

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СИТУАЦІЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

RESEARCH ON THE IMPACT OF THE WAR IN UKRAINE ON EMOTIONAL BONDS WITHIN THE FAMILY RELATIONSHIP SYSTEM

У статті представлено результати дослідницько-експериментальної роботи, спрямованої на вивчення впливу війни в Україні на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків. Дослідження здійснювалося серед 20 подружніх пар віком від 20 до 43 років, що дало змогу проаналізувати динаміку морально-психологічного клімату, особливості міжособистісної взаємодії, розподіл ролей та адаптаційні механізми сімей у кризових умовах. Використання поєднання якісних (есе «Моя сім'я в умовах війни») та кількісних методів (тест емоційного інтелекту Н. Холла) дало можливість виявити не лише зовнішні зміни у комунікації, але й глибинні емоційні процеси.

Аналіз есе показав, що до війни сімейне життя характеризувалося стабільністю, відчуттям безпеки й довіри, тоді як під час війни різко зросли тривожність, напруженість та емоційне виснаження. Попри це, у частини родин посилюлися взаємна підтримка, емпатія й турбота. Зібрані дані свідчать про амбівалентний вплив війни: разом із загостренням конфліктів, віддаленістю та втратою емоційного контакту спостерігаються випадки згуртованості й переосмислення цінностей.

Кількісні результати за методикою Холла показали високий рівень емпатії (50%) та керування емоціями інших людей (20% – високий, 55% – середній), водночас найвразливішим компонентом виявилася самотивація (50%, низький рівень). Це свідчить про те, що подружжя здатне підтримувати одне одного, але водночас страждає від внутрішнього виснаження й зниження життєвої енергії.

Таким чином, війна значно змінює емоційний клімат у сім'ях, трансформуює традиційний розподіл ролей та ускладнює реалізацію окремих функцій (зокрема, спільного дозвілля й фінансового забезпечення). Водночас родини демонструють різні шляхи адаптації: від закритості та дистанціювання до посилення соціальної активності та волонтерства. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень адаптаційних стратегій сімей у кризових умовах і формування ефективних практичних рекомендацій щодо підтримки родин у воєнний час.

Ключові слова: війна, сімейні стосунки, емоційні зв'язки, подружні пари, емоційний інтелект, стрес, адаптація.

The article presents the results of a research and experimental study aimed at examining the impact of the war in Ukraine on emotional bonds within the family relationship system. The research was conducted among 20 married couples aged 20–43, allowing for an analysis of the dynamics of moral-psychological climate, interpersonal interaction, role distribution, and family adaptation mechanisms under crisis conditions. The combination of qualitative (essay "My Family in the Context of War") and quantitative methods (N. Hall's Emotional Intelligence Test) enabled an in-depth exploration not only of external changes in communication but also of underlying emotional processes.

Analysis of the essays revealed that prior to the war family life was characterized by stability, safety, and trust, whereas during wartime anxiety, tension, and emotional exhaustion increased significantly. At the same time, some families reported strengthened support, empathy, and care. Findings indicate an ambivalent effect of war: while many couples experienced conflict, emotional distancing, and loss of intimacy, others demonstrated cohesion and re-evaluation of values.

Quantitative results from Hall's methodology showed high levels of empathy (50%) and emotional management of others (20% high, 55% medium), while self-motivation appeared most vulnerable (50% low). This suggests that couples retain the ability to support each other emotionally yet simultaneously suffer from exhaustion and decreased initiative.

Overall, war substantially reshapes the emotional climate within families, transforms traditional role distribution, and complicates the fulfillment of certain functions (particularly shared leisure and financial stability). At the same time, families demonstrate diverse adaptation strategies ranging from withdrawal and self-isolation to increased social engagement and volunteering. The results provide perspectives for further exploration of family adaptation mechanisms in crisis conditions and for the development of practical recommendations to support families during wartime.

Key words: war, family relationships, emotional bonds, married couples, emotional intelligence, stress, adaptation.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.13>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Лукіна Н.Б.

к.психол.н., старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0009-0001-3229-7318

Марченко Ю.Ю.

здобувачка вищої освіти
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0009-0007-7389-1296

Актуальність. Війна як надзвичайний соціально-психологічний фактор справляє потужний вплив на усі сфери життя людини, особливо на функціонування сім'ї. Сімейна система, що у мирний час виконує функції емоційної підтримки та стабілізації, у період воєнних подій зазнає глибоких трансформацій. Дослідження впливу війни на емоційні зв'язки в сім'ях є надзвичайно актуальним, адже саме родина виступає базовим осередком психологічної безпеки та адаптації. У статті зроблено

спробу емпірично вивчити, як змінюються емоційні взаємини подружжя в умовах воєнної реальності, які механізми підтримки активізуються та які нові виклики постають перед родинами.

