МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ ФЕНОМЕНУ КОХАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Грунь Валерія Олександрівна
Керівник: Залановська Л.І., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Грунь Валерії Олександрівні

Тема роботи Вплив феномену кохання на психологічну стійкість в умовах війни

керівник роботи Залановська Л.І. к.психол.н, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити теоретичні підходи до визначення поняття феномену кохання та його психологічних аспектів**;** виявити механізми впливу кохання на психологічну стійкість**;** оцінити роль емоційної підтримки у формуванні адаптаційних стратегій; емпірично дослідити вплив феномену кохання на психологічну стійкість; надати практичні рекомендації для підвищення психологічної стійкості через розвиток близьких стосунків в умовах війни **.**

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 1	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 2	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 3	Залановська Л.І., доцент		
Висновки	Залановська Л.І., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень-квітень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень-квітень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	травень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ В.О. Грунь

Керівник роботи _____ Л.І. Залановська

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 63 сторінки, 4 таблиці, 37 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – психологічна стійкість особистості в умовах війни.

Предмет дослідження – феномен кохання та його вплив на рівень психологічної стійкості особистості.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив феномену кохання на психологічну стійкість особистості в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що кохання як емоційний феномен позитивно впливає на психологічну стійкість особистості в умовах війни, сприяючи зниженню рівня стресу та покращенню адаптаційних можливостей.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел, порівняльний аналіз теоретичних концепцій.

– емпіричні: тестування за методикою Зака Рубіна, Коннор-Девідсоновською методикою, анкетування, математико-статистичний аналіз отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у комплексному аналізі впливу феномену кохання на психологічну стійкість в умовах війни з використанням валідних методик дослідження.

Галузь використання: результати дослідження можуть бути застосовані у сфері психологічного консультування, психотерапії, реабілітаційних програм для військових, їхніх родин та цивільного населення, яке зазнало впливу війни.

КОХАННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ВІЙНА, АДАПТАЦІЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я.

SUMMARY

Hrun V.O. The influence of the phenomenon of love on psychological resilience in wartime.

Bachelor's qualification work: 63 pages, 4 tables, 37 sources, 3 applications.

The object of research is the psychological stability of the individual in wartime.

The subject of the research is the influence of the phenomenon of love on the level of psychological stability of the individual.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally investigate the influence of the phenomenon of love on the psychological resilience of a personality in war conditions, using the methodology of Zach Rubin.

Hypothesis of the study: it is assumed that love as an emotional phenomenon has a positive effect on the psychological resilience of a person in war conditions, contributing to a decrease in stress and improvement of adaptive capabilities.

Research methods:

Theoretical: analysis, systematisation and generalisation of scientific sources, comparative analysis of theoretical concepts.

Empirical: testing according to Zach Rubin's methodology, Connor-Davidson method, questionnaires, observations, mathematical and statistical analysis of the results.

The scientific novelty of the study is a comprehensive analysis of the impact of the phenomenon of love on psychological resilience in wartime using valid research methods.

Application: the results of the study can be applied in the field of psychological counselling, psychotherapy, rehabilitation programmes for the military, their families and civilians affected by war.

Keywords: love, psychological resilience, war, adaptation, stress resistance, emotional support, mental health.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади вивчення впливу кохання на психологічну стійкість 11
1.1. Поняття феномену кохання та його сутності у психологічній науці 11
1.2. Психологічна стійкість: сутність, компоненти та фактори формування...17
1.3. Взаємозв'язок між коханням та психологічною стійкістю: огляд сучасних досліджень 22
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу кохання на психологічну стійкість серед учасників воєнних дій 31
2.1. Методологія та організація дослідження 31
2.2. Методики дослідження 377
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 43
РОЗДІЛ 3. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості через розвиток близьких стосунків в умовах війни 48
3.1. Роль психологічної роботи у зміцненні стосунків під час війни 48
3.2. Рекомендації для військовослужбовців та їхніх партнерів 53
ВИСНОВКИ 58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60
ДОДАТКИ 64

ВСТУП

Актуальність теми. Феномен кохання є однією з найважливіших складових людського життя, що впливає на психологічний стан особистості, її адаптаційні можливості та загальне благополуччя. В умовах війни, коли людина стикається з екстремальними обставинами, стресовими ситуаціями та втратою почуття безпеки, кохання може відігравати вирішальну роль у підтримці її психологічної стійкості. Дослідження показують, що наявність значущих емоційних зв'язків сприяє зниженню рівня тривожності та депресії, покращує здатність до саморегуляції та допомагає долати наслідки травматичних подій. У сучасних реаліях, коли військові конфлікти зачіпають дедалі більше людей, вивчення впливу кохання на психологічну стійкість набуває особливої значущості. Міжособистісні відносини підтримують загальний психічний стан особи підвищуючи почуття безпеки та активізують надії на майбутнє .Тому дослідження кохання як складової психологічної стійкості дасть змогу покращувати наявні можливості для роботи із військовими та родинами військовослужбовців. Саме тому дана робота спрямована на аналіз зв'язку між почуттям кохання та здатністю особистості адаптуватися до умов війни.

Аналіз наукових досліджень у галузі психології свідчить, що кохання як емоційний та когнітивний феномен може виступати важливим ресурсом у подоланні кризових ситуацій. Теорія кохання Зака Рубіна дозволяє розглядати це почуття крізь призму трьох ключових компонентів: прихильності, турботи та інтимності, що є визначальними для формування психологічної стійкості. В умовах війни міжособистісні стосунки часто зазнають змін через розлуку, втрати або психологічні травми, однак глибокі почуття можуть допомагати індивіду зберігати емоційну рівновагу. Важливо зрозуміти, як саме кохання впливає на процес подолання стресу та яких механізмів залучає людина для підтримки психологічного здоров'я.

Дослідження цього аспекту дозволяє не лише глибше усвідомити психологічну роль кохання, а й виробити практичні рекомендації щодо психотерапевтичної підтримки людей у кризових ситуаціях.

Крім того, особливий інтерес становить питання про те, які саме аспекти кохання найбільше сприяють збереженню психологічної стійкості. Чи є це наявність партнера, почуття безумовної підтримки або впевненість у майбутньому завдяки стосункам? Такі аспекти досліджуються в контексті роботи психологів та психотерапевтів, які допомагають людям долати психологічні наслідки війни. Важливо також враховувати гендерні та вікові особливості прояву кохання у стресових умовах, адже реакції на кризу можуть значно відрізнятися. Отже, дана робота націлена на розширення знань про вплив емоційних зв’язків на здатність людини справлятися з важкими життєвими обставинами.

Таким чином, дослідження феномену кохання в умовах війни є надзвичайно актуальним, оскільки воно допомагає зрозуміти механізми адаптації людини до екстремальних ситуацій. Розуміння ролі кохання у формуванні психологічної стійкості дозволяє застосовувати отримані результати у психологічній практиці та реабілітаційних програмах. Крім того, отримані знання можуть бути корисними для розробки стратегій соціальної підтримки військових, цивільних осіб та їхніх родин. Дослідження цього питання сприятиме розширенню уявлень про психологічні ресурси людини та їхню роль у подоланні життєвих криз. Усе це підтверджує необхідність і важливість розгляду даної теми в науковому дискурсі.

Об’єкт дослідження – психологічна стійкість особистості в умовах війни.

Предмет дослідження – феномен кохання та його вплив на рівень психологічної стійкості особистості.

Метою даного дослідження є аналіз впливу феномену кохання на психологічну стійкість особистості в умовах війни з використанням методики Зака Рубіна.

Гіпотеза дослідження. Кохання як емоційний феномен позитивно впливає на психологічну стійкість особистості в умовах війни, сприяючи зниженню рівня стресу та покращенню адаптаційних можливостей.

Основні завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні підходи до визначення феномену кохання та його психологічних аспектів.
2. Виявити механізми впливу кохання на психологічну стійкість особистості.
3. Оцінити роль емоційної підтримки у формуванні адаптаційних стратегій в умовах військового конфлікту.
4. Провести емпіричне дослідження за методикою Зака Рубіна для визначення рівня кохання та його зв’язку з психологічною стійкістю.
5. Розробити рекомендації для психологів щодо використання отриманих результатів у роботі з людьми, які переживають стресові ситуації через війну.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані методи теоретичного аналізу наукової літератури, емпіричні методи (методика Зака Рубіна, Коннор-Девідсоновська методика, опитування, тестування), а також статистичні методи обробки отриманих результатів.

Новизна роботи полягає у комплексному аналізу впливу кохання на психологічну стійкість у військових умовах за допомогою методики Зака Рубіна та емпіричному встановленні характеру взаємозв’язку між якісними показниками романтичних стосунків і підвищеною здатністю витримувати стрес. Завдяки основній методиці вдалося виявити, що турбота та інтимність найбільш значимо впливають на психологічну стійкість. Також виявлено, що надійні соціальні зв’язки допомагають зменшити рівень тривожності, полегшують посттравматичну адаптацію та стабілізують емоційний стан.

Теоретичне значення роботи. Дослідження сприяє розширенню наукових уявлень про роль кохання у формуванні психологічної стійкості.

Отримані результати можуть бути використані для подальших наукових розвідок у галузі психології кризових ситуацій та психічного здоров'я.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані у психологічній практиці для роботи з військовослужбовцями, цивільними особами, які постраждали від війни, та їхніми родинами. Запропоновані рекомендації можуть бути інтегровані в програми психологічної реабілітації та підтримки осіб, які переживають стресові ситуації. Крім того, дослідження може бути корисним для освітніх установ, що здійснюють підготовку психологів та соціальних працівників.

Надійність і достовірність результатів дослідження. Надійність дослідження забезпечується використанням валідних методик, а також аналізом отриманих даних за допомогою статистичних методів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що налічує 37 джерел та 2-ох додатків. Загальний обсяг роботи – 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КОХАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ

1.1. Поняття феномену кохання та його сутності у психологічній науці

Кохання представляє собою глибоке почуття прихильності до іншої особи, що характеризується інтенсивною емоційною залученістю, турботою про благополуччя об’єкта любові та прагненням до близькості з ним. Воно може проявлятися в різних формах, таких як романтичне, дружнє чи родинне кохання, кожна з яких має свої особливості. Це почуття впливає на поведінку людини, формуючи її цінності, життєві пріоритети та емоційний стан. Кохання здатне приносити як щастя, так і страждання, оскільки воно часто пов’язане з високими очікуваннями та глибокими переживаннями. Водночас воно змінює світосприйняття людини, наповнюючи життя новими сенсами та емоціями. Саме тому кохання є однією з головних тем у мистецтві, літературі та філософії [12, 13].

Наукові дослідження свідчать, що кохання є складним психофізіологічним станом, який виникає внаслідок взаємодії нейрохімічних процесів в організмі людини та соціальних чинників. Воно обумовлене виробленням таких гормонів, як окситоцин, дофамін та серотонін, які впливають на емоційне піднесення, почуття прихильності та задоволення. Разом із біологічними факторами на це почуття впливають виховання, соціальне оточення та культурні традиції. Його відмінність від фізичного потягу чи платонічної прихильності полягає у багатовимірності, адже воно поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Кохання може змінюватися з часом, переходячи від пристрасті до глибокої довіри та

взаєморозуміння. Така трансформація є природною частиною розвитку будь-яких тривалих стосунків.

Це почуття впливає на психоемоційний стан людини, сприяючи її особистісному розвитку та самореалізації. Воно може надихати на творчість, мотивувати до досягнень і допомагати долати труднощі. Досвід любові вчить співпереживанню, терпінню та здатності ставити потреби іншої людини вище за власні. У стосунках людина розвиває здатність до компромісів, навчається вибудовувати гармонійні взаємини та розуміти емоції партнера. Втрата кохання чи нерозділені почуття можуть викликати глибокий емоційний дискомфорт, що свідчить про його значення в житті людини. Попри можливі труднощі, кохання залишається одним із найцінніших людських переживань.

Кохання проявляється не лише у взаєминах між двома людьми, а й у більш широкому сенсі – у любові до світу, природи, мистецтва чи справи свого життя. Це почуття є основою для добрих вчинків, самопожертви та безкорисливості. Багато філософів і письменників наголошували, що здатність любити робить людину по-справжньому щасливою. У різних культурах і релігіях кохання сприймається як найвище благо, що об’єднує людей та допомагає долати бар’єри між ними. Завдяки йому формується довіра, взаємоповага та прагнення до гармонії у суспільстві. Тому кохання є не лише особистим почуттям, а й фундаментальною цінністю людського існування [23, 62]. Розглядаючи кохання як психологічний феномен, необхідно відзначити його еволюційну обумовленість, що розвинулась як механізм формування міцних міжособистісних зв’язків, необхідних для виживання виду та забезпечення догляду за потомством.

З психоаналітичної точки зору, кохання розглядається як складне переплетення несвідомих процесів, що мають коріння в ранніх переживаннях людини. Феномен кохання з позиції психоаналізу інтерпретується як перенесення почуттів, які людина відчувала до батьківських фігур у дитинстві, на інших осіб у дорослому віці. Вибір об’єкта кохання часто

обумовлюється несвідомим прагненням відтворити ранні прив’язаності або компенсувати психологічні травми. Психоаналітичний підхід підкреслює роль дитячого досвіду у формуванні моделей прив’язаності, які визначають спосіб взаємодії людини з партнерами. Закоханість може бути вираженням несвідомих конфліктів, спробою віднайти в іншій людині риси значущих постатей дитинства або способом задоволення нереалізованих емоційних потреб. У такому контексті кохання розглядається не лише як соціальний чи біологічний феномен, а й як глибоко психологічний процес, що відображає внутрішню динаміку особистості [13, 74]. Ця інтерпретація дозволяє пояснити певні паттерни вибору партнера та емоційні реакції, які часто неможливо пояснити на раціональному рівні, і демонструє глибинний зв’язок між дитячим досвідом та здатністю будувати гармонійні стосунки у дорослому віці.

