

Логвіна О. А.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Руденко А. І.

Хмельницький національний університет

Росолович А. В.

Хмельницький національний університет

ЕМОЦІЙНИЙ ДИСТРЕС ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

У статті комплексно розглянуто емоційний дистрес як важливий психологічний чинник трансформації подружніх взаємин у сучасних соціокультурних умовах. У теоретичній частині здійснено концептуалізацію емоційного дистресу як стану афективного дезбалансу, що знижує здатність до саморегуляції та деформує міжособистісну взаємодію в шлюбі. Узагальнено наукові підходи до розуміння дистресу в контексті психології стресу, а також проаналізовано типології емоційного дистресу за критеріями тривалості, емоційної модальності та соціального контексту.

У емпіричній частині подано результати дослідження, проведеного на вибірці з 75 респондентів, які перебувають у шлюбі. Використано стандартизовані методики DASS-21 (для вимірювання рівнів тривоги, депресії та стресу), шкалу подружньої задоволеності DAS, а також авторську напівструктуровану анкету. Встановлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем емоційного дистресу та інтегрованими показниками подружньої взаємодії ($r = -0,61$; $p < 0,01$). Показано, що вищі показники тривожності та депресивності асоціюються зі зниженням емоційної близькості, а також порушеннями комунікативної злагоди. Порівняльний аналіз виявив достовірні відмінності за наявністю дітей: респонденти з батьківськими обов'язками демонстрували вищі показники дистресу, зокрема за компонентом стресу ($p < 0,05$). Якісний аналіз анкетних відповідей підтвердив тенденції до емоційного віддалення, зменшення підтримки, уникнення відкритого спілкування у парах з високим рівнем дистресу. Водночас, частина респондентів засвідчила адаптивну динаміку стосунків: переосмислення цінностей, згуртування в умовах спільного подолання труднощів, емоційне зростання.

Узагальнено, що емоційний дистрес має амбівалентну дію: він може виступати як чинник дестабілізації подружньої системи або, навпаки, – потенціалом для її оновлення через внутрішню перебудову.

Ключові слова: емоційний дистрес, подружні взаємини, шлюбна взаємодія, емоційна близькість, комунікація в шлюбі, дестабілізація, адаптація, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. У сучасних соціокультурних умовах зростає кількість чинників, що провокують хронічний психоемоційний дистрес – війна, економічна нестабільність, зміна соціальних ролей, інформаційне перенасичення, трудові та побутові навантаження. Ці явища істотно впливають не лише на психічне здоров'я окремої особистості, а й на якість міжособистісної взаємодії в системі подружжя, що є однією з найчутливіших до емоційних порушень форм соціальної спільності. Подружні взаємини, засновані на емоційній близькості, взаємній підтримці й довірі, в умовах емоційного дистресу зазнають

трансформацій – від порушення емоційної регуляції до розвитку конфліктності, відчуження або дезінтеграції стосунків. За даними емпіричних досліджень Д. Готтман, С. Джонсон та ін., емоційний дистрес виступає значущим фактором погіршення якості подружньої взаємодії, зниження емпатії, розладу комунікації та зменшення задоволеності шлюбом [7].

Водночас в українському науковому дискурсі питання психологічного дистресу як динамічного чинника трансформації подружніх стосунків досліджено недостатньо, особливо з урахуванням контексту повномасштабної війни, внутрішнього

переміщення та зростання психотравматизації населення. Актуальним є вивчення не лише проявів дистресу, а й його впливу на структуру, динаміку та функціонування подружньої системи, що дозволить глибше зрозуміти механізми дестабілізації стосунків і розробити психопрофілактичні та корекційні стратегії.