Метою статті є вивчення та експериментальне дослідження емоційних зв'язків у системі сімейних стосунків під час війни.

При цьому основними завданнями наукової роботи були розроблення напрямів емпіричного дослідження, його організація, обґрунтування

репрезентативної вибірки, укладення комплексу методів та методик, що є релевантними меті та завданням дослідження.

Виклад основного матеріалу. Дослідницько-експериментальна робота здійснювалась серед подружніх пар задля аналізу впливу ситуації війни на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків. У дослідженні взяли участь 20 подружніх пар (20 жінок і 20 чоловіків) різних професійних сфер діяльності й соціальних статусів, віком від 20 до 43 років. Загальна кількість респондентів становила 40 осіб. Використання вибірки саме з подружніх пар дало можливість безпосередньо простежити специфіку міжособистісної взаємодії, емоційної підтримки, розподілу сімейних ролей та особливості комунікації в умовах війни. Різноманітність соціального статусу й професійних сфер діяльності дала змогу ширше охопити та глибше зрозуміти закономірності змін у сімейних стосунках під впливом зовнішніх стресових факторів.

Під час дослідження були дотримані всі необхідні етичні стандарти, включно з інформованою згодою учасників, конфіденційністю особистих даних та можливістю відмови від участі в будь-який момент без жодних наслідків.

Після глибокого вивчення теоретичного матеріалу було вибрано такі методики для емпіричного дослідження.

Есе «Моя сім'я в умовах війни»

Наше дослідження вирізняється глибоким аналізом сімейних стосунків у надзвичайно складних умовах війни в Україні, використовуючи як методологічний інструмент есе. Цей підхід дає змогу зібрати унікальні персональні наративи, які відображають комплексні емоційні та психологічні процеси в сім'ях. Давайте розглянемо, як кожен пункт плану есе допомагає дослідити вплив війни на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків.

1. Морально-психологічний клімат. Аналіз цього аспекту дає уявлення про загальний емоційний фон та атмосферу в сім'ї. Опис морально-психологічного клімату дає змогу зрозуміти, як стрес від війни впливає на повсякденне спілкування між членами сім'ї, їх здатність до емпатії, підтримки та взаєморозуміння.

2. Вплив війни на сімейні стосунки. Цей розділ дає змогу глибше дослідити, як змінилися сімейні стосунки в умовах війни.

3. Функції у сім'ї. Тут аналізуються зміни в основних функціях сім'ї, таких як економічна підтримка, виховання дітей, психологічна підтримка. Важливо визначити, як військові дії впливають на здатність сім'ї виконувати свої традиційні функції та як це, в свою чергу, впливає на внутрішні взаємини.

4. Реакція сім'ї на війну. Ця частина включає опис реакцій членів сім'ї на стресові події, пов'язані з війною.

5. Спроби збереження психічного стану. У цьому розділі учасники мають змогу поділитися,

як вони намагаються зберегти своє психічне здоров'я та стабільність у сім'ї під час війни.

Вибраний нами підхід через написання есе дає змогу учасникам глибше рефлексувати над власним досвідом та виразити особистісні переживання, які часто залишаються непоміченими в більш формалізованих методах дослідження. Він відкриває простір для індивідуального голосу в науковому дослідженні, забезпечуючи багатий та різноманітний матеріал для аналізу емоційного стану та міжособистісних відносин у сім'ї під час війни.

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту спирається на змішану модель емоційного інтелекту та збудований як опитувальник, що передбачає оцінку 5 таких складових його частин: емоційна обізнаність, керування емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8–13) та високий (14 і більше балів).

Таким чином, план емпіричного дослідження спрямований на глибоке розуміння того, як війна впливає на емоційні зв'язки у сім'ях. Орієнтація на подружні пари дає змогу простежити специфіку взаємодії між партнерами, їхню емоційну підтримку одне одного та зміни у розподілі сімейних ролей у складних життєвих обставинах. Використання поєднання якісних (есе) та кількісних (опитувальники, тест Холла) методів має на меті не лише зафіксувати зовнішні зміни у сімейній взаємодії, але й виявити глибші емоційні та психологічні процеси, що відбуваються всередині родин. Особлива увага приділяється етичним аспектам дослідження, щоб забезпечити комфортність участі респондентів, збереження конфіденційності їхніх переживань та можливість висловити власний досвід у безпечному просторі. Заплановане дослідження відкриває перспективи для розуміння адаптаційних механізмів сімей у воєнний час та пошуку ефективних шляхів підтримки родин у період кризи.