У контексті психології розвитку кохання розглядається як одне з ключових завдань періоду ранньої дорослості, що супроводжується формуванням інтимності як протилежності ізоляції. Здатність до зрілого кохання формується поступово протягом життя особистості та залежить від успішного проходження попередніх стадій психосоціального розвитку. Розвиток кохання пов’язаний із здатністю до емоційної близькості, саморозкриття та взаємної підтримки у стосунках. Психологічна зрілість дозволяє людині не лише давати, а й приймати любов, долаючи страх відторгнення чи залежності. Крім того, здатність до кохання визначається рівнем емоційної регуляції та досвідом попередніх міжособистісних стосунків [27, 215]. Таким чином, любов розглядається не просто як емоційний стан, а як свідчення психологічної зрілості особистості, її готовності до відповідальних міжособистісних стосунків та здатності зберігати власну ідентичність при глибокому емоційному зв’язку з іншою людиною.

У соціально-когнітивному підході кохання трактується через призму когнітивних схем та переконань щодо романтичних стосунків. Когнітивні

уявлення про любов формуються під впливом культурних наративів, медіа, сімейних моделей та особистого досвіду романтичних взаємин. Вони створюють специфічні очікування щодо того, яким має бути кохання, що впливає на оцінку реальних стосунків та емоційні реакції на них.

Поведінковий підхід не бере до уваги природу людських відносин і феномен кохання в емоційному контексті як стимулюючий вплив на особистість. Моделі феномену любові підкріплені матеріальною системою винагород та затрат.

Формування уявлень про кохання починається ще в дитинстві, коли людина засвоює зразки поведінки через спостереження за взаєминами близьких людей, художні твори та соціальні норми. З віком ці уявлення уточнюються під впливом власного досвіду, успішності чи невдач у стосунках, що може змінювати очікування від романтичних партнерів. Медіапростір значною мірою формує сприйняття любові, пропонуючи ідеалізовані образи стосунків, які можуть відрізнятися від реальності. Це здатне спричиняти розчарування, якщо реальні взаємини не відповідають очікуваному сценарію. Водночас культурний контекст визначає норми та моделі кохання, що є прийнятними в певному суспільстві, впливаючи на те, як люди сприймають свою роль у стосунках. Очікування, що склалися на основі попереднього досвіду, визначають емоційні реакції людини в романтичних взаєминах. Відповідність або розбіжність між уявленнями про любов і реальними подіями може викликати як позитивні, так і негативні почуття, впливаючи на рівень задоволеності стосунками [15, 32]. Ці когнітивні схеми можуть сприяти як розвитку здорових стосунків, так і створювати перешкоди для них, особливо коли ідеалізовані уявлення про кохання стикаються з реальністю повсякденних взаємин та індивідуальними особливостями партнерів.

Для деяких віднайти людину для проявів любові це спосіб вижити в стресових умовах та шанс переключитися від моментів сурової реальності, які представляють загрозу життю. Тому потреба у близькості й романтичних почуттях своєрідна місія особистості, що здатна дарувати віру в краще.

Трикомпонентна теорія кохання, розглядає це почуття через призму трьох ключових компонентів: прив'язаності, турботи та інтимності. Прив'язаність характеризується бажанням бути поруч із коханою людиною та відчуттям емоційної залежності від неї, турбота проявляється в прагненні до підтримки та забезпечення благополуччя об'єкта кохання, а інтимність передбачає розкриття себе перед партнером, довіру та відчуття емоційної близькості [4, 265]. Ця концепція дозволяє не лише зрозуміти структуру любовних почуттів, але й оцінювати якість взаємин, виявляючи дисбаланс у розвитку окремих компонентів та потенційні проблемні зони в стосунках.

Неофрейдист Е. Фромм визначає почуття кохання як складний процес, що вимагає в першу чергу відповідальності та стверджує, що кохання це навичка, яку необхідно розвивати. Братерський тип любові відноситься до всіх людей і базується на турботі, відповідальності та повазі одне до одного. Безумовною вважаться саме материнська любов, бо саме матір приймає та захищає дитину такою, якою вона народилася без встановлених причин та умов. Еротична означає поєднання фізичної і духовної близькості, тобто коли між людьми виникають глибинні зв'язки, що не обмежуються лише тілесними проявами, а є рівнозначними за важливістю духовному компоненту . В свою чергу любов до себе є не егоїзмом, а показником самоцінності і поваги до своїх потреб. Любов до Бога уособлює прагнення до вищих духовних цінностей, що не вимірюються матеріальними речами. На його думку, справжнє кохання можливе лише коли люди вільні у своєму виборі та не прагнуть всебічно володіти партнером [31]. Кохання це не про контроль та залежність, а коли у повній свободі власних дій обираєш єдину людину поміж багатьох варіантів.

Р. Стернберг в своїй теорії розглядає феномен через взаємозв'язок інтимності, пристрасті та зобов'язання. Інтимність в широкому сенсі, згідно теорії, означає бажання емоційної близькості між особами: розділяти емоції, ділитися думками, переживаннями тощо. Пристрасть поєднує у собі

фізичний та сексуальний потяг до особи. Рішенням бути з людиною та підтримувати стосунки виступає зобов'язання [5].

Е. Хетфілд вважає, що існує дві форми кохання: пристрастне та співчутливе. Пристрастне кохання є сильнішим по силі сексуального потягу, проте триває набагато менше ніж співчутливе, яке в свою чергу вважається надійнішим та довготривалим [26]. Найкраще коли пристрастні стосунки з часом трансформуються в співчутливі, що в наслідку призводить до балансу почуттів між партнерами та є запорукою надійності існування стабільних відносин.

Г. Чемпін помітив, що людина здатна проявляти свої почуття через подарунки, вчинки служіння, якісно проведений час разом, слова підтримки та тілесними жестами [33]. Проте, переважаючою формою прояву кохання над іншими в кожної людини є одна, і важливо зрозуміти яка саме, задля побудови якісної взаємодії із партнером.

О. Кернберг описав ряд ознак зрілого кохання серед яких : інтерес до планів і цілей партнера; довіра; вміння прощати; відверте почуття вдячності; одні життєві ідеали; навички просити та приймати допомогу без страху осуду чи відчуття провини; наявність сексуального бажання незважаючи на зміну внутрішніх цінностей або зміни у зовнішності; розуміння, що кохання це сумісна робота двох партнерів; усвідомлення, що після смерті партнера проходять всі етапи проживання втрати, які в кінцевому результаті ведуть до прийняття рішення, якщо зустрінеться відповідна людина, покохати знов без почуття провини [19].

Сучасні нейробіологічні дослідження кохання демонструють, що переживання любовних почуттів супроводжується значними змінами в активності різних відділів мозку та рівнях нейромедіаторів, таких як дофамін, окситоцин та серотонін. Феномен закоханості характеризується підвищеною активністю центрів задоволення та зменшенням критичності мислення, тоді як зріла любов пов'язана з активацією систем прив'язаності та формуванням довготривалих нейронних зв'язків. А. Баліцька визначає, що різні стадії та

типи кохання мають відмінні нейрохімічні профілі, що впливає на емоційні, когнітивні та поведінкові прояви любовних почуттів у різних людей та на різних етапах стосунків [7,28]. Розуміння нейробіологічних основ кохання дозволяє пояснити такі феномени, як "хімія кохання", інтенсивність переживань на початкових етапах стосунків та трансформацію почуттів з часом.

1.2. Психологічна стійкість: сутність, компоненти та фактори формування

Психологічна стійкість визначається як інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність зберігати внутрішню рівновагу та продуктивне функціонування в умовах дестабілізуючих впливів зовнішнього та внутрішнього середовища. Взаємодія цих компонентів забезпечує успішну адаптацію до мінливих життєвих обставин і дозволяє долати труднощі без деструктивних змін у психіці та поведінці [14,84]. Слід враховувати, що в кожної людини свій поріг психологічної витривалості та здатності до адаптації.

Емоційна гнучкість дає змогу регулювати почуття, знижувати рівень стресу та зберігати внутрішню рівновагу в кризових ситуаціях. Людина, яка володіє цією здатністю, краще контролює негативні емоції, швидше відновлюється після невдач і зберігає оптимістичний погляд на майбутнє. Когнітивна гнучкість передбачає здатність переосмислювати події, адаптувати мислення до нових обставин і знаходити нестандартні шляхи розв’язання проблем. Вона допомагає знижувати вплив негативних установок, підтримує ефективне прийняття рішень і сприяє усвідомленню власного впливу на ситуацію. Мотиваційна гнучкість виражається у внутрішній стійкості до невдач, збереженні мотивації навіть у складних умовах та готовності змінювати стратегії досягнення цілей. Вона дозволяє людині не втрачати прагнення до розвитку, незважаючи на зовнішні

перешкоди. Поведінкова гнучкість проявляється у варіативності реакцій на стресові ситуації, здатності швидко адаптувати свою поведінку до змін та ефективно взаємодіяти з оточенням. Це забезпечує конструктивну взаємодію в соціумі та сприяє вирішенню конфліктних ситуацій [30, 45]. Психологічна стійкість не є статичним утворенням, а розвивається протягом життя під впливом досвіду подолання стресових ситуацій та внутрішньої роботи особистості над власними реакціями та стратегіями копінгу спрямованих на подолання перешкод.

Структура психологічної стійкості включає кілька взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують її функціонування як цілісної системи. Емоційний компонент передбачає здатність керувати власними емоційними станами, зберігати емоційну рівновагу в критичних ситуаціях та швидко відновлюватися після емоційних потрясінь. Когнітивний компонент охоплює особливості мислення та сприйняття, зокрема когнітивну гнучкість, здатність до реалістичної оцінки ситуації, конструктивну інтерпретацію подій та усвідомлення власних ресурсів. Мотиваційно-вольовий компонент виявляється в цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролі та здатності мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення цілей. Поведінковий компонент проявляється в успішній саморегуляції діяльності та спілкуванні, адаптивних копінг-стратегіях та ефективній самопрезентації.

Дослідження психологічної стійкості в умовах воєнного стану в Україні демонструють значущість особистісних факторів у її формуванні. До ключових індивідуально-психологічних чинників стресостійкості належать оптимістичне мислення, внутрішній локус контролю, розвинена рефлексія, позитивна Я-концепція та самоефективність. У поєднанні з ефективними копінг-стратегіями вони сприяють збереженню психологічного благополуччя навіть за умов високого рівня стресу.

Оптимістичне мислення допомагає сприймати труднощі як тимчасові та можливі для подолання, знижуючи рівень тривожності та підтримуючи емоційну рівновагу. Люди, які схильні до оптимізму, краще адаптуються до

змін і легше знаходять рішення у складних ситуаціях. Внутрішній локус контролю визначає віру в особисту здатність впливати на події та їхні наслідки. Така установка сприяє активному подоланню проблем і запобігає почуттю безпорадності перед життєвими труднощами. Розвинена рефлексія дозволяє аналізувати власні емоції, думки та поведінкові реакції, що сприяє глибшому розумінню себе та ефективнішому керуванню своїм станом у стресових ситуаціях. Позитивна Я-концепція підтримує високу самооцінку та впевненість у власних можливостях, що зменшує вплив зовнішніх стресорів і допомагає зберігати внутрішню стійкість. Самоефективність виражається у відчутті здатності долати труднощі та досягати поставлених цілей. Люди з високим рівнем самоефективності проявляють більшу рішучість у подоланні викликів і рідше зазнають емоційного виснаження [25, 87]. Ці особистісні характеристики створюють своєрідний психологічний імунітет, що захищає людину від негативного впливу стресорів та сприяє швидшому відновленню емоційної рівноваги після психотравмуючих подій.

Формування психологічної стійкості починається в дитячому віці та триває протягом усього життя. Ключову роль у становленні цієї властивості відіграють стосунки з первинними об’єктами прив’язаності, які забезпечують задоволення базових психологічних потреб дитини та формують почуття безпеки і довіри до світу. Ранній досвід взаємодії з батьками або іншими значущими дорослими закладає фундамент для розвитку здатності долати труднощі. Дитина, яка відчуває емоційну підтримку та стабільність у відносинах, вчиться регулювати свої емоції, що позитивно впливає на її майбутню стресостійкість. Задоволення базових потреб, таких як любов, прийняття та підтримка, сприяє формуванню впевненості у власних силах і здатності покладатися як на себе, так і на інших. Відсутність цього може призводити до емоційної нестабільності, тривожності та зниженої адаптивності до стресових ситуацій [16, 47]. У процесі дорослішання психологічна стійкість розвивається завдяки соціальним взаємодіям, набуттю життєвого досвіду та свідомому опрацюванню труднощів. Особистісне

зростання, усвідомлення власних ресурсів та освоєння ефективних копінг-стратегій сприяють підвищенню здатності протистояти стресу. Формування цієї характеристики також залежить від соціокультурного середовища, рівня саморефлексії та індивідуальних особливостей. Людина, яка має позитивний досвід подолання труднощів, розвиває впевненість у собі та здатність адаптуватися до змін без втрати внутрішньої рівноваги [32, 103]. Досвід успішного подолання вікових криз та складних життєвих ситуацій, підтримка значущих людей та позитивні моделі копінгу в соціальному оточенні створюють основу для розвитку стійкості до стресів та адаптивної поведінки в дорослому віці.

