

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.3>

**Ващенко О. С.**

аспірант, молодший науковий співробітник

відділу психології спілкування

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

e-mail: olena\_v8@ukr.net

ORCID ID: 0009-0009-1769-7258

## **ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ВРЕГУЛЮВАННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»: ЗМІСТ, СТРУКТУРА, ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ**

У статті представлено розроблення та обґрунтування тренінгової програми «Врегулювання подружніх конфліктів в умовах війни», спрямованої на формування навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів у подружніх парах. Аналіз сучасних досліджень вказує на комплексний вплив воєнних подій на сім'ю, що проявляється у підвищенні психоемоційного напруження, зростанні тривожності, депресивних станів, агресивності та конфліктності. Визначено основні групи причин конфліктів у подружніх стосунках під час війни. Програма тренінгу включає три взаємопов'язані компоненти, як-от інформаційно-смиловий, діагностичний та корекційно-розвивальний. Тренінгові сесії спрямовані на комплексне врегулювання конфліктної взаємодії в подружніх парах, підвищення психоемоційної стабільності, розвиток емоційного інтелекту та навичок керування гнівом, формування ефективних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, усвідомлення впливу стресових факторів та опанування технік саморегуляції, рефлексію особистого досвіду війни, розвиток життєстійкості та толерантності до невизначеності, а також пошук внутрішніх ресурсів. Програма забезпечує розвиток психологічних, емоційних та поведінкових компетенцій, необхідних для зміцнення подружніх стосунків у кризових умовах.

**Ключові слова:** подружжя, конфлікт, війна, тренінгова програма, врегулювання конфлікту.

**Постановка проблеми.** Надзвичайно актуальним є впровадження комплексної програми для подружніх пар, спрямованих на розвиток навичок конструктивної комунікації, психологічної саморегуляції та ефективного подолання стресових станів, що суттєво впливають на динаміку сімейних стосунків у кризових умовах. Запропонована тренінгова програма орієнтована на підвищення життєстійкості та емоційної близькості партнерів, удосконалення психологічних, емоційних і поведінкових компетенцій та формування ефективних стратегій подолання конфліктних ситуацій, необхідних для врегулювання конфліктів та зміцнення подружніх взаємин у кризових обставинах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останніми роками спостерігається зростання наукового інтересу до проблем функціонування сім'ї та психічного здоров'я населення в умовах війни. У дослідженні науковиця І. Шинкаренко підкреслює комплексний вплив воєнних дій на родину, що

проявляється у збільшенні психологічних, психосоціальних та психопатологічних проблем [10].

Як зазначають вітчизняні науковці О. Столярчук, О. Сергеєнкова та І. Влащенко, у контексті тривалої війни в Україні вивчення переживання сімейних криз набуває особливої актуальності. Їхні дослідження показали, що після початку повномасштабної війни в українських родинах зроста інтенсивність конфліктів, послабилась емоційна підтримка, знизився рівень довіри та згуртованості сім'ї. Встановлено, що сімейні кризи спричинені як зовнішніми чинниками (порушення безпеки, міграційні процеси), так і внутрішніми (емоційне виснаження, діяльнісне перевантаження, вікові кризи членів сім'ї) [8].

У дослідженнях було визначено групи причин конфліктів у подружніх стосунках, спричинених воєнними подіями, а саме: **фізіологічні**, які охоплюють порушення сну, відчуття хронічної втоми та фізичного виснаження, нестачу інтимних стосунків; **соціально-економічні**, що включають зниження рівня фінансового забезпечення, втрату роботи, домівки чи інших важливих активів, а також роз'єднаність родини та стосунки на відстані; **індивідуально-психологічні (особистісні)**, які проявляються у підвищеній роздратованості, тривожності, схильності до депресивних станів тощо; **соціально-психологічні**, пов'язані з відчуттям стресу та перенапруження, негативним впливом медіа, розбіжностями у поглядах на майбутнє та його невизначеністю, надмірною соціальною активністю одного з партнерів (наприклад, у волонтерській діяльності), різними підходами до забезпечення безпеки в умовах воєнної загрози. За результатами опитування, проведеного О. Ващенко у 2024 році, респонденти визначили основні причини конфліктності між подружжям. Серед них найбільш поширеними було зазначено такі: стрес, перенавантаження та невизначеність майбутнього (по 19,6% кожна), втоми та емоційне вигорання (12,8%), зниження фінансового рівня та відчуття роздратованості і злості (по 9,4%), тривожність (8,4%), роз'єднаність родини (7,7%), конфлікти через побутові питання (6,8%) та негативний вплив мас-медіа (6%). Менш поширеними були інші причини, зокрема страх мобілізації, проблеми виховання дітей, хімічні залежності (2–5%) [2].