На етапі якісного аналізу наративів, отриманих за допомогою есе, особлива увага приділялася описам морально-психологічного клімату в сім'ях до початку повномасштабної війни та в умовах її тривалого перебігу. Атмосфера, яку респонденти згадували як таку, що існувала до війни, загалом характеризувалась як спокійна, емоційно стабільна, з відчуттям безпеки та довіри. Типовими емоціями були радість, впевненість у завтрашньому дні, підтримка і відчуття єдності. У деяких есе зустрічаються вислови на кшталт: «ми часто збиралися разом, розмовляли, обговорювали плани на майбутнє», «була душевна рівновага, навіть попри побутові труднощі».

Початок війни та її подальший перебіг призвели до помітної трансформації емоційної атмосфери в родин. Аналіз текстів свідчить про доміну-

вання тривоги, страху, напруги, емоційного виснаження, часто – почуття провини або розгубленості. Цитати учасників фіксують ці зміни доволі виразно: «ми ніби жили в іншому світі – завжди чекали на дзвінок, новини, сирени», «душевний спокій змінився на постійну напругу і необхідність швидко приймати рішення».

Попри складнощі, в деяких родинх спостерігаються зростання згуртованості, посилення внутрішньої підтримки, емпатії та турботи один про одного. Учасники зазначають: «ми стали більше говорити одне з одним про почуття», «війна змусила нас цінувати прості моменти разом».

У табл. 1 подано узагальнені результати аналізу морально-психологічного клімату на основі відповідей учасників.

Таблиця 1

Морально-психологічний клімат в родинх до і після початку повномасштабної війни, частота згадок в есе, %

Емоційна атмосфера	До війни	Під час війни
Відчуття безпеки	85	20
Взаємна підтримка	90	77,5
Напруга	10	87,5
Тривога	15	92,5
Радість	75	30
Спільне дозвілля	80	25

Представимо результати графічно на рис. 1.

Представлені дані у таблиці наочно демонструють емоційний зсув, що стався у сімейному середовищі під впливом війни. Якщо до початку воєнних дій переважали такі стани, як відчуття безпеки (85%) і радість (75%), то в умовах війни суттєво зросли показники напруги (87,5%) і тривоги (92,5%). Особливо помітним є зменшення частоти спільного дозвілля та радості, що свідчить

про обмеження ресурсів для позитивної взаємодії в родинх. Водночас середній рівень збереження взаємної підтримки (55,5%) вказує на намагання сімей утримувати емоційний контакт, попри зовнішню загрозу.

У відповідях респондентів на другий компонент есе «Розкрийте зміст того, як війна вплинула на сімейні стосунки через стрес та невизначеність» простежується виразний зв'язок між стресогенним впливом війни, відчуттям екзистенційної загрози й трансформаціями у сімейних стосунках. Аналіз есе показує, що тривала невизначеність, обмеженість у плануванні майбутнього, часті розлуки або вимушене переміщення спричинили глибокі зрушення у системі емоційної взаємодії в родинх.

Часто війна стала чинником загострення конфліктів або емоційного віддалення. Один з респондентів зазначає: «Через постійне напруження ми почали менше розмовляти, з'явилися замкнутість і роздратування».

Значна частина респондентів описує відчуття втоми від непередбачуваності подій, що провокує емоційне виснаження та зниження здатності до взаємної підтримки. Іноді це виявляється через дистанціювання або уникнення обговорення тривожних тем. Проте інша частина наративів свідчить про зворотний процес – зміцнення довіри і зростання значущості стосунків у складних обставинах. Як пише одна з учасниць: «Ми наче стали ближчими – разом переживали найстрашніше, і це нас об'єднало». Такий досвід можна розглядати як адаптивну відповідь, коли екстремальні умови викликають переоцінку цінностей і поглиблення емоційного зв'язку.

У табл. 2 подано узагальнення ефектів стресу та невизначеності на сімейні стосунки за аналізом есе.

Представимо результати графічно на рис. 2.

Подані у табл. 2 дані свідчать про переважання дестабілізуючого впливу стресу та невизначеності