Психологічна стійкість не означає нечутливості до стресу або відсутності емоційних реакцій на складні життєві обставини. Навпаки, вона передбачає здатність визнавати та приймати власні емоції, ефективно обробляти травматичний досвід, знаходити ресурси для відновлення та особистісного зростання після переживання кризових ситуацій. Сучасні дослідження свідчать, що висока психологічна стійкість ґрунтується на розвинених навичках емоційної регуляції, когнітивної переоцінки ситуації, пошуку сенсу в складних життєвих подіях та здатності до гнучкого застосування різних стратегій подолання стресу залежно від контексту ситуації та наявних ресурсів.

З медико-психологічної точки зору, психологічна стійкість розглядається як фактор запобігання розвитку психопатологій, зокрема посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожних розладів. Наявність розвиненої психологічної стійкості суттєво знижує ризик психічних розладів навіть після впливу сильних стресорів, таких як бойові дії, природні катастрофи чи втрата близьких людей. Вона сприяє збереженню емоційної рівноваги, підтримує адаптаційні механізми та допомагає уникати довготривалих негативних наслідків стресу.

Психологічна стійкість впливає на здатність людини контролювати власні емоції, знижуючи рівень тривожності та запобігаючи розвитку

депресивних станів. Особи з високим рівнем цієї характеристики демонструють більшу гнучкість у сприйнятті подій, що дозволяє їм краще адаптуватися до змін і знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Важливу роль у стресостійкості відіграє наявність соціальної підтримки. Емоційний контакт із близькими людьми, почуття спільності та взаємодопомога допомагають легше переживати кризові ситуації, знижуючи ймовірність ізоляції та посттравматичних симптомів. Розвинена психологічна стійкість сприяє ефективному використанню копінг-стратегій, які допомагають справлятися зі стресом без руйнівних наслідків для психічного здоров'я. Конструктивні підходи, такі як проблемно-орієнтоване мислення, усвідомлена саморегуляція та пошук підтримки, зміцнюють адаптивні можливості особистості. Дослідження показують, що люди з високим рівнем психологічної стійкості рідше стикаються з такими психічними розладами, як посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожні стани. Вони краще відновлюються після важких випробувань і швидше повертаються до нормального функціонування [26]. Відповідно, розвиток психологічної стійкості має розглядатися не лише як шлях до особистісного зростання та ефективної самореалізації, але й як важливий напрямок психопрофілактичної роботи та психогігієни, особливо для осіб, що перебувають у групі ризику через професійні, соціальні чи особистісні фактори.

Можливим є розгляд психологічної стійкості на прикладі континуума, що проходить у декілька етапів. На фазі побудова відбувається розробка програми підвищення психологічної стійкості для військовослужбовців. Фаза зміцнення означає попереднє навчання військових у команді з тренінгом процесуально важливих рис характеру, ефективних способів приймання рішень та навичок колективної взаємодії. Під час фази процвітання відбувається впровадження мотивуючих психологічних ресурсів, що можна застосовувати в команді та індивідуально. В цьому розумінні стійкість подібна процвітанню, що несе позитивні зміни, але може відбуватися із особистісними перешкодами, які виникають через індивідуальні особливості.

Під час фази відновлення, яка проходить після дії травмуючих подій, після безпосереднього досвіду перебування у бойових умовах, проводяться реабілітаційні програми на покращення загального здоров'я воїна та соціальної стійкості завдяки впливу близького і професійного оточення, в тому числі психолога. Вже після проведення всіх реабілітаційних заходів, в результаті яких відбулися позитивні зміни, можлива поступова реінтеграція людини до попереднього чи нового місця роботи [20, 76-79].

1.3. Взаємозв'язок між коханням та психологічною стійкістю: огляд сучасних досліджень

Взаємозв'язок між коханням та психологічною стійкістю являє собою складний феномен, що характеризується двосторонньою природою. З одного боку, наявність здорових романтичних стосунків створює надійну систему підтримки, що посилює здатність особистості долати життєві труднощі. З іншого боку, психологічна стійкість виступає передумовою для формування зрілих любовних взаємин. Партнери з високим рівнем психологічної стійкості демонструють більшу задоволеність стосунками, ефективніше вирішують конфлікти та краще долають стресові ситуації, що виникають у парі, при цьому конструктивні романтичні стосунки виступають потужним ресурсом для підтримки психологічного благополуччя в умовах соціальної нестабільності та особистісних криз [37, 47]. Такі взаємовпливи формують своєрідне коло підтримки, де благополучні стосунки посилюють психологічну стійкість, яка, своєю чергою, сприяє подальшому розвитку та зміцненню романтичних взаємин.

Партнерські стосунки також відіграють важливу роль у визначенні особистісних та професійних цілей військовослужбовців. Усвідомлення того, що їхні зусилля мають значення для близької людини, стимулює військових до саморозвитку та прийняття відповідальних рішень. Підтримка партнера допомагає долати кризові періоди та формує почуття впевненості у

майбутньому. Наявність спільних життєвих орієнтирів підсилює відчуття значущості власних дій та сприяє розвитку довготривалих планів. Дослідження також вказують на те, що якість партнерських відносин має більше значення, ніж їхня формальна наявність. Військовослужбовці, які мають гармонійні та довірливі стосунки, демонструють вищий рівень емоційного благополуччя, ніж ті, чиї стосунки супроводжуються конфліктами та емоційним дистанціюванням. Взаєморозуміння, підтримка та спільне вирішення проблем знижують ризик розвитку тривожності та депресивних симптомів. Позитивні партнерські відносини сприяють підвищенню самооцінки та зміцненню особистісних ресурсів для подолання труднощів. Конфліктні або деструктивні стосунки, навпаки, можуть стати додатковим джерелом стресу, що ускладнює адаптацію після повернення із зони бойових дій [37, 349].

Нейробіологічні дослідження показують, що фізичний контакт з коханою людиною, зокрема обійми, поцілунки та інтимна близькість, стимулює вироблення окситоцину – гормону, що не лише посилює прив’язаність, але й знижує рівень кортизолу та зменшує реактивність на стрес. Таким чином, тілесний контакт у парі створює природний буфер проти стресу, що має не лише психологічне, але й фізіологічне підґрунтя. Регулярна фізична близькість з партнером асоціюється з кращими показниками психічного здоров’я, нижчим рівнем тривожності та покращеною якістю сну, що є важливими компонентами психологічної стійкості. Фізичний контакт сприяє виробленню окситоцину – гормону, який знижує рівень стресу, підвищує відчуття довіри та сприяє емоційному благополуччю.

Зменшення рівня тривожності через фізичну близькість пов’язане з активізацією парасимпатичної нервової системи, що сприяє розслабленню, зниженню серцевого ритму та стабілізації кров’яного тиску. Це допомагає людині краще справлятися зі щоденним стресом і підтримувати психологічну рівновагу. Позитивний вплив фізичної близькості на якість сну пояснюється зниженням рівня кортизолу – гормону стресу, що може перешкоджати

засинанню та викликати неспокійний сон. Люди, які регулярно отримують тактильний контакт від партнера, частіше повідомляють про більш спокійний і відновлювальний сон, що позитивно впливає на загальний рівень енергії та психічне здоров'я. Фізична близькість також зміцнює емоційний зв'язок між партнерами, створюючи відчуття безпеки та підтримки. Ця емоційна стабільність є важливим фактором у формуванні стресостійкості, оскільки допомагає ефективніше долати труднощі та зменшувати ризик психоемоційного виснаження. Крім того, фізична взаємодія може відігравати роль у регуляції емоцій, допомагаючи швидше долати негативні переживання та підтримувати позитивний настрій. Це особливо в умовах хронічного стресу або кризових ситуацій, коли емоційна підтримка відіграє ключову роль у збереженні психологічної рівноваги [1, 328]. Ці фізіологічні механізми пояснюють, чому романтичні стосунки можуть виступати буфером проти стресових впливів та сприяти швидшому відновленню після психотравмуючих подій.

Емоційна підтримка, що надається в коханні, виступає ключовим ресурсом для підтримки психологічної стійкості в умовах життєвих випробувань. Відчуття емоційної близькості, довіри та безумовного прийняття у стосунках створює безпечний простір для відвертого вираження почуттів, що запобігає накопиченню емоційної напруги та сприяє ефективній переробці стресового досвіду. Емоційна підтримка з боку партнера або близьких людей допомагає знижувати рівень тривожності та сприяє регуляції емоцій. Можливість відкрито ділитися переживаннями та отримувати розуміння зменшує ризик емоційного вигорання та підвищує здатність адаптуватися до складних ситуацій. Людина, яка відчуває підтримку, легше справляється зі стресом, оскільки усвідомлює, що не залишається наодинці зі своїми проблемами. Відверте вираження почуттів дозволяє уникати придушення емоцій, що може призводити до хронічного стресу, соматичних захворювань або психоемоційного виснаження. Коли людина має можливість відкрито говорити про свої переживання, це сприяє осмисленню ситуації та

виробленню конструктивних способів її подолання. Емоційна близькість також впливає на формування позитивної Я-концепції та підвищує впевненість у власній спроможності долати труднощі. Усвідомлення того, що інші приймають та підтримують людину незалежно від її емоційного стану, сприяє формуванню внутрішнього відчуття безпеки та стабільності [35, 184]. У здорових стосунках партнери надають один одному емоційну валідацію, тобто визнання та прийняття почуттів без осуду, що посилює відчуття зрозумілості та підтримки, які є важливими факторами психологічної стійкості.

Конструктивні романтичні стосунки сприяють формуванню позитивної ідентичності та самооцінки, що виступають внутрішніми ресурсами психологічної стійкості. Через взаємодію з люблячим партнером, який відображає позитивний образ особистості, людина інтерналізує конструктивне ставлення до себе, що підвищує її стійкість до зовнішньої критики та невдач. Водночас, розвинена психологічна стійкість дозволяє не ставати емоційно залежним від партнера, зберігати власні кордони та ідентичність навіть при глибокій емоційній залученості у стосунки. Збалансоване поєднання близькості та автономії у стосунках створює оптимальні умови для розвитку особистості кожного партнера. Гармонійні взаємини дозволяють відчувати емоційну підтримку, не втрачаючи власної незалежності. Це сприяє збереженню індивідуальних цінностей, інтересів і життєвих цілей, що зменшує ризик психологічного дискомфорту. Люди, які мають простір для самореалізації у стосунках, відчувають більше задоволення від взаємодії з партнером. Такий баланс допомагає зміцнювати психологічну стійкість як на особистісному, так і на рівні пари.

Близькість забезпечує почуття довіри, емоційного прийняття та безпеки, що є основою здорових стосунків. Відкрите спілкування допомагає партнерам висловлювати свої почуття, переживання та потреби без страху осуду [17, 42]. Це сприяє зниженню рівня тривожності, зміцненню самооцінки та покращенню загального психологічного стану. Коли людина

знає, що її емоції важливі для партнера, вона почувається більш впевненою та захищеною. Емоційна підтримка в стосунках допомагає краще адаптуватися до стресових ситуацій і долати життєві труднощі. Автономія у стосунках сприяє збереженню особистісної цілісності та розвитку. Людина, яка має можливість реалізовувати власні прагнення, зберігає почуття власної значущості та контролю над життям. Це зменшує ризик емоційної залежності від партнера, що може призводити до нестабільності у стосунках. Автономія дозволяє уникати перевантаження емоційними очікуваннями та створює здорову дистанцію, необхідну для розвитку взаємоповаги. Такий підхід підтримує стійкість до зовнішніх викликів і сприяє психологічній гармонії. Збалансовані стосунки передбачають взаємну підтримку без надмірного контролю або придушення особистих кордонів. Взаєморозуміння допомагає партнерам розподіляти відповідальність за спільний добробут, не відчуваючи тиску або обмеження. Це створює сприятливі умови для емоційного комфорту, оскільки людина відчуває себе цінною і водночас вільною. Відсутність тиску та надмірної залежності сприяє формуванню зрілих моделей поведінки у парі. У таких умовах стосунки стають ресурсом для психологічного зростання, а не джерелом напруги. Діадична стійкість у парі проявляється у здатності разом долати труднощі та адаптуватися до змін. Спільне подолання випробувань зміцнює емоційний зв’язок і формує відчуття єдності. Партнери, які підтримують одне одного, демонструють вищий рівень стресостійкості та здатність швидше відновлюватися після труднощів. У таких парах рідше виникають конфлікти, оскільки взаємна довіра допомагає знаходити компроміси. Це створює основу для стабільних і гармонійних стосунків, які сприяють добробуту обох партнерів [34, 95]. Цей динамічний баланс є ключовим для розвитку здорових стосунків, що виступають ресурсом, а не джерелом додаткового стресу.

