

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ В
УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ТА РЕСУРСИ
ПОДОЛАННЯ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053
«Психологія»
Юлії КОРМОШ

Науковий керівник
доцент кафедри практичної
психології,
доктор філософії в галузі
психології
Наталія КАЛЬКА

Рецензент
доцент кафедри загальної та
соціальної психології,
кандидат психологічних наук,
доцент
Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 2026 р., протокол № _____

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів-2026

АНОТАЦІЯ

Кормош Ю Особливості романтичних стосунків на відстані в умовах війни: психологічні бар'єри та ресурси подолання

У роботі досліджено особливості романтичних стосунків на відстані в умовах війни як психологічної системи, що функціонує під впливом емоційної напруги та невизначеності. Теоретично обґрунтовано стосунки як інтегративну структуру взаємопов'язаних компонентів. У межах дослідження розроблено авторську модель «ДНК романтичних стосунків», яка включає емоційну безпеку, близькість, довіру, комунікацію, саморегуляцію та ідеалізацію партнера. Емпірично встановлено, що ключовим фактором задоволеності стосунками є діадний копінг, тоді як уникнення негативно впливає на їх якість. Виявлено, що тривожність не знижує задоволеність та може виконувати функцію підтримання зв'язку. Доведено, що тип розлуки є значущим чинником: за наявності спільного сенсу стосунки характеризуються вищим рівнем близькості та взаємодії. Показано, що ідеалізація партнера не є ресурсом стабілізації, а може викривлювати сприйняття взаємин. Робота обґрунтовує необхідність зміщення фокусу психологічної допомоги з індивідуальних переживань на розвиток спільних стратегій подолання труднощів та підтримання емоційного зв'язку у парі.

Ключові слова: романтичні стосунки, дистанція, війна, діадний копінг, прив'язаність, емоційна близькість, довіра.

ABSTRACT

Kormosh Y. Features of romantic relationships at a distance in war conditions: psychological barriers and resources for overcoming

The study examines the specific features of long-distance romantic relationships in the context of war as a psychological system functioning under conditions of emotional tension and uncertainty. Romantic relationships are theoretically substantiated as an integrative structure of interconnected components. Within the study, an original model titled the "DNA of Romantic Relationships" was developed, including emotional security, emotional closeness, trust, communication, self-regulation, and partner idealization. Empirically, it was established that dyadic coping is the key factor of relationship satisfaction, while avoidance negatively affects relationship quality. It was found that anxiety does not reduce relationship satisfaction and may serve a function of maintaining emotional connection. The study demonstrates that the type of separation is a significant factor: when partners share a common meaning of separation, relationships are characterized by higher levels of closeness and interaction. It was also shown that partner idealization is not a stabilizing resource but may distort the perception of the relationship.

The findings justify the need to shift the focus of psychological support from individual experiences to the development of shared coping strategies and the maintenance of emotional connection within the couple.

Keywords: romantic relationships, distance, war, dyadic coping, attachment, emotional closeness, trust.

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	7
1.1 Дослідження феномену романтичних стосунків у психологічній науці.....	7
1.2. Історико-культурні традиційні сценарії романтичних стосунків в умовах розлуки	13
1.3. Специфіка сучасних романтичних стосунків на відстані: інтегративна теоретична модель.....	16
Висновки до Розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЇ ТА ВІЙСЬКОВОГО КОНТЕКСТУ	23
2.1. Обґрунтування вибірки та методик емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	28
2.2.1. Результати описової статистики та порівняльного аналізу.....	28
2.2.2. Результати кореляційного аналізу.....	40
Висновки до Розділу 2.....	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ВСТУП

Актуальність роботи. Романтичні стосунки є однією з ключових форм близької міжособистісної взаємодії, що забезпечує емоційну підтримку,

відчуття безпеки та психологічну стабільність особистості. Вони формуються на основі прив'язаності, довіри, інтимності та взаємної значущості партнерів і виступають важливим ресурсом адаптації людини до складних життєвих обставин. У різні історичні періоди характер романтичних стосунків змінювався під впливом соціокультурних факторів, однак особливої трансформації вони зазнають у кризових умовах, зокрема під час війни.

Сучасна війна в Україні створює специфічний психологічний контекст, у якому романтичні стосунки часто функціонують у форматі вимушеної фізичної розлуки. Це супроводжується підвищеним рівнем емоційної напруги, невизначеністю майбутнього, загрозою безпеці та зміною звичних способів підтримання близькості. У таких умовах стосунки на відстані стають не лише формою збереження емоційного зв'язку, але й системою, чутливою до внутрішніх психологічних процесів партнерів і зовнішніх стресових чинників. Особливістю романтичних стосунків на відстані в умовах війни є поєднання низки психологічних бар'єрів, серед яких провідну роль відіграють невизначеність, емоційна напруга, комунікаційні труднощі, асиметрія життєвого досвіду партнерів та схильність до ідеалізації. Водночас саме в таких умовах актуалізуються психологічні ресурси, що сприяють збереженню емоційної близькості, зокрема емоційна регуляція, довіра, якість комунікації, здатність до відновлення контакту та формування спільного сенсу стосунків. Проблема романтичних стосунків досліджується у межах різних психологічних підходів. Значний внесок у її розробку зробили Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, К. Хазан, Ф. Шейвер (теорія прив'язаності), Р. Штернберг (трикутна теорія любові), Дж. Лі (стилі любові), З. Рубін та Е. Гетфілд (структура любові).

Особливості функціонування стосунків у кризових умовах розкриваються у працях Дж. Готмана та С. Джонсон, які підкреслюють роль емоційного зв'язку та прив'язаності у збереженні стабільності пари.

У сучасних дослідженнях (Л. Стаффорд, А. Меролла, Л. Цзян, Дж. Хенкок) аналізуються особливості стосунків на відстані. В українському

науковому дискурсі питання функціонування стосунків у кризових умовах висвітлюються у працях Л. Дідковської, В. Станчишина, О. Королович, які акцентують увагу на емоційній регуляції, комунікації та збереженні близькості в умовах війни. Попри наявність значної кількості досліджень, проблема романтичних стосунків на відстані в умовах війни потребує подальшого системного аналізу, зокрема з позиції їх внутрішньої структури (архітектоніки), взаємодії психологічних бар'єрів і ресурсів, а також їх інтеграції у цілісну теоретичну модель. Це зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати психологічні особливості романтичних стосунків на відстані в умовах війни та розробити інтегративну теоретичну модель їх функціонування.

Тож для досягнення мети було поставлено наступні **завдання**:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення романтичних стосунків;
- дослідити історико-культурні патерни стосунків в умовах розлуки;
- визначити психологічні особливості романтичних стосунків на відстані;
- виявити психологічні бар'єри та ресурси їх подолання;
- розробити інтегративну теоретичну модель романтичних стосунків на відстані в умовах війни;
- здійснити емпіричне дослідження романтичних стосунків у час війни.

Об'єкт дослідження – романтичні стосунки як форма близьких міжособистісних відносин.

Предмет дослідження – психологічні бар'єри та ресурси функціонування романтичних стосунків на відстані в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що романтичні стосунки на відстані в умовах війни характеризуються підвищеним рівнем емоційної напруги, тривожності та ідеалізації партнера, тоді як наявність психологічних ресурсів таких як емоційна регуляція, довіра, якість комунікації, спільний сенс пов'язана з вищим рівнем задоволеності стосунками та сприяє подоланню зазначених бар'єрів.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації наукових уявлень про романтичні стосунки на відстані в умовах війни та розробці інтегративної моделі їх функціонування.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні пар, які перебувають у стосунках на відстані, а також у можливій розробці рекомендацій щодо збереження емоційної близькості та підвищення стійкості стосунків.

Методи та методики дослідження. У роботі використано теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація) та емпіричні методи: шкала задоволеності стосунками (RAS), опитувальник прив'язаності (ECR-R), інвентар подружнього копіngu (DCI), а також авторська методика «ДНК романтичних стосунків», розроблена на основі методу семантичного диференціалу Ч. Осгуда.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, та списку використаних джерел .

Розділ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Дослідження феномену романтичних стосунків у психологічній науці

Романтичні стосунки як феномен привертають увагу дослідників протягом тривалого історичного періоду, однак їх системне вивчення в межах психологічної науки розпочалося відносно пізно – у другій половині ХХ століття. Тривалий час близькі взаємини розглядалися переважно як соціальний, моральний або культурний інститут, пов'язаний із шлюбом, сім'єю та нормами поведінки, а не як самостійний об'єкт психологічного аналізу. Лише зі зміною уявлень про особистість, зростанням значущості емоційної сфери та індивідуального вибору у житті людини романтичні стосунки почали осмислюватися як складний психологічний процес.

Активізація досліджень у цій сфері була зумовлена розвитком теорій особистості, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. У сучасній психології романтичні взаємини розглядаються не лише як форма любові, а як багаторівнева система, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціокультурні компоненти. У цьому контексті романтичні стосунки визначаються як особлива форма близьких міжособистісних взаємин між дорослими людьми, що ґрунтуються на емоційній близькості, прив'язаності, інтимності та взаємній значущості партнерів. Вони відрізняються від випадкових або короткотривалих контактів своєю тривалістю, глибиною емоційної залученості та орієнтацією на підтримку стабільного зв'язку.

Одним із базових пояснень виникнення романтичних стосунків є концепція потреби у приналежності, запропонована Р. Баумейстером і М. Лірі.

Згідно з цією теорією, прагнення до формування стійких емоційних зв'язків є фундаментальною людською мотивацією, що визначає поведінку індивіда та його психологічне благополуччя [17]. Романтичні стосунки в цьому контексті виступають як ключовий механізм задоволення цієї потреби, забезпечуючи людині відчуття значущості, підтримки та емоційної присутності.

Подальший розвиток розуміння природи близьких стосунків пов'язаний із теорією прив'язаності Джона Боулбі, яка стала однією з центральних у сучасній психології. Боулбі розглядав прив'язаність як вроджену систему, спрямовану на забезпечення безпеки через емоційний зв'язок із значущою фігурою [19–22].

У дорослому віці ця система не зникає, а трансформується і реалізується у романтичних стосунках, де партнер виконує функцію такої собі «безпечної бази». Це означає, що через взаємодію з партнером людина регулює свої емоційні стани, краще справляється зі стресом і формує відчуття стабільності. Тож можна припустити, що якість романтичних стосунків визначається здатністю партнерів забезпечувати взаємну емоційну доступність, підтримку та чутливість до потреб один одного.

Ідеї Дж. Боулбі були розвинуті С. Гейзан і Ф. Шейвером, які довели, що романтична любов у дорослому віці має ту саму структуру, що й прив'язаність у дитинстві [28]. Надалі ці підходи були систематизовані М. Мікулінсером і Ф. Шейвером, які показали, що стиль прив'язаності визначає характер емоційної близькості, рівень довіри та способи реагування у стосунках [38]. В наслідок чого, романтичні взаємини почали розглядатися як простір реалізації внутрішніх моделей взаємодії, сформованих у попередньому досвіді.