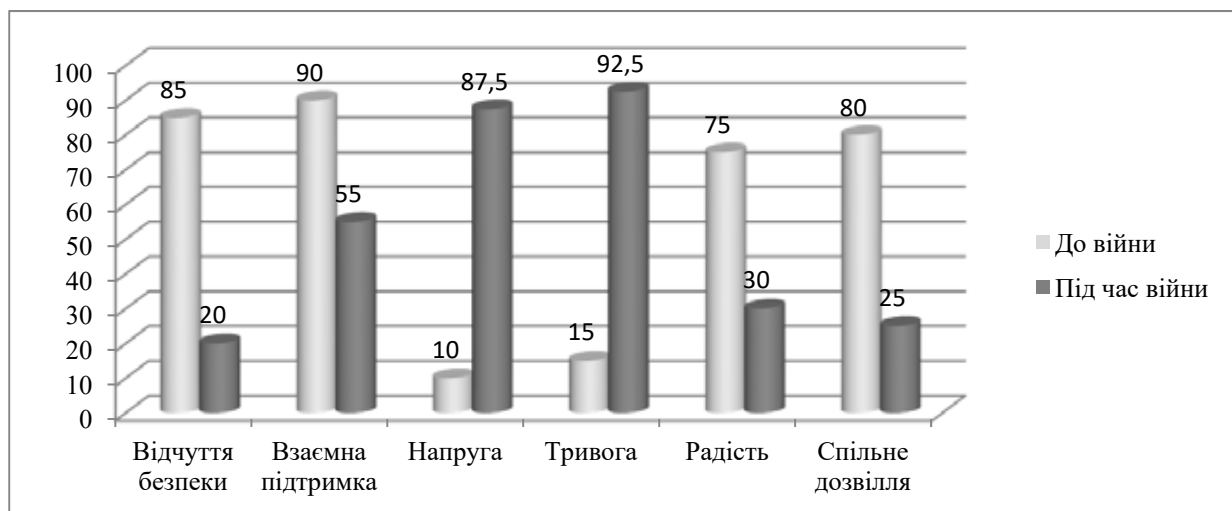


Рис. 1. Морально-психологічний клімат у родинх до і після початку повномасштабної війни, частота згадок у есе, %

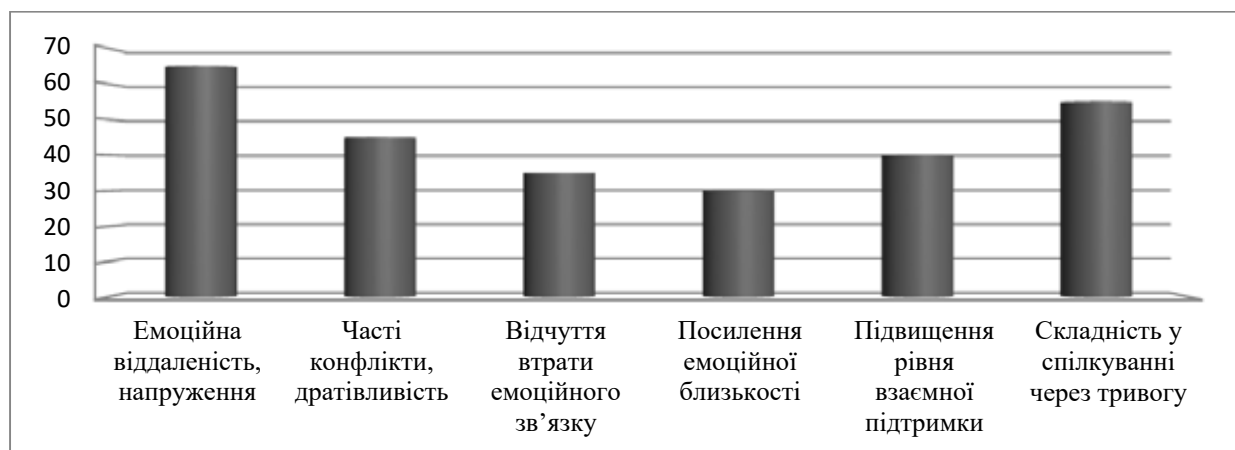


Рис. 2. Результати діагностики впливу ефектів стресу та невизначеності на сімейні стосунки за аналізом есе

Таблиця 2
Результати діагностики впливу ефектів стресу та невизначеності на сімейні стосунки за аналізом есе

Впливові фактори війни	Частка (%)
Емоційна віддаленість, напруження	65
Часті конфлікти, дратівливість	45
Відчуття втрати емоційного зв'язку	35
Посилення емоційної близькості	30
Підвищення рівня взаємної підтримки	40
Складність у спілкуванні через тривогу	55

на сімейні стосунки: більшість респондентів (65%) зазначила появу емоційної віддаленості, понад половини (55%) – труднощі у спілкуванні, а 45% – зростання конфліктності у взаємодії. Водночас для окремої частини сімей (30–40%) спільне переживання травматичних обставин стало поштовхом до поглиблення емоційної близькості та підвищення рівня підтримки. Таким чином, реакції родин на виклики війни є багатоаспектними, а їхній характер залежить від індивідуальних психологічних ресурсів та стилів подружньої взаємодії.