Дослідження впливу кохання на психологічну стійкість в умовах воєнного стану в Україні набуває особливої актуальності. Надійні та підтримуючі романтичні стосунки відіграють важливу роль у збереженні

психологічного благополуччя людини, особливо в умовах воєнних конфліктів. Емоційна підтримка партнера допомагає знизити рівень стресу та полегшує адаптацію до травматичних подій. Людина, яка відчуває розуміння та прийняття, швидше відновлюється після пережитих потрясінь. Такий зв'язок створює відчуття стабільності та захищеності, що сприяє зменшенню негативного впливу стресу. Взаємна підтримка в парі є важливим чинником подолання кризових ситуацій.

Дослідження показують, що люди, які перебувають у гармонійних стосунках, рідше стикаються з розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це пов'язано з тим, що можливість ділитися своїми переживаннями та отримувати емоційну відповідь від партнера сприяє зниженню інтенсивності симптомів травматичного досвіду. Відкрите спілкування допомагає людині осмислити та інтегрувати свій досвід, що зменшує ризик виникнення тривожних і депресивних розладів. Соціальна ізоляція, навпаки, підсилює негативні наслідки травми та ускладнює процес відновлення. Романтичні стосунки також впливають на фізіологічні механізми, що пов'язані з переживанням стресу. Фізична та емоційна близькість сприяє зниженню рівня кортизолу — гормону стресу, що допомагає підтримувати стабільний емоційний стан. Вироблення окситоцину під час позитивної взаємодії з партнером сприяє зміцненню почуття довіри та зменшенню тривожності. Це позитивно впливає на здатність людини регулювати свої емоції та адаптуватися до складних обставин. Наявність підтримуючих стосунків допомагає змінити когнітивне сприйняття травматичних подій. Люди, які мають надійного партнера, частіше інтерпретують труднощі як тимчасові та доланні. Це сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій та підвищенню почуття контролю над ситуацією. Завдяки цьому знижується ризик формування негативних переконань щодо власної безпорадності та ворожості світу. Оптимістичне сприйняття майбутнього відіграє значну роль у процесі психологічного відновлення. Розвиток емоційної стійкості в парі також сприяє більшій

здатності до взаємодопомоги та кооперації. Партнери, які спільно долають труднощі, стають більш згуртованими та впевненими у власних силах. Це формує відчуття єдності, що допомагає зменшити почуття самотності та ізоляції після травматичних подій. Спільні стратегії подолання криз сприяють швидшому поверненню до нормального функціонування та підвищують якість життя [32, 156]. Романтичні партнери часто стають основним джерелом підтримки, допомагаючи один одному адаптуватися до нових реалій, знаходити ресурси для подолання труднощів та зберігати віру в майбутнє. При цьому війна ставить перед парами додаткові виклики, зокрема, вимушену розлуку, тривогу за безпеку партнера, зміну звичного способу життя, що вимагає високого рівня психологічної стійкості від обох партнерів для збереження стосунків.

Критичний аналіз досліджень взаємозв’язку кохання та психологічної стійкості вказує на необхідність врахування типу прив’язаності, сформованого в ранньому дитинстві, як модератора цього зв’язку. Особи з безпечним типом прив’язаності демонструють найвищу здатність використовувати романтичні стосунки як ресурс для подолання стресу, тоді як індивіди з уникаючим або тривожно-амбівалентним типом прив’язаності можуть переживати додаткові труднощі, особливо в періоди криз. Психологічна стійкість багато в чому залежить від раннього досвіду міжособистісних стосунків, особливо в дитячому віці. Відсутність безпечної прихильності до батьків або вихователів може сформувати у людини труднощі з довірою, що впливає на здатність будувати здорові романтичні стосунки. Якщо дитина не отримувала достатньої емоційної підтримки, у дорослому віці вона може боятися близькості або уникати глибоких взаємин. Це обмежує можливості отримання емоційного ресурсу від партнера, що є важливим чинником психологічної стійкості. Несформована здатність довіряти іншим може призводити до почуття самотності та підвищеної вразливості до стресу.

Страх близькості може проявлятися у труднощах із встановленням глибоких емоційних зв’язків або прагненні до емоційного дистанціювання. Людина з таким типом прив’язаності часто відчуває дискомфорт у ситуаціях, що вимагають відкритості та довіри. Вона може уникати розмов про почуття або відчувати тривогу в момент емоційного зближення. Це створює труднощі у побудові стабільних стосунків, які могли б стати джерелом підтримки в кризові моменти [21, 48]. У результаті знижується здатність використовувати партнерські взаємини як ресурс для емоційного відновлення. Надмірна залежність від партнера, навпаки, може заважати розвитку особистісної автономії, яка є важливою складовою психологічної стійкості. Людина, яка надмірно покладається на партнера у вирішенні емоційних чи життєвих труднощів, може відчувати страх втрати стосунків як загрозу своєму благополуччю. Це підвищує рівень тривожності та робить її вразливішою до стресових ситуацій. Відсутність внутрішніх ресурсів для саморегуляції та адаптації до труднощів може призводити до емоційного виснаження та залежності від зовнішніх факторів. Рівноправні стосунки, де кожен партнер має власні опори, сприяють стійкості набагато більше. Збалансоване поєднання довіри, автономії та здатності до емоційної відкритості є важливим для формування здорових і підтримуючих стосунків. Якщо людина має позитивний досвід взаємодії, вона більш схильна використовувати стосунки як джерело сили та емоційного комфорту. Це допомагає знижувати рівень стресу, формувати впевненість у собі та зберігати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях. Саме гармонійне поєднання близькості та незалежності дає можливість коханню стати ресурсом для психологічної стійкості. Корекція негативних моделей прив’язаності може суттєво покращити якість стосунків і підвищити загальний рівень психологічної стійкості. Робота над усвідомленням власних емоційних потреб, розвиток навичок комунікації та готовність до відкритості допомагають долати страхи та формувати глибші взаємини. Психотерапія та саморефлексія можуть сприяти зміні деструктивних переконань про

близькість і залежність. Це допомагає людям будувати здорові стосунки, у яких вони можуть отримувати підтримку та зміцнювати власну здатність до подолання життєвих викликів [8, 82]. Відповідно, психотерапевтична робота з типом прив’язаності може бути важливим напрямком посилення психологічної стійкості через оздоровлення романтичних взаємин.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОХАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ВОЄННИХ ДІЙ

2.1. Методологія та організація дослідження

Емпіричне дослідження впливу кохання на психологічну стійкість серед учасників воєнних дій проводилося з метою встановлення характеру взаємозв'язку між якісними показниками романтичних стосунків та здатністю військовослужбовців долати стрес, зберігати психологічну рівновагу та адаптуватись до цивільного життя після повернення з зони бойових дій. Наукова проблема полягає у визначенні механізмів, через які кохання може сприяти формуванню та зміцненню психологічної стійкості військовослужбовців, що зазнали впливу травматичних подій. Розв'язання цієї проблеми дозволить розробити нові підходи до психологічної реабілітації ветеранів з урахуванням ресурсного потенціалу романтичних стосунків.

Дослідження ґрунтувалося на концептуальній моделі, що інтегрує теорію кохання Зіка Рубіна та сучасні уявлення про психологічну стійкість як багатокомпонентну характеристику особистості. Міжособистісні стосунки відіграють важливу роль у подоланні життєвих труднощів, забезпечуючи емоційну підтримку та психологічну стійкість. В умовах бойового стресу або посттравматичної адаптації наявність надійних соціальних зв'язків допомагає зменшити рівень тривожності та стабілізувати емоційний стан. Спілкування з близькими людьми сприяє відчуттю безпеки та знижує ризик розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Емоційний зв'язок із сім'єю, друзями чи побратимами допомагає пережити важкі моменти та знайти сенс у подальшому житті. Людина, яка має

підтримку оточення, швидше адаптується до нових умов після стресових подій.

Соціальна взаємодія сприяє зниженню рівня кортизолу — гормону стресу, що допомагає стабілізувати психофізіологічний стан. Обговорення переживань із довіреними людьми дає можливість розділити емоційний тягар і краще осмислити отриманий досвід. Підтримка з боку близьких сприяє формуванню оптимістичного погляду на ситуацію та допомагає людині уникнути відчуття ізоляції. Особливо важливу роль у цьому процесі відіграють ветерани або ті, хто має схожий досвід, оскільки вони можуть краще зрозуміти переживання людини, яка пройшла через бойовий стрес. Завдяки цьому формується почуття спільності та приналежності, що зміцнює психологічну стійкість. Наявність соціальної підтримки також впливає на здатність людини до саморегуляції та ефективного використання копінг-стратегій. Люди, які отримують розуміння та підтримку з боку оточення, частіше обирають конструктивні методи подолання стресу, такі як фізична активність, творчість або планування майбутнього. Натомість відсутність підтримки може призводити до розвитку деструктивних форм поведінки, таких як ізоляція, уникнення проблем або зловживання психоактивними речовинами. Соціальні зв’язки можуть виступати своєрідним захисним механізмом, який допомагає уникнути небажаних наслідків тривалого стресу. Психологічне консультування, групові терапії та спеціальні реабілітаційні програми для військових сприяють швидшій адаптації до мирного життя. Колективна підтримка допомагає подолати відчуття самотності та нормалізувати власні емоційні реакції. Коли людина знає, що вона не залишилася наодинці зі своїми проблемами, її внутрішні ресурси для подолання кризи активізуються. Взаємодія в групі також сприяє розвитку навичок емоційної регуляції та формує відчуття контролю над власним життям.

Міжособистісні стосунки можуть також виступати джерелом мотивації до особистісного розвитку та пошуку нових життєвих орієнтирів.

Позитивний приклад інших людей, які успішно подолали труднощі, може стати натхненням для тих, хто переживає кризові моменти. У таких випадках соціальна взаємодія відіграє роль не лише підтримки, а й засобу реінтеграції в суспільство. Людина починає краще розуміти власні можливості, відчуває внутрішній ресурс для руху вперед і поступово відновлює втрачену впевненість у собі. Підтримка близьких людей допомагає знижувати рівень тривожності, зміцнювати стійкість до стресу та формувати позитивний погляд на майбутнє. Соціальні зв'язки сприяють нормалізації емоційного стану та створюють умови для ефективного використання копінг-стратегій. Взаємодія з іншими дозволяє знайти сенс у пережитому досвіді та поступово інтегрувати його у власне життя. Завдяки цьому людина отримує необхідний ресурс для подолання труднощів та подальшого психологічного зростання. [29,73]. Відповідно, наша гіпотеза полягала в тому, що високі показники кохання за шкалами Рубіна (прив'язаність, турбота, інтимність) позитивно корелюють з показниками психологічної стійкості учасників бойових дій.

Організація дослідження включала кілька послідовних етапів, кожен із яких мав свою мету та завдання. Підготовчий етап (лютий - березень 2025 року) передбачав теоретичний аналіз проблеми та формулювання гіпотези про вплив романтичних стосунків на психологічну стійкість учасників бойових дій. Було визначено критерії відбору респондентів, а також відібрано й адаптовано психодіагностичні методики для оцінки рівня стресостійкості, емоційної підтримки та особливостей посттравматичної адаптації. Розроблено програму дослідження, яка включала процедуру збору та обробки даних. На цьому ж етапі підготовлено інформаційні матеріали для учасників щодо мети, процедури та умов добровільної участі.

Емпіричний етап (лютий – квітень 2025 року) охоплював безпосереднє проведення психодіагностичного дослідження відповідно до визначених критеріїв. Учасники давали відповіді на питання із визначених стандартизованих методик, що оцінювали рівень психологічної стійкості, емоційну залученість у стосунки та здатність до адаптації після бойового

досвіду. Дослідження проводилося в індивідуальному форматі з дотриманням анонімності та етичних принципів психологічного кодексу. Після завершення опитування учасники мали змогу отримати за бажанням консультацію щодо результатів тестування. На аналітичному етапі здійснено статистичну обробку отриманих даних із використанням методів кореляційного та регресійного аналізу. Визначено взаємозв'язки між рівнем психологічної стійкості та характеристиками романтичних стосунків у вибірці учасників. Проведено порівняльний аналіз даних залежно від тривалості стосунків, рівня підтримки партнера та індивідуальних особливостей переживання бойового досвіду. Отримані результати проаналізовано з урахуванням сучасних наукових підходів до дослідження посттравматичної адаптації. Підготовлено висновки та рекомендації щодо ролі міжособистісних зв'язків у психологічному відновленні військовослужбовців. Завершальний етап передбачав оформлення результатів. Підготовлено методичні рекомендації для психологів, що працюють із військовослужбовцями та ветеранами. Запропоновано подальші напрями дослідження впливу романтичних стосунків на психологічне благополуччя осіб із бойовим досвідом. Окреслено можливості використання отриманих даних у програмах психологічної реабілітації.

Дослідження охоплювало 126 учасників бойових дій (104 чоловіки та 22 жінки) віком від 25 до 45 років (середній вік - 34,6 років), які мали досвід перебування в зоні бойових дій від 6 місяців до 2,5 років та знаходилися в романтичних стосунках (офіційний шлюб або цивільні взаємини) тривалістю не менше 1 року. Критеріями включення до вибірки були: наявність статусу учасника бойових дій, відсутність діагностованих психічних розладів, перебування в романтичних стосунках та добровільна згода на участь у дослідженні. Для забезпечення репрезентативності вибірки методики були проведені у ветеранів війни, що раніше брали участь в бойових діях (38 осіб) та у військових з якими спілкувалася через соціальні мережі (88 осіб).