Сучасним розвитком теорії прив'язаності є емоційно-фокусований підхід Сьюзан Джонсон, у якому романтичні стосунки розглядаються як система взаємної емоційної регуляції [6; 36]. У цьому підході конфлікти інтерпретуються не як прояв несумісності партнерів, а як наслідок порушення емоційного зв'язку. Центральним стає не зміст конфлікту, а здатність партнерів залишатися емоційно доступними, відкритими та залученими у взаємодію. Близькість у такому розумінні постає як процес постійного налаштування і взаємного відгуку.

Паралельно із розвитком теорій прив'язаності та міжособистісної взаємодії у психології формується окремий напрям досліджень, спрямований на

виявлення внутрішньої структури любові як цілісного психологічного феномену. Однією з найбільш концептуально обґрунтованих моделей у цьому контексті є трикутна теорія любові, запропонована Робертом Штернбергом [45].

Формування цієї теорії не було випадковим або суто теоретичним. Р. Штернберг виходив із критичного аналізу попередніх підходів до вивчення любові, які, на його думку, мали фрагментарний характер. Зокрема, дослідження Зіка Рубіна акцентували увагу на відмінності між симпатією та любов'ю, виокремлюючи такі компоненти, як прихильність, турбота і близькість [42], однак не давали цілісної структурної моделі. Водночас підходи Елейн Гетфілд і Річарда Рапсона розмежовували пристрасну і товариську любов [32], але також залишали відкритим питання їх інтеграції в єдину систему. У відповідь на цю методологічну розрізненість Р. Штернберг поставив перед собою завдання створити узагальнену модель, яка б одночасно пояснювала як різні прояви любові, так і її динаміку у часі.

Його підхід ґрунтувався на поєднанні трьох типів емпіричних і теоретичних даних:

- по-перше, аналізі самоописів людей щодо їхнього досвіду любові, що дозволило виявити повторювані психологічні патерни переживань;
- по-друге, результатах психометричних досліджень, у яких респонденти оцінювали різні аспекти своїх стосунків (емоційна близькість, сексуальний потяг, готовність до зобов'язань);
- по-третє, когнітивному підході до емоцій, який розглядає почуття як систему, що включає афективні, мотиваційні та свідомо-рішєнні компоненти.

На основі узагальнення цих даних Р. Штернберг дійшов висновку, що любов не є однорідним переживанням, а складається з трьох відносно автономних, але взаємопов'язаних компонентів, таких як:

- Інтимність – був виокремлений як результат аналізу емоційної складової близьких стосунків. Він включає довіру, емоційну відкритість, підтримку та відчуття психологічної близькості між партнерами.
- Пристрасть – базується на дослідженнях мотиваційної та біологічної природи любові, зокрема сексуального потягу, фізичного тяжіння та емоційного збудження. Саме цей компонент забезпечує інтенсивність переживань і часто домінує на початкових етапах стосунків.
- Зобов'язання – є результатом когнітивного осмислення стосунків і включає свідоме рішення підтримувати зв'язок, зберігати його у часі та інвестувати в нього ресурси.

Ключовим теоретичним кроком Р. Штернберга стало не лише виділення цих компонентів, а й обґрунтування того, що їх різні комбінації формують якісно відмінні типи любові. Саме через це любов почала розглядатися не як статичний стан, а як динамічна система, в якій компоненти можуть змінюватися залежно від етапу стосунків, життєвих обставин та особистісних характеристик партнерів.

Таким чином, трикутна теорія любові є результатом інтеграції емпіричних досліджень, когнітивної психології та попередніх теорій любові, що дозволило Р. Штернбергу створити структурну модель, здатну пояснювати як різноманіття форм любові, так і їх трансформацію у часі [45].

Інший підхід запропонував Дж. Лі, який розглядає любов як систему стилів, що відображають індивідуальні способи переживання близькості та побудови взаємин [38]. Формування цієї концепції було пов'язане з узагальненням описів романтичного досвіду, у яких дослідник прагнув виявити повторювані способи емоційної залученості, ставлення до партнера та очікування від стосунків. У результаті Лі дійшов висновку, що любов не є однорідним почуттям, а проявляється в різних стилях, подібно до того, як у колірному спектрі існують базові кольори та їх похідні комбінації.

До базових стилів любові він відніс ерос, людус і сторге. Ерос характеризується орієнтацією на ідеалізований образ партнера та вираженим фізичним потягом. Людус передбачає сприйняття любові як гри, часто без глибокої емоційної прив'язаності та з можливістю множинних зв'язків. Сторге формується на основі дружби та поступово переходить у глибоку емоційну прихильність. До похідних стилів Джон Алан Лі відніс манію, прагму та агапе. Манія є поєднанням еросу та людусу і характеризується емоційною нестабільністю, інтенсивними переживаннями, ревнощами та вираженими власницькими тенденціями. Прагма поєднує елементи людусу і сторге та відображає раціональний, практично орієнтований підхід до вибору партнера, заснований на зважених очікуваннях і досягненні певних життєвих цілей. Агапе є поєднанням еросу і сторге та визначається як альтруїстична, безкорислива любов, що передбачає готовність до самовіддачі [38].

Такий підхід дозволив описати не лише інтенсивність почуттів, а й якісно різні способи організації стосунків: від любові як пристрасного потягу до любові як гри, дружньої прихильності, жертвності чи практичного вибору.

Саме тому стилі любові визначають рівень емоційної залученості, характер очікувань від партнера та способи побудови взаємодії, що пояснює варіативність романтичних стосунків навіть за подібних зовнішніх умов.

Важливий емпіричний внесок у дослідження романтичних стосунків здійснив Джон Готтман, який на основі лонгітюдних досліджень виявив закономірності, що визначають стабільність або руйнування стосунків [28; 29]. Його підхід відрізнявся тим, що вивчення пари відбувалося не лише через опитування чи самоопис, а через безпосереднє спостереження за взаємодією партнерів у ситуаціях повсякденного спілкування та конфлікту. У межах так званої «Love Lab» пари виконували спільні завдання, обговорювали значущі для них теми, а дослідники фіксували зміст висловлювань, емоційні реакції, невербальну поведінку та фізіологічні показники напруження. На основі цього

було встановлено, що вирішальне значення має не сам факт конфлікту, а спосіб взаємодії партнерів під час нього.

Зокрема, Готтман виокремив деструктивні сценарії комунікації – критику, знецінення, захисну позицію та емоційне відсторонення, – які суттєво підвищують ризик розпаду стосунків [28; 29]. Водночас стабільні пари характеризуються здатністю підтримувати емоційний контакт, своєчасно реагувати на потреби партнера, відновлювати взаємодію після напруження та зберігати перевагу позитивних взаємодій над негативними. Це дозволяє розглядати стосунки як процес щоденної мікродинаміки, що визначає їхню довготривалість.

Доповнюючи ці підходи, дослідження Зіка Рубіна та Елейн Гетфілд дозволяють розмежувати закоханість і зрілу любов. Рубін підкреслює, що любов включає турботу, прив'язаність і прагнення до збереження зв'язку [42], тоді як Елейн Гетфілд розрізняє пристрасну та товариську любов [32]. Перша характеризується інтенсивністю переживань та ідеалізацією партнера, друга – стабільністю, довірою та емоційною рівновагою. Цей підхід дозволяє розглядати романтичні стосунки як процес розвитку, що переходить від емоційної інтенсивності до глибшої психологічної прив'язаності.

Таким чином, різні наукові підходи не суперечать один одному, а доповнюють, описуючи різні рівні функціонування романтичних стосунків. Теорія прив'язаності пояснює їхню емоційну основу, структурні моделі – внутрішню організацію любові, типологічні підходи – індивідуальні відмінності, а емпіричні дослідження – реальну динаміку взаємодії партнерів. У сукупності це дозволяє розглядати романтичні стосунки як складну динамічну систему, що інтегрує внутрішні психологічні процеси та зовнішні поведінкові прояви.

В культурному контексті, зокрема в українському суспільстві, романтичні стосунки традиційно пов'язані з орієнтацією на тривалість, взаємну відповідальність і здатність витримувати складні життєві обставини. У

сучасних умовах війни ця функція набуває особливого значення, оскільки близькість виступає важливим ресурсом психологічної стійкості.

У підсумку можна сказати, що романтичні стосунки постають як багатовимірний психологічний феномен, який поєднує біологічні передумови, механізми прив'язаності, структурні компоненти любові, індивідуальні стилі взаємодії та соціокультурні чинники, і створює цілісне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу романтичних стосунків на відстані в умовах війни.

1.2 Історико–культурні традиційні сценарії романтичних стосунків в умовах розлуки

Романтичні стосунки історично формувалися у межах соціокультурних норм і уявлень про партнерство, сім'ю та близькість. Протягом різних епох змінювалися не лише форми взаємин між чоловіком і жінкою, а й сам зміст любові, її значення та роль у житті людини. У класичному розумінні вони розглядалися як основа створення сім'ї, що забезпечує соціальну стабільність і відтворення суспільства [13]. На початку XIX століття, сім'я мала переважно комплементарний характер.

Взаємини між партнерами визначалися розподілом соціальних ролей, економічною доцільністю та відповідністю суспільним очікуванням, а не емоційною близькістю чи індивідуальним вибором. Чоловік і жінка виконували взаємодоповнюючі функції: чоловік забезпечував матеріальну стабільність і взаємодію із соціумом, тоді як жінка відповідала за внутрішній простір сім'ї та підтримання емоційного клімату. У такій моделі залежність жінки від чоловіка, обмежені можливості соціальної реалізації та жорсткі нормативні уявлення про шлюб забезпечували відносну стабільність стосунків навіть за умов фізичної розлуки.

У сучасному суспільстві відбувається принципова трансформація цієї моделі, зумовлена глибокими соціальними змінами. Розширення прав і можливостей жінок, їхня економічна незалежність, доступ до освіти та професійної самореалізації призвели до поступового зникнення структурної залежності від партнера. Водночас зменшення соціального тиску та стигматизації щодо особистого вибору посилило автономію індивіда у побудові стосунків. У цих умовах партнерство перестає бути необхідністю для виживання або соціальної відповідності і починає осмислюватися як свідомий вибір.

Як зазначає Е. Гідденс, сучасні інтимні стосунки переходять до моделі «чистих відносин», які існують доти, доки задовольняють обох партнерів і ґрунтуються на взаємності, емоційній відкритості та особистісній автономії [48].

Саме в цій точці виникає принципово нове запитання: якщо людина здатна функціонувати автономно, яку роль відіграє інший у її житті? Відповіддю на це стає переосмислення романтичних стосунків як простору не функціональної взаємодоповнюваності, а емоційної, психологічної та екзистенційної взаємності. Партнерство починає будуватися на взаєморозумінні, близькості та суб'єктивній значущості іншого, а не на зовнішніх обставинах.