Аналіз третього компонента есе «Функції у сім'ї» показує, що повномасштабна війна в Україні не лише спричинила емоційні зміни в родині, але й помітно трансформувала функціональну структуру сім'ї. У більшості відповідей респонденти наголошують на зміні звичних ролей, перерозподілі обов'язків та необхідності адаптації до нових реалій. Зокрема, у багатьох сім'ях жінки почали виконувати більше функцій, які раніше були притаманні чоловікам, зокрема у сфері фінансового забезпечення, прийняття рішень, захисту дітей та організації побуту в умовах евакуації. Один з учасників дослідження зазначає: «Я був мобілізований, і дружина взяла на себе всю відповідальність за дітей, будинок і навіть наші фінанси». Інша респондентка пише: «Мені довелося шукати додаткову роботу, бо чоловік втратив її через війну, і це змінило наші звичні ролі».

Водночас респонденти вказують на зміцнення взаємопідтримки в родині, коли обов'язки стали більш гнучкими і взаємозамінними: «Ми перестали ділити обов'язки за статтю – просто робимо те, що треба, разом». Подібна трансформація свідчить про гнучкість функціональної структури сім'ї у кризових обставинах, що може виступати важливим чинником психологічної стійкості.

Щодо реалізації основних функцій родини (психоемоційної підтримки, фінансового забезпечення, догляду за дітьми, забезпечення побуту, спільного дозвілля), то респонденти надавали власну оцінку за 10-бальною шкалою. Узагальнені результати подано у табл. 3.

Таблиця 3
Суб'єктивна оцінка реалізації основних сімейних функцій у період війни (за 10-бальною шкалою)

Функції сім'ї	Середній бал (з 10)	Кількість респондентів, які оцінили функцію як знижену (≤ 5 балів)
Психоемоційна підтримка	6,7	13 осіб (32,5%)
Фінансове забезпечення	5,4	22 особи (55%)
Догляд за дітьми	7,8	6 осіб (15%)
Забезпечення побуту	6,1	17 осіб (42,5%)
Спільне дозвілля	4,3	29 осіб (72,5%)

З отриманих даних видно, що найменш реалізованою в умовах війни виявилась функція організації спільного дозвілля (4,3 бали), що узгоджується з попередніми результатами щодо зниження рівня радості й емоційної легкості у спілкуванні. Найбільш збереженою функцією залишається догляд за дітьми (7,8 бали), що свідчить про зосередженість родин на підтримці молодших членів сім'ї навіть у кризовій ситуації. Фінансове забезпечення та побутові функції постраждали найбільше через

втрату роботи, зміну місця проживання чи мобілізацію одного з членів сім'ї, що призвело до функціонального навантаження на іншого партнера.

У відповідях респондентів на четвертий елемент есе про те, як сім'я реагує на війну та як це впливає на взаємини із суспільством, чітко простежується широкий спектр реакцій сім'ї на війну, які охоплюють як емоційні, так і поведінкові прояви. Серед найбільш поширених – пошук нових стратегій безпеки, переосмислення життєвих пріоритетів, посилення турботи про членів родини, а також формування нових каналів взаємодії із соціальним середовищем. Частина респондентів вказує на прагнення до самоізоляції через емоційне виснаження та зниження довіри до зовнішнього світу: «ми зосередилися лише на собі й родині, бо все навколо здавалося небезпечним і нестабільним», «з друзями стало менше спілкування, бо кожен виживає по-своєму».

Проте у низці есе простежується інша тенденція – активізація соціальних зв'язків, волонтерської участі, допомоги іншим сім'ям і відчуття солідарності. Один з учасників дослідження зазначає: «Ми почали більше спілкуватися із сусідами, обмінюватися новинами, допомагати одне одному з ліками й продуктами», інший – «Я вперше зрозумів, що суспільство – це не абстракція, а люди, які поруч і з якими ми разом боремося за життя».

Таким чином, вплив війни на взаємини із соціумом є неоднозначним: для частини родин він веде до закритості й фокусування на внутрішньому колі, тоді як для інших – до розширення соціальних кон-

тактів, зростання колективної ідентичності та взаємної підтримки у межах громади.

У табл. 4 представлено узагальнені реакції сімей на війну та динаміку змін у їхніх соціальних зв'язках.

Таблиця 4
Реакції сімей на війну та динаміка змін у соціальній взаємодії

Реакції сім'ї на війну	Частка (%)
Емоційне закриття, дистанціювання від соціального середовища	45
Зміцнення зв'язків із сусідами, громадою	35
Зниження рівня комунікації з друзями	50
Активна участь у волонтерстві або допомозі іншим	25
Переосмислення суспільної відповідальності	30

Представимо результати графічно на рис. 3.