Структура вибірки за соціально-демографічними характеристиками представлена в таблиці 2.1, що відображає розподіл учасників дослідження за статтю, віком, сімейним статусом та тривалістю перебування в зоні бойових дій.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження

Характеристика	Категорія	Кількість осіб	Відсоток (%)
Стать	Чоловіки	104	82,5
	Жінки	22	17,5
Вік	25-30 років	38	30,2
	31-35 років	43	34,1
	36-40 років	32	25,4
	41-45 років	13	10,3
Сімейний статус	Офіційний шлюб	87	69,0
	Цивільний шлюб	39	31,0
Тривалість перебування в зоні бойових дій	6-12 місяців	42	33,3
	13-18 місяців	37	29,4
	19-24 місяці	32	25,4
	Більше 24 місяців	15	11,9

Соціально-демографічні характеристики можуть значно впливати на взаємозв’язок між романтичними стосунками та рівнем психологічної стійкості. Вік, рівень освіти, соціальний статус і сімейний досвід визначають як особливості побудови відносин, так і способи реагування на стресові ситуації. Молодші партнери можуть бути більш емоційно вразливими та схильними до імпульсивних реакцій, тоді як старші люди зазвичай мають сформовані механізми адаптації. Рівень освіти впливає на стиль комунікації у парі, що може сприяти або ускладнювати вирішення конфліктних ситуацій. Соціальне оточення також відіграє роль, формуючи уявлення про норми поведінки у стосунках та очікування щодо підтримки партнера.

Якісні характеристики романтичних стосунків можуть варіюватися залежно від соціального статусу та матеріального добробуту партнерів. Фінансова стабільність сприяє зниженню рівня тривожності та конфліктності у відносинах, що позитивно впливає на психологічну стійкість. Особи з

вищим рівнем доходу зазвичай мають більше ресурсів для забезпечення комфорту, що зменшує ймовірність стресових ситуацій у парі. У той же час люди з низьким матеріальним рівнем можуть частіше стикатися з труднощами, що створює додаткове навантаження на психіку та підвищує ризик емоційного вигорання. Соціально-економічні умови можуть впливати на стиль прив'язаності та рівень довіри у стосунках. Гендерні особливості також можуть модифікувати взаємозв'язок між романтичними стосунками та психологічною стійкістю. Жінки, як правило, більш емоційно виражають переживання та активніше шукають соціальну підтримку, що може сприяти кращій адаптації до стресових ситуацій. Чоловіки, навпаки, частіше схильні до уникнення відкритого вираження емоцій, що може ускладнювати процес психологічного відновлення. У деяких культурах традиційні гендерні ролі можуть впливати на сприйняття підтримки у стосунках та рівень взаємодопомоги між партнерами. Гендерні очікування також можуть визначати стратегії подолання труднощів у парі та підходи до вирішення конфліктів. Це підкреслює необхідність врахування гендерного аспекту під час дослідження впливу романтичних стосунків на психологічну стійкість.

Сімейний досвід і тип виховання є важливими факторами, що впливають на якість романтичних відносин та стратегії подолання стресу. Особи, які виросли в сім'ях із високим рівнем емоційної підтримки, частіше демонструють здатність до відкритого спілкування та конструктивного вирішення конфліктів. Натомість ті, хто зазнав емоційного нехтування або токсичних взаємин у дитинстві, можуть мати труднощі у побудові довірливих відносин. Досвід попередніх стосунків також відіграє значну роль у формуванні уявлень про підтримку та взаємодію з партнером. Рівень довіри до партнера визначає глибину емоційної близькості та ступінь відкритості у стосунках. Це безпосередньо впливає на здатність пари ефективно долати труднощі та зберігати психологічний баланс. Культурний контекст є ще одним важливим чинником, що впливає на зв'язок між романтичними стосунками та психологічною стійкістю. У різних культурах існують відмінні

моделі побудови відносин, які визначають рівень підтримки партнера та соціальні очікування щодо стосунків. У колективістських культурах надається більше значення взаємозалежності партнерів та спільному подоланню труднощів, тоді як в індивідуалістичних суспільствах акцент робиться на самодостатності кожного з партнерів. Культурні уявлення про роль чоловіка та жінки у стосунках можуть впливати на емоційну відкритість та стиль комунікації у парі. Відмінності у культурних нормах можуть визначати ступінь соціальної підтримки, яку отримує пара від свого оточення [8, 64]. Відповідно, врахування цих характеристик дозволило провести більш детальний аналіз та виявити специфічні патерни взаємозв'язку досліджуваних змінних у різних категоріях учасників бойових дій.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки та практики. Всі учасники були проінформовані про мету дослідження, його процедуру та можливості використання результатів. Було отримано письмову згоду кожного учасника, гарантовано конфіденційність особистих даних та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження без пояснення причин. Після завершення діагностичних методів учасникам пропонувався індивідуальний зворотний зв'язок щодо результатів та за необхідності рекомендації щодо психологічної підтримки.

2.2. Методики дослідження

Для проведення емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення феномену кохання, психологічної стійкості та їх взаємозв'язку в контексті посттравматичної адаптації учасників бойових дій. Відбір інструментарію здійснювався з урахуванням теоретичного конструкту дослідження, психометричних характеристик методик та їх відповідності особливостям цільової групи.

Центральним інструментом для оцінки кохання виступила Шкала кохання (Love Scale) та Шкала симпатії (Liking Scale) Зіка Рубіна, адаптовані

українською мовою. Рубін операціоналізував кохання через три ключові компоненти: прив'язаність (потреба в присутності партнера, його підтримці та схваленні), турботу (прагнення задовольняти потреби партнера, допомагати йому та сприяти його благополуччю) та інтимність (можливість ділитися особистими думками, почуттями та бажаннями) [24,265]. Шкала кохання включає 13 тверджень, що оцінюються за 9-бальною шкалою Лікерта від «повністю не згоден» (1 бал) до «повністю згоден» (9 балів). Шкала симпатії містить 13 тверджень, спрямованих на оцінку поваги, позитивних почуттів та захоплення партнером. Психометричні характеристики україномовної версії методики Рубіна демонструють високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0,87 для Шкали кохання та 0,83 для Шкали симпатії) та конструктну валідність.

Для діагностики психологічної стійкості використано Коннор-Девідсонівську шкалу резильєнтності (CD-RISC), що дозволяє оцінити здатність долати стрес та відновлюватися після травматичних подій. Методика складається з 10 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою та формують загальний показник психологічної стійкості, а також 5 основних факторів: особисту компетентність та високі стандарти, довіру до власної інтуїції та толерантність до негативних афектів, позитивне прийняття змін та безпечні стосунки, контроль та духовність. Ця методика продемонструвала високу валідність та надійність у роботі з військовослужбовцями та ветеранами, які зазнали бойового стресу. Вона дозволяє оцінити рівень психологічної стійкості, здатність до адаптації та ефективність подолання стресових ситуацій. Використання цієї методики дає змогу виявити ключові чинники, що впливають на психоемоційний стан осіб із бойовим досвідом. Завдяки своїй структурованості та спрямованості на оцінку як когнітивних, так і емоційних аспектів стресостійкості, методика є ефективним інструментом у психологічній діагностиці. Отримані за її допомогою дані можуть бути використані для розробки індивідуальних програм психологічної реабілітації.

Результати досліджень підтверджують, що застосування цієї методики допомагає визначити рівень готовності до подолання наслідків бойового стресу. Вона дозволяє оцінити ступінь емоційного виснаження, наявність тривожних або депресивних тенденцій, а також рівень соціальної підтримки. Методика також виявляє індивідуальні відмінності у стратегіях подолання стресу, що дає змогу адаптувати рекомендації для кожного учасника. Особливо ефективною вона є у випадках, коли необхідно оцінити динаміку психологічного стану після повернення з бойових дій. Використання методики в практичній діяльності дозволяє розробляти цільові психологічні інтервенції для осіб із бойовим досвідом. Вона сприяє не лише виявленню наявних проблем, а й оцінці ефективності вже проведених психотерапевтичних заходів. Завдяки комплексному підходу методика охоплює як внутрішні психологічні ресурси особистості, так і зовнішні фактори підтримки. Це дозволяє формувати стратегії реабілітації, спрямовані на зміцнення адаптивних можливостей військовослужбовців. Її застосування також може бути корисним для оцінки групового рівня психологічної стійкості у військових підрозділах. Однією з ключових переваг методики є її адаптованість до особливих умов військової служби та специфіки переживання бойового досвіду. Вона враховує високий рівень емоційного навантаження, з яким стикаються військовослужбовці, та дозволяє виявити потенційні фактори ризику розвитку психічних розладів. Крім того, методика передбачає можливість використання у форматі самозвіту, що сприяє більш відкритому висловленню власного психологічного стану. Це робить її зручною для застосування як у клінічних умовах, так і в польових дослідженнях. Отримані дані можуть бути використані для вдосконалення програм психологічної підтримки військових [30, 48]. В україномовній адаптації методика показала добрі психометричні показники (α Кронбаха = 0,89).

Для дослідження особливостей переживання травматичних подій та посттравматичного зростання використовувався Опитувальник

посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Inventory, PTGI), адаптований для українського контексту. Ця методика дозволяє оцінити позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті переживання травматичних подій, за п’ятьма шкалами: стосунки з іншими, нові можливості, особистісна сила, духовні зміни та ціннісне ставлення до життя. Методика складається з 21 твердження, що оцінюються за 6-бальною шкалою від «не відчув жодних змін» (0 балів) до «відчув зміни дуже значною мірою» (5 балів). Особистісні ресурси, зокрема кохання, відіграють значну роль у трансформації травматичного досвіду в посттравматичне зростання. Емоційна підтримка партнера сприяє переосмисленню негативного досвіду та формуванню адаптивних механізмів подолання труднощів. Взаємодія в романтичних стосунках створює безпечний простір для обговорення пережитого, що допомагає зменшити рівень тривожності та стресу. Наявність значущого іншого зміцнює відчуття контролю над життєвими обставинами та сприяє розвитку позитивного мислення. Партнерська підтримка може компенсувати негативні наслідки травми, посилюючи здатність до самовідновлення. Кохання як ресурс посттравматичного зростання забезпечує можливість знаходити нові сенси у складних життєвих ситуаціях. Романтичні стосунки сприяють відновленню почуття довіри до світу та людей після травматичних подій. Спільне подолання труднощів допомагає формувати глибший рівень емоційної близькості та взаєморозуміння. Усвідомлення того, що людина не самотня у своїх переживаннях, знижує ризик ізоляції та депресивних проявів. Досвід кохання може стати стимулом до особистісного розвитку, спонукаючи до самовдосконалення та переосмислення цінностей. Методика, що враховує особистісні ресурси, дозволяє комплексно оцінити механізми подолання травматичного досвіду та чинники, що сприяють посттравматичному зростанню. Вона охоплює як когнітивні, так і емоційні аспекти адаптації, що робить її ефективною у психологічному консультуванні. Використання цієї методики допомагає визначити, яким чином соціальна підтримка, зокрема кохання, впливає на

процес подолання травми. Отримані результати можуть бути застосовані для розробки програм психологічної реабілітації військовослужбовців та осіб, що зазнали травматичного досвіду. Врахування романтичних стосунків у процесі реабілітації сприяє формуванню позитивних змін у сприйнятті себе та свого майбутнього.

Дослідження також підтверджують, що рівень посттравматичного зростання залежить від якості взаємин у парі. Партнери, які відкрито діляться своїми переживаннями та надають взаємну підтримку, швидше адаптуються до нових життєвих реалій. Високий рівень емоційної включеності у стосунках сприяє розбудові психологічної стійкості та підвищенню самооцінки. Кохання як психологічний ресурс допомагає знайти нові орієнтири у житті, що особливо важливо після травматичних подій. Залучення партнера до процесу подолання травми дозволяє уникнути емоційного дистанціювання та сприяє взаємному особистісному розвитку [34, 47].

Сприйняття кохання як підтримувального або дестабілізуючого чинника залежить від попереднього життєвого досвіду. Особи, які мали позитивні зразки романтичних стосунків, частіше демонструють вищу стресостійкість і легше адаптуються до змін. Водночас невдалі стосунки або ранній негативний досвід можуть підвищувати рівень тривожності та знижувати довіру до партнерів. У процесі адаптації до стресових умов значення має також якість спілкування між партнерами. Відкритий діалог і взаємна підтримка сприяють формуванню почуття безпеки, що є важливим для збереження психологічного благополуччя. Емоційна взаємодія у романтичних стосунках впливає на регуляцію психофізіологічних реакцій на стрес. Люди, які відчувають підтримку від партнера, демонструють стабільніші показники серцевого ритму, нижчий рівень кортизолу та швидше відновлення після емоційних навантажень. Це підтверджує гіпотезу про кохання як один із механізмів психологічної резилієнтності. Наявність партнера, з яким можна розділити тягар переживань, допомагає уникнути

почуття самотності та безпорадності. Здатність кохання виступати буфером для стресу підкреслює його роль у загальній системі психологічного захисту особистості. Суб'єктивні уявлення про кохання також визначають, як людина інтегрує отриманий досвід у свою особистісну структуру. Якщо кохання сприймається як джерело розвитку, воно сприяє формуванню позитивних особистісних змін навіть після кризових подій. Водночас, якщо воно асоціюється з болючими спогадами або страхами, можливе формування захисних механізмів, що ускладнюють подальші взаємини. Врахування цих факторів є важливим у психологічній допомозі особам, що переживають наслідки травматичних подій. Усвідомлення власного досвіду дозволяє людині ефективніше використовувати внутрішні ресурси для адаптації.