**Мета статті** полягає у розробленні та апробації тренінгової програми «Врегулювання подружніх конфліктів в умовах війни», спрямованої на формування в подружніх парах навичок ефективної комунікації, емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів, а також на підвищення психоемоційної стійкості подружжя.

**Результати дослідження.** Тренінгова програма складається з 10 сесій (по 2 академічні години кожна, загалом 20 годин), включає три основні компоненти, як-от інформаційно-смісловий, діагностичний і корекційно-розвивальний. Програма розрахована на групи по 6–8 осіб, зокрема, може передбачати участь як одного представника подружжя, так і обох партнерів. Заняття проводяться з урахуван-

ням добровільної інформованої згоди учасників. Включає такі компоненти, як інформаційно-смісловий, діагностичний, корекційно-розвивальний.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгової програми охоплює комплекс мінілекцій та обговорень, спрямованих на поглиблене розуміння сутності та причин подружніх конфліктів, їхнього впливу на взаємини та ефективних методів конструктивного врегулювання. Висвітлює питання психоемоційної рівноваги в умовах стресу, зокрема профілактики тривожності та депресії, важливості ролі емоційного інтелекту у підтриманні гармонійних стосунків; впливу стресових факторів на подружні взаємини, а також пропонує практичні техніки саморегуляції, релаксаційні методики. Завдяки застосуванню наративної техніки учасники отримують можливість усвідомити та інтегрувати травматичний досвід у контексті подружніх взаємин; заняття з розвитку резильєнтності спрямовані на підвищення оптимізму, гнучкості та стресостійкості, також увага приділяється формуванню навичок толерантності до невизначеності та конструктивного прогнозування. Завершальна частина програми передбачає інтеграцію комплексної моделі пошуку ресурсів, що спрямована на розвиток у учасників здатності свідомо мобілізувати власні внутрішні ресурси для ефективного подолання життєвих труднощів та підтримки психоемоційної стабільності в умовах стресу.

Діагностичний компонент програми передбачає комплексну оцінку особистісних та психоемоційних характеристик учасників на різних етапах тренінгу із застосуванням стандартизованих методик, як-от «Оцінка конфліктності особистості» Г. Ложкіна та Н. Пов'якель; запитальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» О. Кочаряна; «Шкала тривоги» А. Бека; «Шкала депресії» А. Бека; «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10; «Опитувальник рівня агресивності» А. Басса – М. Перрі; «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла; «Шкала резильєнтності» К. Коннора та Дж. Девідсона-10; «Стратегія боротьби з конфліктами» Д. Веттен та К. Камерона; наративна техніка «Моя історія війни», «Лист собі через рік». Зазначені техніки дають змогу оцінити вплив травматичного досвіду та здатність до конструктивного прогнозування майбутнього. Завершальним етапом діагностичного компонента є використання моделі подолання стресу BASIC Ph, що дає змогу визначити ресурси учасників для ефективної самопідтримки та психоемоційної регуляції.

Корекційно-розвивальний компонент включає практичні вправи для розвитку навичок усвідомлення власних емоцій, конструктивного керування конфліктами, психоемоційної регуляції, асертивного спілкування, формування життєстійкості та ефективного використання особистісних ресурсів. Особлива увага приділяється інтеграції травматичного досвіду війни в контексті подружніх стосунків та розвитку стратегій підтримки психічного здоров'я в екстремальних умовах. Програму представлено в табл. 1.