Однак така трансформація має подвійний ефект. З одного боку, вона поглиблює інтимність і відкриває можливість для більш автентичних взаємин. З іншого – робить стосунки більш вразливими, оскільки їхня стабільність тепер залежить від якості емоційного зв'язку між партнерами, а не від зовнішніх соціальних структур.

У цьому контексті особливого значення набуває феномен розлуки. Якщо у традиційній моделі дистанція не була критичним чинником руйнування зв'язку, то в умовах емоційно орієнтованих стосунків вона стає випробуванням

їхньої якості. Дистанція може як послаблювати зв'язок, так і посилювати його, виявляючи глибину емоційної прив'язаності.

Для українського соціокультурного простору досвід тривалої розлуки у партнерських стосунках не є новим. У попередні історичні періоди, пов'язані з воєнними подіями та вимушеною відсутністю одного з партнерів, подружні взаємини часто функціонували в умовах фізичної дистанції. Проте підтримання зв'язку ґрунтувалося не на постійній емоційній взаємодії, а на внутрішній відповідальності, ролях і уявленнях про взаємну відданість.

Це формувало модель близькості, у якій дистанція не руйнує стосунок, а трансформує його у більш внутрішній, символічний вимір.

У сучасних умовах розлука зберігає свою психологічну значущість, однак змінюються способи її переживання. Цифрові технології створюють ефект постійної присутності партнера, проте не усувають емоційної напруги, пов'язаної з фізичною дистанцією [5]. У результаті виникає парадокс: зростає частота комунікації, але це не гарантує глибини емоційного зв'язку.

Емпіричні дослідження стосунків на відстані свідчать, що вони характеризуються ідеалізацією партнера, інтенсифікацією комунікації та циклічністю емоційних переживань, пов'язаних із зустрічами та розлуками [44]. Водночас відсутність фізичного контакту підвищує ризик викривленого сприйняття партнера [35]. Розлука активізує систему прив'язаності, посилюючи потребу у підтвердженні зв'язку, підтримці та емоційній доступності партнера, у зв'язку з чим комунікація стає ключовим механізмом підтримання близькості [36]. В умовах війни ці процеси набувають особливої інтенсивності.

Романтичні стосунки на відстані ускладнюються додатковими чинниками – загрозою втрати, невизначеністю та хронічним стресом. Це підвищує емоційне навантаження на партнерів і змінює характер їхньої взаємодії [3; 4]. Водночас такі стосунки можуть виконувати ресурсну функцію, сприяючи збереженню психологічної стійкості та емоційної рівноваги [34; 43].

Тому є підстави вважати, що трансформація романтичних стосунків від функціонально зумовленого союзу до емоційно орієнтованого партнерства зумовлює зміну їхньої внутрішньої логіки. У цьому процесі розлука виступає не лише як зовнішня умова, а як чинник, що виявляє та загострює якість взаємозв'язку між партнерами.

1.3. Специфіка сучасних романтичних стосунків на відстані: інтегративна теоретична модель

Сучасні романтичні стосунки в умовах фізичної розлуки та воєнного контексту доцільно розглядати як динамічну систему, що має внутрішню структуру та функціонує за принципом взаємозалежності її компонентів. За даними досліджень Л. І. Дідковської, взаємини не є сукупністю окремих характеристик, а постають як цілісна система, в якій зміни одного елементу впливають на функціонування інших [3; 15]. Даний факт свідчить про важливість комплексного підходу до аналізу романтичних взаємин, особливо в умовах підвищеного стресу. В умовах дистанції стосунки втрачають значну частину звичних механізмів підтримання. Це може створювати зміщення акценту з зовнішніх форм взаємодії на внутрішні психологічні процеси.

На основі праць Дж. Бонанно та Дж. Боулбі, можна припустити, що саме в ситуації розлуки найбільш чітко проявляються базові компоненти взаємин, що визначають їх стійкість або вразливість [18; 19].

У зв'язку з цим виникає необхідність узагальнення ключових характеристик романтичних стосунків на відстані у межах єдиної моделі, яка дозволяє відобразити їх як структурно організовану та динамічну систему. На основі аналізу теоретичних підходів було сформовано авторську модель «ДНК романтичних стосунків», яка включає шість взаємопов'язаних компонентів: емоційну безпеку, емоційну близькість, довіру, комунікацію, саморегуляцію та

когнітивний образ партнера. Вибір саме цих компонентів зумовлений їх системним повторенням у різних теоретичних підходах до вивчення взаємин [1; 5; 12; 23; 24].

Модель представлена у вигляді метафори ДНК, що дозволяє відобразити подвійний характер романтичних стосунків: з одного боку – їх структурність, з іншого – динамічність і здатність до змін під впливом зовнішніх факторів. У рамках цієї моделі кожен з її компонентів вимірюється за допомогою семантичного диференціалу Ч. Осгуда [39], що дозволяє зафіксувати суб'єктивне сприйняття взаємин та кількісно відобразити їх прояви.

Розглянемо детальніше функціонування кожного компонента у межах запропонованої моделі:

- Емоційна безпека у межах моделі виконує функцію базового регулятора взаємин, визначаючи загальний рівень їх стабільності. У ситуації фізичної дистанції вона втрачає опору на безпосередній контакт і стає більш залежною від суб'єктивного переживання. Бар'єрами виступають невизначеність, підвищена тривожність та асиметрія досвіду партнерів. Водночас ресурсами є регулярність взаємодії, передбачуваність контакту та емоційна доступність, що дозволяє підтримувати відчуття стабільності навіть за відсутності фізичної присутності.

- Емоційна близькість відображає рівень глибини емоційного зв'язку між партнерами. У дистанційних стосунках вона втрачає природні механізми підтримання, що може призводити до її формалізації. Основними бар'єрами виступають зниження інтенсивності емоційного контакту та уникання відкритого вираження почуттів. Ресурсом є здатність до вербалізації емоцій, що дозволяє підтримувати відчуття значущості партнера навіть на відстані.

- Довіра у межах моделі виступає фактором, що забезпечує стабільність взаємин в умовах невизначеності. У ситуації дистанції вона піддається випробуванню через обмежений доступ до інформації про життя партнера. Бар'єрами є когнітивні викривлення та схильність до інтерпретацій,

що посилюють підозри. Ресурсом виступає сформована базова довіра, яка дозволяє зберігати стабільність взаємин навіть за умов інформаційного дефіциту.

- Комунікація у дистанційних стосунках виступає основним механізмом підтримання зв'язку. Вона забезпечує передачу емоцій, узгодження очікувань та збереження контакту. Бар'єрами є формалізація спілкування, його поверхневність та уникання складних чи не зручних тем. Ресурсом буде здатність партнерів до глибокого діалогу, відкритості та регулярності взаємодії.

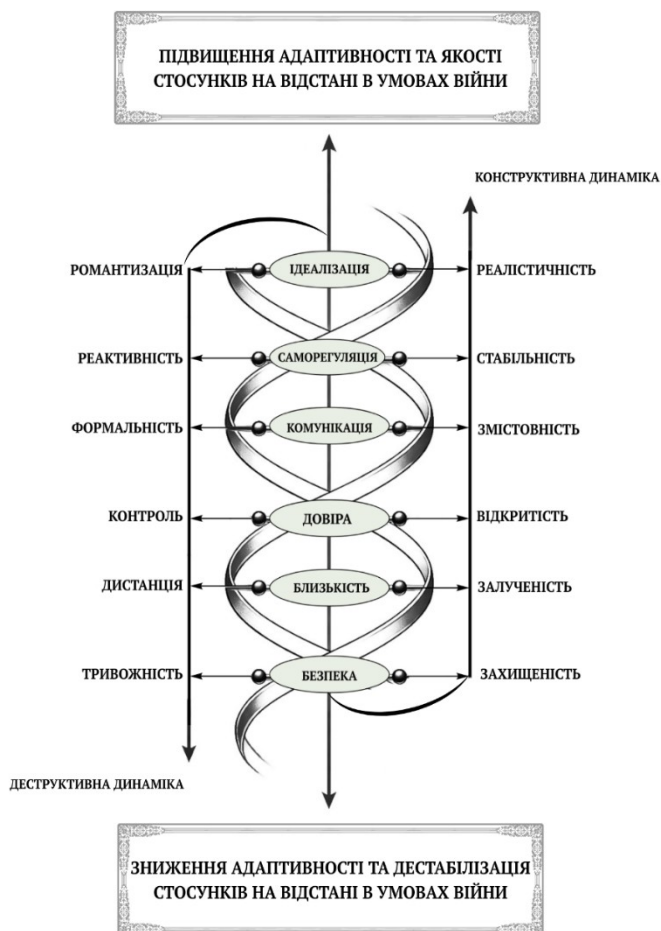
- Саморегуляція визначає здатність особистості управляти власними емоційними станами у взаєминах. У ситуації розлуки цей компонент набуває особливого значення, оскільки партнер не завжди доступний як джерело підтримки. Бар'єрами виступають емоційна реактивність та труднощі у витримуванні напруги. Ресурсом є здатність до усвідомлення власних переживань та вміння їх регулювати.

- Когнітивний образ партнера (Ідеалізація), відображає спосіб сприйняття партнера – від реалістичного до романтизованого. У ситуації дистанції цей компонент посилюється, оскільки взаємодія значною мірою базується на уявленнях. Бар'єром може виступати когнітивно викривлений образ, що полягає у приписуванні партнеру очікуваних якостей і може призводити до розбіжності між уявленням і реальністю. Ресурсом постає реалістичне сприйняття партнера, яке забезпечує адекватність очікувань і стабільність взаємодії. Помірна ідеалізація може виконувати підтримувальну функцію, зберігаючи позитивний емоційний зв'язок.

Важливою характеристикою запропонованої теоретичної моделі є взаємозалежність компонентів. (див. Рисунок 1.1) Зниження емоційної безпеки може

впливати на довіри, що, у чергу,

рівень свою



відображається на комунікації та близькості. Отже, взаємини функціонують як цілісна система, чутлива до змін кожного окремого елемента.

Рис. 1.1. Інтегративна теоретична модель романтичних стосунків на відстані в умовах війни / «ДНК романтичних стосунків»

Запропонована модель дозволяє розглядати романтичні стосунки як простір динамічної взаємодії між бар'єрами та ресурсами. Центральна вісь моделі відображає загальний рівень адаптивності взаємин, тоді як напрям динаміки визначається співвідношенням ризикових та ресурсних проявів компонентів.

Таким чином, романтичні взаємини на в умовах розлуки, спричиненої війною, постають як процес постійної взаємодії між факторами дестабілізації та адаптації, що визначає їх подальший розвиток і збереження емоційного зв'язку.

Романтичні стосунки як соціально-психологічний феномен постають складною динамічною системою, що формується внаслідок взаємодії особистісних характеристик індивіда та соціальних умов. Їх дослідження є ключовим для розуміння механізмів емоційного зв'язку, близькості та психологічного благополуччя, оскільки взаємини поєднують емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти.