Таким чином, дослідження емоційного дистресу як чинника трансформації подружніх взаємин є своєчасним і суспільно значущим, має важливе значення для теоретичного осмислення проблеми, а також для розробки ефективних психотерапевтичних і консультативних інтервенцій у сфері сімейної психології. У сучасній українській психологічній науці спостерігається зростання інтересу до вивчення впливу стресогенних чинників, зокрема емоційного дистресу, на подружні взаємини. Особливу увагу дослідники звертають на трансформацію сімейної взаємодії в умовах соціальних потрясінь, зокрема війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний вклад у розробку цієї проблематики внесли Ю. Кашпур і С. Письменний, які у своїй колективній праці «Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій» здійснили аналіз змін у подружній динаміці в умовах збройного конфлікту, зокрема в аспектах емоційного відчуження, зростання тривожності та дезадаптації [4]. О. Сироед у дослідженні, що розглядає динаміку подружніх взаємин у контексті воєнного часу, також акцентує увагу на впливі екстремальних соціальних обставин на подружні ролі, емоційну регуляцію і стабільність сімейних систем [5]. На рівні більш загальних психологічних закономірностей, Е. Ерліш у статті «Психологічні чинники встановлення гармонійних сімейних взаємин у консультативному процесі» виокремлює дистрес як фактор, що порушує емоційний зв'язок у парі, й підкреслює важливість відновлення афективної взаємодії через психотерапевтичне втручання [3]. У працях О. Дніпрової, що стосуються трансформації подружніх стосунків у молодих сім'ях, акцентується увага на ролі вікових і стадійних чинників, що зумовлюють вразливість молодих подружніх пар до емоційного дистресу, особливо в періоди переходу чи кризи [2].

Постановка завдання. Основною метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційного дистресу як психологічного чинника трансформації подружніх взаємин, виявлення механізмів його впливу на емоційно-комунікативну структуру шлюбної взаємодії,

а також визначення деструктивних і адаптивних тенденцій у подружній системі в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Виклад основного матеріалу. У структурі стресових розладів емоційний дистрес розглядається як один із найпоширеніших і водночас найменш усвідомлюваних станів, що суттєво впливають на якість міжособистісної взаємодії, зокрема в подружній системі. Термін «*дистрес*» (від англ. *distress*) запроваджений Г. Сельє для позначення негативного типу стресу, що виникає в ситуаціях, які перевищують адаптаційні можливості особистості. Надалі цей концепт був суттєво деталізований у працях Р. Лазаруса та С. Фолкмана, які визначили дистрес як суб'єктивно переживану емоційну відповідь на загрозові чи неконтрольовані обставини. Емоційний дистрес у психологічному розумінні трактується як стан інтенсивного психоемоційного напруження, що супроводжується переживанням домінантних негативних емоцій (тривога, злість, сором, вина, безнадія), зниженням афективної саморегуляції, порушенням когнітивної ясності та поведінковою дезорганізацією. У міжособистісному контексті він проявляється у вигляді руйнівних комунікативних стратегій, зниження емпатії, формування емоційного вакууму між партнерами [10].

Загалом, емоційний дистрес у подружжя варто розглядати не лише як наслідок індивідуальної дисрегуляції, а як системний психологічний чинник, що змінює конфігурацію взаємодії пари, структурує нові патерни комунікації, і водночас виступає каталізатором або блокатором трансформаційної динаміки стосунків. У міжособистісному контексті емоційний дистрес виступає не лише індивідуальним афективним станом, а й психосоціальним феноменом, що трансформує структуру взаємин, ускладнює комунікацію, знижує рівень взаємної підтримки та емпатії. Особливо деструктивним є емоційний дистрес у стабільних та емоційно значущих зв'язках, зокрема в подружжі, де партнери перебувають у постійному емоційному резонансі одне з одним. Дослідження свідчать, що в умовах емоційного дистресу змінюються афективно-комунікативні патерни: збільшується частота негативних реакцій, знижується толерантність до відмінностей, посилюються тенденції до уникнення діалогу або, навпаки, агресивного протистояння [1, 10]. Це пояснюється не лише зниженням рівня афективної регуляції, а й когнітивними викривленнями сприйняття партнера, що формуються під впливом хронічного психоемоційного перевантаження.