Таблиця 1

**Загальна структура тренінгової програми «Соціально-психологічне врегулювання подружніх конфліктів, спричинених воєнними подіями»**

Тренінгові сесії	Назва та зміст	Навчальні години
Сесія 1	Знайомство, обговорення організаційних питань. Поняття «конфлікт» та його вплив на подружні стосунки.	2
Сесія 2	«Психоемоційна рівновага в екстремальних умовах: профілактика тривожності та депресії»	2
Сесія 3	Емоційний інтелект та його роль у стосунках подружжя. Колесо Р. Плутчика. Вправи на розвиток емпатії.	2
Сесія 4	Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.	2
Сесія 5	Керування гнівом. Драбина гніву. Асертивне спілкування.	2
Сесія 6	Вплив стресу на подружні стосунки. Техніки саморегуляції.	2
Сесія 7	«Моя історія війни».	2
Сесія 8	Життестійкість (резильєнтність) в умовах війни.	2
Сесія 9	Толерантність до невизначеності. Лист собі через рік.	2
Сесія 10 (заключна)	Пошук ресурсів – модель Basic Ph. Завершальна зустріч. Аналіз та рефлексія.	2
	Загалом	20

### **Зміст тренінгової програми**

#### **Ключові завдання тренінгових сесій**

**Тренінгова сесія 1. Знайомство, обговорення організаційних питань. Поняття «конфлікт» та його вплив на подружні стосунки.**

Знайомство: «Мене звати... Я працюю ... Я очікую від тренінгу...».

Групове обговорення: «Давайте обговоримо правила групи...» (організаційні питання: тривалість сесій, можливість вибрати зручний час для зустрічей, кількість груп тощо).

#### **Вступ до тренінгової сесії**

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент тренінгу «Сутність конфлікту, його структура та функції».**

#### **Мінілекція «Що таке конфлікт?»**

Акцентує на тому, що конфлікт у подружжі – природне явище, що може бути як конструктивним, так і деструктивним. Конструктивні конфлікти сприяють глибшому розумінню партнерами одне одного, виробленню спільних стратегій і зміцненню стосунків. Деструктивні ведуть до відчуження, хронічної напруги та втрати довіри. У воєнний час наслідки конфліктів посилюються через стрес, роз'єднаність сім'ї та невизначеність, а ефект залежить від того, як партнери реагують на труднощі: як на спільний виклик чи як на бар'єр у стосунках.

**Діагностичний компонент:** «Діагностики рівня конфліктності особистості» Г. Ложкіна, Н. Пов'якель [7]; «Визначення рівня конфліктності особистості: опитувальник щодо поведінки особистості в конфліктній ситуації» О. Кочаряна [9].

**Корекційно-розвивальний компонент:** навчитись розпізнавати сигнали конфліктів.

**Завершення тренінгової сесії:** рефлексія учасників після проведеної сесії.

**Тренінгова сесія 2. «Психоемоційна рівновага в екстремальних умовах: профілактика тривожності та депресії».**

**Вступ до тренінгової сесії**

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:** «Тривожність та депресивні стани та особливості психіки в умовах стресу».

**Мінілекція «Як впоратися з тривожними та депресивними станами в складних життєвих ситуаціях».**

Тривожність та депресивні стани виступають як природні реакції психіки на стресові фактори, проявляючись як на фізіологічному рівні (порушення сну, м'язове напруження, зниження енергії), так і на психологічному (нав'язливі думки, внутрішнє хвилювання, апатія, зниження мотивації). Тривалий стрес негативно впливає на когнітивні функції, зокрема увагу, пам'ять та ефективність виконання завдань. Прийняття власних обмежень і помилок сприяє зниженню внутрішнього психологічного тиску та підтримує емоційну стійкість. Концепт «вікно толерантності» визначає діапазон емоційних і фізіологічних станів, у межах якого людина здатна підтримувати психологічну рівновагу, ясно мислити та діяти ефективно. Розширення цього діапазону досягається через систематичну роботу з тілом (дихальні та релаксаційні вправи, фізична активність), практики усвідомленості, планування посильних завдань, соціальну підтримку, а також застосування ресурсних стратегій (творчість, прогулянки, музика), що сприяють відновленню психоемоційного балансу.

**Діагностичний компонент:** виконання психологічних методик «Шкала тривоги» А. Бека [13]; «Шкала депресії» А. Бека [1].

**Корекційно-розвивальний компонент:** розширити «вікно толерантності» та навчитися повертати себе в стан рівноваги.

**Завершення тренінгової сесії:** рефлексія учасників після проведеної сесії.

**Тренінгова сесія 3. «Емоційний інтелект та його роль у стосунках подружжя. Колесо Р. Плутчика. Вправи на розвиток емпатії».**

**Вступ до тренінгової сесії**

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:** розкриття ролі емоційного інтелекту у врегулюванні подружніх конфліктів та гармонізації стосунків.