Психологічний аналіз свідчить, що функціонування цієї системи визначається комплексом базових характеристик: емоційною безпекою, близькістю, довірою, якістю комунікації та здатністю до саморегуляції. Емоційна безпека забезпечує стабільність, близькість формує глибину контакту, довіра виступає умовою збереження зв'язку, а комунікація та саморегуляція дозволяють партнерам конструктивно долати напругу. Історико-культурні зміни зумовили перехід до емоційно орієнтованого партнерства, що підвищило значущість суб'єктивного переживання близькості, але водночас посилило вразливість стосунків до кризових факторів.

В умовах війни, що є потужним дестабілізатором, фізична розлука та невизначеність призводять до трансформації механізмів підтримання взаємин. Провідного значення набувають внутрішні психологічні процеси: переживання прив'язаності, регуляція станів та символічне підтримання зв'язку в полі підвищеної емоційної напруги. Основними бар'єрами стають тривожність, дефіцит контакту та асиметрія життєвого досвіду партнерів, зумовлена різним ступенем включеності у травматичний контекст. Когнітивні аспекти, зокрема сприйняття партнера на відстані, можуть зазнавати викривлень у формі ідеалізації або негативних інтерпретацій, що впливає на рівень довіри. Проте за рахунок емоційної зрілості, відкритої комунікації та спільного смислового поля стосунки можуть зберігати свою цілісність. Авторська модель «ДНК романтичних стосунків» відображає взаємини як інтегративну систему емоційної безпеки, близькості, довіри, комунікації, саморегуляції та когнітивного образу партнера.

Кожен компонент моделі може виконувати як ресурсну, так і бар'єрну функцію залежно від зовнішніх умов. Взаємозалежність цих елементів означає, що зміни в одному з них спричиняють трансформацію всієї системи. Таким чином, стійкість романтичних стосунків на відстані в умовах війни визначається постійною взаємодією між факторами дестабілізації та внутрішніми ресурсами адаптації партнерів.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЇ ТА ВІЙСЬКОВОГО КОНТЕКСТУ

2.1. Обґрунтування вибірки та методик емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей функціонування романтичних стосунків на відстані в умовах війни, зокрема тих чинників, які виступають ресурсами їх підтримання, а також тих, що ускладнюють збереження емоційної близькості. Особливий акцент зроблено не лише на описі окремих характеристик стосунків, а на аналізі їх внутрішньої структури та взаємозв'язків між психологічними компонентами.

Вибірка формувалася цілеспрямовано з урахуванням специфіки досліджуваного феномену. У дослідженні взяли участь 58 осіб віком від 25 до 55 р., які перебувають у романтичних стосунках та вимушено проживають окремо в умовах воєнного часу. Обраний віковий діапазон є не випадковим. Саме у цьому періоді більшість людей вже мають досвід тривалих стосунків, сформовані уявлення про близькість, довіру та партнерство, а також розвинені навички емоційної регуляції. Відповідно, у таких стосунках чіткіше проявляються механізми адаптації до кризових умов, зокрема до вимушеної розлуки.

У вибірці переважають жінки (близько 65%), тоді як чоловіки становлять приблизно 35%. Такий розподіл частково відображає загальну тенденцію більшої готовності жінок до участі в психологічних дослідженнях, особливо тих, що стосуються міжособистісних взаємин.

За статусом стосунків більшість респондентів перебувають в офіційному шлюбі (понад 80%), тоді як інші – у співжитті або стабільних романтичних стосунках без спільного проживання.

Це має значення, оскільки різні форми стосунків передбачають різний рівень визначеності, відповідальності та стабільності взаємодії. Важливим параметром є також тривалість стосунків: у більшості респондентів вона

перевищує 10 років. Це дозволяє говорити про переважно зрілі стосунки, які вже пройшли етапи адаптації, конфліктів і криз, що, своєю чергою, впливає на спосіб переживання розлуки та побудову взаємодії на відстані. Аналіз здійснювався на рівні індивідуального сприйняття стосунків, а не на рівні діад як цілісних пар. У зв'язку з цим респонденти були розподілені за типом розлуки у їхніх романтичних стосунках:

1. Респонденти, у стосунках яких один партнер проходить військову службу, а інший перебуває в тилу України.
2. Респонденти, у стосунках яких один партнер перебуває в Україні, а інший за кордоном (без залучення до військової служби).
3. Респонденти, у стосунках яких обидва партнери проживають у різних містах України.

Зазначені типи відрізняються не лише за географічним фактором, але й за психологічним змістом розлуки, що дозволяє розглядати їх як різні моделі функціонування стосунків у кризових умовах.

Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування з використанням Google Forms, що було обумовлено географічною роз'єднаністю учасників та умовами воєнного часу.

Участь у респондентів була добровільною та анонімною, що могло сприяти отриманню більш щирих і рефлексивних відповідей. Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

- Relationship Assessment Scale (RAS) (S. Hendrick, 1988) – для визначення рівня задоволеності стосунками як інтегрального показника їх якості;
- Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R) (R. Fraley, N. Waller, K. Brennan, 2000) – використано в адаптованій версії для оцінки двох ключових параметрів прив'язаності: тривожності та уникнення;
- Dyadic Coping Inventory (DCI) (G. Bodenmann) – для дослідження особливостей подружнього копінгу, зокрема способів взаємодії партнерів у ситуації стресу.

Окреме місце у дослідженні займає авторська інтегративна модель «ДНК романтичних стосунків», розроблена як інструмент для аналізу внутрішньої структури взаємин. Дана модель дозволяє розглядати стосунки як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів. У межах моделі виділено шість ключових елементів: емоційна безпека, емоційна близькість, довіра, комунікація, саморегуляція та ідеалізація партнера. Це дає можливість дослідити не лише наявність окремих характеристик, а й особливості їх взаємодії в умовах дистанції.

У дослідженні було визначено залежну змінну – рівень задоволеності стосунками. Незалежними змінними виступили показники тривожності, уникнення, діадного копінгу, а також структурні компоненти моделі «ДНК романтичних стосунків».

Окрім основних психологічних змінних, у дослідженні також враховувалися соціодемографічні показники, які можуть впливати на особливості функціонування стосунків.

До них віднесено вік респондентів, стать, статус стосунків (офіційний шлюб, співжиття, партнерські стосунки без спільного проживання), тривалість стосунків, а також тип розлуки.

Зазначені показники використовувалися як контрольні змінні для більш глибокого аналізу отриманих результатів та інтерпретації виявлених закономірностей. (Табл.2.1.)

Табл.2.1.Соціально-демографічна характеристика

Соціально-демографічна характеристика вибірки (n = 58)

Показник	Категорія	%
Вік	M = 38,40 (SD = 8,56)	
	до 30 років	22,4%
	30–40 років	31,0%
	40+ років	46,6%
Стать	Жінки	65,5%
	Чоловіки	34,5%
Статус стосунків	Офіційний шлюб	81,0%
	Співжиття без реєстрації	12,1%
	Партнерські стосунки без спільного проживання	6,9%
Тривалість стосунків	Від 6 місяців до 1 року	3,4%
	1–3 роки	6,9%
	3–5 років	12,1%
	5–10 років	12,1%
	Понад 10 років	65,5%
Тривалість дистанції	Менше 3 місяців	13,8%
	3–6 місяців	6,9%
	6–12 місяців	6,9%
	1–2 роки	19,0%
	Понад 2 роки	53,4%
Тип розлуки	Один партнер проходить військову службу, а інший перебуває в тилу України або за кордоном	74,1%
	Один партнер перебуває в Україні, а інший за кордоном (без залучення до військової служби)	20,7%
	Обидва партнери проживають у різних містах України	5,2%

У вибірці переважають респонденти віком понад 40 років (46,6%), далі представлені особи віком 30–40 років (31,0%) і до 30 років (22,4%) (Таблиця 2.1.)

У вибірку входять особи зрілого віку, які, ймовірно, мають більш сформований досвід близьких стосунків, пройдені життєві кризи та вищу ймовірність стабільних моделей взаємодії у парі.

За статтю у вибірці переважають жінки (65,5%), тоді як чоловіки становлять 34,5%. Подібний розподіл є типовим для онлайн-психологічних досліджень і, з одного боку, відображає більшу відкритість жінок до участі в опитуваннях на тему взаємин, а з іншого – вимагає обережності при узагальненні результатів на всю популяцію.

За статусом стосунків більшість респондентів перебувають в офіційному шлюбі (81,0%). Спільне проживання без реєстрації шлюбу становить 12,1%, а партнерські стосунки без спільного проживання, але стабільні, – 6,9%. Такий розподіл дає підстави говорити про переважання у вибірці стабільних і формалізованих форм партнерства.

Водночас дві останні категорії представлені меншою кількістю учасників, тому їх результати в подальшому доцільно трактувати більше описово. Аналіз тривалості стосунків показав, що найбільшу частку складають респонденти, які перебувають у взаєминах понад 10 років (65,5%).

Стосунки тривалістю від 6 місяців до 1 року становлять 3,4%, 1–3 роки – 6,9%, 3–5 років – 12,1%, а 5–10 років – 12,1%. Це вказує на те, що у вибірці переважають не нові, а довготривалі стосунки, в яких партнери вже встигли пройти певні етапи розвитку, адаптації та криз.

Щодо тривалості дистанції, більше половини респондентів (53,4%) перебувають у ситуації розлуки понад 2 роки. Ще 19,0% – від 1 до 2 років, 13,8% – менше 3 місяців, по 6,9% – від 3 до 6 місяців та від 6 до 12 місяців.

Це означає, що для більшості учасників дослідження дистанція не є короткочасною чи випадковою обставиною, а виступає тривалим способом функціонування стосунків.

Ключовим для дослідження є розподіл респондентів за типом розлуки. Найбільш чисельною є група, в якій один партнер проходить військову службу, а інший перебуває в тилу України або за кордоном (74,1%). Друга група – стосунки, де один партнер перебуває в Україні, а інший за кордоном, без залучення до військової служби (20,7%). Найменш представленою є група, в якій обидва партнери проживають у різних містах України (5,2%)

Слід окремо підкреслити, що підгрупи, сформовані за типом розлуки, є нерівномірними за чисельністю. У зв'язку з цим результати менш представленої категорії доцільно розглядати не як підставу для широкого

узагальнення, а як орієнтовну тенденцію, що потребує подальшої перевірки на більш збалансованій вибірці.

Отже, соціально-демографічна структура вибірки дозволяє охарактеризувати її як таку, в якій переважають зрілі респонденти, формалізовані та довготривалі стосунки, тривала дистанція і воєнно зумовлений тип розлуки. Саме такий контекст є важливим для подальшої інтерпретації психологічних показників функціонування романтичних взаємин.

