

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД»
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

Психологічні особливості партнерських стосунків у період воєнних дій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

РЄПІНА КАТЕРИНА ДМИТРІВНА

Кваліфікаційна робота

Допущена до захисту

Зав. кафедри _____
наук,

Науковий керівник:

Синякова В.Б.,

Доктор психологічних

професор

Рецензент:

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано**до захисту****В.Б. Синякова**підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка

дата захисту

Голова ЕК**О.М. Шпортун**

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК**Я.М. Раєвська**

підпис

ініціали, прізвище

М.С. Ятчук

підпис

ініціали, прізвище

Р.О. Лавлінський

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК**К.Р. Собченко**

підпис

ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО

**«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV (*бакалаврат*)

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Рєпіної Катерини Дмитрівни

***Тема роботи: «Психологічні особливості партнерських стосунків у
період воєнних дій».***

Цільова установка: люди дорослого віку.

Вихідні дані: матеріали виробничої, педагогічної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 5 графічних рисунків

Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділи	Консультант (Прізвище, ініціали)	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Синякова В.Б.		
Розділ 1	Синякова В.Б.		
Розділ 2	Синякова В.Б.		
Висновки	Синякова В.Б.		

Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретико – методологічні засади дослідження партнерських стосунків у період воєнних дій

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/ п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень-грудень 2025	жовтень-грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	січень 2026	січень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	лютий 2026	лютий 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	березень 2026	березень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Синякова В.Б.)

Завдання прийняв до виконання
студент-дипломник

Рєпіна Катерина Дмитрівна

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 71 сторінок, містить 5 таблиць, 5 графічних рисунків, 60 літературних джерел, 4 додатки

Об'єкт дослідження: партнерські взаємини дорослих осіб.

Предмет дослідження: психологічні характеристики партнерських стосунків в умовах воєнних дій.

Мета дослідження полягає у комплексному теоретичному осмисленні та емпіричному аналізі психологічних особливостей функціонування партнерських стосунків у період воєнних дій, а також у виявленні впливу стресових і кризових факторів на емоційний стан, комунікативні процеси та стабільність взаємин між партнерами.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було застосовано поєднання теоретичних та емпіричних методів дослідження, зокрема:

- **теоретичні:** аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових підходів до вивчення партнерських стосунків у кризових умовах;
- **емпіричні:** опитування, використання психодіагностичних методик, констатувальний експеримент;
- методи кількісної та якісної обробки отриманих даних.
- **математична обробка статистичних даних**

ПАРТНЕРСЬКІ СТОСУНКИ, ВОЄННІ ДІЇ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС, ТРИВОГА, ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ, МІЖОСОБИСТІСНА КОМУНІКАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ.

PARTNERSHIP RELATIONSHIPS, MILITARY CONFLICT, PSYCHOLOGICAL STRESS, ANXIETY, EMOTIONAL CLOSENESS, INTERPERSONAL COMMUNICATION, PSYCHOLOGICAL ADAPTATION.

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ.....	12
1.1. Поняття партнерських стосунків у психологічній науці.....	12
1.2. Психологічні чинники формування та розвитку партнерських стосунків.....	15
1.3. Вплив стресу та травматичних подій на партнерські взаємини.....	17
1.4. Шляхи покращення якості партнерських стосунків у період воєнних дій...	19
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ.....	24
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	29
2.3. Психологічні рекомендації щодо підтримки партнерських стосунків у період воєнних дій.....	43

Висновки	до	другого
розділу.....		47
ВИСНОВКИ.....		48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		56
ДОДАТКИ.....		61

ВСТУП

Воєнні дії як масштабний соціально-психологічний феномен мають тривалий і глибокий вплив на психічне здоров'я особистості та систему її міжособистісних відносин. Достатньо чутливими до дії воєнного стресу є партнерські стосунки, які в умовах небезпеки, втрат, вимушених змін життєвих обставин і хронічної невизначеності зазнають достатніх змін. Війна змінює не лише зовнішні умови життя партнерів, але й їхні емоційні реакції, стиль взаємодії, механізми підтримки, уявлення про близькість, відповідальність і спільне майбутнє.

