

Полілуєва І. В.<https://orcid.org/0000-0003-3673-5212>

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Таран В. В.<https://orcid.org/0009-0009-4190-5889>

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПОДРУЖНІМИ ПАРАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Метою статті є аналіз гендерних відмінностей і взаємозв'язків переживання стресу у подружніх парах в умовах воєнного стану. Проаналізовано теоретичні положення з переживання стресу подружніми парами. Було використано такі діагностичні методики: шкала ситуативної й особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера; методика діагностики схильності до стресів Дженкенсона; багаторівневий опитувальник «Адаптивність». Створено вибірку з п'ятдесяти подружніх пар. Учасники дослідження перебувають у віковому проміжку – 20–40 років. Усі досліджувані знаходяться на території України, що дозволяє з'ясувати показники реакцій стресу в умовах воєнного стану. Емпіричне дослідження підтвердило, що умови воєнного стану суттєво дестабілізують функціонування українських родин, провокуючи зростання стресових реакцій та конфліктності у подружніх парах. Результати діагностики виявили виразні гендерні відмінності: жінки виявилися більш чутливими до загроз соціального середовища та частіше демонструють високий рівень ситуативної тривоги й загальної схильності до стресу. Натомість чоловіки у шлюбі володіють вищою здатністю до управління ситуативною тривожністю та мають кращий адаптивний потенціал у кризових умовах. Водночас особистісна тривожність як стабільна риса характеру залишається на середньому рівні в обох представників подружжя, незалежно від статі. Виявлено стійкі кореляційні зв'язки між показниками стресу чоловіка і дружини, що свідчить про безпосередній взаємний вплив партнерів на емоційний стан один одного. Отримані дані дозволяють обґрунтувати ефективні програми з формування стресостійкості подружніх пар та надати конкретні рекомендації для збереження стабільності шлюбних взаємин. Подальші перспективи досліджень вбачаємо у з'ясуванні специфіки переживання стресу подружніми парами залежно від тривалості спільного сімейного життя.

Ключові слова: подружні пари, стрес, схильність до стресу, тривожність, адаптивність, воєнний стан.

Постановка проблеми. Українське суспільство переживає складні часи війни й системних кризових процесів. Успішне подолання цих небезпек визначає не лише факт існування держави, а й подальший її розвиток. Варто розуміти, що конструктивне подолання проблем і забезпечення відродження країни передбачає не лише воєнну перемогу, а й суттєві зміни в різних галузях соціального життя. З огляду на це зростає увага до інституту родини як центрального осередку виховання, економічного добробуту, забезпечення відновлення й розвитку особистості. З початком повномасштабної війни українські сім'ї зустрічаються з низкою небезпечних

викликів – вимушене переселення, втрата майна, постійна дестабілізація задоволення безпечних потреб, переживання за близьких. Ці та інші чинники визначають стабільність функціонування українських родин, суттєве зростання конфліктних і стресових реакцій у подружніх парах і підвищення ризику розлучення. Такі тенденції впливають на соціальну значущість наукових досліджень проблеми стресу у шлюбних взаєминах, адже саме переживання емоційного напруження є одним з ключових психологічних аспектів стабільності взаємин чоловіка і дружини.

Проблема механізмів і специфіки стресових реакцій є актуальною у психологічній науці, що



підтверджується значною кількістю наукових розвідок. Також достатньо значущим є вивчення специфіка переживання стресу подружніми парами. Проте проблематика стресових реакцій подружжя в умовах воєнного стану потребує додаткового емпіричного обґрунтування. Це дозволить розв'язати кілька важливих питань теоретичного й практичного характеру. Зокрема, можна буде уточнити загальну теорію переживання стресу емпіричними фактами. Це, своєю чергою, уможливить обґрунтування реалізації програми формування стресостійкості подружніх пар і формулювання відповідних рекомендацій. У цілому результати проведеного дослідження дозволять підвищити ефективність методичного інструментарію для спеціалістів з галузі сімейної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості стресових реакцій інтенсивно вивчалися у психологічній науці, що відображено у значній кількості наукових праць (С. Вегнер, Г. Вольф, І. Данилюк, Г. Жданова, Н. Завацька, В. Калошин, В. Кеннон, Р. Лазарус, Л. Леженіна, Д. Механік, Г. Сельє, О. Сорока, С. Фолкман та ін.). Також з 2022 року суттєво зросла значущість наукових розвідок, присвячених стресу в умовах воєнного стану (Н. Гончарук, М. Горенко, К. Компанець, І. Науменко, Л. Онуфрієва, О. Панченко, В. Предко, Н. Савелюк та ін.). Зберігає стабільну актуальність вивчення специфіки переживання стресу подружніми парами (Р. Бейлз, С. Джонсон, Т. Завгородня, Б. Катрона, Т. Ледерман, П. Розенблат, О. Сташевський, В. Толмачов та ін.).