**Мінілекція «Емоції та емоційний інтелект у подружніх стосунках».**

Емоції – це короткочасні психічні реакції на події, що впливають на поведінку та стосунки. Вони відрізняються від почуттів (триваліших усвідомлених переживань) та настрою (тривалого емоційного стану). За рівнем збудження емоції поділяються на стеничні (активізують, наприклад радість, гнів) та астеничні

(знижують активність, наприклад смуток, страх); за відтінком задоволення – на позитивні та негативні; за структурою – базові (універсальні) і складні (формується на основі базових). Колесо емоцій Плутчика виділяє вісім базових емоцій, як-от радість, довіра, страх, здивування, сум, відраза, гнів і очікування. Емоційний інтелект за Д. Гоулманом включає самопізнання, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, що дає змогу ефективно керувати емоціями у взаємодії з партнером.

**Діагностичний компонент: методика «Вивчення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла [6].**

**Корекційно-розвивальний компонент:** усвідомлення власних емоції, почуттів та настрою.

**Завершення тренінгової сесії:** рефлексія учасників після проведеної сесії.

**Тренінгова сесія 4 «Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях».**

**Вступ до тренінгової сесії:**

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент:** Стратегії поведінки в конфліктах.

Мінілекція «Стратегії врегулювання подружніх конфліктів за К. Томасом»

Конфлікти в подружніх стосунках є природними й виникають через різницю цінностей, очікувань, комунікаційні труднощі чи суперечності у рішеннях. Для їх ефективного врегулювання К. Томас виділяє п'ять стратегій, як-от **суперництво** (задоволення власних інтересів без врахування іншого), **пристосування** (поступка задля миру), **компроміс** (часткове врахування інтересів обох сторін), **унікнення** (відмова від взаємних поступок), **співпраця** (пошук рішення, що задовольняє всіх). Результати конфліктів можуть розгортатися з такими наслідками: виграв – виграв, виграв – програв, програв – виграв, програв – програв.

**Діагностичний компонент:** методика «Стратегія боротьби з конфліктами Д. Веттена, К. Камерона [12].

**Корекційно-розвивальний компонент:** Які стратегії ми вибираємо в конфліктній взаємодії?

**Завершення сесії:** рефлексія учасників після проведеної сесії.

**Тренінгова сесія 5. «Керування гнівом. Драбина гніву. Асертивне спілкування».**

**Вступ до тренінгової сесії**

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент:** гнів як емоція та причина конфлікту.

Мінілекція «Керування гнівом. Драбина гніву. Асертивне спілкування».

Гнів – потужна емоція, що сигналізує про порушення потреб або меж і може бути як конструктивним, так і руйнівним у стосунках. Його прояви: **вибух, придушення, усвідомлене визнання.**

Драбина гніву за Р. Кемпбеллом демонструє поступовий перехід способів вираження гніву від незрілих до зрілих форм. На верхньому, зрілому щаблі від-

бувається усвідомлене конструктивне висловлення емоцій: людина ввічливо повідомляє про проблему, спрямовує гнів на конкретну ситуацію та використовує аргументи й раціональний діалог для пошуку рішення, не руйнуючи стосунків. Теорія Дж. Готтмана виділяє 4 «вершники апокаліпсису» у шлюбі: критика, презирство, захисна поведінка, відсторонення. **Асертивність** – здатність відкрито й поважно висловлювати свої думки та потреби, не принижуючи іншого.

**Діагностичний компонент:** «Опитувальник рівня агресивності А. Басса – М. Перрі» [11].

**Корекційно-розвивальний компонент:** вправи з ненасильницької комунікації М. Розенберга.

**Завершення сесії:** рефлексія учасників після проведеної сесії.

**Тренінгова сесія 6. «Вплив стресу на подружні стосунки. Техніки саморегуляції».**

**Вступ до тренінгової сесії**

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент:** «Стрес та його роль у загостренні подружніх конфліктів».

**Мінілекція «Види стресу та вплив на подружні стосунки в умовах війни».**

Стрес – це природна реакція організму на надмірне навантаження або загрозу, зокрема під час війни, коли порушується звичний ритм життя та зростає відчуття небезпеки. Він мобілізує нервову та гормональну системи («бий або тікай»), але тривалий стрес виснажує організм і психіку. Виділяють еустрес (корисний, мобілізуючий) та дистрес (руйнівний, що призводить до тривожності, депресії, конфліктів).