Отримані дані свідчать про амбівалентну динаміку соціальної взаємодії в умовах війни: половина респондентів відзначає зниження соціальної активності та комунікації, тоді як 30–35% демонструють прагнення до поглиблення соціальних контактів та участі у спільноті. Досліджений контраст підкреслює, що реакції сімей на війну можуть набувати як інтровертованих, так і екстравертованих форм – обидва вектори в контексті адаптації мають свої захисні механізми та функціональні наслідки.

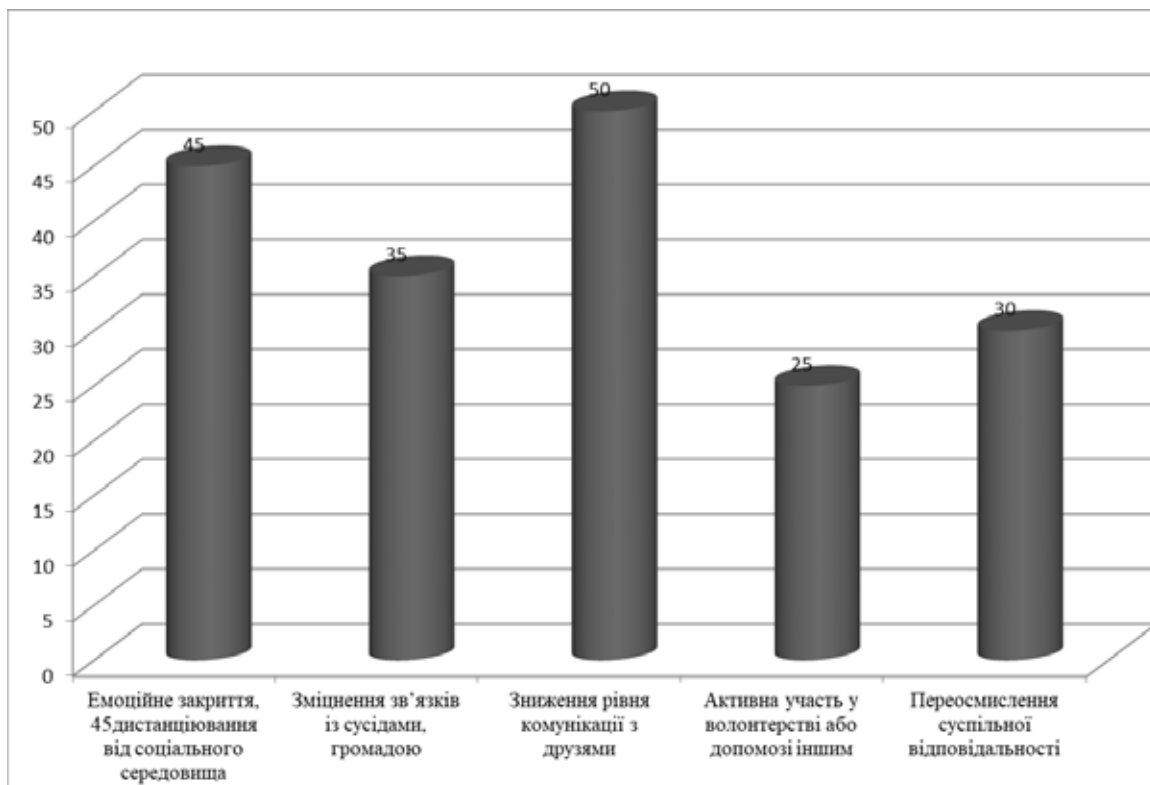


Рис. 3. Реакції сімей на війну та динаміка змін у соціальній взаємодії

Таблиця 5

Адаптаційні стратегії та способи збереження психоемоційного стану в умовах війни

Адаптаційні стратегії та форми підтримки	Частка (%)
Емоційна підтримка в родині	80
Збереження звичної повсякденної рутини	60
Зниження обсягу споживання новин	52,5
Використання гумору, жартів як захисного механізму	45
Залучення до спільної діяльності (готування, ігри, прогулянки тощо)	65
Практики віри, медитації, молитви	35
Пошук нових життєвих смислів через допомогу іншим	30

Представимо результати графічно на рис. 4.