У період воєнних дій партнерські стосунки можуть бути як важливий чинник психологічної стійкості, сприяючи зниженню рівня тривоги та відчуттю безпеки, так і фактором додаткового психоемоційного напруження. Суперечність полягає в тому, що за однакових зовнішніх умов одні пари демонструють зростання згуртованості та взаємної підтримки, тоді як інші стикаються з емоційним відчуженням, конфліктами та руйнуванням стосунків. Це свідчить про наявність специфічних психологічних особливостей і чинників, які визначають характер функціонування партнерських взаємин у воєнний період.

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням наукового інтересу до проблематики партнерських стосунків у сучасних умовах, зокрема в контексті впливу стресу та кризових подій. Окремі аспекти міжособистісної взаємодії,

емоційної близькості та психологічної підтримки у партнерських стосунках висвітлювалися у працях українських науковців, зокрема Г. Костюка, С. Максименка, Т. Титаренко. Вагомий внесок у вивчення проблеми партнерських взаємин також зробили закордонні науковці, серед яких Дж. Боулбі, М. Боуен, С. Джонсон. Водночас особливості партнерських стосунків у період воєнних дій залишаються недостатньо зрозумілими, що зумовлює актуальність даної роботи. Особливого значення набуває пошук шляхів психологічної підтримки партнерських пар, розробка практичних рекомендацій та програм психологічного супроводу, спрямованих на збереження емоційної близькості, покращення комунікації та підвищення адаптаційного потенціалу партнерів. Це визначає наукову та практичну доцільність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Проблематика партнерських та сімейних стосунків в умовах стресу і кризових подій неодноразово ставала предметом наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених. Теоретичні засади вивчення міжособистісних та партнерських взаємин представлені у працях Г. Олпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона, які наголошували на значенні емоційної близькості, довіри та підтримки у розвитку особистості та стабільності взаємин.

Психологічні механізми впливу стресу та травматичних подій на особистість і міжособистісні стосунки досліджували Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Хобфолл, які розглядали стрес як чинник, що здатний як мобілізувати ресурси людини, так і призводити до емоційного виснаження та порушення комунікації. У межах теорії збереження ресурсів С. Хобфолла підкреслюється роль соціальної підтримки та близьких стосунків як важливого захисного ресурсу в умовах тривалих криз.

Окрему увагу впливу екстремальних і воєнних умов на сімейні та партнерські стосунки приділяли Б. ван дер Колк, Дж. Боулбі, М. Малер, які зазначали, що

переживання травматичного досвіду змінює емоційні реакції, стиль прив'язаності та характер взаємодії між партнерами. У вітчизняній психології проблеми сімейних і партнерських взаємин в умовах соціальних криз та стресу розглядали Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, С. Максименко, О. Бондаренко, які наголошували на необхідності психологічного супроводу пар у періоди суспільних потрясінь.

Водночас аналіз наукових джерел засвідчує недостатню кількість комплексних емпіричних досліджень, присвячених вивченню психологічних особливостей партнерських стосунків саме в умовах воєнних дій, що зумовлює актуальність і наукову доцільність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження — партнерські стосунки як форма міжособистісної взаємодії.

Предмет дослідження — психологічні особливості партнерських стосунків у період воєнних дій.

Мета дослідження — виявити та охарактеризувати психологічні особливості партнерських стосунків у період воєнних дій.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення партнерських стосунків у сучасній психологічній науці.
2. Дослідити психологічний вплив воєнного стресу на емоційний стан і міжособистісну взаємодію партнерів.
3. Емпірично виявити особливості партнерських стосунків у період воєнних дій.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що умови воєнних дій зумовлюють специфічні зміни у партнерських стосунках, які проявляються в

рівні емоційної близькості, підтримки, довіри та характері комунікації між партнерами.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел); емпіричні методи (психодіагностичні методики, анкетування); методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.