2.2. Результати описової статистики та порівняльного аналізу

На наступному етапі аналізу було здійснено описову статистику основних психологічних показників дослідження, що дозволило окреслити загальну картину функціонування романтичних стосунків на відстані в умовах війни. Як видно з рис. 2.1.1, найвищим є індекс ДНК романтичних стосунків ($M = 4,65$; $SD = 0,38$), що свідчить про достатньо високий загальний рівень структурної збереженості взаємин у досліджуваній вибірці. Невелике стандартне відхилення вказує на відносну однорідність відповідей респондентів за цим показником.

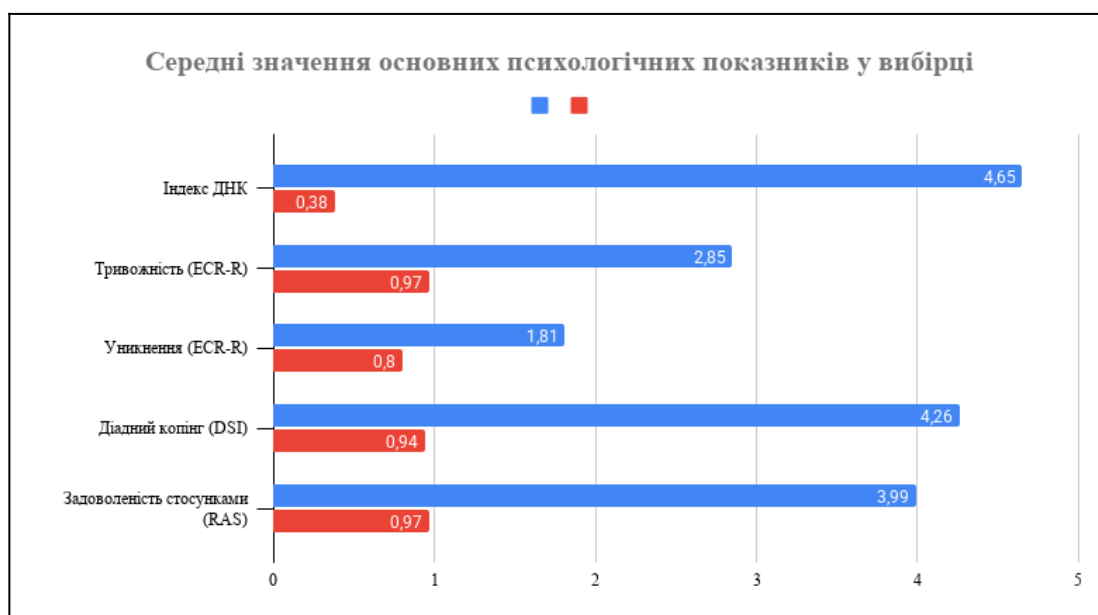


Рис.2.1.1. Середні значення основних психологічних показників

Показник діадного копінгу також є достатньо високим ($M = 4,26$; $SD = 0,94$), що дозволяє говорити про наявність у більшості респондентів сформованих способів спільного подолання стресу у стосунках.

Водночас рівень задоволеності стосунками становить $M = 3,99$ при $SD = 0,97$, що вказує на загалом позитивне сприйняття власних взаємин, хоча ступінь цієї задоволеності у вибірці є різним. Серед показників прив'язаності рівень тривожності виявився помірним ($M = 2,85$; $SD = 0,97$), тоді як рівень уникнення є нижчим ($M = 1,81$; $SD = 0,80$).

Це дає підстави припустити, що для більшості респондентів більш характерним є збереження емоційної «включеності» у стосунки, а не уникнення контакту.

Нижче представлені середні значення структурних елементів ДНК моделі романтичних стосунків. Як видно з рисунка, найвищі середні значення у вибірці зафіксовано за показниками довіри ($M = 5,67$; $SD = 1,74$) та комунікації ($M = 5,55$; $SD = 1,72$), що свідчить про достатньо розвинені навички взаємодії та відкритості між партнерами навіть в умовах дистанції. Високим також є рівень емоційної безпеки ($M = 5,02$; $SD = 1,72$), що вказує на відчуття стабільності та підтримки у стосунках.

Показники емоційної близькості ($M = 4,95$; $SD = 1,61$) та саморегуляції ($M = 4,83$; $SD = 1,67$) перебувають на середньо-високому рівні, що відображає здатність партнерів підтримувати емоційний контакт і регулювати власні переживання в умовах стресу. Найнижче середнє значення спостерігається за показником ідеалізації партнера ($M = 3,48$; $SD = 1,92$), що може свідчити про більш реалістичне сприйняття партнера без надмірної ідеалізації.

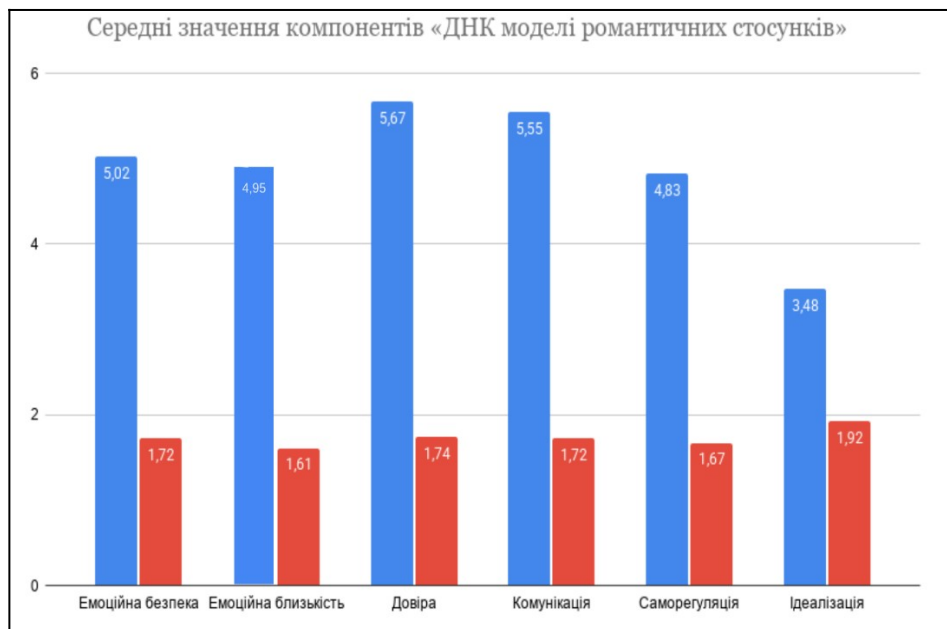


Рис.2.1.2. Середні значення структурних компонентів ДНК моделі

Стандартні відхилення варіюють у межах від 1,61 до 1,92, що вказує на помірну варіативність показників у вибірці та відносну однорідність досліджуваних характеристик.

З метою поглиблення аналізу було здійснено порівняння показників залежно від соціально-демографічних характеристик та умов функціонування стосунків.

Порівняльний аналіз залежно від типу розлуки показав (Табл.2.2.), що різні формати дистанції в умовах війни пов'язані з відмінностями у функціонуванні романтичних стосунків.

Табл.2.2. Порівняльні середні значення психологічних показників залежно від типу розлуки

Тип розлуки	Індекс ДНК	Тривожність (ECR-R)	Уникнення (ECR-R)	Діадний копінг (DSI)	Задоволеність стосунками (RAS)
1	M=4,66	M=2,79	M=1,74	M=4,36	M=4,08
2	M=4,68	M=2,73	M=1,85	M=3,75	M=3,45
3	M=4,35	M=3,75	M=2,50	M=4,79	M=4,48

У першій групі (один партнер проходить військову службу, інший перебуває в тилу в Україні) та другій групі (один партнер перебуває в Україні,

інший – за кордоном, без залучення до військової служби) інтегральний показник індексу ДНК є практично однаковим ($M = 4,66$ та $M = 4,68$ відповідно), що свідчить про подібний рівень структурної організації стосунків у цих двох контекстах. Натомість у третій групі (обидва партнери перебувають у тилу України, але проживають у різних містах) цей показник є нижчим ($M = 4,35$), що може вказувати на більшу варіативність у функціонуванні базових компонентів взаємин.

Аналіз показників прив'язаності демонструє, що найвищий рівень тривожності зафіксовано у третій групі ($M = 3,75$), тоді як у першій та другій групах він є нижчим і майже однаковим ($M = 2,79$ та $M = 2,73$ відповідно). Подібна тенденція спостерігається і щодо уникнення, яке також є найвищим у третій групі ($M = 2,50$). Водночас у першій групі цей показник є найнижчим ($M = 1,74$), що може свідчити про більшу відкритість до емоційного контакту навіть за умов військової розлуки.

Водночас показники діадного копінгу та задоволеності стосунками демонструють іншу конфігурацію. Найвищі значення зафіксовано у третій групі ($M = 4,79$ та $M = 4,48$ відповідно), тоді як у другій групі вони є найнижчими ($M = 3,75$ та $M = 3,45$). Перша група займає проміжне положення ($M = 4,36$; $M = 4,08$). Важливо зазначити, що інтерпретація результатів третьої групи потребує обережності у зв'язку з невеликою кількістю респондентів у цій категорії. Отримані значення можуть відображати окремі індивідуальні особливості, а не стійку закономірність для ширшої вибірки.

Таким чином, найбільш надійними для інтерпретації є відмінності між першою та другою групами. Попри подібний рівень структурної організації стосунків, друга група характеризується нижчими показниками діадного копінгу та задоволеності, що може свідчити про меншу ефективність спільного подолання труднощів у цьому контексті. Натомість у першій групі, незважаючи на об'єктивно складніші умови, спостерігається відносно вищий рівень

узгодженості взаємодії, що може бути пов'язано з особливостями переживання спільної ситуації розлуки.

З метою поглиблення аналізу структурних особливостей романтичних стосунків було проаналізовано середні значення компонентів ДНК-моделі залежно від типу розлуки (Табл.2.3.)

Таблиця 2.3.