У контексті згаданих наукових досліджень доцільно виокремити ключові теоретичні положення. Перший дослідник стресу Г. Сельє, вважаючи, що цей феномен відображає неспецифічну відповідь організму на певні виклики й сприяє загальним процесам пристосування [7].

О. Сорока на основі аналізу масиву наукових даних пропонує кілька базових дефініцій терміну «стрес», що зустрічаються у теоретичних джерелах:

1) стан занепокоєння, що вимагає мінімізації або повного усунення (синонім – дисонанс, тривога);

2) психічні реакції, що пов'язані з внутрішнім напруженням чи його придушенням (синонім – психологічний захист);

3) певні умови зовнішнього чи внутрішнього характеру, що викликають виразні, неконтрольовані емоції (синоніми – небезпека, конфлікти, екстремальні чинники) [5].

Колектив науковців під керівництвом І. Данилюка пропонує диференціювати три основні джерела психологічного стресу, що можна узагальнити у таких тенденціях [2]:

1) втрата або її очікування, що викликає сильну емоційну реакцію (смерть близької людини, звільнення з роботи, розлучення, матеріальні втрати, розлучення тощо);

2) стан небезпеки (в особистому або професійному житті), що визначає актуалізацію психологічного потенціалу людини;

3) складне життєве або фахове завдання екстремального характеру.

М. Кононова і Т. Кучма вказують, що стрес позитивно чи негативно впливає на інтелектуальні й емоційні показники особистості – це дає підстави говорити про дистрес чи еустрес [3]. Також вчені зазначають, що специфіка реагування у ситуації емоційного напруження залежить від індивідуальної структури психіки й копінг-стратегій.

С. Письменний вважає, що сучасна українська родина характеризується низкою деструктивних тенденцій, які особливо актуалізувалися після 24 лютого 2022 року. При цьому рівень емоційного напруження в умовах воєнного стану залежить від специфіки стосунків, що були побудовані до початку повномасштабної війни [4]. У цьому контексті варто звертати увагу на важливість кваліфікованої психологічної допомоги з подолання стресу. О. Ващенко вказує, що одним з основних чинників посилення переживання стресу у сім'ї є дистанціювання членів подружжя в умовах війни через міграційні або мобілізаційні процеси [1]. І. Шинкаренко визначає такі основні тенденції воєнного часу, що можуть стимулювати переживання подружнього стресу: 1) послаблення захисних і економічних функцій родини; 2) порушення адаптаційних механізмів до екстремальних умов життя; 3) зміни й деструкція звичних сімейних ролей; 4) суттєве ускладнення або руйнування дитячо-батьківських стосунків; 5) нестабільність життєвих планів [6].

Не зважаючи на суттєвий масив інформації з проблеми переживання стресу подружжям залишається низка нез'ясованих питань. Зокрема вимагає емпіричного уточнення питання зв'язків стресових реакцій членів подружжя в умовах війни. Отримана інформація дозволить більш цілісно зрозуміти особливості емоційного стану членів сімей під час воєнного стану.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз гендерних відмінностей і взаємозв'язків

переживання стресу у подружніх парах в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Переживання стресу є складним, системним психічним явищем, об'єктивне вивчення якого вимагає якісної методичного й методологічного обґрунтування. У цьому контексті було обрано діагностичні методики, адаптовані до українського використання: шкала ситуативної й особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера; методика діагностики схильності до стресів Дженкенсона; багаторівневий опитувальник «Адаптивність». Усі діагностичні інструменти відповідають психометричним вимогам. Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі. Таким чином параметрами переживання стресу обрано тривожність, схильність до стресів і загальну здатність до адаптації.

Було створено вибірку з п'ятдесяти подружніх пар. Спільнота досліджуваних формувалася на основі контактів через соціальні мережі. Середня тривалість подружнього життя опитаних – 2–10 років. Учасники дослідження перебувають у віковому проміжку – 20–40 років. Усі досліджувані знаходяться на території України, що дозволяє з'ясувати показники реакцій стресу в умовах воєнного стану. Збір емпіричних даних відбувався на основі згоди подружніх пар.