У подружньому житті емоційний дистрес виявляється у зниженні рівня психологічної безпеки у стосунках, що призводить до поступової втрати довіри, розриву емоційного контакту та формування внутрішньої дистанції. Крім того, в умовах дистресу частіше проявляються невідреаговані емоції (злість, образа, ревності), які накопичуються та провокують конфлікти. Цей процес поглиблюється при відсутності ефективних копінг-стратегій або досвіду конструктивного вирішення проблем.

Варто зазначити, що останнім часом особливого значення набуває явище емоційної інвалідації – недооцінки або заперечення почуттів іншого партнера, що трактується як один із маркерів емоційного дистресу у парі [3, 11]. Інвалідація знижує відчуття прийняття, посилює відчуження та закріплює патерн взаємного нерозуміння. У вітчизняній психології цей феномен аналізується в працях О. Дніпрової, яка акцентує на уразливості молодих подружніх пар до емоційної дестабілізації у процесі адаптації до нових соціальних і ролевих умов, та О. Сироєд, що розглядає дистрес як системний наслідок воєнних подій, які проникають у мікросоціальний рівень сімейної взаємодії [2, 5]. Таким чином, у міжособистісному контексті емоційний дистрес виконує амбівалентну функцію: з одного боку – він є сигналом порушення емоційного балансу, а з іншого – детермінантою деструктивної динаміки стосунків, що вимагає цілеспрямованої психокорекції або терапевтичної інтервенції.

Як свідчить практика, подружні взаємини становлять складну соціально-психологічну систему, в якій інтегруються емоційні, когнітивні, поведінкові й мотиваційні компоненти. За визначенням Т. Титаренко, шлюб є формою глибокої міжособистісної інтеракції, що ґрунтується на емоційній підтримці, спільності цінностей та функціональному партнерстві [6]. У психологічному аспекті стійкість подружжя зумовлюється внутрішньою гармонією між трьома ключовими елементами його структури: емоційною близькістю, психологічною підтримкою та спільною діяльністю. Емоційна близькість трактується як здатність до відкритого обміну почуттями, підтримки та прийняття. Вона формує афективний фундамент стосунків, визначаючи глибину інтимності та ступінь психологічної безпеки партнерів [9]. Зниження емоційної близькості, особливо в умовах дистресу, пов'язане з підвищенням конфліктності та емоційної відчуженості.

Психологічна підтримка, за О. Дніпровою, проявляється через взаємну турботу, емпатію,

готовність допомагати партнерові в ситуаціях невизначеності або напруги. Вона є ключовим фактором збереження стосунків у кризових обставинах, таких як хвороба, безробіття або війна. Спільна діяльність – не лише побутова чи професійна кооперація, а й єдність життєвих орієнтацій, ритуалів, родинних традицій. Згідно з Е. Ерліш, саме в режимі спільної діяльності формуються внутрішні регулятори подружньої взаємодії, що сприяють адаптації в умовах зовнішнього стресу. Емоційний дистрес є потужним психоемоційним чинником, що ініціює зміни в структурі подружньої взаємодії. Він не лише знижує функціональну гнучкість пари, а й активує психологічні механізми, які трансформують спосіб афективного реагування, стратегії подолання труднощів та комунікативну поведінку партнерів [3].

На основі наукових напрацювань ми уточнили основні механізми впливу, серед яких має місце афективна регуляція. Порушення афективної регуляції являє собою один із центральних механізмів трансформації подружніх стосунків в умовах дистресу. У подружжя знижується здатність до емоційного контейнування, тобто партнери не справляються з інтенсивними емоціями, що призводить до афективних «вибухів» або емоційного «закривання» [8, 11]. Згідно з дослідженнями О. Квятковської, саме нерегульовані емоції – злість, образа, тривога – стають тригерами поглиблення конфлікту. У періоди дистресу активізуються як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії подолання [9]. До конструктивних копінгів належать: звернення по підтримку, спільне вирішення проблем, емоційне саморегулювання [10]. Натомість уникання, ізоляція, проєкція вини чи агресії на партнера лише поглиблюють деструкцію. У дослідженні Ю. Кашпура та С. Письменного підкреслюється, що саме неузгодженість копінг-стратегій подружжя (наприклад, один партнер ізолюється, а інший потребує діалогу) є критичним чинником трансформації стосунків у бік відчуження [4].