Таким чином, суб'єктивний досвід переживання кохання є ключовим фактором у процесі психологічної адаптації до стресу. Він визначає, чи сприйматиме особистість кохання як ресурс підтримки або як джерело додаткової вразливості. Романтичні стосунки можуть сприяти як стресостійкості, так і підвищенню емоційного навантаження, залежно від їхньої якості. Вивчення цього аспекту дозволяє глибше зрозуміти механізми взаємодії між коханням і психологічним благополуччям. Подальші дослідження можуть сприяти розробці ефективних стратегій психологічної підтримки, орієнтованих на особистісні особливості переживання кохання [10,118]. Відповідно, комбінування кількісних та якісних методів дослідження дозволило отримати більш цілісну картину досліджуваного феномену.

Таблиця 2.2

Психометричні характеристики використаних методик на вибірці дослідження

Методика	Шкали	Коефіцієнт α Кронбаха	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Шкала кохання Рубіна	Загальний показник	0,87	7,34	1,21
	Прив'язаність	0,83	7,56	1,34

Продовження таблиці 2.2

	Турбота	0,85	7,48	1,27
	Інтимність	0,82	7,09	1,43
Шкала симпатії Рубіна	Загальний показник	0,83	7,21	1,18
Коннор-Девідсонівська шкала резильєнтності	Загальний показник	0,89	76,35	13,27
	Особиста компетентність	0,82	25,43	4,56
	Довіра до інтуїції	0,78	15,82	3,64
	Прийняття змін	0,81	13,56	2,92
	Контроль	0,76	11,84	2,48
	Духовність	0,74	9,70	2,36
Опитувальник посттравматичного зростання	Загальний показник	0,88	63,27	16,42
	Стосунки з іншими	0,84	22,14	6,35
	Нові можливості	0,81	13,56	4,73
	Особистісна сила	0,79	12,87	3,68
	Духовні зміни	0,76	5,23	2,45
	Ціннісне ставлення до життя	0,82	9,47	3,21

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв’язку між коханням та психологічною стійкістю серед учасників бойових дій дозволило виявити ряд закономірностей, що мають теоретичне та практичне значення. Аналіз результатів здійснювався за допомогою комплексу статистичних методів, що включали кореляційний аналіз, множинний регресійний аналіз, дисперсійний аналіз та кластерний аналіз.

Первинний аналіз рівня вираженості кохання за методикою Рубіна показав, що більшість учасників дослідження демонструють високі

показники кохання: 61,9% мають високий рівень, 32,5% - середній і лише 5,6% - низький рівень за загальним показником Шкали кохання. При цьому найвищі бали спостерігаються за компонентом «прив'язаність» (M=7,56, SD=1,34), дещо нижчі – за компонентом «турбота» (M=7,48, SD=1,27) і найнижчі – за компонентом «інтимність» (M=7,09, SD=1,43). Шевченко Н. Ф. та Смирнова Н. Г. відзначають, що подібний розподіл є характерним для довготривалих стосунків, що пройшли випробування стресовими ситуаціями, коли емоційна прив'язаність та турбота залишаються стабільними, тоді як інтимність може тимчасово знижуватися під впливом травматичного досвіду та пов'язаних з ним психологічних наслідків [35, 186]. Детальний розподіл учасників за рівнем вираженості компонентів кохання представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл учасників дослідження за рівнем вираженості компонентів кохання

Компонент кохання	Рівень вираженості	Кількість осіб	Відсоток (%)
Прив'язаність	Високий (7-9 балів)	83	65,9
	Середній (4-6 балів)	39	31,0
	Низький (1-3 бали)	4	3,1
Турбота	Високий (7-9 балів)	79	62,7
	Середній (4-6 балів)	42	33,3
	Низький (1-3 бали)	5	4,0
Інтимність	Високий (7-9 балів)	72	57,1
	Середній (4-6 балів)	46	36,5
	Низький (1-3 бали)	8	6,4

Продовження таблиці 2.3

Загальний показник кохання	Високий (7-9 балів)	78	61,9
	Середній (4-6 балів)	41	32,5
	Низький (1-3 бали)	7	5,6

Аналіз рівня психологічної стійкості за Коннор-Девідсонівською шкалою резильєнтності виявив, що 47,6% учасників дослідження мають високий рівень психологічної стійкості, 38,1% - середній і 14,3% - низький. Порівняння з нормативними даними для загальної популяції показує, що середній показник психологічної стійкості учасників бойових дій (M=76,35, SD=13,27) є дещо нижчим за середні показники для дорослого населення, що не зазнало травматичного досвіду (M=82,7, SD=11,5). Водночас, спостерігається значна варіативність індивідуальних показників психологічної стійкості серед учасників дослідження, що може свідчити про вплив додаткових факторів на формування та підтримку цієї особистісної характеристики в умовах бойового стресу.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий позитивний зв’язок між загальним показником кохання за методикою Рубіна та загальним показником психологічної стійкості ($r=0,58$, $p<0,001$), що підтверджує основну гіпотезу дослідження. При цьому найсильніший зв’язок з психологічною стійкістю демонструє компонент "турбота" ($r=0,62$, $p<0,001$), дещо слабший – компонент «інтимність» ($r=0,54$, $p<0,001$) і найслабший – компонент "прив’язаність" ($r=0,47$, $p<0,001$). Ці результати узгоджуються з даними Арнаутової Н. В., яка виявила, що активні прояви турботи про партнера та емоційна відвертість виступають більш потужними ресурсами психологічної стійкості, ніж емоційна залежність від партнера [6,83]. Кореляції між окремими компонентами кохання та факторами психологічної стійкості представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляції між компонентами кохання та факторами психологічної стійкості

Компоненти кохання	Фактори психологічної стійкості					
	Загальний показник	Особиста компетентність	Довіра до інтуїції	Прийняття змін	Контроль	Духовність
Загальний показник кохання	0,58***	0,51***	0,46***	0,63***	0,42***	0,38***
Прив'язаність	0,47***	0,36***	0,41***	0,54***	0,32***	0,29**
Турбота	0,62***	0,52***	0,48***	0,65***	0,47***	0,43***
Інтимність	0,54***	0,49***	0,42***	0,59***	0,39***	0,35***

Примітка: ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Множинний регресійний аналіз дозволив визначити внесок окремих компонентів кохання у прогнозування психологічної стійкості учасників бойових дій. Модель, що включала три компоненти кохання (прив'язаність, турбота, інтимність) як предиктори, пояснює 41% дисперсії загального показника психологічної стійкості ($R^2=0,41$, $F(3,122)=28,31$, $p<0,001$). При цьому найбільший внесок у прогнозування психологічної стійкості робить компонент "турбота" ($\beta=0,39$, $p<0,001$), що підтверджує його ключову роль як ресурсу подолання травматичного досвіду. Компоненти "інтимність" ($\beta=0,25$, $p<0,01$) та "прив'язаність" ($\beta=0,17$, $p<0,05$) також є значущими предикторами, але з меншим внеском у загальну модель. Ці результати вказують на те, що активні прояви турботи про партнера, задоволення його потреб та сприяння його благополуччю мають найбільше значення для формування та підтримки психологічної стійкості учасників бойових дій.

Аналіз взаємозв'язку між коханням, психологічною стійкістю та посттравматичним зростанням виявив цікаві закономірності. Зокрема, встановлено, що кохання виступає не лише прямим предиктором

психологічної стійкості, але й модератором у відносинах між травматичним досвідом та посттравматичним зростанням. У групі учасників з високим рівнем кохання спостерігається сильніший зв’язок між психологічною стійкістю та посттравматичним зростанням ($r=0,67$, $p<0,001$), ніж у групі з низьким рівнем кохання ($r=0,38$, $p<0,05$). Ці дані свідчать про те, що кохання створює сприятливий емоційний контекст для трансформації травматичного досвіду в особистісне зростання, посилюючи позитивні наслідки психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙФКОСТІ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК БЛИЗЬКИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Роль психологічної роботи у зміцненні стосунків під час війни

Психологічна підтримка відіграє ключову роль у допомозі парам, які стикаються з труднощами через війну. Військові та їхні партнери зазнають емоційного навантаження, що може спричиняти напругу у взаєминах. Розлука, невизначеність та страхи за майбутнє впливають на рівень довіри та взаєморозуміння. Підтримка спеціаліста допомагає подолати ці виклики та зміцнити емоційний зв’язок. Робота над стосунками сприяє адаптації до змін та збереженню психологічного благополуччя. Одним із найпоширеніших викликів є емоційне виснаження, зумовлене тривалим стресом. Постійна тривога та хвилювання можуть призводити до зниження рівня емпатії та емоційної близькості. Військовослужбовці часто переживають труднощі з вираженням почуттів, що ускладнює комунікацію в парі. Психологічна допомога навчає методів зниження напруги та керування емоціями [2, 79]. Це сприяє покращенню взаєморозуміння та створенню більш гармонійного простору для спілкування між партнерами.

Робота з психологом чи психотерапевтом допомагає розвинути навички емоційної регуляції, необхідні для підтримання стабільності у стосунках. Партнери вчаться розпізнавати свої емоції та конструктивно їх висловлювати. Це зменшує кількість конфліктів і допомагає уникати негативних сценаріїв поведінки. Спеціалісти використовують техніки, що сприяють відновленню відчуття безпеки у парі. Впровадження стратегій саморегуляції допомагає ефективніше долати емоційні виклики та підтримувати один одного. Консультації спрямовані на роботу з глибокими

страхами та тривогами, що виникають унаслідок війни. Партнери можуть обговорювати свої переживання у безпечному просторі під керівництвом спеціаліста. Це дає змогу краще зрозуміти почуття одне одного та уникнути емоційного віддалення. Відкритий діалог у супроводі психолога сприяє усвідомленню спільних цінностей і потреб. Це створює основу для довготривалого зміцнення взаємин та подолання кризових моментів. Групові заняття є ефективним інструментом для підтримки пар, які перебувають у подібних обставинах. Учасники можуть ділитися власним досвідом і отримувати емоційну підтримку від інших. Це допомагає зменшити почуття ізоляції та надає відчуття спільності. Обговорення спільних проблем у групі сприяє виробленню нових підходів до їх розв'язання. Такий формат роботи дає можливість знайти додаткові ресурси для психологічного відновлення.

Методи когнітивно-поведінкової терапії допомагають змінити деструктивні переконання та моделі поведінки. Військові та їхні партнери навчаються розпізнавати негативні думки та замінювати їх конструктивними. Це сприяє формуванню позитивнішого бачення майбутнього та зниженню рівня тривожності. Робота над власними реакціями допомагає уникати конфліктів, що виникають через стрес. У результаті партнери стають більш емоційно гнучкими та здатними підтримувати один одного. Практики усвідомленості є ще одним ефективним методом для зниження емоційної напруги у парах. Вони допомагають навчитися жити в теперішньому моменті та зменшувати вплив травматичних спогадів. Спільні заняття з усвідомленості сприяють зміцненню емоційного зв'язку між партнерами. Це дозволяє краще регулювати емоційні стани та знижувати рівень стресу. Такі методи підвищують здатність до витримки у складних ситуаціях.

При співпраці з психологом, що працює у емоційно-фокусовому напрямку, можливо підібрати дієвий метод взаємодії з партнером врахувавши його тип прихильності, який сформувався в процесі життя при взаємодії із значущими дорослими. Важливо розуміти, що емоційно-фокусова терапія один із небагатьох методів, що розглядає детально

взаємодію партнерів враховуючи їх виникаючі емоції, тип близькості та потреби для безпечного зв'язку. Згідно теорії, на якій базується ця терапія, проблеми в стосунках виникають через страх бути покинутим, який в свою чергу створює відчуття напруги між партнерами та невдоволення. Взаємопов'язаним є внутрішній стан людини та в яких стосунках вона перебуває із оточуючими. Саме підтримання емоційного балансу впливає на відчуття цілісності та впевненого самовідчуття, що дозволяє розвивати рівень домагань особистості, її потенціал.

Психологи що працюють у гештальт підході зможуть допомогти зменшити прояви еготизму: навчити розподіляти увагу на обов'язки у військовому колективі та помічати власні інтимно-особистісні потреби. Цей захисний механізм часто виникає під час життя у військових умовах де ігнорується емоційна сфера, адже професія вимагає прояви мужності, стриманості та контрольованості в небезпечних ситуаціях. Також можливо покращити відносини з партнером завдяки регулюванню проявів професійної деформації, що виникають в наслідку тривалого перебування в зонах бойових зіткнень.

Застосування методів арт-терапії дасть змогу гармонізувати внутрішній стан, дозволить побачити приховані риси характеру партнера, емоції чи почуття, які раніше були непомітними, але впливали на взаємодію. Завдяки цьому методу можна проаналізувати вплив несвідомих процесів або раніше витіснених проявів, виявити очікування від стосунків. При застосуванні техніки «Дві половинки» можна побачити проблемні зони у стосунках та припустити можливі варіанти їх вирішення. Техніка «Зустріч двох кольорів» дає можливість визначити базові моделі поведінки у взаємовідносинах і дослідити процеси розвитку відносин [18, 148-149].