Середні значення компонентів ДНК моделі залежно від типу розлуки

Для більш наочного відображення виявлених структурних відмінностей

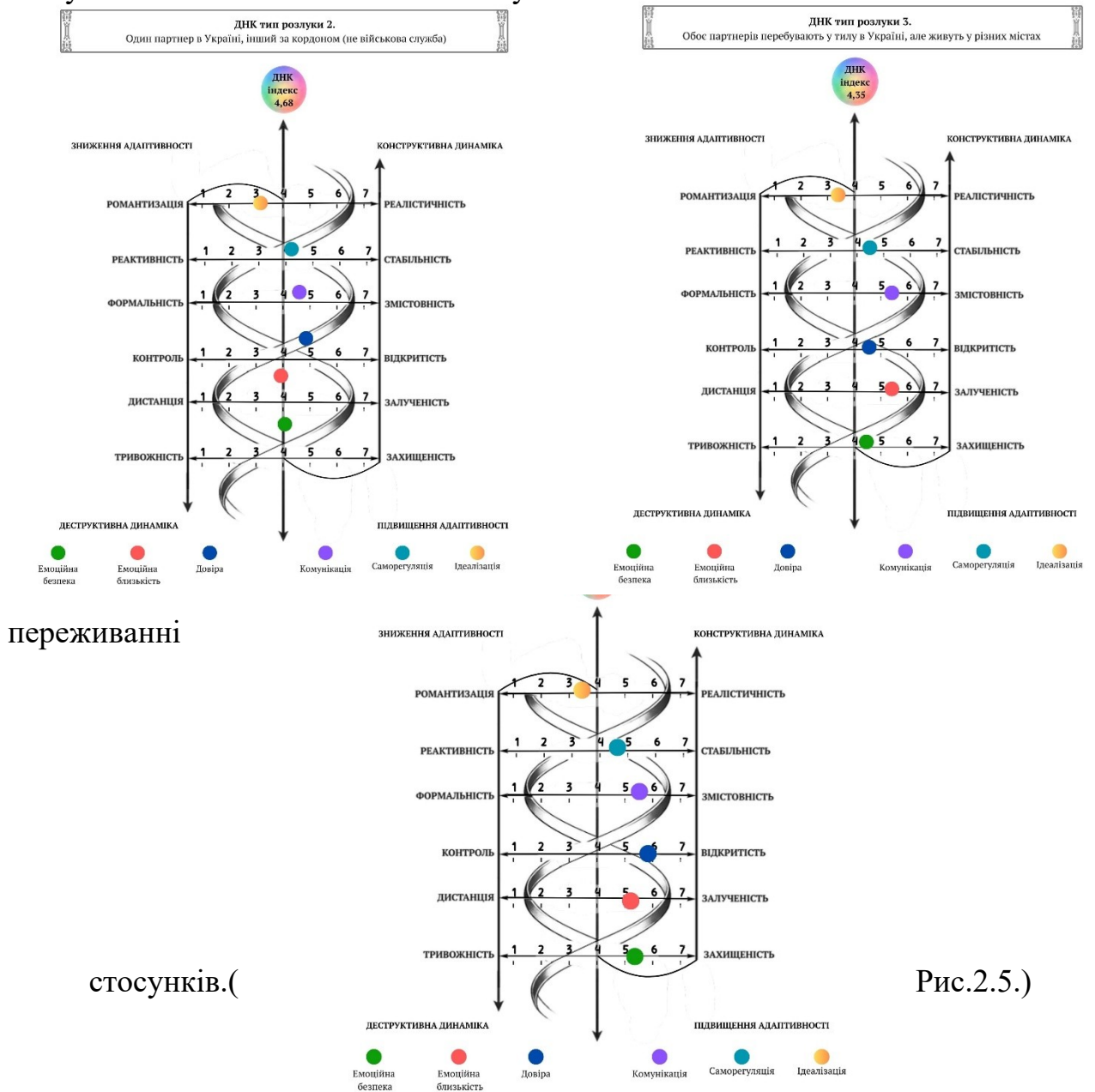
Тип розлуки	Емоційна безпека	Емоційна близькість	Довіра	Комунікація	Саморегуляція	Ідеалізація
1	M=5,17	M=5,12	M=5,86	M=5,64	M=4,83	M=3,62
2	M=4,58	M=4,17	M=5,33	M=5,17	M=4,92	M=3,00
3	M=4,33	M=5,33	M=4,67	M=5,67	M=4,67	M=3,33

між групами було побудовано візуалізацію ДНК-профілів романтичних стосунків залежно від типу розлуки (Рис.2.3.;2.4.;2.5.) Представлені профілі дозволяють побачити конфігурацію базових компонентів взаємин у кожному з досліджуваних контекстів та уточнити особливості їх внутрішньої організації.

Аналіз середніх значень компонентів ДНК-моделі показав наявність чітких структурних відмінностей у функціонуванні романтичних стосунків залежно від типу розлуки. Зокрема, для першого типу розлуки характерні вищі показники безпеки (M=5,17), близькості (M=5,12), довіри (M=5,86) та комунікації (M=5,64), що вказує на більш інтегровану та ресурсну структуру взаємин. (Рис.2.3.)

(Рис.2.3. Тип розлуки 1)

Для другого типу спостерігається загальне зниження більшості показників, зокрема безпеки (M=4,58) та близькості (M=4,17), що свідчить про зменшення емоційної включеності. (Рис.2.4.) Водночас третій тип розлуки характеризується відносно високим рівнем близькості (M=5,33) та комунікації (M=5,67), однак зниженням безпеки (M=4,33) і довіри (M=4,67), що може вказувати на амбівалентність у



(Рис.2.4. Тип розлуки 2)

(Рис.2.5.Тип розлуки 3)

Порівняльний аналіз залежно від тривалості дистанції (Табл. 2.4.) показав, що часовий фактор також пов'язаний із поступовими змінами у функціонуванні романтичних стосунків.

Зокрема, інтегральний показник індексу ДНК демонструє тенденцію до зниження зі збільшенням тривалості дистанції: від $M = 5,06$ у групі з тривалістю 3–6 місяців до $M = 4,61$ у групі де розлука триває понад 2 роки.

Таблиця 2.4.

Порівняльні середні значення психологічних показників залежно від тривалості дистанції

Тривалість дистанції	Індекс ДНК	Тривожність (ECR-R)	Уникнення (ECR-R)	Діадний копінг (DSI)	Задоволеність стосунками (RAS)
3–6 міс.	$M=5,06$	$M=2,19$	$M=1,56$	$M=4,31$	$M=4,18$
1–2 р.	$M=4,77$	$M=3,16$	$M=1,66$	$M=4,56$	$M=4,26$
Понад 2 р.	$M=4,61$	$M=2,81$	$M=1,83$	$M=4,03$	$M=3,74$

Це може вказувати на поступове послаблення структурної цілісності стосунків у довготривалій розлуці.

Рівень тривожності є найнижчим у короткотривалій дистанції ($M = 2,19$), зростає у групі з тривалістю 1–2 роки ($M = 3,16$) та дещо знижується у довготривалій перспективі ($M = 2,81$). Така динаміка може свідчити , що саме період тривалої розлуки супроводжується підвищенням емоційної напруги та відчуття нестачі партнера, тоді як у подальшому можливе часткове пристосування до умов дистанції.

Показник уникнення демонструє поступове зростання разом із тривалістю дистанції (від $M = 1,56$ до $M = 1,83$), що може відобразити тенденцію до формування більш дистанційованих стратегій взаємодії у довготривалих стосунках на відстані. Показники діадного копінгу залишаються

відносно стабільними, проте найвищі значення спостерігаються у групі з тривалістю розлуки 1–2 роки ($M = 4,56$), після чого відбувається їх зниження ($M = 4,03$ у групі понад 2 роки).

Подібна динаміка може вказує на поступове виснаження ресурсів спільного подолання труднощів. Задоволеність стосунками також демонструє зниження у довготривалій перспективі: від $M = 4,18$ у короткотривалій дистанції до $M = 3,74$ у групі понад 2 роки, незважаючи на певне підвищення у проміжному періоді ($M = 4,26$).

Окрім контексту розлуки та її тривалості, важливим фактором, що може впливати на функціонування романтичних стосунків, є загальна тривалість самих взаємин, що дозволяє розглядати їх функціонування у динаміці.

Для уточнення цієї динаміки було здійснено аналіз показників залежно від стажу стосунків (Табл.2.5.)

Таблиця 2.5.

Порівняльні середні значення психологічних показників залежно від тривалості партнерських стосунків

Тривалість партнерських стосунків	Індекс ДНК	Тривожність (ECR-R)	Уникнення (ECR-R)	Діадний копінг (DSI)	Задоволеність стосунками (RAS)
6 міс. до 1 р.	$M=4,41$	$M=2,63$	$M=1,75$	$M=4,94$	$M=4,86$
1-3 р.	$M=4,65$	$M=3,81$	$M=1,50$	$M=4,47$	$M=4,25$
3-5 р.	$M=4,50$	$M=2,93$	$M=2,57$	$M=3,32$	$M=3,06$
Понад 10 р.	$M=4,69$	$M=2,74$	$M=1,72$	$M=4,29$	$M=3,99$

Інтегральний показник індексу ДНК залишається відносно стабільним у різних групах (від $M = 4,41$ до $M = 4,69$), що свідчить про збереження базової структурної організації стосунків незалежно від їх тривалості.

Аналіз показників прив'язаності демонструє, що найвищий рівень тривожності спостерігається у групі зі стажем 1–3 роки ($M = 3,81$), тоді як у коротших (до 1 року) та більш тривалих стосунках цей показник є нижчим ($M = 2,63$ та $M = 2,74$ відповідно).

Це може свідчити про те, що саме період становлення та визначення стабільності стосунків супроводжується підвищеною потребою у підтвердженні зв'язку та чутливістю до його можливих загроз, що узгоджується з уявленням про активацію системи прив'язаності на етапі невизначеності.

Показник уникнення досягає найвищого значення у групі зі стажем 3–5 років ($M = 2,57$), що може вказувати на формування більш дистанційованих стратегій взаємодії у відповідь на накопичення напруги. Така тенденція може інтерпретуватися як перехід від емоційної інтенсивності до часткової емоційної автономізації партнерів.

Показники діадного копіngu та задоволеності стосунками є найвищими у групі зі стажем до 1 року ($M = 4,94$; $M = 4,86$), після чого спостерігається їх зниження, зокрема до $M = 3,32$ та $M = 3,06$ у групі 3–5 років.

Це може бути пов'язано з тим, що початковий етап стосунків зазвичай характеризується високим рівнем емоційної залученості, ідеалізацією партнера та активною взаємною підтримкою, тоді як у подальшому взаємодія стає більш реалістичною і потребує додаткових зусиль для підтримання її якості.

У групі зі стажем понад 10 років показники частково стабілізуються ($M = 4,29$; $M = 3,99$), що може свідчити про формування більш зрілих і адаптивних стратегій взаємодії, а також про відновлення балансу між емоційною близькістю та автономією.

Поряд із тривалістю стосунків, важливим фактором їх функціонування є формальний статус взаємин, який може відображати рівень визначеності, стабільності та структурованості партнерської взаємодії (Табл.2.6.)

Таблиця .2.6.

Порівняльні середні значення психологічних показників залежно від статусу
партнерських стосунків

Статус партнерських стосунків	Індекс ДНК	Тривожність (ECR-R)	Уникнення (ECR-R)	Діадний копінг (DSI)	Задоволеність стосунками (RAS)
Стосунки без спільного проживання	M=4,43	M=3,31	M=2,19	M=4,09	M=4,00
Спільне проживання без реєстрації	M=4,56	M=3,11	M=1,75	M=3,79	M=3,59
Офіційний шлюб	M=4,68	M=2,78	M=1,78	M=4,34	M=4,04

Інтегральний показник індексу ДНК у всіх групах перебуває на відносно близькому рівні (M = 4,43 – 4,68), що свідчить про загальну збереженість базових компонентів стосунків незалежно від їх формального статусу.