Також варто звернути увагу на комунікацію, як основний індикатор стану подружньої системи. У стані дистресу порушується не лише зміст, а й тон, інтонація, ритм і смислове навантаження спілкування. Виникає феномен емоційної інвалідації, коли партнери не чують або не визнають емоцій одне одного, що посилює фрустрацію та емоційний розрив [3]. Д. Готтман також вказує на появу так званого “*stonewalling*” – повного блокування спілкування, що блокує можливість реконструкції стосунків [1].

У подружній системі емоційний дистрес має біполярну дію: з одного боку, він дестабілізує основні параметри взаємодії, а з іншого – може слугувати імпульсом до конструктивної перебудови стосунків. Аналіз ризиків і ресурсів дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації або деструкції пари в умовах психоемоційного напруження.

На основі теоретичного узагальнення ключових концепцій і результатів емпіричних досліджень з проблеми емоційного дистресу в подружніх взаєминах ми спробували показати взаємозв'язок ризиків і ресурсів подолання емоційного дистресу в подружжя. Зокрема, класифікація ризиків адаптована з урахуванням праць Д. Готтман, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Титаренко та О. Кляпець [1, 6, 10], а також сучасних українських дослідників, таких як Ю. Кашпур, С. Письменний, О. Квятковська, О. Сироєд, Е. Ерліш, О. Дніпрова [2, 3, 4, 5, 9]. Запропоновані ресурси подолання дистресу ґрунтуються на когнітивно-поведінковому підході до подолання стресу, системній теорії сімейної терапії та емоційно-фокусованій моделі подружньої взаємодії [8, 11]. Типологія ресурсів представлена з урахуванням як інтрадіадних механізмів (емпатія, комунікація, рефлексія), так і екстрасоціальних джерел підтримки.

Таким чином, ризики дистресу полягають у втраті емоційного зв'язку, довіри та сенсу взаємодії, але за наявності психологічної гнучкості та емоційної свідомості, подружжя може трансформувати деструктивну динаміку у ресурсну, відкривши можливість для якісно нового рівня стосунків. У цьому контексті емоційний дистрес слід розглядати не лише як загрозу, а й як потенційний детермінант розвитку подружньої системи.

У процесі реалізації емпіричного етапу дослідження було отримано результати, які засвідчують наявність тісного взаємозв'язку між рівнем емоційного дистресу та трансформаційними змінами у системі подружніх взаємин. Для збору емпіричних даних використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики (DASS-21, DAS), а також авторська напівструктурована анкета, спрямована на вивчення суб'єктивного досвіду респондентів. У першу чергу, варто звернути увагу на результати, отримані за шкалою DASS-21. Згідно з обробкою даних, переважна частина учасників демонструє середній або високий рівень емоційного дистресу: так, 45,3% опитаних виявили помірну вираженість симптомів, тоді як ще 32% – високий рівень тривоги, стресу або депресивності. Водночас лише 22,7% респондентів продемонстрували низькі або гранично нормальні показники. У розрізі окремих субшкал встановлено, що найбільш вираженим компонентом є тривожність, зокрема серед жінок ($M = 12,6$), тоді як чоловіки продемонстрували нижчі середні значення ($M = 9,8$). Показники стресу були вищими в респондентів із тривалим шлюбним стажем (понад 10 років), що дозволяє припустити вплив кумулятивних психоемоційних навантажень. Показник депресивності продемонстрував помірну, але статистично значущу кореляцію з параметрами емоційного відчуження ($p < 0,05$), виявленими за іншими шкалами.