Отже, більшість респондентів (80%) розглядає емоційну підтримку як ключовий ресурс стабілізації психічного стану в умовах війни, що підтверджує центральну роль родини як джерела психологічної безпеки. Значна кількість респондентів вказує на важливість збереження повсякденного ритму життя (60%) та участі у спільній діяльності (65%), що слугує не лише засобом відновлення контролю, але й простором для емоційної взаємодії. Деякі адаптаційні стратегії (наприклад, обмеження новин, гумор, релігійні практики) виступають як

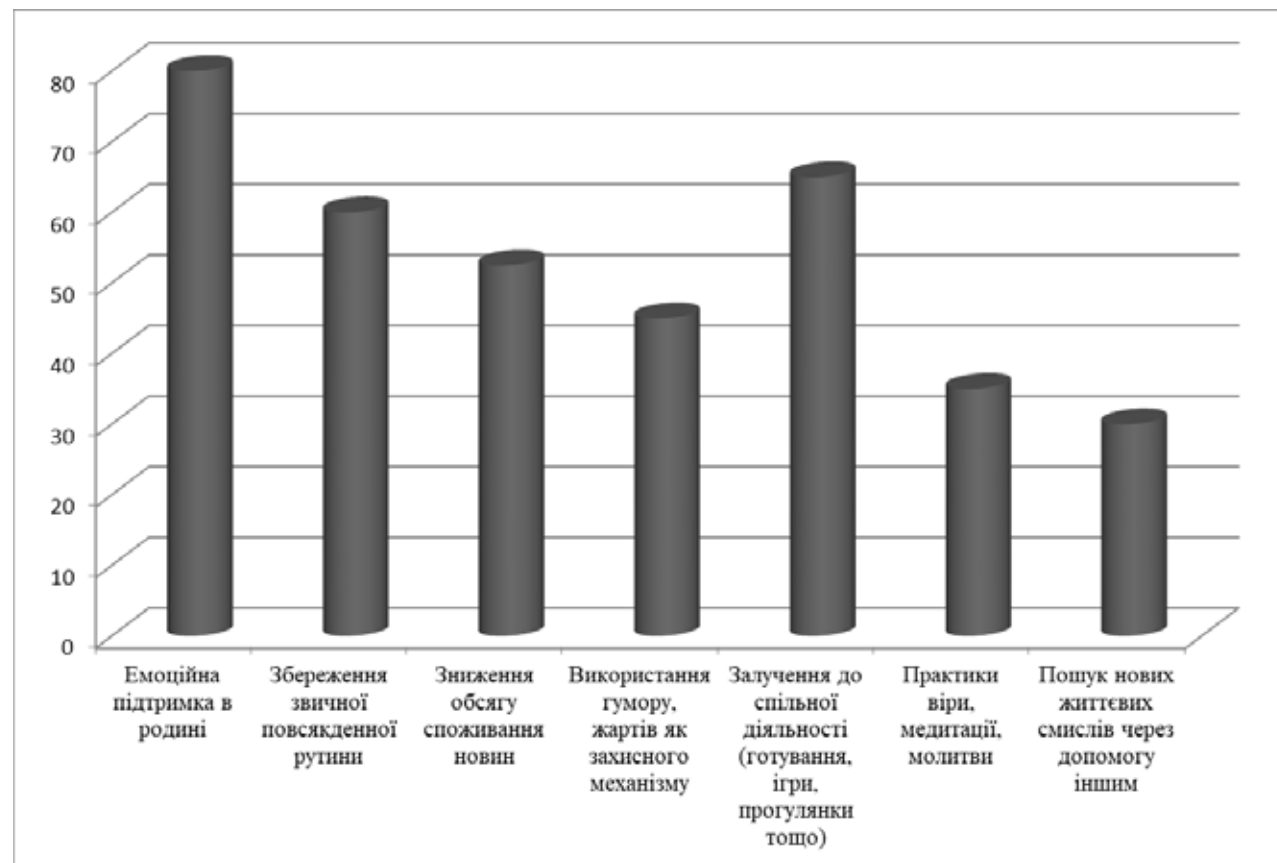


Рис. 4. Адаптаційні стратегії та способи збереження психоемоційного стану в умовах війни

індивідуальні способи саморегуляції, що доповнюють родинну взаємопідтримку й підкреслюють гнучкість психологічної відповіді на тривалу кризу.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало застосування методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, що дало змогу кількісно оцінити рівень сформованості ключових емоційно-регулятивних компонентів у респондентів та простежити, як ці характеристики виявляються в умовах воєнної нестабільності. Отримані результати наведені в табл. 6.

Отримані результати за методикою Н. Холла дають змогу виявити особливості емоційної компетентності подружніх партнерів у ситуації воєнного стресу. Аналізуючи рівні за окремими шкалами емоційного інтелекту, спостерігаємо певну диспропорцію у сформованості його компонентів, що дає змогу дійти низки важливих психологічних висновків.