Для досягнення мети дослідження використано такі статистичні методи як відсотковий аналіз, графічне представлення даних і кореляційний аналіз Пірсона. Обробка даних здійснювалася у пакет Excel, що дозволяє автоматизувати

статистичний аналіз і уникнути технічних помилок цього процесу. Інтерпретація дослідницьких результатів відбувалася на основі порівняння реакцій стресу чоловіків і жінок, що знаходяться у подружніх стосунках.

Розглянемо емпіричні результати вивчення стресових реакцій за методикою діагностики тривожності Спілбергера. Спочатку розглянемо тенденції реактивної тривожності (реакція тривоги на конкретну ситуацію) у контексті порівняння показників чоловіків і жінок, які перебувають у шлюбі. Відповідні результати представлено у рисунку 1.

У досліджуваних вибірках виявлено переважання середніх показників досліджуваного параметра переживання стресу. У групах суттєво домінують середні значення реактивної тривожності. При цьому, жінки демонструють вищий прояв середнього рівня параметра, порівняно з чоловіками. Високі значення реактивної тривожності зафіксовано лише в одного чоловіка й однієї жінки. Низький рівень суттєво домінує у чоловічій статі (38 % опитаних). Водночас виявлено лише дві жінки з низькими показниками. Отже, можна сказати, що у шлюбних стосунках, жінки частіше переживають ситуативну тривогу. Тобто вони є більш чутливими до змін актуального соціального середовища, зокрема, у контексті загроз воєнного стану.

На рисунку 2 відображено емпіричні особливості особистісної тривожності подружніх пар. Бачимо максимальну схожість показників

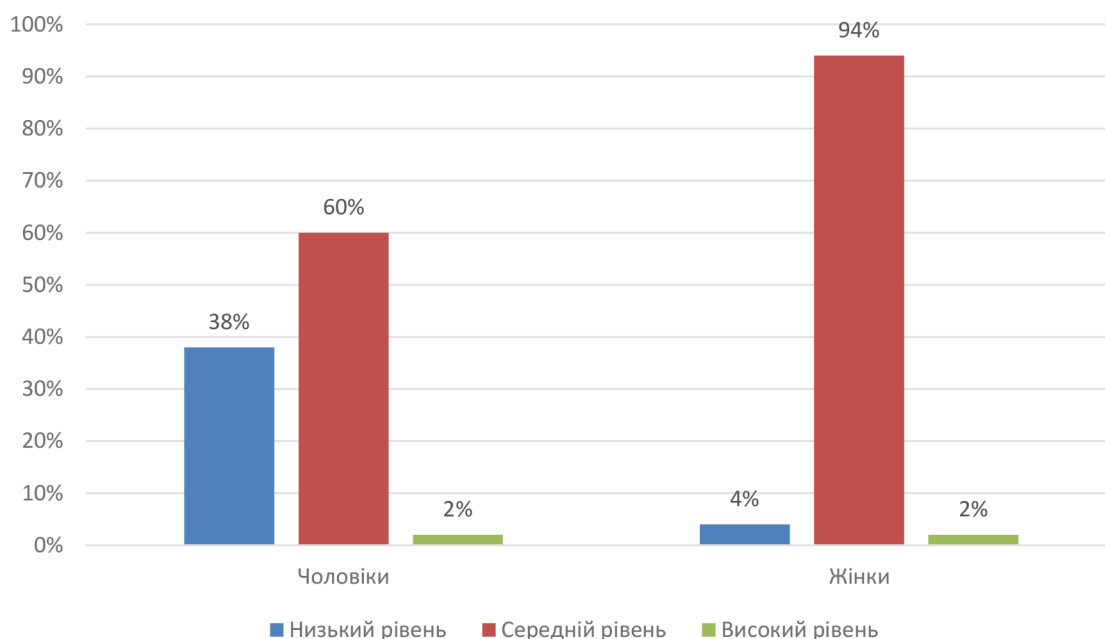


Рис. 1. Гендерні відмінності проявів реактивної тривожності подружніми парами в умовах воєнного стану