Експериментальна база дослідження: Дослідно – експериментальною роботою було охоплено 40 осіб віком від 25 років до 45 років. Учасники дослідження стали особи дорослого віку, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні та відповідали його вимогам.

Наукова новизна дослідження полягає: у дослідженні специфіки емоційної підтримки в партнерських стосунках дорослих осіб у контексті воєнних дій. У роботі дослідження здійснено емпіричний аналіз сприйняття партнерами рівня емоційної підтримки в ситуації тривалого кризового стресу спричиненого війною. Конкретизовано значення емоційної підтримки як психологічного ресурсу, що сприяє збереженню емоційної рівноваги та адаптації партнерів в складних соціальних умовах. Отримані результати дослідження доповнюють сучасні уявлення про функціонування партнерської взаємин у період воєнного стану.

Теоретична значущість дослідження полягає: у поглибленні наукового розуміння емоційної підтримки як психологічного ресурсу партнерських стосунків дорослих осіб в умовах тривалого кризового навантаження. У роботі здійснено узагальнення та поглиблений аналіз наявних психологічних підходів до проблеми емоційної підтримки, а уточнено її роль у збереженні емоційної рівновати та стабільності партнерської взаємодії в ситуації воєнного стресу. Отримані теоретичні положення можуть бути використані для подальших

наукових досліджень психології міжособистісних відносин у кризових соціальних умовах.

Практичне значення одержаних результатів: полягає у можливості використання матеріалів дослідження в практичній діяльності психологів, консультантів і фахівців, які працюють з дорослими особами та парами в умовах кризових життєвих обставин. Отримані результати можуть бути основою розроблення психологічних рекомендацій, профілактичних заходів і консультативних програм, спрямованих на посилення емоційної підтримки в партнерських стосунках та збереження психоемоційної стійкості партнерів у пір од воєнного стресу. Матеріали роботи також можуть бути використані в освітньому процесі під час підготовки студентів психологічних спеціальностей і в межах психоосвітніх програм.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел (60 найменувань, з 30 англійською мовою, 4 додатки. Основний обсяг роботи складає 54 сторінок комп'ютерного набору. Загальний обсяг роботи: 67 сторінки

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ

1.1. Поняття партнерських стосунків у психологічній науці

У практичному вимірі спільні стосунки проявляються як форма взаємодії, у якій обидва учасники беруть відповідальність за розвиток і підтримання взаємин. Такий тип взаємодії передбачає відкритість до узгодження дій, готовність враховувати потреби іншого та спільно реагувати на складні життєві ситуації. Відсутність жорстко закріплених ролей створює умови для гнучкого розподілу відповідальності й сприяє рівноцінній участі партнерів у збереженні якості взаємодії.

В психології поняття спільних взаємин тісно пов'язане з категоріями міжособистісних відносин, емоційної прив'язаності, соціальної підтримки та

комунікації. Дослідники наголошують, що партнерські взаємини є динамічним процесом, який змінюється під впливом індивідуально-психологічних особливостей партнерів, їх життєвого досвіду, системи цінностей, а також соціального контексту. Саме ця динамічність зумовлює необхідність постійного узгодження очікувань, потреб і способів взаємодії між партнерами.

У межах гуманістичного підходу спільні взаємини розглядаються як простір для особистісного зростання та самореалізації кожного з партнерів. Основними умовами таких взаємин є безумовне прийняття, емпатія, щирість та автентичність. Партнер у цьому контексті виступає не лише об'єктом емоційної прив'язаності, а й активним учасником процесу взаємного розвитку, що сприяє формуванню психологічної зрілості, самоповаги та внутрішньої стабільності.