**Діагностичний компонент:** «Шкала сприйнятого стресу (*Perceived Stress Scale, PSS-10*)»[3].

**Корекційно-розвивальний компонент:** техніки саморегуляції «Чотири стихії».

**Завершення сесії**

Рефлексія учасників після проведеної сесії.

**Тренінгова сесія 7. «Моя історія війни».**

**Вступ до тренінгової сесії**

Мета, завдання, організація тренінгової роботи;

**Інформаційно-смісловий компонент:** наративна практика: «Моя історія війни».

**Інструкція для учасників:** візьміть аркуш паперу формату А4 чи А3 та ручку/олівець. Намалюйте горизонтальну лінію часу посередині аркуша. Лівий край – минуле, правий – теперішній момент. Вихідна точка: 24 лютого 2022 року (або інша дата, що стала для вас переламною у воєнному досвіді). Над лінією позначайте позитивні події (радісні моменти, ресурси, підтримка, значущі здобутки). Під лінією позначайте негативні або травматичні події (втрати, розлуки, еваку-

ація, поранення, страх, біль). Розміщуйте події у тій послідовності, в якій вони відбувалися. Важливо зазначати не лише великі, але й «дрібні», але значущі моменти (наприклад, телефонний дзвінок, допомога від незнайомця, маленька перемога в побуті). У груповому форматі: поділіться своєю історією з іншими.

**Діагностичний компонент:** виявлення впливу травматичного досвіду війни на емоційний стан, поведінкові стратегії та подружні взаємини учасників.

**Корекційно-розвивальний компонент:** сприяння усвідомленню та інтеграції особистого травматичного досвіду у контексті подружніх стосунків.

**Завершення сесії:** рефлексія учасників після проведеної сесії.

**Тренінгова сесія 8. «Життєстійкість (резильєнтності) в умовах війни».**

**Вступ до тренінгової сесії**

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент:** значення життєстійкості для стабільності стосунків.

**Мінілекція «Життєстійкість особистості».**

Життєстійкість – це здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами та розвиватися всупереч кризам, спираючись на внутрішні (характер, цінності, переконання) та зовнішні ресурси (підтримка, соціальні зв'язки). Вона проявляється через терпляче прийняття проблем або активну мобілізацію для їх подолання. Основні складові частини життєстійкості: включеність – усвідомлене залучення в життя та стосунки; контроль – віра у вплив власних дій на події; прийняття виклику – сприйняття труднощів як можливостей для розвитку. Це дає змогу не лише долати труднощі, але й знаходити в них сенс і перспективи особистісного зростання.

**Діагностичний компонент:** «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона – 10» [5].

**Корекційно-розвивальний компонент:** вправи на розвиток оптимізму, стресостійкості, гнучкості: вправа «Самооцінка», вправа «Перевтілення».

**Завершення сесії:** рефлексія учасників після проведеної сесії.

**Тренінгова сесія 9. «Толерантність до невизначеності. Лист собі через рік».**

**Інформаційно-смісловий компонент:** поняття невизначеності та його вплив на подружні взаємини.

**Мінілекція «Толерантність до невизначеності».**

Толерантність до невизначеності визначається як здатність індивіда сприймати непередбачувані події без надмірної тривоги, зберігаючи емоційну стабільність та ефективну діяльність. У контексті подружніх стосунків високий рівень толерантності сприяє адаптації до змін, конструктивному вирішенню проблем, підтримці взаємоповаги та спільному визначенню життєвих цілей і стратегій. Низький рівень толерантності асоціюється з підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю, загостренням конфліктів та зниженням довіри між партнерами. Формування толерантності до невизначеності забезпечується через усвідомлення



власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, розвиток відкритого комунікативного діалогу у парі та формування когнітивної гнучкості для пошуку альтернативних рішень.

**Діагностичний компонент:** самооцінка рівня толерантності до невизначеності, індивідуальна письмова рефлексія: «Лист собі через рік».

**Корекційно-розвивальний компонент:** мета вправи передбачає розвиток навичок позитивного прогнозування; формування конструктивного образу бажаного майбутнього; підтримку цілепокладання та мотивації до досягнення життєвих і подружніх цілей.