На шкалі емоційної обізнаності більшість респондентів (42,5%) продемонструвала середній рівень здатності до розпізнавання власних емоцій, тоді як 32,5% мають низький рівень. Шкала керування власними емоціями демонструє позитивнішу динаміку: 55% респондентів досягли середнього рівня, ще 15% – високого. Натомість самотивація виявилася найвразливішим компонентом: половина респондентів (50%) має низький рівень за цією шкалою, що свідчить про зниження енергії, ініціативності, труднощі з постановкою та досягненням цілей, що типово для стану хронічного стресу, зневіри або психоемоційного виснаження. Шкала емпатії демонструє позитивні результати: 50% учасників мають високий рівень здатності до співпереживання, що свідчить про збереження або навіть посилення міжособистісної чутливості в умовах загрози. Цей показник є важливим ресурсом збереження емоційних зв'язків у сім'ї, оскільки саме емпатійна взаємодія лежить в основі підтримки та розуміння між подружжям. Оцінка за шкалою керування емоціями інших людей також є переважно позитивною: понад половини респондентів (55%) демонструють середній рівень, ще 20% – високий.

Результати діагностики емоційного інтелекту вказують на певну функціональну асиметрію у розвитку його складових частин: учасники краще орієнтовані на взаємодію з іншими (емпатія, керування чужими емоціями), ніж на внутрішню само-

регуляцію (емоційна обізнаність, самотивація). Можемо зробити висновок, що в умовах війни здатність підтримувати інших не завжди поєднується з внутрішньою психологічною рівновагою.

Отже, результати дослідження засвідчили, що війна істотно змінює емоційний клімат у сім'ї: 70% респондентів відзначили зростання рівня стресу, 82,5% – відчуття втоми й невизначеності, водночас 75% повідомили про збереження емоційної підтримки, а 77,5% – про увагу до емоцій у стосунках. Виявлено трансформацію сімейних ролей і функцій, зокрема зниження реалізації спільного дозвілля (4,3 бали з 10) та зростання функціонального навантаження на одного з партнерів. Тест емоційного інтелекту показав високий рівень емпатії у 50% учасників за низької самотивації у 50%, що свідчить про збереження здатності до підтримки, попри емоційне виснаження.

Результати дослідження засвідчили, що війна в Україні суттєво змінює емоційні зв'язки та функціонування сімейної системи. Найбільш виразними є такі тенденції:

посилення тривожності, психологічного напруження та емоційного виснаження внаслідок постійної загрози та невизначеності;

трансформація традиційних ролей у сім'ї, зокрема зниження можливостей для реалізації економічної та рекреаційної функцій;

амбівалентний характер впливу війни: у частини сімей загострюються конфлікти та зростає емоційна дистанція, водночас інші демонструють зростання емпатії, взаємопідтримки та згуртованості;

збереження високого рівня здатності до співпереживання (емпатії) та вміння регулювати емоційний стан інших людей за одночасного зниження самотивації, що свідчить про внутрішнє виснаження.

Висновки. Отримані результати дають змогу стверджувати, що сім'я в умовах війни виступає як вразливою, так і водночас адаптивною системою. Її життєстійкість залежить від наявності ефективних механізмів емоційної підтримки, взаємної довіри та спільного пошуку сенсів. Таким чином, дослідження підтверджує, що навіть у найважчих соціально-політичних умовах сім'я здатна не лише переживати кризу, але й ставати простором нових форм солідарності, підтримки та особистісного зростання.

Таблиця 6

Групові результати за методикою Н. Холла: рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту в учасників дослідження сімей в умовах війни, %

Шкала	Рівень	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність		32,5	42,5	25
Керування своїми емоціями		30	55	15
Самотивація		50	40	10
Емпатія		15	35	50
Керування емоціями інших людей		25	55	20

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василенко О. Дослідження соціально-психологічних причин розвитку подружніх конфліктів під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. № 21. С. 21–34.
2. Дуфинець В., Щербан Т., Гоблик В., Брецько І., Варга В. Психологічна допомога цивільному населенню в контексті негативного впливу війни: проблема вдосконалення законодавства. *Social and Legal Studios*. 2024. Т. 7, № 2.
3. Жолоб Ю. Травмівні чинники війни та емоційні зв'язки подружжя в умовах дистанціювання: експериментальне дослідження. 2024. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu>.
4. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and Social Economy*. 2023. № 2. URL: <https://ojs.dse.org.ua>.
5. Change in child mental health during the Ukraine war: evidence from a large sample of parents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11098962>.
6. Hyland P., Vallières F., Shevlin M., Karatzias T., Ben-Ezra M., McElroy E., Vang M. L., Lorberg B., Martsenkovskyi D. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychological Medicine*. 2023. Vol. 53(15). P. 7466–7468.
7. The problem of resilience of families with the consequences of war psychotrauma. *Pol Merkur Lekarski*. 2024. Vol. 52 (6). P. 706–710.

Стаття надійшла у редакцію: 10.09.2025

Стаття прийнята: 26.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025