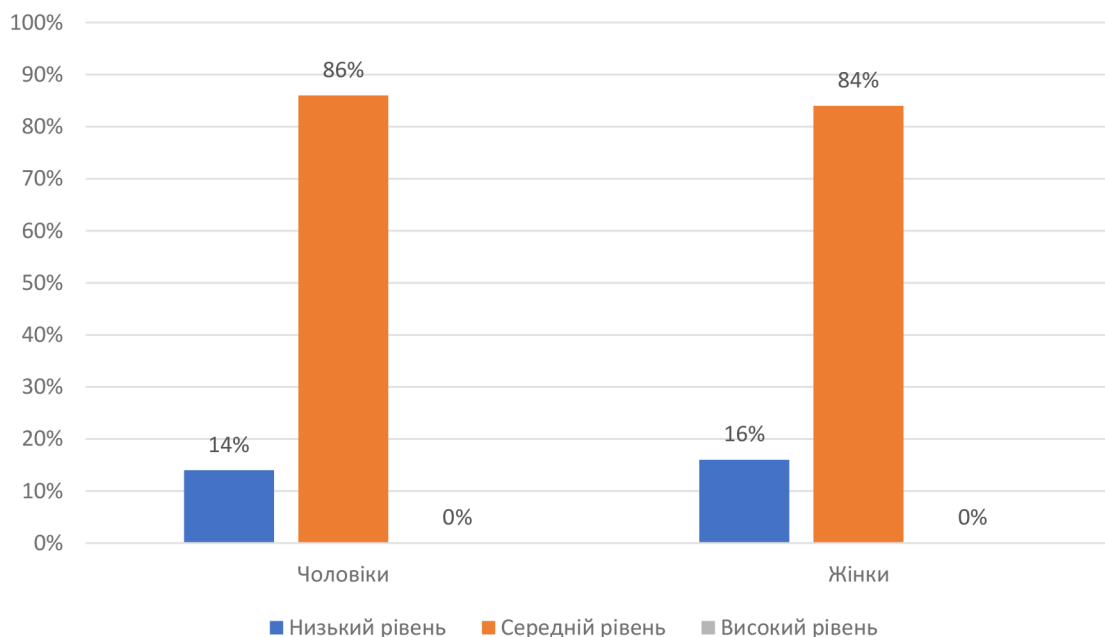


Рис. 2. Гендерні відмінності проявів особистісної тривожності подружніми парами в умовах воєнного стану

за гендерними характеристиками. У досліджуваних спільнотах не виявлено жодного респондента з високими значеннями цього параметра переживання стресу. Низькі значення означеного параметра переживання стресу у шлюбних взаєминах діагностовано у 14 % чоловіків і 16 % жінок. Домінують опитані з середнім рівнем особистісної тривожності (86 % і 84 %). Можемо говорити про певну суперечність між реактивною й особистісною тривожністю. Чоловіки та жінки

характеризуються стабільно середнім проявом схильності до переживання тривоги як особистісної риси. Водночас чоловіки у подружніх стосунках володіють вищою здатністю до управління ситуативною тривогою. Можливими поясненнями такої тенденції є біологічні особливості й соціальні стереотипи.

На рисунку 3 відображено емпіричні тенденції схильності переживання стресу у досліджуваних вибірках. Отримані результати дозволяють