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на спільних взаєминах як на системі соціальних ролей, норм і очікувань, що регулюють поведінку партнерів. У межах цього підходу особливе значення надається комунікативним процесам, механізмам соціального впливу, а також способам узгодження інтересів і потреб. Ефективні спільні взаємини характеризуються здатністю до відкритого діалогу, конструктивного вирішення конфліктів та спільного прийняття рішень.

Психодинамічний підхід розглядає спільні взаємини крізь призму несвідомих психологічних процесів, зокрема впливу раннього досвіду прив'язаності та внутрішніх об'єктних відносин. Відповідно до цього підходу, вибір партнера та характер взаємодії з ним значною мірою зумовлюються глибинними емоційними потребами, сформованими в дитинстві. Спільні взаємини можуть виступати як джерело емоційної підтримки та стабільності, так і простір для відтворення внутрішніх конфліктів.

Важливим аспектом аналізу спільних взаємин є їх структурна організація. У психологічних дослідженнях традиційно виокремлюють емоційний,

когнітивний та поведінковий компоненти партнерської взаємодії. Емоційний компонент охоплює спектр почуттів, які партнери переживають у процесі спільного життя, зокрема прихильність, довіру, емпатію, почуття безпеки та підтримки. Саме емоційна складова значною мірою визначає рівень задоволеності стосунками та здатність партнерів долати кризові ситуації.

Когнітивний компонент спільних взаємин пов'язаний з уявленнями, очікуваннями та переконаннями, які партнери мають щодо взаємин і ролей у парі. До нього належать уявлення про спільні цінності, життєві цілі, норми поведінки, а також інтерпретація дій і намірів партнера. Невідповідність когнітивних установок часто стає джерелом непорозумінь і конфліктів, особливо в умовах підвищеного емоційного напруження.

Поведінковий компонент відображає конкретні форми взаємодії між партнерами та включає способи комунікації, стратегії розв'язання конфліктів, прояви турботи й підтримки, а також щоденні практики спільного життя. Збалансованість поведінкової складової виявляється у здатності партнерів до співпраці, компромісу та взаємного врахування потреб одне одного.

У контексті дослідження спільних взаємин важливим є поняття психологічної зрілості взаємин. Зрілі спільні взаємини характеризуються усвідомленістю, відповідальністю та емоційною стабільністю партнерів. У таких взаєминах кожен із партнерів зберігає власну автономію, не втрачаючи при цьому почуття близькості та взаємної підтримки. Зрілість спільних взаємин проявляється також у здатності визнавати відмінності між партнерами та використовувати їх як ресурс для розвитку взаємин.

Окрему увагу в сучасних наукових дослідженнях приділяють ролі комунікації як ключового «чинника» функціонування спільних взаємин. Ефективна комунікація передбачає відкритість, активне слухання, здатність до вербалізації

власних почуттів і потреб, а також готовність до діалогу. Натомість порушення комунікативних процесів або використання деструктивних стратегій спілкування може призводити до накопичення напруги та зниження якості взаємин.

Важливу роль у спільних взаєминах відіграє взаємна психологічна підтримка. Підтримка з боку партнера сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості та формуванню відчуття стабільності. У кризових умовах, зокрема за наявності соціальної нестабільності або воєнних подій, спільні взаємини можуть виконувати компенсаторну функцію, забезпечуючи емоційну опору та відчуття безпеки.

Водночас спільні взаємини можуть ставати джерелом додаткового психологічного навантаження. Нерозв'язані конфлікти, емоційна дистанція, порушення балансу відповідальності або дефіцит підтримки здатні посилювати відчуття напруги та фрустрації. У таких випадках партнерські взаємини втрачають свою стабілізуювальну функцію та можуть негативно впливати на емоційний стан обох партнерів.

Таким чином, спільні взаємини в психологічній науці розглядаються як складне багатовимірне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Їх ефективність залежить від рівня психологічної зрілості партнерів, якості комунікації, здатності до взаємної підтримки та спільного подолання життєвих труднощів. Розуміння теоретичних засад спільних взаємин є необхідною передумовою для подальшого аналізу психологічних чинників їх формування та функціонування в умовах підвищеного стресу.