Водночас найвищий показник спостерігається у групі офіційного шлюбу (M = 4,68), тоді як найнижчий – у партнерських стосунках без спільного проживання (M = 4,43), що може вказувати на дещо більшу узгодженість структурних компонентів взаємодії у більш стабільних формах взаємин.

Аналіз показників прив'язаності демонструє більш виражені відмінності між групами. Найвищий рівень тривожності характерний для партнерських стосунків без спільного проживання (M = 3,31), дещо нижчий – у співжитті без реєстрації шлюбу (M = 3,11), тоді як у групі офіційного шлюбу цей показник є найнижчим (M = 2,78). Така динаміка може свідчити про те, що з підвищенням рівня визначеності взаємин знижується інтенсивність переживань, пов'язаних із можливістю втрати зв'язку, а також потреба у його постійному підтвердженні.

Подібна тенденція спостерігається і щодо показника уникнення. Найвищий рівень уникнення зафіксовано у партнерських стосунках без спільного проживання ($M = 2,19$), тоді як у співжитті без реєстрації ($M = 1,75$) та офіційному шлюбі ($M = 1,78$) він є нижчим.

Це може свідчити про більшу схильність до емоційного дистанціювання у менш структурованих формах взаємин, де взаємодія не підкріплена чіткими зобов'язаннями або спільною організацією життя.

Аналіз показників діадного копінгу показує, що найвищий рівень здатності до спільного подолання труднощів характерний для офіційного шлюбу ($M = 4,34$). У партнерських стосунках без спільного проживання цей показник є дещо нижчим ($M = 4,09$), тоді як у співжитті без реєстрації шлюбу він досягає найнижчого значення ($M = 3,79$). Така конфігурація може вказувати на те, що формалізація стосунків та спільний життєвий простір сприяють формуванню більш узгоджених стратегій взаємодії у складних ситуаціях.

Показники задоволеності стосунками демонструють відносно незначні коливання між групами. Найвищі значення зафіксовано у групі офіційного шлюбу ($M = 4,04$) та партнерських стосунках без спільного проживання ($M = 4,00$), тоді як у співжитті без реєстрації шлюбу цей показник є нижчим ($M = 3,59$).

Завершальним етапом описового та порівняльного аналізу стало вивчення можливих відмінностей у показниках залежно від статі (Табл.2.7.) та віку респондентів (Табл.2.8.)

Таблиця 2.7.

Порівняльні середні значення психологічних показників залежно від статі респондентів

Стать	Індекс ДНК	Тривожність (ECR-R)	Уникнення (ECR-R)	Діадний копінг (DSI)	Задоволеність стосунками (RAS)
Чоловіки	M=4,64	M=2,90	M=1,86	M=4,33	M=4,21
Жінки	M=4,66	M=2,83	M=1,78	M=4,22	M=3,87

Аналіз результатів за ознакою статі показав відносно незначні відмінності між групами. Інтегральний показник індексу ДНК є практично однаковим у чоловіків та жінок (M = 4,64 та M = 4,66 відповідно), що свідчить про подібний рівень функціонування базових компонентів стосунків незалежно від статі. Показники прив'язаності також демонструють близькі значення: рівень тривожності у чоловіків становить M = 2,90, у жінок – M = 2,83, тоді як уникнення є незначно вищим у чоловіків (M = 1,86) порівняно з жінками (M = 1,78). Такі відмінності є мінімальними і не дозволяють говорити про принципово різні стратегії емоційної регуляції залежно від статі. Водночас показники діадного копінгу є дещо вищими у чоловіків (M = 4,33), ніж у жінок (M = 4,22), тоді як рівень задоволеності стосунками є вищим у чоловіків (M = 4,21) порівняно з жінками (M = 3,87). Це може вказувати на певні відмінності у суб'єктивному переживанні якості взаємин, однак вони не мають вираженого характеру.

Аналіз показників залежно від віку дозволяє виявити більш помітні тенденції.

Таблиця .2.8.

Порівняльні середні значення психологічних показників залежно від віку респондентів

Вік	Індекс ДНК	Тривожність (ECR-R)	Уникнення (ECR-R)	Діадний копінг (DSI)	Задоволеність стосунками (RAS)
До 30 р.	M=4,53	M=3,25	M=2,00	M=4,10	M=3,88

30-40 р.	M=4,46	M=2,84	M=1,67	M=4,21	M=3,88
40+ р.	M=4,68	M=2,60	M=1,77	M=4,25	M=4,00

40

Порівняльні середні значення психологічних показників залежно від віку респондентів

Зокрема, інтегральний показник індексу ДНК зростає з віком (від $M = 4,53$ у групі до 30 років до $M = 4,68$ у групі 40+), що може свідчити про більшу узгодженість та стабільність базових компонентів стосунків у старших респондентів.

Рівень тривожності демонструє зворотну тенденцію: найвищі значення зафіксовано у молодшій групі ($M = 3,25$), тоді як у віковій групі 40+ цей показник є найнижчим ($M = 2,60$). Це може свідчити про зниження емоційної напруги та більшу впевненість у стосунках із віком.

Показники уникнення залишаються відносно стабільними у різних вікових групах ($M = 1,67 - 2,00$), що вказує на відсутність суттєвих вікових відмінностей у схильності до емоційного дистанціювання.

Діадний копінг поступово зростає з віком (від $M = 4,10$ до $M = 4,25$), що може відображати накопичення досвіду взаємодії та формування більш ефективних стратегій спільного подолання труднощів.

Показники задоволеності стосунками також демонструють тенденцію до зростання у старших вікових групах (від $M = 3,88$ до $M = 4,00$).

Результати описової статистики та порівняльного аналізу показують те, що функціонування романтичних стосунків на відстані визначається не лише внутрішніми характеристиками взаємодії, а й впливом контекстуальних чинників.

2.2.2. Результати кореляційного аналізу

На відміну від описових та порівняльних показників, які дозволяють зафіксувати відмінності між групами, кореляційний аналіз спрямований на виявлення внутрішніх взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

З цією метою було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дозволяє визначити силу та напрямок лінійного зв'язку між показниками. (Табл.2.2.2)

Центральним показником у дослідженні виступає задоволеність стосунками, яка демонструє різний характер зв'язків із досліджуваними змінними. Найсильніший позитивний зв'язок встановлено між задоволеністю стосунками та діадним копінгом ($r = 0,83$), що вказує на визначальну роль здатності партнерів до спільного подолання труднощів у підтриманні якості взаємин.

Таблиця 2.2.2.

Результати кореляційного аналізу показників романтичних стосунків за коефіцієнтом Пірсона (r Пірсона)

Досліджувані показники	Задоволеність стосунками (RAS)	Тривожність (ECR-R)	Уникнення (ECR-R)
Індекс ДНК	0,29	-	-
Тривожність	-0,01	-	-
Уникнення	-0,58	-	-
Діадний копінг (DCI)	0,83	-0,08	-0,65
Емоційна безпека	0,53	-0,29	-0,42
Емоційна близькість	0,67	-0,07	-0,39
Довіра	0,36	-0,02	-0,35

Комунікація	0,43	0,07	-0,20
Саморегуляція	0,26	-0,27	-0,12
Ідеалізація	-0,02	0,09	0,30

Менш виражені, але достатньо суттєві позитивні зв'язки зафіксовано з емоційною близькістю ($r = 0,67$) та емоційною безпекою ($r = 0,53$), що підтверджує їх значення як базових компонентів емоційного зв'язку.

Задоволеність стосунками також пов'язана з комунікацією ($r = 0,43$) та довірою ($r = 0,36$), однак ці зв'язки є менш вираженими, що може свідчити про їх опосередковану роль у структурі взаємин. Зв'язок із саморегуляцією є слабким ($r = 0,26$), що дозволяє припустити, що цей компонент виконує допоміжну функцію у підтриманні стабільності стосунків.

Водночас встановлено негативний зв'язок між задоволеністю стосунками та уникненням ($r = -0,58$), що свідчить про те, що схильність до емоційного дистанціювання знижує суб'єктивну якість взаємин. Зв'язок із тривожністю є практично відсутнім ($r = -0,01$), що може вказувати на те, що в умовах досліджуваної вибірки тривожність не виступає визначальним фактором задоволеності стосунками. Аналіз взаємозв'язків показників прив'язаності з іншими змінними показав, що уникнення має більш виражений деструктивний вплив на функціонування стосунків порівняно з тривожністю.

Зокрема, встановлено негативний зв'язок між діадним копінгом та уникненням ($r = -0,65$), що свідчить про зниження ефективності спільного подолання труднощів у разі емоційного дистанціювання. Водночас зв'язок діадного копінгу з тривожністю є слабким ($r = -0,08$). Подібна схильність простежується і щодо структурних компонентів моделі «ДНК романтичних стосунків». Уникнення демонструє негативні зв'язки з емоційною безпекою ($r = -0,42$), емоційною близькістю ($r = -0,39$), довірою ($r = -0,35$) та комунікацією ($r = -0,20$), що вказує на системний характер його впливу на різні аспекти взаємин. Зв'язок із саморегуляцією є найменш вираженим ($r = -0,12$).

Тривожність, у свою чергу, демонструє слабкі або помірні зв'язки з окремими компонентами, зокрема негативний зв'язок із емоційною безпекою ($r = -0,29$) та саморегуляцією ($r = -0,27$), що може свідчити про її вплив на внутрішній емоційний стан особистості, але не на всю систему взаємин загалом.

Окремої уваги заслуговує показник ідеалізації партнера, який має слабкий негативний зв'язок із задоволеністю стосунками ($r = -0,02$) та позитивний зв'язок із уникненням ($r = 0,30$). Це може вказувати на те, що у ситуації дистанції ідеалізація виступає не стільки ресурсом, скільки потенційним фактором викривлення сприйняття партнера.

Висновки до Розділу 2

Результати проведеного емпіричного дослідження, здійсненого на вибірці осіб, які перебувають у романтичних стосунках на відстані в умовах війни в Україні, свідчать про те, що такі взаємини функціонують як цілісна

психологічна система, здатна зберігати структурну організацію навіть за умов тривалої розлуки, підвищеної емоційної напруги та невизначеності.

Встановлено, що загальний рівень функціонування стосунків у досліджуваній вибірці є відносно стабільним (індекс «ДНК» $M = 4,65$), що вказує на збереження базових компонентів взаємин на рівні суб'єктивного сприйняття респондентів. Найбільш вираженими структурними елементами виступають довіра, комунікація та емоційна безпека, що свідчить про здатність партнерів підтримувати емоційний контакт навіть за відсутності фізичної близькості. Водночас нижчі показники ідеалізації партнера вказують на переважно реалістичне сприйняття взаємин.