**Тренінгова сесія 10. Пошук ресурсів – модель Basic Ph. Завершальна зустріч. Аналіз та рефлексія.**

**Вступ до тренінгової сесії**

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент:** модель BASIC Ph [4], комплексний підхід до пошуку внутрішніх ресурсів, самопідтримки та емоційної стабільності.

**Мінілекція «Модель BASIC Ph».**

Модель BASIC Ph охоплює шість таких основних стратегій подолання кризових ситуацій: **віра та цінності** (Belief & Values) – моральні та духовні орієнтири; **емоційне вираження** (Affect) – усвідомлення та регуляція емоцій; **соціальні зв'язки** (Socialization) – підтримка оточення; **уява й творчість** (Imagination) – генерація ідей та образів; **когнітивні стратегії** (Cognition) – аналіз і планування; **фізична активність** (Physical) – рух та релаксація. Унікальне поєднання цих ресурсів визначає індивідуальний стиль подолання стресу, а модель дає змогу усвідомити сильні сторони, активізувати недостатньо задіяні канали та підвищити ефективність подолання труднощів.

**Діагностичний компонент:** самооцінка власних ресурсів.

**Корекційно-розвивальний компонент:** формування навичок усвідомленого використання власних ресурсів у процесі подолання життєвих труднощів.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Результати впровадження тренінгової програми «Соціально-психологічне врегулювання подружніх конфліктів, спричинених воєнними подіями» вказують на її високу ефективність та значний інтерес серед учасників. Програма продемонструвала здатність підвищувати обізнаність учасників щодо психологічних аспектів подружніх стосунків, конфліктних ситуацій, емоційного стану та стресостійкості в умовах війни. Позитивну оцінку учасників отримали корекційно-розвивальні компоненти тренінгу, які спрямовані на розвиток навичок усвідомлення власних емоцій, почуттів і настрою; формування стратегій конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях; керування гнівом; підвищення психоемоційної рівноваги та життєстійкості; розвиток толерантності до невизначеності та здатності до конструктивного прогнозування майбутнього.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні тренінгової програми в освітніх та соціальних установах, що може сприяти підвищенню

ефективності подружніх взаємин, підтримці психічного здоров'я учасників та зміцненню стосунків у сім'ях, які зазнали негативного впливу воєнних подій. Програма дає змогу формувати навички усвідомлення власних емоцій, конструктивного керування конфліктами, психоемоційної регуляції та ефективного використання особистісних ресурсів для подолання стресових ситуацій.

### Список використаних джерел і літератури

1. Агаєв Н., Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Остапчук В., Ткаченко В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016. 234 с.
2. Ващенко О. Дослідження соціально-психологічних причин розгортання подружніх конфліктів під час війни. Вісник Львівського університету. 2024. № 21. С. 24–31.
3. Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): апробація та апробація в умовах війни. Журнал сучасної психології. 2022. № 2. С. 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
4. Гершанов О. Основи роботи з травмою. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> (дата звернення: 03.09.2025).
5. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
6. Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Олійник В. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: методичний посібник. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
7. Ложкін Г., Пов'якель Н. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2006. 416 с.
8. Столярчук О., Сергєєнкова О., Власенко І. Особливості переживання українцями сімейної кризи в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2025. Вип. 52. № 6. С. 1538–1549. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1538-1549](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1538-1549).
9. Федоренко Р. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
10. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник. 2022. № 2. С. 550–557. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-550-557>.
11. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.
12. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти: навчальний посібник / авт. кол.: В. Горленко, І. Марухина, В. Панок, В. Предко, В. Рибалка, Д. Романовська, Н. Сосновенко; за заг. ред. В. Панка. Київ: Ніка-Центр, 2021. 168 с.
13. Beck T., Epstein N., Brown G., Steer R.A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. Vol. 56. № 6. P. 893–897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>.

### References

1. Ahaiev, N., Kokun, O., Pishko, I., Lozinska, N., Ostapchuk, V., & Tkachenko, V. (2016). Zbirnyk metodyk dlia diiagnostyky nehatyvnykh psykhichnykh stanu viiskovosluzhbovtiv: metod. posibnyk [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel: methodological

manual]. Kyiv, Ukraine: Naukovo-doslidnyi tsentr humanitarnykh problem Zbroinykh Syl Ukrainy [in Ukrainian].