При використанні МАК ,як допоміжного матеріалу для роботи, психолог може побачити приховані конфлікти та образи, динаміку становлення стосунків. Перевагою цього методу є універсальність у використанні, робота з підсвідомим і незалежність від інтелектуального

розвитку. Також можливе поєднання із іншими видами арт-терапії, що дає змогу комплексно розглянути запит і скласти дієвий план роботи.

Фізичні практики, як-от йога або дихальні техніки, також допомагають знижувати рівень стресу та покращувати психологічний стан. Регулярні фізичні вправи сприяють вивільненню напруги та нормалізації емоційного фону. Спільна активність партнерів підсилює відчуття єдності та взаємопідтримки. Фізичні навантаження стимулюють вироблення ендорфінів, що позитивно впливає на загальне самопочуття. Це дає змогу краще адаптуватися до стресових обставин та підтримувати емоційну рівновагу. Довготривала психологічна підтримка допомагає парам вибудовувати стратегії взаємодії, що працюватимуть упродовж тривалого часу. Формування ефективних комунікативних навичок дозволяє вирішувати конфлікти без загострення ситуації. Партнери вчаться підтримувати одне одного та адаптуватися до змін у житті. Важливим є також розвиток гнучкості мислення, що дозволяє знаходити рішення у складних обставинах. Завдяки цьому стосунки стають міцнішими та стійкішими до впливу зовнішніх чинників. Таким чином, психологічна підтримка допомагає парам не лише долати труднощі, а й зміцнювати взаємини. Робота з емоціями, покращення комунікації та розвиток навичок саморегуляції сприяють стабільності у стосунках. Використання різних методик дозволяє знайти найбільш ефективні способи подолання стресу. Спільна робота над взаєминами допомагає не лише адаптуватися до складних умов, а й зростати як особистостям. Це робить пари більш стійкими та готовими до майбутніх викликів [3, 49].

Комунікація між партнерами потребує розуміння та відкритості для обговорення складних тем. Психологи навчають військових і їхніх близьких ефективним стратегіям взаємодії в умовах розлуки. Важливим є усвідомлення потреб один одного та формування спільних ритуалів підтримки. Практики активного слухання допомагають зменшити почуття ізоляції та відчуженості. Спільні консультації дають змогу зберегти

емоційний зв’язок навіть на відстані. Регулярні сеанси психотерапії можуть знизити ризик розвитку посттравматичних розладів.

Підтримка психолога допомагає долати труднощі адаптації після повернення з фронту. Військовослужбовці нерідко стикаються з труднощами в побутовому житті після тривалого перебування у стресовому середовищі. Психологічна робота сприяє поступовій адаптації та відновленню сімейних зв’язків. Важливим аспектом є формування нових спільних планів, які допомагають подружжю рухатися вперед. Навички управління емоціями сприяють більш гармонійним взаєминам у сім’ї. Підтримка партнера є ключовим фактором у процесі адаптації після бойових дій і відновленні сил.

Емоційне вигорання серед військових і їхніх сімей є серйозною проблемою, що впливає на психологічний стан та якість життя. Тривалий стрес, розлука та невизначеність можуть викликати емоційне виснаження, що ускладнює взаємодію між партнерами. Накопичена втома та напруження можуть призводити до зниження емоційної близькості та появи конфліктів. Без належної підтримки у військових та їхніх партнерів зростає ризик розвитку тривожних і депресивних розладів. Психологічна допомога є важливим ресурсом для подолання цих труднощів та відновлення емоційної рівноваги. Постійний стрес та тривога без належного опрацювання можуть призводити до втрати мотивації та байдужості до власного життя та стосунків. Військовослужбовці можуть відчувати труднощі у вираженні емоцій, що ускладнює їхню комунікацію з партнером. Відсутність розуміння та підтримки загострює почуття самотності, навіть у присутності близьких людей. Спеціалісти рекомендують використовувати методи емоційної регуляції для зниження рівня напруги. Це дозволяє запобігти накопиченню негативних переживань та їхньому впливу на взаємини.

Психологічна допомога сприяє розвитку навичок саморегуляції, що є необхідними для підтримки стабільного психоемоційного стану. Партнери можуть навчитися краще розпізнавати та розуміти власні почуття, що сприяє ефективнішій комунікації. Робота з психологом допомагає виробити

механізми подолання стресу, які знижують ризик емоційного вигорання. Одним із ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінити негативні переконання, когнітивні викривлення та помилки мислення. Це дає змогу партнерам підтримувати одне одного у складних ситуаціях та уникати деструктивних взаємодій [36, 4]. Практики релаксації та саморефлексії відіграють значну роль у зниженні рівня тривожності та підвищенні загальної життєстійкості. Медитація, дихальні техніки та фізичні вправи допомагають зняти напругу та відновити емоційний баланс. Регулярна робота над власним психоемоційним станом дозволяє покращити здатність до самоконтролю та гнучкості у складних обставинах. Важливо також розвивати навички усвідомленої присутності, що допомагає уникати зациклення на негативних думках. Участь партнера у таких практиках зміцнює відчуття єдності та взаємної підтримки. Значущим фактором психологічного благополуччя є створення безпечного емоційного простору у взаєминах. Відкритість у спілкуванні, взаємна підтримка та довіра формують атмосферу, у якій партнери можуть вільно висловлювати свої переживання. Спільне подолання труднощів сприяє зміцненню стосунків і підвищенню їхньої стійкості до життєвих викликів. Важливо не лише висловлювати свої емоції, а й уважно слухати партнера, щоб забезпечити йому необхідну підтримку. Це дозволяє уникнути емоційної ізоляції та сприяє гармонійному розвитку стосунків.

3.2. Рекомендації для військовослужбовців та їхніх партнерів

Військові та їхні партнери мають усвідомлювати важливість відкритої та чесної комунікації для підтримки гармонійних стосунків. Війна та тривале перебування на відстані можуть створювати емоційний бар’єр між партнерами, що ускладнює розуміння одне одного. Вчасне обговорення переживань, страхів та очікувань допомагає уникнути відчуження та непорозумінь. Спільне визначення стратегій комунікації дозволяє знизити

рівень тривожності та зміцнити довіру. Здатність висловлювати свої думки щиро та відкрито створює емоційно безпечне середовище для обох партнерів. Обговорення переживань і почуттів допомагає краще зрозуміти внутрішній стан партнера та його потреби. Емоційна ізоляція або приховування негативних емоцій може призводити до напруги у стосунках. Регулярне висловлення підтримки та заохочення сприяє збереженню емоційної близькості, навіть за умов фізичної відстані. Використання "Я-повідомлень" допомагає уникнути звинувачень і сприяє конструктивному діалогу [28, 46]. Щира зацікавленість у думках і почуттях партнера створює відчуття взаємної поваги та турботи. Важливо пам’ятати, що навіть у стосунках криза це нормальне явище, яке дозволяє краще пізнати одне одного та виробити нові навички взаємодії, адже де є відкрита комунікація і шляхи вирішення проблем передує розвиток відносин на новий рівень.

Баланс між особистими потребами та потребами партнера є ключовим аспектом здорових стосунків. Військові часто стикаються з емоційним перевантаженням, що може впливати на їхню здатність приділяти увагу родині. Партнери мають підтримувати одне одного, визнаючи право кожного на особистий простір та емоційну рівновагу. Важливо не тільки висловлювати свої почуття, а й проявляти емпатію до переживань коханої людини. Це допомагає зберегти взаємну підтримку та уникнути відчуття емоційного виснаження. Регулярні розмови, навіть короткі, сприяють зміцненню довіри та підтримці емоційного зв’язку між партнерами. Обговорення повсякденних подій дозволяє зберігати відчуття залученості у життя одне одного. Важливо не лише ділитися труднощами, а й знаходити час для обговорення позитивних моментів. Спільні плани на майбутнє допомагають знизити почуття невизначеності та підтримують емоційну стабільність. Не менш важливим є відверте обговорення почуттів в теперішньому моменті, спільних спогадів, побоювань, непорозумінь. Навіть у складних умовах комунікація залишається інструментом збереження близькості та зміцнення стосунків, тому треба хоча б декілька хвилин

знаходити для повідомлення що з тобою все добре.

Використання сучасних технологій, таких як відеодзвінки та голосові повідомлення, допомагає зберігати відчуття присутності партнера на відстані. Візуальний контакт під час розмови дає можливість краще зчитувати емоційний стан одне одного. Спільний перегляд фільмів через інноваційні сервіси, прослуховування музики чи навіть онлайн-ігри можуть стати способом проведення часу разом на відстані. Такі практики допомагають компенсувати фізичну розлуку та підтримувати емоційний зв'язок. Використання різних форматів спілкування робить взаємодію гнучкішою та комфортнішою для обох партнерів.

Вираження вдячності та підтримки має значний вплив на емоційну стабільність у стосунках. Військовослужбовці часто стикаються з почуттям провини через неможливість бути поруч із сім'єю. Партнери можуть підтримувати одне одного словами вдячності, нагадуючи про значущість взаємних зусиль. Навіть невеликі жести турботи, такі як листи чи символічні подарунки, зміцнюють емоційний зв'язок [6, 31]. Визнання внеску партнера у збереження стосунків сприяє формуванню почуття впевненості та захищеності. Психологічні техніки саморегуляції допомагають зменшити стрес та емоційне напруження. Практики усвідомленого дихання та медитації сприяють зниженню рівня тривожності. Фізичні вправи допомагають підтримувати психологічну рівновагу та зменшують рівень агресії. Спільні ритуали, такі як листи чи щоденні повідомлення, створюють відчуття стабільності. Самооцінка та внутрішня впевненість зростають завдяки психологічній підтримці. Розвиток навичок стресостійкості допомагає уникати негативних наслідків тривалого стресу. Практики ментальної витривалості включають формування позитивного мислення та усвідомлення власних можливостей. Підтримка соціального оточення, друзів і сім'ї, зміцнює психологічну стійкість. Спільне планування майбутнього дає відчуття стабільності та надії. Навички вирішення конфліктів допомагають уникати непорозумінь і стресових ситуацій.

Військові та їхні партнери мають навчитися розпізнавати власні емоції та керувати ними. Ведення щоденника почуттів сприяє усвідомленню власних переживань. Періодичні зустрічі з психологом допомагають знижувати рівень тривоги та страху. Підтримка партнера в періоди емоційного напруження є основою стабільних стосунків. Спільні заняття, такі як спорт або хобі, допомагають зберігати почуття єдності.

Довіра та підтримка є ключовими елементами стабільних стосунків у військових умовах, адже постійний стрес і фізична відстань можуть спричиняти напруження у парі. Партнери повинні навчитися розуміти емоційний стан одне одного, щоб уникнути відчуження та непорозумінь. Важливо не тільки приймати емоції партнера, а й висловлювати свої почуття, щоб створити атмосферу відкритості. Спільне обговорення труднощів допомагає уникнути накопичення негативних емоцій і сприяє вирішенню конфліктів. Усвідомлення того, що кожен із партнерів переживає свої складнощі, зміцнює взаємну підтримку [11, 16]. Регулярні прояви любові та турботи допомагають зберегти емоційну близькість навіть за умов тривалої розлуки. Навіть прості жести, такі як повідомлення з теплими словами або короткий дзвінок, можуть підняти настрій, надихати та знизити рівень тривожності. Важливо виявляти повагу та емпатію до переживань партнера, навіть якщо вони здаються незначними. Слова підтримки та нагадування про любов допомагають уникнути почуття самотності. Турбота про емоційний стан партнера є запорукою стабільних і гармонійних стосунків. Не забувайте про невеличкі подарунки, навіть саморуч зроблена річ чи фотографія, подарована в хвилини зустрічі, може позитивно вплинути на загальний стан та мотивувати на нові звершення.

Обговорення складних ситуацій без звинувачень сприяє ефективному вирішенню конфліктів та зміцнює довіру між партнерами. У військових умовах напруга може загострювати навіть незначні суперечки, тому важливо навчитися спілкуватися спокійно та конструктивно. Використання "Я-повідомлень" допомагає уникати критики та звинувачень, спрямовуючи

розмову на пошук рішень. Партнери повинні прагнути вислуховувати одне одного з розумінням, навіть якщо емоції сильні. Здатність знаходити компроміси допомагає уникати накопичення невдоволення та покращує взаємодію у парі. Збереження зв'язку навіть у періоди тривалих відряджень чи бойових завдань є важливим аспектом стабільних стосунків. Навіть якщо можливості для спілкування обмежені, слід знаходити час для коротких повідомлень або відеодзвінків. Важливо, щоб обидва партнери усвідомлювали необхідність підтримувати контакт і проявляли ініціативу у спілкуванні. Відкритість і чесність допомагають уникати непорозумінь, які можуть виникати через брак інформації. Спільне обговорення планів на майбутнє також сприяє збереженню емоційного зв'язку та дає відчуття стабільності. Розуміння важливості емоційної підтримки є основою для подолання труднощів і зміцнення стосунків [22, 64]. Партнери повинні бути джерелом сили одне для одного, допомагаючи справлятися зі стресом та емоційним виснаженням. Війна та військова служба створюють численні виклики, але наявність надійної підтримки полегшує подолання цих труднощів. Спільні переживання можуть не тільки випробовувати стосунки, а й робити їх міцнішими, якщо люди вміють не тільки слухати, а і чути одне одного. Коли партнери відчувають, що їхні емоції цінують і розуміють, вони стають більш стійкими до будь-яких випробувань.