Виявлено, що центральним фактором якості стосунків є діадний копінг, який демонструє найсильніший позитивний зв'язок із задоволеністю стосунками ($r = 0,83$). Це дозволяє розглядати здатність партнерів до спільного подолання труднощів як ключовий ресурс збереження взаємин у кризових умовах. Емоційна близькість, емоційна безпека, комунікація та довіра також виступають значущими факторами, пов'язаними із задоволеністю стосунками, що підтверджує їх системоутворюючу роль.

Водночас встановлено, що уникнення як характеристика прив'язаності має виражений негативний вплив на функціонування стосунків ($r = -0,58$) і пов'язане зі зниженням ефективності діадного копіngu ($r = -0,65$), що вказує на його деструктивний системний характер. На відміну від цього, тривожність не демонструє значущого зв'язку із задоволеністю стосунками ($r = -0,01$), що дає підстави трактувати її не як фактор руйнування, а як індикатор значущості стосунків і потреби у підтримці зв'язку. Окремо встановлено, що ідеалізація партнера не виконує стабілізуючої функції ($r = -0,02$), а її позитивний зв'язок з уникненням ($r = 0,30$) може свідчити про викривлення сприйняття взаємин в умовах емоційного дистанціювання.

Порівняльний аналіз показав, що тип розлуки виступає значущою детермінантою функціонування стосунків. У випадках, коли дистанція має

спільний зміст (зокрема військовий контекст), показники емоційної безпеки, близькості, довіри та комунікації є вищими, ніж у ситуаціях, де розлука не має спільного смислового підґрунтя. Аналіз часових параметрів засвідчив, що зі збільшенням тривалості дистанції відбувається поступове зниження задоволеності стосунками та показників діадного копінгу, що свідчить про накопичення емоційної напруги та часткове виснаження ресурсів взаємодії. Водночас базова структура стосунків залишається відносно стабільною, що вказує на їх адаптивний потенціал.

Встановлено, що тривалість самих стосунків також впливає на їх функціонування: найвищі показники задоволеності та діадного копінгу характерні для початкового етапу взаємин, після чого спостерігається їх зниження з подальшою стабілізацією у довготривалих стосунках.

Соціально-демографічний аналіз показав, що з віком партнерів знижується рівень тривожності, підвищується ефективність діадного копінгу та стабільність взаємин, що підтверджує роль життєвого досвіду у формуванні адаптивних стратегій взаємодії. Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що романтичні стосунки на відстані в умовах війни функціонують як гнучка адаптивна система, у якій вирішальним чинником є здатність партнерів до спільного подолання труднощів, а не відсутність самих труднощів.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що романтичні стосунки доцільно розглядати як багаторівневу систему, у якій інтегруються

емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. В умовах дистанції ця система не руйнується, а трансформується: зменшується роль безпосередньої взаємодії та зростає значення внутрішніх психологічних процесів – довіри, уявлень про партнера, саморегуляції та здатності підтримувати емоційний зв'язок.

Теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено доцільність розгляду романтичних стосунків як цілісної системи, внутрішня організація якої визначається взаємодією ключових компонентів. У межах роботи запропоновано авторську модель «ДНК романтичних стосунків», яка включає емоційну безпеку, емоційну близькість, довіру, комунікацію, саморегуляцію та когнітивний образ партнера. Доведено, що ці компоненти функціонують як взаємопов'язана структура, де зміна одного елементу впливає на загальну конфігурацію взаємин.

Емпірично встановлено, що романтичні стосунки на відстані в умовах війни можуть зберігати достатній рівень функціональності та задоволеності за наявності адаптаційних механізмів. Водночас ця стійкість не є сталою, а підтримується через взаємодію психологічних бар'єрів і ресурсів.

Визначено, що ключовим чинником якості стосунків є здатність партнерів до спільного подолання труднощів. Доведено провідну роль діадного копіngu як центрального ресурсу збереження взаємин, що дозволяє розглядати стійкість стосунків як результат спільного переживання труднощів, а не їх відсутності.

Встановлено, що базовими структуроутворюючими компонентами взаємин є емоційна безпека та близькість, які забезпечують відкритість, довіру та підтримання емоційного зв'язку. Водночас емоційне уникнення виступає критичним фактором дестабілізації стосунків, оскільки посилює як внутрішню, так і зовнішню дистанцію між партнерами.

Уточнено роль тривожності у стосунках на відстані: на відміну від початкового припущення, вона не має прямого деструктивного впливу на якість взаємин, а може виконувати функцію індикатора значущості стосунків та

потреби у підтримці емоційного зв'язку. Доведено, що вирішальним чинником функціонування стосунків є не сам факт розлуки, а її психологічний зміст. У випадках, коли дистанція має спільний сенс для партнерів, спостерігається вищий рівень задоволеності стосунками, емоційної близькості та узгодженості взаємодії.

Встановлено, що зі збільшенням тривалості дистанції відбувається поступове зниження окремих показників якості стосунків, що свідчить про накопичення емоційної напруги, однак базова структура взаємин зберігається завдяки адаптаційним можливостям системи. Підтверджено вплив соціально-демографічних характеристик: із віком партнерів знижується рівень тривожності та підвищується ефективність діадного копінгу, що свідчить про роль життєвого досвіду у формуванні зрілих моделей взаємодії.

Підтверджено значущість ресурсних компонентів (емоційної близькості, довіри, комунікації та діадного копінгу), водночас не підтверджено припущення щодо деструктивної ролі тривожності, що дозволило уточнити її функціональне значення у структурі взаємин.

Наукова новизна дослідження полягає у розгляді романтичних стосунків на відстані в умовах війни як цілісної системи взаємопов'язаних психологічних компонентів та розробці авторської моделі «ДНК романтичних стосунків», що дозволяє інтегровано аналізувати їх структуру та динаміку. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що романтичні стосунки на відстані в умовах війни є адаптивною психологічною системою, життєздатність якої визначається якістю взаємодії між партнерами та їх здатністю надавати спільний сенс пережитим труднощам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк Є. Психологічні особливості близьких стосунків у кризових умовах : магістерська робота. Львів: УКУ, 2025. 41 с.

2. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 50–54.
3. Дідковська Л. І. Особливості подружнього спілкування в кризових умовах. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 3. С. 68–76.
4. Дідковська Л., Абрамюк О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 3. С. 68–76.
5. Єрміна С. Особливості романтичної взаємодії в цифровому просторі : кваліфікаційна робота. 2022. 54 с.
6. Джонсон С. М. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Київ : Науковий Світ, 2023. 320 с.
7. Королович О. Він. Вона. Вони. Разом. Київ : Саміт-книга, 2020. 200 с.
8. Крюкова М. А., Терзі В. Особливості емоційної безпеки в структурі прив'язаності. *Габітус*. 2024. № 65. С. 166–171.
9. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження : наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. Вип. 15. С. 27–30
10. Романтичні стосунки: компоненти, типи, фази розвитку. URL: <https://www.wbmind.com/uk/mental-health/relationships/1022-romantychni-stosunky-komponenty-typy-fazy-rozvytku>
11. Семків І. І., Вонс О.-М. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету_Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 3. С. 46–56.

- 12.Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. Київ : Віхола, 2021. 280 с.
- 13.Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Київ : Віхола, 2022. 288 с.
- 14.Фомін Ф. В. Еволюція сімейно-шлюбних стосунків у сучасному суспільстві. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2012. № 3. С. 82–88.
- 15.Широка А. О., Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого досвіду. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 143–156.
- 16.Ainsworth M. Patterns of Attachment. Hillsdale : Erlbaum, 1978. 391 p.
- 17.Aron A. The experimental generation of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73. № 2. P. 363–377.
- 18.Baumeister R., Leary M. The need to belong. *Psychological Bulletin*. 1995. Vol. 117. № 3. P. 497–529.
- 19.Bonanno G. Loss, trauma, and resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28.
- 20.Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. London: Routledge, 1988. 200 p.
- 21.Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. London : Penguin Books, 1969. 401 p.
- 22.Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 2: Separation. London : Penguin Books, 1973. 429 p.
- 23.Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss. London : Penguin Books, 1980. 462 p.
- 24.Cassidy J., Shaver P. Handbook of Attachment. New York : Guilford Press, 2016. 1000 p.
- 25.Fisher H. Romantic love: an fMRI study. *Journal of Comparative Neurology*. 2005. Vol. 493. № 1. P. 58–62.
- 26.Fisher H. Why We Love. New York : Henry Holt, 2004. 320 p.
- 27.Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 200 p.

28. Fraley R. C., Waller N. G., Brennan K. A. An item response theory analysis of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78. № 2. P. 350–365.
29. Gottman J. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York : Crown, 2015. 300 p.
30. Gottman J., Silver N. *The Relationship Cure*. New York : Harmony Books, 2001. 352 p.
31. Gross J. Emotion regulation. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2. № 3. P. 271–299.
32. Gross J. J., John O. P. Individual differences in emotion regulation . *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85. № 2. P. 348–362.
33. Hatfield E., Rapson R. *Love and Sex: Cross-Cultural Perspectives*. Boston : Allyn & Bacon, 1996. 350 p.
34. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. № 3. P. 511–524.
35. Hobfoll S. Conservation of resources theory. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524.
36. Hobfoll S. *Stress, Culture, and Community*. New York : Springer, 1998. 290 p.
37. Jiang L., Hancock J. Absence makes the heart grow fonder? *Journal of Communication*. 2013. Vol. 63. № 3. P. 556–577.
38. Johnson S. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. – New York : Little, Brown, 2008. – 320 p.
39. Larzelere R. E., Huston T. L. The Dyadic Trust Scale. *Journal of Marriage and the Family*. 1980. Vol. 42. № 3. P. 595–604.
40. Lee J. A. *The Colours of Love*. Toronto : New Press, 1973. 210 p.
41. Mikulincer M., Shaver P. *Attachment in Adulthood*. New York : Guilford Press, 2016. 578 p.
42. Osgood C. E., Suci G. J., Tannenbaum P. H. *The Measurement of Meaning*. Illinois : University of Illinois Press, 1957. 342 p.

43. Pistole M. Attachment styles in long-distance relationships. *Journal of Counseling Psychology*. 2010. Vol. 57. № 1. P. 27–34.
44. Reis H., Rusbult C. Close relationships. *Handbook of Social Psychology*. 2004.
45. Rubin Z. *Liking and Loving: An Invitation to Social Psychology*. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1973. 300 p.
46. Seligman M. *Flourish*. New York : Free Press, 2011. 350 p.
47. Stafford L. *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships*. New York : Routledge, 2005. 280 p.
48. Stafford L., Merolla A. Idealization in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2007. Vol. 24. № 1. P. 37–54.
49. Sternberg R. J. A Triangular Theory of Love // *Psychological Review*. 1986. Vol. 93. № 2. P. 119–135.
50. Sternberg R. J. *Love Is a Story*. Oxford : Oxford University Press, 1998. 240 p.
51. Walsh F. Family resilience. *Family Process*. 2016. Vol. 55. № 4. P. 617–634.