1.2. Психологічні чинники формування та розвитку партнерських стосунків

Створення та зростання партнерських зв'язків зумовлюється сукупністю психологічних факторів, які визначають характер взаємодії між учасниками, ступінь їхньої емоційної близькості та спроможність підтримувати сталі стосунки впродовж тривалого періоду. У психологічній науці ці фактори розглядаються як внутрішні регулятори міжособистісної поведінки, що впливають на якість спілкування, емоційний клімат у парі та ефективність спільного проходження життєвих негараздів [1].

Одним із ключових факторів формування партнерських зв'язків є емоційна сфера індивіда. Емоційна відкритість, здатність до емпатії та усвідомлення власних почуттів сприяють налагодженню глибокого емоційного контакту між учасниками. Емоційне керування відіграє важливу роль у підтримці стабільності взаємин, оскільки дозволяє партнерам конструктивно реагувати на стресові обставини та уникати руйнівних форм поведінки [2].

Значущим психологічним фактором є рівень індивідуальної зрілості учасників. Індивідуальна зрілість виявляється у здатності брати тягар відповідальності за власні рішення, усвідомлювати власні потреби та цінувати межі іншої особи. У зрілих партнерських зв'язках спостерігається рівновага між автономією та близькістю, що забезпечує психологічний спокій обох сторін і сприяє тривалості взаємин [3].

Важливу роль у розвитку партнерських зв'язків відіграють когнітивні фактори, зокрема уявлення, очікування та переконання щодо стосунків. Когнітивні настанови формуються під впливом попереднього досвіду, сімейних моделей взаємодії та суспільних норм. Нереалістичні або суперечливі очікування можуть мати наслідком розчарування та суперечки, тоді як узгоджені уявлення про ролі й цінності сприяють гармонізації партнерської взаємодії [4].

Комунікативна спроможність є одним із провідних факторів ефективного функціонування партнерських зв'язків. Вона охоплює здатність до відкритого обміну відомостями, активного слухання, конструктивного висловлення емоцій та потреб. Наявність розвинених комунікативних умінь дозволяє учасникам своєчасно вирішувати проблемні ситуації та запобігати наростанню емоційної напруги [5].

Окреме місце серед психологічних факторів займає рівень довіри поміж учасниками. Довіра виступає опорою стабільних партнерських зв'язків і визначає готовність до емоційної відкритості та взаємної підтримки. Її порушення може суттєво ускладнювати міжособистісну взаємодію, спричиняти підвищену стурбованість та емоційну відстань у парі [6].

Не менш важливим фактором є спроможність учасників до спільного подолання стресових і кризових обставин. У психологічних дослідженнях наголошується, що саме стиль реагування на труднощі визначає подальший розвиток партнерських зв'язків. Конструктивні методи подолання стресу сприяють зміцненню взаємин, тоді як руйнівні реакції можуть поглиблювати суперечності та знижувати рівень задоволеності стосунками [7].

Соціально-психологічні фактори, зокрема вплив соціального оточення, культурних норм і соціальних очікувань, також мають значну вагу у формуванні партнерських зв'язків. Соціальна підтримка з боку родини та близького оточення може виступати додатковим ресурсом для пари, тоді як суспільний тиск або негативні настанови здатні обтяжувати розвиток взаємин [8].

Таким чином, створення та зростання партнерських зв'язків зумовлюється комплексом психологічних факторів, серед яких провідне місце займають емоційне керування, індивідуальна зрілість, когнітивні настанови, комунікативна спроможність і рівень довіри поміж учасниками. Усвідомлення

впливу цих факторів є важливим теоретичним підґрунтям для аналізу функціонування партнерських зв'язків у складних суспільних умовах, зокрема в період воєнних дій [9].