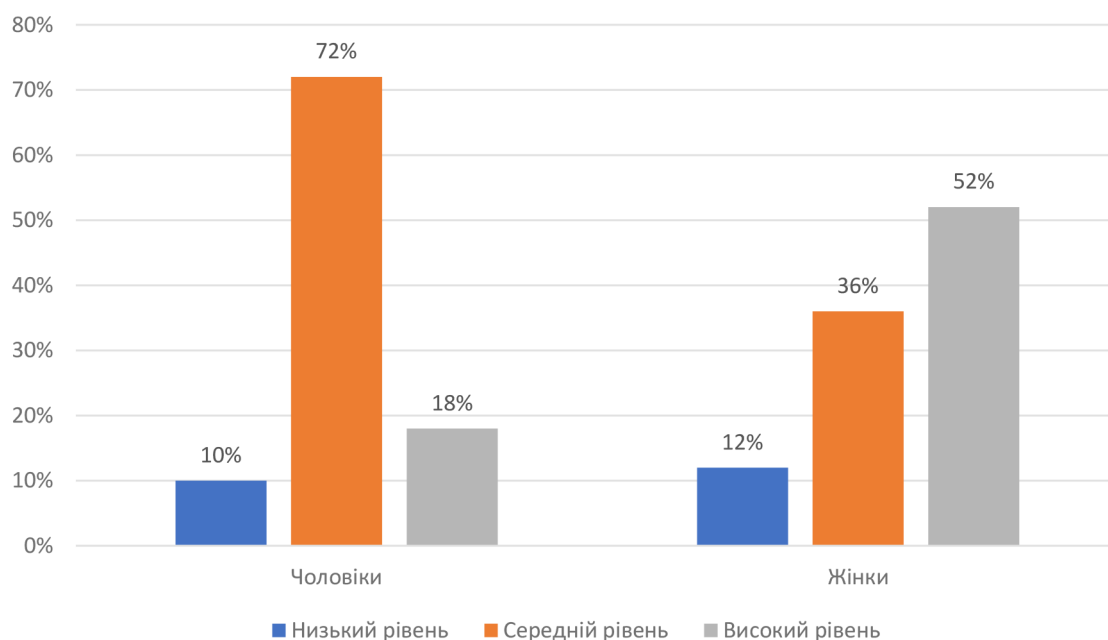


Рис. 3. Гендерні відмінності схильності до переживання стресу подружніми парами в умовах воєнного стану

зробити висновок про те, що вищі показники схильності до стресів у подружніх стосунках більш властиві жінкам. Зокрема такий висновок підтверджується домінування високих показників параметра саме у жінок. Водночас середній рівень схильності до стресів діагностовано у 72 % чоловіків і 36 % жінок, які перебувають у шлюбних взаєминах. Відсоткові тенденції низьких показників суттєво не відрізняються за гендерною ознакою і знаходяться на рівні 10–12 %.

У контексті реалізації мети дослідження нас цікавила саме шкала адаптивного потенціалу з опитувальника «Адаптивність». Емпіричні показники представлено на рисунку 4. Низькі показники трохи більш характерні для шлюбних взаємин жінок порівняно з чоловіками. Середній рівень адаптивного потенціалу суттєво не відрізняється у чоловіків і жінок. Високий рівень характерний для 20 % чоловіків і однієї жінки. Тобто, виявлені тенденції є основою для висновку про те, що чоловіків у подружніх стосунках можна визначити як більша адаптованими до стресу в умовах воєнного стану.

Для встановлення зв'язків між реакціями стресу у чоловіків і дружин було використано кореляційний аналіз. Результати цієї статистичної процедури відображено у таблиці 1.

Аналіз результатів кореляційного аналізу дозволяє констатувати стійкі зв'язки між двома видами тривожності й схильністю до стресів у чоловіків і жінок з подружньої пари. Водночас не зафіксовано значущої взаємозалежності за параметром адаптивного потенціалу. Можна констатувати, що посилення переживання стресу одного з членів подружжя впливає на підвищення відповідних показників в іншого члена подружжя. Водночас можна говорити про статистично доведену можливість взаємного зниження показників стресових реакцій в умовах воєнного стану.

Висновки. Емпіричне дослідження підтвердило, що умови воєнного стану суттєво дебаланізують функціонування українських родин, провокуючи зростання стресових реакцій та конфліктності у подружніх парах. Результати діагностики виявили виразні гендерні відмінності: жінки