2. Vashchenko, O. (2024). Doslidzhennia sotsialno-psykholohichnykh prychnyn rozhortannia podruznykh konfliktiv pid chas viiny [Study of socio-psychological causes of marital conflicts during the war]. *Visnyk Lvivskoho universytetu*, (21), 24–31 [in Ukrainian].

3. Veldbrecht, O., & Tavrovetska, N. (2022). Shkala spryniatoho stresu (PSS-10): aprobatsiia ta aprobatsiia v umovakh viiny [Perceived stress scale (PSS-10): testing and validation in wartime conditions]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, (2), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> [in Ukrainian].

4. Hershanov, O. (n.d.). Osnovy roboty z travmoiu [Basics of trauma work] [Electronic resource]. Retrieved from <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> [in Ukrainian].

5. Kokun, O., & Melnychuk, T. (2023). Rezilients-dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience handbook: practical manual]. Kyiv, Ukraine: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

6. Kokun, O., Pishko, I., Lozinska, N., & Oliynyk, V. (2023). Psykhodiiahnostyka liderskykh yakosti viiskovosluzhbovtziv: metod. posibnyk [Psychodiagnostics of leadership qualities of military personnel: methodological manual]. Kyiv, Ukraine: TOV “7BTS” [in Ukrainian].

7. Lozkin, H., & Poviakel, N. (2006). Psykhologhiia konfliktu: teoriia i suchasna praktyka: navchalnyi posibnyk [Psychology of conflict: theory and modern practice: textbook]. Kyiv, Ukraine: Professional [in Ukrainian].

8. Stoliarchuk, O., Serhieenkova, O., & Vlasenko, I. (2025). Osoblyvosti perezhyvannia ukraintsiamy simieinoi kryzy v umovakh viiny [Features of experiencing family crisis by Ukrainians in wartime conditions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia “Pedahohika”, Seriiia “Psykhologhiia”, Seriiia “Medytsyna”*, 52 (6), 1538–1549. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1538-1549](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1538-1549) [in Ukrainian].

9. Fedorenko, R. (2022). Psykholohichnyi analiz podruznykh vzaiemyn na riznykh stadiiakh funktsionuvannia sim’i: monohrafiia [Psychological analysis of marital relationships at different stages of family functioning: monograph]. Lutsk, Ukraine: Vezha-Druk [in Ukrainian].

10. Shynkarenko, I. (2022). Simia v umovakh viiny: psykholohichni, psykhosotsialni ta psykhopatolohichni problemy [Family in wartime conditions: psychological, psychosocial, and psychopathological problems]. *Naukovi visnyk*, (2), 550–557. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-550-557> [in Ukrainian].

11. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy: navchalnyi posibnyk. Tom 1. (2018). Kyiv, Ukraine [in Ukrainian].

12. Psykholohichnyi suprovid formuvannia demokratychnykh zasad ta profilaktyky i rozviazannia konfliktiv u zakladi osvity: navchalnyi posibnyk / Avt. kol.: V. Horlenko, I. Marukhina, V. Panok, V. Predko, V. Rybalka, D. Romanovska, N. Sosnoenko; za zah. red. V. Panka. (2021). Kyiv, Ukraine: Nika-Tsentr [in Ukrainian].

13. Beck, T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893> [in English].

**Vashchenko O. S.**

Postgraduate Student, Junior Researcher  
at the Department of Psychology of Communication  
Institute of Social and Political Psychology,  
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

## **TRAINING PROGRAM “SETTLEMENT OF MARITAL CONFLICTS IN CONDITIONS OF WAR”: CONTENT, STRUCTURE, AND IMPLEMENTATION PROCEDURE**

The article presents the development and justification of the training program “Settlement of Marital Conflicts in Conditions of War”, aimed at developing the skills of effective communication and constructive resolution of conflicts in married couples. The analysis of modern research indicates the complex impact of military events on the family, which is manifested in increasing psycho-emotional tension, anxiety, depressive states, aggressiveness and conflict. The main groups of causes of conflict in marital relations during the war are identified. The training program includes three interrelated components: information-semantic, diagnostic and corrective-developmental. Training sessions are aimed at complex regulation of conflict interaction in marital couples, enhancing psycho-emotional stability, developing emotional intelligence and skills in managing anger, forming effective strategies of behavior in conflict situations, awareness of the influence resources. The program provides the development of psychological, emotional and behavioral competencies necessary to strengthen marital relations in crisis.

**Key words:** spouses, conflict, war, training program, conflict settlement.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025