У свою чергу, результати отримані за методикою DAS (Dyadic Adjustment Scale), свідчать про наявність значної варіативності рівнів подружньої задоволеності серед респондентів. Так, високі показники інтеграції та гармонії в шлюбі спо-

Таблиця 1

Взаємозв'язок ризиків і ресурсів подолання емоційного дистресу в подружжі

Ризики емоційного дистресу	Ресурси подолання
1. Психологічне вигорання у шлюбі	Розвиток емоційної компетентності (емоційна грамотність, саморефлексія)
2. Емоційне відчуження, втрата інтимності	Практики відновлення емоційної близькості (емпатійне слухання, «я»-повідомлення)
3. Хронічна конфліктність або уникнення спілкування	Застосування конструктивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтоване вирішення, парна рефлексія)
4. Дезінтеграція довіри, ревності, підозри	Відновлення діалогу та терапевтична робота з межами, очікуваннями, інтимністю
5. Психосоматичні симптоми (безсоння, напруга, апатія тощо)	Спільне управління навантаженням, активізація тілесних і психоемоційних ресурсів (спорт, відпочинок)
6. Втрата спільності цілей, дезадаптація пари	Перегляд життєвих цінностей і парних орієнтирів, постановка нових цілей, сімейне планування
7. Ізоляція в ситуаціях соціального стресу (війна, міграція)	Активізація зовнішніх джерел підтримки (родина, друзі, консультативна допомога, громадські організації)

стерігались у 28% досліджуваних осіб. Більшість (50,7%) виявили середній рівень узгодженості, тоді як ще 21,3% перебували в зоні низької подружньої адаптації. Особливо вразливими виявились такі компоненти, як емоційна близькість і комунікативна злагожденість, які мали тенденцію до зниження в осіб із вищими показниками дистресу. Варто наголосити, що між загальним рівнем емоційного дистресу та інтегрованою подружньою системою було виявлено обернено пропорційний кореляційний зв'язок ($r = -0,61$; $p < 0,01$), що свідчить про негативний вплив інтенсивного психоемоційного напруження на якість міжособистісної взаємодії в шлюбі.

Окрім кількісних даних, важливо врахувати і результати якісного аналізу відповідей, отриманих за допомогою авторської анкети. Контент-аналіз вільних відповідей дозволив виявити низку типових тенденцій. Зокрема, понад 60% респондентів вказали на погіршення якості комунікації з партнером в умовах підвищеного дистресу: зменшення глибини діалогів, емоційне відсторонення, уникнення болісних тем. Майже половина опитаних (47%) зауважили зниження відчуття підтримки з боку партнера, що узгоджується з загальною тенденцією до зростання емоційної дистанції. Близько третини респондентів (31%) повідомили про збільшення кількості конфліктів або їх інтенсифікацію. Разом з тим, 23% учасників вказали на те, що спільне подолання стресових ситуацій навпаки сприяло поглибленню взаєморозуміння, посиленню емоційної єдності та перегляду ціннісних пріоритетів у парі.

Отже, узагальнюючи вищенаведене, можна констатувати, що емоційний дистрес має безпосередній вплив на трансформацію подружніх стосунків. Його підвищений рівень суттєво знижує рівень емоційної близькості, порушує комунікативну динаміку, знижує суб'єктивне відчуття підтримки з боку партнера, сприяє зростанню конфліктності та фрустрації. У свою чергу, окремі пари демонструють адаптивні ресурси, які, за наявності рефлексивної й комунікативної компетентності, дозволяють подолати вплив деструктивних факторів та актуалізувати конструктивний потенціал взаємодії.

Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалась із використанням методів математичної статистики, що дозволяють здійснити як описову, так і аналітичну інтерпретацію даних. Для перевірки гіпотези про наявність статистично значущих взаємозв'язків між змінними (зокрема – між рівнем емоційного дистресу за шкалою DASS-21

та рівнем задоволеності подружніми стосунками за DAS) застосовано коефіцієнт кореляції r Пірсона. Аналіз кореляційних зв'язків виявив статистично значущі негативні асоціації між рівнем емоційного дистресу та якісними параметрами подружніх взаємин. Зокрема, між загальним рівнем дистресу за шкалою DASS-21 та інтегрованим показником подружньої задоволеності (DAS) виявлено високу обернену кореляцію ($r = -0,61$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням інтенсивності емоційного дистресу спостерігається систематичне зниження рівня адаптованості подружньої взаємодії, зокрема – гармонії, підтримки, емоційної злагоди. Крім того, рівень тривожності виявився суттєво пов'язаним зі зниженням емоційної близькості між партнерами ($r = -0,54$; $p < 0,01$), що вказує на деструктивний вплив тривожного компоненту дистресу на глибину афективного контакту та відчуття психологічної безпеки у стосунках. Наявність тривоги, як показали якісні дані, супроводжувалася емоційним уникненням, закритістю, зниженням вербальної підтримки. Також зафіксовано помірний негативний зв'язок між рівнем депресивності та комунікативною злагожденістю ($r = -0,47$; $p < 0,05$), що свідчить про зниження ініціативності в спілкуванні, емоційне виснаження та труднощі в обговоренні важливих тем із партнером. Учасники з вищими показниками депресивності демонстрували схильність до емоційної ізоляції та відмови від діалогу, що є маркером деструктивної динаміки стосунків. Загалом, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про те, що емоційний дистрес виступає системним чинником, який підриває ключові компоненти подружньої взаємодії – емоційну близькість, комунікативну злагоду та суб'єктивне відчуття задоволеності стосунками. Отримані дані є статистично достовірними та логічно узгоджуються з якісним описом динаміки подружніх трансформацій, представленим в анкетному матеріалі.

Порівняльний аналіз показників емоційного дистресу залежно від наявності або відсутності дітей у шлюбі здійснювався з використанням t -критерію Стюдента для незалежних вибірок. Аналіз дозволив виявити статистично значущу різницю за загальним рівнем дистресу між групами: респонденти, які мають дітей ($M = 30,2$; $SD = 8,7$), продемонстрували вищі показники дистресу, ніж учасники бездітних пар ($M = 26,1$; $SD = 9,4$). Різниця є статистично значущою на рівні $p < 0,05$ ($t = 2,01$), що дає підстави вважати наявність дітей додатковим стресогенним чинником у подружній

системі, особливо в умовах соціальних викликів (економічна нестабільність, війна, посилене навантаження). Хоча окремі підшкали (депресія, тривожність, стрес) не продемонстрували достовірних міжгрупових відмінностей ($p > 0,05$), тенденційна різниця все ж спостерігалася – особливо в підшкालі стресу: батьки демонстрували вищий рівень психоемоційного напруження ($M = 9,1$), порівняно з респондентами без дітей ($M = 7,8$), що наближається до рівня статистичної значущості ($p = 0,07$). Таким чином, результати порівняльного аналізу підтверджують, що структура сім'ї (зокрема, батьківство) відіграє помітну роль у формуванні інтенсивності емоційного дистресу, й може бути важливим фактором у системі психопрофілактики та психологічної підтримки подружжя в умовах підвищеного навантаження.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу поглибити наукове розуміння феномену емоційного дистресу як чинника трансформації подружніх взаємин, зокрема в умовах соціальної нестабільності та зростання психоемоційного навантаження. Результати аналізу виявили статистично значущі зв'язки між рівнем дистресу та ключовими параметрами подружньої взаємодії, такими як емоційна близькість, комунікативна злагожденість, відчуття підтримки та задоволеність шлюбом. Зокрема, встановлено, що високий рівень емоційного дистресу суттєво знижує

інтегрованість подружньої системи, ускладнює емоційний контакт між партнерами, поглиблює конфліктогенність та сприяє формуванню емоційного відчуження. У свою чергу, наявність дітей виявилася додатковим предиктором підвищення дистресу, що свідчить про потребу в урахуванні структурних особливостей сім'ї при побудові психопрофілактичних стратегій.

