегративного поетапного підходу, який включає: емоційну стабілізацію партнерів, спрямовану на відновлення внутрішньої рівноваги та зменшення психофізіологічної напруги; терапевтичну реконструкцію взаємодії, що передбачає відновлення діалогу, довіри, взаєморозуміння та партнерської підтримки; арт-

терапевтичні й нарративні інтервенції, які сприяють формуванню нових спільних смислів та відновленню емоційної й інтимної близькості; ритуали взаємодії, які забезпечують стабільність, передбачуваність і психологічну безпеку у післявоєнний період.

4. Інтегративна модель психологічного супроводу подружжя, розлученого війною, є ефективною, оскільки поєднує індивідуальні стабілізаційні техніки, сімейно-терапевтичні підходи та творчі методи емоційної реконструкції. Модель забезпечує відновлення партнерської взаємодії та сприяє формуванню стійкої спільної ідентичності пари у нових умовах життя.

Перспективи подальших досліджень проблеми вбачаємо у поглибленому вивченні динаміки емоційної нестійкості подружжя на різних етапах воєнної та післявоєнної адаптації, а також у розробленні та апробації спеціалізованих програм психологічної підтримки, що поєднують сімейно-терапевтичні, арт-терапевтичні та нарративні підходи. Доцільним є також дослідження чинників стійкості військових родин, вивчення впливу типів прив'язаності на відновлення емоційного контакту та аналіз ефективності інтегративних моделей психологічної допомоги в українському культурно-соціальному контексті.

Література

1. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. Як допомогти родині учасника бойових дій: метод. посіб. для соц. працівників і психологів. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 73 с.
2. Волянук О. М. Колективна травма як чинник емоційної нестабільності в сім'ях військовослужбовців. *Соціальна психологія*. 2022. № 3 (65). С. 25–33.
3. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка родин військовослужбовців. *Часопис психології і педагогіки*. 2018. № 1 (13). С. 56–62.
4. Калька Н., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Кокун О. М. Психологія травми та шляхи її подолання. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016. 274 с.
6. Кольська К. М. Особливості подружньої взаємодії в умовах кризових життєвих обставин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 46. С. 112–120.
7. Сидоренко О. Л. Комунікативні порушення в подружніх стосунках за умов тривалої розлуки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 5. С. 38–43.
8. Чернов А., Заїка В. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців та членів їхніх сімей після повернення з району бойових дій. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 9, № 2. С. 45–56.

References

1. Akimienko, Yu. F., Syla, T. I. (2017). *Yak dopomohty rodyni uchasnyka boiovykh dii: Metodychnyi posibnyk dlia sotsialnykh pratsivnykiv i psykhologiv* [How to help the family of a combatant: A methodological guide for social workers and psychologists]. Chernihiv: Desna Polihraf [in Ukrainian].
2. Volianiuk, O. M. (2022). *Kolektyvna travma yak chynnyk emotsiinoi nestabilnosti v simiakh viiskovosluzhbovtziv* [Collective trauma as a factor of emotional instability in military families]. *Sotsialna psykholohiia – Social Psychology*, 3(65), 25–33 [in Ukrainian].
3. Didyk, N. F. (2018). *Sotsialno-psykholohichna pidtrymka rodyn viiskovosluzhbovtziv* [Socio-psychological support of military families]. *Chasopys psykholohii i pedahohiky – Journal of Psychology and Pedagogy*, 1(13), 56–62 [in Ukrainian].
4. Kalka, N., Odyntsova, H. (2020). *Praktykum z art-terapii: Navchalno-metodychnyi posibnyk* [Workshop on art therapy]. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs [in Ukrainian].
5. Kokun, O. M. (2016). *Psykholohiia travmy ta shliakhy yii podolannia* [Psychology of trauma and ways to overcome it]. Kyiv: Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
6. Kolska, K. M. (2020). *Osoblyvosti podruzhnoi vzaiemodii v umovakh kryzovykh zhyttievyykh obstavyn* [Features of marital interaction in crisis circumstances]. *Naukovi studii iz*

sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific Studies in Social and Political Psychology, 46, 112–120 [in Ukrainian].

7. Sydorenko, O. L. (2019). Komunikatyvni porushennia v podruzhnich stosunkakh za umov tryvaloï rozluky [Communication violations in marital relationships during prolonged separation]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, 5, 38–43 [in Ukrainian].

8. Chernov, A., Zaika, V. (2023). Psykholohichni osoblyvosti adaptatsii viiskovosluzhbovtiv ta chleniv yikhnikh simei pislia povernennia z raionu boiovykh dii [Psychological features of adaptation of servicemen and their families after returning from combat zones]. *Psykholohichnyi zhurnal – Psychological Journal*, 9(2), 45–56 [in Ukrainian].

Kozich I.

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate professor at the Department of
Pedagogy and Psychology of Educational Activity
Zaporizhzhia National University
kozich.irina@gmail.com
orcid.org/0000-0002-4844-9785

Babaryha N.

Master's student majoring in Psychology
Zaporizhzhia National University
natalia.babaryha@gmail.com
orcid.org/0009-0007-8158-6873

EMOTIONAL INSTABILITY OF SPOUSES SEPARATED BY WAR: DETERMINANTS, CONSEQUENCES FOR FAMILY RELATIONSHIPS, AND PSYCHOLOGICAL WAYS TO RESTORE EMOTIONAL CONTACT

The article identifies and reveals the psychological determinants of emotional instability in spouses separated by war, and substantiates the peculiarities of its impact on the quality of marital interaction, emotional regulation of partners, and the process of restoring family unity after a long forced separation.

The aim is to identify a set of psychological factors that cause emotional instability in spouses in wartime, outline its main manifestations and consequences for the marital system, and substantiate effective psychological approaches to restoring emotional contact.

Theoretical analysis, comparison, systematization, and interpretation of contemporary scientific publications on the psychology of traumatic experiences, family psychology, and psychological assistance were used; a structural-functional approach was used to generalize the determinants of emotional instability; logical-theoretical modeling was used to develop an integrative model of psychological support.

It has been established that emotional instability in spouses is formed under the influence of individual psychological factors (anxiety, hyperarousal, exhaustion, difficulties in emotional regulation), interpersonal changes (role disruption, emotional asynchrony, fragmentation of communication, lack of support), and socio-contextual circumstances (information pressure, uncertainty, resource constraints). Key consequences are analyzed: emotional alienation, increased conflict, decreased trust, disruption of intimate closeness, and difficulties in adaptation after the return of military personnel. Contemporary psychotherapeutic approaches are systematized and an integrative three-stage model of psychological support is described, which includes emotional stabilization, restoration of communication, and reconstruction of emotional contact using family, emotionally focused, and art therapy.

The article is the first to systematically combine different groups of determinants of emotional instability in spouses during military separation, outlines the mechanisms of emotional asynchrony, and substantiates a comprehensive integrative support model.

The results of the study can be used by practical psychologists, counselors, and specialists at social and psychological assistance centers to stabilize the emotional state of partners, improve marital communication, reduce conflict, and restore emotional closeness in the post-war period.

Key words: emotional instability, military spouses, family relationships, military trauma, psychological support, art therapy, post-war adaptation.