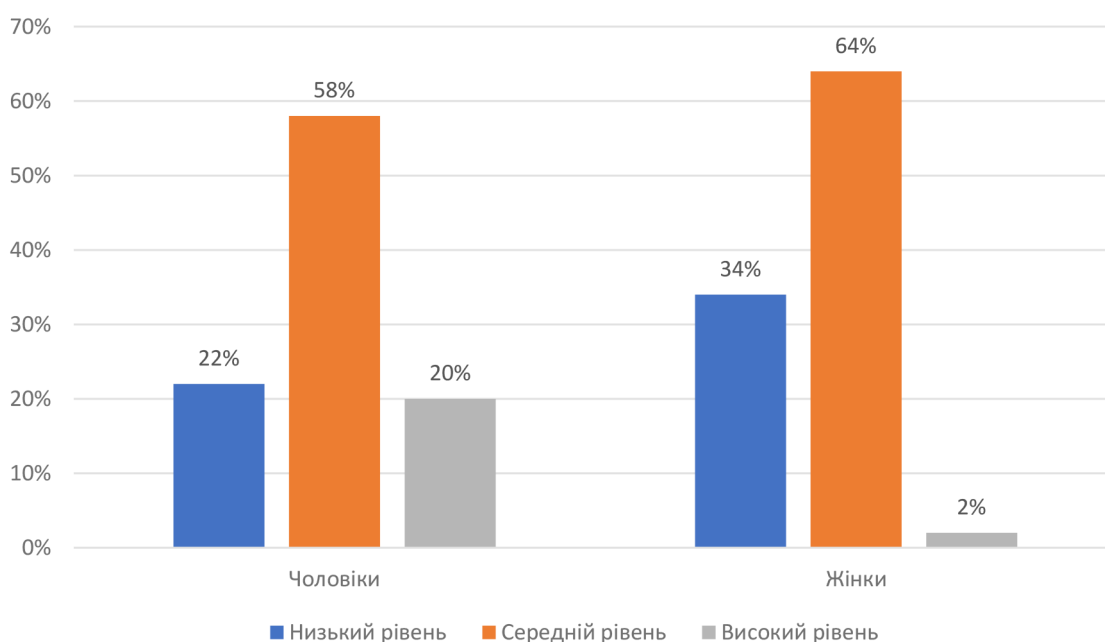


Рис. 4. Гендерні відмінності загального адаптивного потенціалу подружніх пар в умовах воєнного стану

Таблиця 1

Кореляційна матриця параметрів реакцій стресу у подружніх парах

Параметри переживання стресу (жінки)	Параметри переживання стресу (чоловіки)			
	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Схильність до стресів	Адаптивний потенціал
Особистісна тривожність	0,665**	0,501**	0,494**	0,088
Реактивна тривожність	0,489**	0,550**	0,503**	-0,004
Схильність до стресів	0,522**	0,515**	0,598**	-0,052
Адаптивний потенціал	0,122	0,210	-0,144	0,009

виявилися більш чутливими до загроз соціального середовища та частіше демонструють високий рівень ситуативної тривоги й загальної схильності до стресу. Натомість чоловіки у шлюбі володіють вищою здатністю до управління ситуативною тривожністю та мають кращий адаптивний потенціал у кризових умовах. Водночас особистісна тривожність як стабільна риса характеру залишається на середньому рівні в обох представників подружжя, незалежно від статі. Виявлено стійкі кореляційні

зв'язки між показниками стресу чоловіка і дружини, що свідчить про безпосередній взаємний вплив партнерів на емоційний стан один одного. Отримані дані дозволяють обґрунтувати ефективні програми з формування стресостійкості подружніх пар та надати конкретні рекомендації для збереження стабільності шлюбних взаємин. Подальші перспективи досліджень вбачаємо у з'ясуванні специфіки переживання стресу подружніми парами залежно від тривалості спільного сімейного життя.

Список літератури:

1. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. Вип. 28 (57). С. 27–43. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57))
2. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1(17). С. 30–35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)
3. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1. С. 28–32. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6>
4. Письменний С. О. Психологічні особливості членів подружжя в умовах воєнних дій, де чоловік повернувся з фронту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 108–112. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.21>
5. Сорока О. М. Психологія стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. К. : ФОП Ямчинський О. В., 2024. 530 с.
6. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. Спеціальний випуск № 2 (121). С. 554–562. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>
7. Selye H. Stress without distress. McClelland and Stewart, 1974. 171 p.

Poliluieva I. V., Taran V. V. AN EMPIRICAL STUDY OF THE SPECIFICS OF HOW MARRIED COUPLES EXPERIENCE STRESS UNDER MARTIAL LAW

The purpose of this article is to analyze gender differences and the interrelationships in the experience of stress among married couples under martial law. Theoretical sources on the issue of stress experience and stress reactions in married couples are analyzed. Under-explored aspects of the topic are identified. The following diagnostic methods were used for the empirical study: Ch. D. Spielberger's Situational and Trait Anxiety Scale, Jenkinson's Stress Vulnerability Diagnostic Method, and the multi-level "Adaptability" questionnaire. A sample of fifty married couples was selected for the study. All participants reside in Ukraine, which allows for the assessment of stress response indicators under martial law conditions. It was established that martial law conditions significantly destabilize the functioning of Ukrainian families, provoking an increase in stress reactions and conflict among married couples. The diagnostic results revealed distinct gender differences: women were found to be more sensitive to threats in the social environment, more frequently exhibiting high levels of situational anxiety and a general susceptibility to stress. In contrast, married men possess a greater ability to manage situational anxiety and have better adaptive potential in crisis conditions. At the same time, it was noted that personal anxiety remains at an average level in both spouses, regardless of gender. Strong correlations were found between the stress levels of husbands and wives, indicating a direct mutual influence of partners on each other's emotional state. The data obtained provide a basis for developing effective programs to build stress resilience in married couples. We see further research prospects in elucidating the specifics of how married couples experience stress depending on the duration of their shared family life.

Keywords: married couples, marital relationships, stress, stress susceptibility, anxiety, adaptability, martial law.

Дата першого надходження статті до видання: 01.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026