Кожен бажає відчути безпеку та комфорт під час спілкування із коханою людиною, тому у стосунках необхідно надавати відчуття спокою хоча б в процесі діалогу, коли це неможливо підтримувати фізично. В цілому позитивний контекст розмови формує в людині приємні спогади, які дадуть сил справлятися із труднощами, тому не зосереджуйтесь на негативних подіях. Доречним буде використання милих слів та підбадьорювань не зачіпаючи травматичний досвід.

Такими способами ми можемо проявляти інтерес та почуття до людини яка є важливою для нас, але не завжди знаходиться поряд, слугуючи одне для одного опорою і джерелом ресурсу, що є складовим психологічної стійкості.

ВИСНОВКИ

Дослідження впливу феномену кохання на психологічну стійкість особистості в умовах війни дозволило зробити ряд важливих висновків. Аналіз наукової літератури та результати емпіричного дослідження підтвердили, що кохання відіграє суттєву роль у підтримці психологічного благополуччя людини під час стресових і кризових ситуацій. Воно сприяє зниженню рівня тривожності, допомагає долати наслідки травматичних подій і формує почуття безпеки та емоційної рівноваги. Методика Зака Рубіна дозволила якісно оцінити рівень вираженості кохання та його взаємозв'язок із рівнем психологічної стійкості. Таким чином, підтвердилася висунута в дослідженні гіпотеза про позитивний вплив кохання на адаптаційні можливості особистості в умовах війни.

Дослідження показало, що міжособистісні стосунки є важливим ресурсом для збереження психологічного здоров'я, оскільки емоційна підтримка партнера дозволяє людині легше переносити труднощі. Важливу роль у цьому процесі відіграє довіра, відчуття взаєморозуміння та спільності цінностей, що сприяє зміцненню психологічної стійкості. Разом із тим, результати вказують на те, що в умовах війни кохання може зазнавати трансформацій, оскільки людина змушена адаптуватися до нових реалій. У певних випадках розлука або фізична відстань можуть впливати на якість стосунків, але водночас почуття близькості залишається важливим фактором підтримки навіть за відсутності безпосереднього контакту. Результати досліджень свідчать про значущий внесок партнерських стосунків у формування психологічного благополуччя військовослужбовців. Особи, які перебувають у стабільних романтичних відносинах, демонструють вищий рівень емоційної підтримки та соціальної включеності. Це сприяє зміцненню психологічної стійкості та зниженню рівня стресу, пов'язаного з військовою службою.

Значний вплив на психологічну стійкість має не лише наявність романтичних стосунків, а й відчуття підтримки з боку сім'ї та близьких людей. Війна створює нові виклики для кожної людини, і соціальне оточення відіграє вирішальну роль у формуванні стратегії подолання стресу. Люди, які відчувають емоційну підтримку, демонструють вищий рівень адаптивності та менш схильні до розвитку посттравматичних розладів. Це підтверджує необхідність врахування міжособистісних зв'язків у психологічній допомозі постраждалим від війни та у роботі із родинами військовослужбовців. Психологічна стійкість здобувається протягом життя і не являється вродженою рисою характеру.

Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психологів, які працюють із військовими, їхніми родинами та цивільним населенням. Вони допомагають краще зрозуміти, яким чином емоційні зв'язки впливають на подолання стресу та які механізми психологічної підтримки є найбільш ефективними. Знання про роль кохання у формуванні психологічної стійкості можуть бути застосовані у програмах реабілітації, спрямованих на покращення психоемоційного стану людей у кризових ситуаціях. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших наукових праць у сфері психології стресу, кризових станів та емоційної регуляції. Дослідження демонструє необхідність глибшого вивчення впливу різних видів емоційних зв'язків на психологічний стан людини у складних життєвих обставинах.

Таким чином, дослідження підтвердило, що кохання є потужним психологічним ресурсом, який сприяє подоланню труднощів та підвищенню рівня стійкості особистості. Його значущість в умовах війни виявляється особливо важливою, оскільки підтримка близької людини або відчуття емоційного зв'язку допомагають зберегти внутрішню рівновагу. Цей феномен може бути включеним до факторів, що впливають на психологічну резильєнтність. Практичне застосування отриманих результатів може сприяти розробці ефективних методів психологічної допомоги людям, які опинилися в кризових обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Almeida T., Rodrigues D. L. The psychology of love. *Frontiers in Psychology*. 2024. URL: https://frontiersin.org (дата звернення: 06.03.2025).

2. Lopez A. C. The evolutionary psychology of war: Offense and defense in the adapted mind. *Evolutionary Psychology*. 2017. URL : https://journals.sagepub.com (дата звернення: 06.03.2025).

3. Rubin Z. From liking to loving. *Foundations of Interpersonal Attraction*. 1974. URL : https://books.google.com (дата звернення: 06.03.2025).

4. Rubin Z. Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1970. URL : https://psycnet.apa.org (дата звернення: 06.03.2025).

5. Sternberg R. J. A triangular theory of love. Psychological Review. 1986. Vol. 93 (2), 119–135. URL : https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119

6. Арнаутова Н. В. Психологічні особливості гармонізації подружніх стосунків. 2024. URL : https://dspace.znu.edu.ua (дата звернення: 06.03.2025).

7. Баліцька А. Р. Уявлення про кохання молодих жінок і чоловіків. *Вектори психології*. 2020. URL : https://core.ac.uk (дата звернення: 06.03.2025).

8. Балукова А. І. Міжособистісна сумісність пари як чинник гармонійних сімейних стосунків. 2021. URL : http://elar.khmnu.edu.ua (дата звернення: 28.03.2025).

9. Баратинська А. В., Альшаєва К. М. Основні типології кохання в контексті психологічної науки. *Modern Science: Problems and Prospects* : Materials of the International Scientific Conference (April 6-8, 2022). 2022. URL : https://sci.ldubgd.edu.ua (дата звернення: 06.03.2025).

10. Бігун Н. І., Антонова А. А. Теоретичні засади дослідження почуття закоханості як психологічного феномена. *Вісник Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманов*а. Серія 12: Психологічні науки. 2017. URL : http://irbis-nbuv.gov.ua (дата звернення: 28.03.2025).

11. Ваксютенко П. С. Поняття кохання в психології, його види та класифікації. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. URL : http://irbis-nbuv.gov.ua (дата звернення: 06.03.2025).

12. Виногородська Є. С., Озерський І. В. Парадигма любові (соціально-психологічний аналіз). Роль і місце психології і…. 2019. URL: https://ispukr.org.ua (дата звернення: 06.03.2025).

13. Гострик Л. Психоаналіз почуття кохання. *Вісник Наукового товариства ім. Шевченка*. URL : https://ukrlife.org (дата звернення: 06.03.2025).

14. Грицюк І. М. Психологія любові. 2023. URL : https://evnuir.vnu.edu.ua (дата звернення: 15.03.2025).

15. Дишлевий І. Психологія особистісного вибору та кохання у постмодерному суспільстві. *Психологічний журнал*. 2023. URL : https://psyj.udpu.edu.ua(дата звернення: 06.03.2025).

16. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної служби*. 2012. URL : http://irbis-nbuv.gov.ua (дата звернення: 11.04.2025).

17. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. URL : http://psychology-naes-ua.institute/read/2133/ (дата звернення: 06.03.2025).

18. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с

19. Климентович О. Я страждаю – значить, я люблю. URL : https://mysoul.lviv.ua/strazdayu-znachyt-lyublyu/ (дата звернення: 10.04.2024).

20. Кокун О.М, Клочков В.В, Мороз В. М. , Пішко І. О, Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с

21. Колеснікова О. Чинники психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках раннього дорослого віку. 2023. URL : https://ekmair.ukma.edu.ua (дата звернення: 06.03.2025).

22. Негрій А. Особливості психологічної підтримки у партнерських стосунках. 2024. URL : https://eprints.zu.edu.ua (дата звернення: 21.04.2025).

23. Отчич С. В. Психологія любові та диференціація понять кохання та закоханості. *Вісник Національного університету ім. Миколи Гоголя*. Серія : Психолого-педагогічні науки. 2014. URL : http://irbis-nbuv.gov.ua (дата звернення: 06.03.2025).

24. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером. 2020. URL : http://elar.khmnu.edu.ua (дата звернення: 06.03.2025).

25. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. 2023. URL : http://elar.khmnu.edu.ua (дата звернення: 22.03.2025).

26. Савенка С. М., Юрценюк О. С. Любов з погляду психології. *Кафедра нервових хвороб, психіатрії та медичної психології*. URL : https://www.bsmu.edu.ua/blog/kohannya-z-poglyadu-psyhologiyi/ (дата звернення: 14.03.2025).

27. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академія, 2017. 368 с.

28. Соломенко К. М. Гендерні аспекти психологічного переживання почуття кохання та закоханості. 2024. URL : https://dgu.com.ua (дата звернення: 28.03.2025).

29. Ташматов В. А., Аношина В. І. Психологія почуттів, кохання та закоханість. Організація, від імені якої випущено…. 2024. URL : https://knuba.edu.ua (дата звернення: 25.03.2025).

30. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. URL : https://visnyk.nuou.org.ua (дата звернення: 02.04.2025).

31. Фромм Е. Мистецтво любові / Еріх Фромм; пер. з англ. В. Кучменко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.

32. Чепелуєва Д. О., Біловол Н. С. Психологічна стійкість в умовах війни : медіапроєкт. 2024. URL : https://essuir.sumdu.edu.ua (дата звернення: 15.03.2025).

33. Чепмен Ґ., Ґрін Дж. 5 мов любові: військове видання. Секрети стійкості кохання / пер. з англ. Анна Райчук. Київ: BookChef, 2025. 224 с.

34. Шевцова Д. Феномен кохання як базова умова становлення концепції щастя сучасної особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2021. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua (дата звернення: 07.04.2025).

35. Шевченко Н. Ф., Смирнова Н. Г. Психологічні аспекти феномена любові в контексті емоційних відносин подружжя. *Проблеми сучасної психології*. 2017. URL : http://irbis-nbuv.gov.ua (дата звернення: 30.03.2025).

36. Щукіна Г. Ю. До аналізу проблеми кохання та любові в психології. 2022. URL : https://dgu.com.ua(дата звернення: 06.03.2025).

37. Ясенчук І. В. Психологічні особливості прояву любові та симпатії шлюбних партнерів. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 341-352. URL : https://psychoprospects.vnu.edu.ua (дата звернення: 21.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА ЗІКА РУБІНА

Інструкція: Оцініть наведені нижче твердження за шкалою від 1 до 9, де 1 – зовсім не згоден(а), 9 – повністю згоден(а).

1. Я відчуваю, що можу довірити партнеру абсолютно все.
2. Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій.
3. Я можу сказати, що партнер належить тільки мені.
4. Він (вона) дуже розумна людина.
5. Для неї (нього) я готовий абсолютно на все.
6. Найчастіше він (вона) подобається людям майже відразу після знайомства.
7. Коли мені погано, то хочеться поділитися лише з ним (нею).
8. Я думаю, що ми з ним (нею) внутрішньо схожі один на одного.
9. Я відчуваю себе відповідальним за те, щоб йому було добре.
10. Мені хотілося б бути схожим на нього.
11. Мені приємно відчувати, що він (вона) довіряє мені більше за інших.
12. Він (вона) один (одна) з найчарівніших чоловіків (жінок), яких я знаю.
13. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї)

Додаток Б

КОННОР-ДЕВІДСОНІВСЬКА ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою від 0 до 4, де 0 – абсолютно не згоден(а), 4 – повністю згоден(а).

Я здатен(на) долати труднощі завдяки власним зусиллям і підтримці близьких.

Минулі труднощі робили мене сильнішим(ою).

У стресових ситуаціях я здатен(на) швидко приймати рішення.

Я можу легко адаптуватися до нових обставин.

Я зазвичай не втрачаю самоконтроль у складних ситуаціях.

Я схильний(а) знаходити позитивні сторони у важких ситуаціях.

Я вірю у свої сили навіть у найскладніші моменти.

У кризових ситуаціях я дію спокійно та впевнено.

Я легко справляюся зі стресом та тиском.

Моє емоційне здоров’я залишається стабільним навіть у важкі часи.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ

Сумарний бал визначає рівень резильєнтності:

— 0–10 – низький рівень резильєнтності;

— 11–25 – середній рівень резильєнтності;

— 26–40 – високий рівень резильєнтності.

Чим вищий бал, тим краща психологічна стійкість особистості.

Додаток В

ОПИТУВАЛЬНИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Інструкція : Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0 - Жодних змін

1 - Дуже незначні зміни

2 - Невеликі зміни

3 - Помірні зміни

4 - Великі зміни

5 - Дуже суттєві зміни

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті.
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя.
3. У мене з'явилися нові інтереси.
4. Я став більш упевненим у собі.
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях.
7. Я скерував своє життя на новий шлях.
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими.
9. Я охоче виражаю свої емоції.
10. Я краще розумію, що можу впоратися з труднощами.
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті.
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є.
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя.
14. У мене з’явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше.
15. Я став більше співчувати іншим.

16. Я докладаю більше зусиль для налагодження взаємостосунків з іншими людьми.

17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін.

18. Я став більш віруючим.

19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав.

20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди.

21. Я краще розумію потреби інших людей.