Отримані результати емпірично підтверджують, що емоційний дистрес виступає не лише реактивною формою емоційної дезадаптації, а й динамічним чинником, що безпосередньо трансформує структуру подружньої взаємодії, впливаючи як на емоційно-афективну, так і на поведінково-комунікативну підсистему шлюбу. Разом із тим, слід наголосити на адаптивному потенціалі окремих подружніх пар, які в умовах дистресу демонструють здатність до емоційного зростання, переосмислення цінностей та посилення партнерства. Перспективи подальших наукових розвідок передбачають порівняльний аналіз впливу емоційного дистресу в умовах різних типів стресорів (економічних, воєнних, сімейно-рольових); вивчення гендерних відмінностей у переживанні дистресу та його впливі на шлюбну стабільність; розроблення та апробацію психокорекційних програм, спрямованих на профілактику деструктивних впливів дистресу в системі подружніх взаємин.

Список літератури:

1. Готтман Д. Як зберегти любов у шлюбі. Київ: Наш Формат, 2020. 352 с.
2. Дніпрова О. А. Трансформація подружніх стосунків у молодих сім'ях. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. 2018. № 1. С. 21–25.
3. Ерліш Е. А. Психологічні чинники встановлення гармонійних сімейних взаємин у консультативному процесі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. Вип. 45. С. 87–94.
4. Кашпур Ю. М., Письменний С. О. Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 150 с.
5. Сироєд О. Динаміка подружніх взаємин у контексті воєнного часу. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 229 с.
6. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978. 530 p.
7. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
8. Kvyatkovska O. Emotional Challenges in Marriage in Times of War. Luts'k: Lesya Ukrainka Volyn National University, 2023. 18 p.
9. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
10. Linehan M. M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press, 1993. 558 p.

Lohvina O. A., Rudenok A. I., Rosolovych A. V. EMOTIONAL DISTRESS AS A FACTOR IN THE TRANSFORMATION OF MARITAL RELATIONSHIPS

The article provides a comprehensive examination of emotional distress as a significant psychological factor in the transformation of marital relationships under contemporary sociocultural conditions. In the theoretical part, emotional distress is conceptualized as a state of affective imbalance that reduces self-regulation capacity and distorts interpersonal interaction within the marital dyad. Scientific approaches to understanding distress

within the framework of stress psychology are summarized, and typologies of emotional distress are analyzed according to criteria of duration, emotional modality, and social context.

The empirical part presents the results of a study conducted on a sample of 75 respondents in marital relationships. Standardized methods were used, including the DASS-21 (to assess levels of anxiety, depression, and stress), the Dyadic Adjustment Scale (DAS) to evaluate marital satisfaction, as well as a semi-structured author-designed questionnaire. A statistically significant inverse correlation was found between emotional distress and integrated indicators of marital interaction ($r = -0.61$; $p < 0.01$). Higher levels of anxiety and depression were associated with lower emotional closeness and disruptions in communicative harmony. A comparative analysis revealed significant differences related to the presence of children: respondents with parental responsibilities demonstrated higher distress levels, particularly in the stress component ($p < 0.05$). Qualitative analysis of questionnaire responses confirmed trends of emotional distancing, reduced partner support, and avoidance of open communication in couples experiencing high distress. At the same time, some participants demonstrated adaptive relational dynamics, including value reappraisal, increased cohesion, and emotional growth through shared coping.

In summary, emotional distress exhibits an ambivalent effect: it may serve as a destabilizing factor in the marital system or, conversely, as a potential for its renewal through internal restructuring.

Key words: *emotional distress, marital relationships, dyadic interaction, emotional closeness, marital communication, destabilization, adaptation, psychological support.*