1.3. Вплив стресу та травматичних подій на партнерські взаємини

У сучасних умовах соціальної нестабільності особливої актуальності набуває проблема впливу стресу та кризових подій на функціонування партнерських стосунків. Стресові фактори, пов'язані з різкими змінами життєвих обставин, невизначеністю майбутнього та загрозою безпеці, істотно впливають на емоційний стан особистості та характер міжособистісної взаємодії. У психологічній науці стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на вимоги середовища, що перевищують адаптаційні можливості індивіда [1].

Хронічний стрес має виражений вплив на емоційну сферу партнерів, зокрема сприяє підвищенню рівня тривожності, дратівливості, емоційної виснаженості та зниженню здатності до саморегуляції. У партнерських стосунках це може проявлятися у зростанні кількості конфліктних ситуацій, порушенні комунікації та зниженні рівня емоційної близькості. За умов тривалого стресового впливу партнери можуть втрачати здатність адекватно сприймати емоційний стан одне одного, що негативно позначається на якості взаємин [2].

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють впливу кризових умов, зокрема воєнних дій, на психологічний стан партнерів. Воєнний стрес характеризується високою інтенсивністю, тривалістю та непередбачуваністю, що суттєво ускладнює процес адаптації. У таких умовах партнери стикаються з необхідністю одночасно долати зовнішні загрози та підтримувати внутрішню стабільність стосунків [3].

В умовах воєнних дій змінюється структура повсякденного життя, що впливає на розподіл ролей у парі, рівень відповідальності та очікування партнерів.

Вимушені розлуки, фінансова нестабільність, зміна місця проживання або постійне відчуття небезпеки створюють додаткове психологічне навантаження, яке може як посилювати згуртованість партнерів, так і спричиняти емоційне віддалення [4].

Психологічні дослідження свідчать, що реакція партнерських стосунків на стресові умови значною мірою залежить від наявних ресурсів пари. До таких ресурсів належать рівень взаємної довіри, ефективність комунікації, здатність до спільного прийняття рішень та попередній досвід подолання криз. Партнери, які володіють навичками конструктивної взаємодії, здатні трансформувати кризову ситуацію у чинник зміцнення взаємин [5].

Водночас у разі дефіциту психологічних ресурсів стрес може виступати фактором дестабілізації партнерських стосунків. Накопичення негативних емоцій, відсутність емоційної підтримки та порушення комунікативних процесів сприяють формуванню відчуття самотності навіть за наявності партнера. У таких умовах зростає ризик емоційного відчуження, взаємних звинувачень і зниження задоволеності стосунками [6].

Значущу роль у подоланні стресу відіграє взаємна психологічна підтримка партнерів. Підтримка може проявлятися у формі емпатійного слухання, вербалізації емоцій, спільного пошуку рішень та створення відчуття безпеки. У кризових умовах партнерські стосунки здатні виконувати стабілізувальну функцію, сприяючи зниженню рівня емоційної напруги та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості [7].

Важливим аспектом впливу стресу на партнерські стосунки є зміна стилів реагування на труднощі. У психології виокремлюють конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу. Конструктивні стратегії, зокрема співпраця, взаємна підтримка та спільне планування, сприяють збереженню

психологічної цілісності пари. Натомість деструктивні реакції, такі як уникання, агресія або емоційне замикання, можуть посилювати негативний вплив стресових чинників на стосунки [8].

Таким чином, стрес та кризові умови, зокрема воєнні дії, мають багатовимірний вплив на партнерські стосунки. Вони можуть як підсилювати згуртованість і взаємну підтримку партнерів, так і спричиняти деструктивні зміни у взаємодії. Характер цього впливу визначається рівнем психологічної зрілості партнерів, наявністю внутрішніх ресурсів та здатністю до ефективного подолання стресових ситуацій. Усвідомлення зазначених аспектів створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей партнерських стосунків в умовах воєнного часу [9].

1.4. Шляхи покращення якості партнерських стосунків у період воєнних дій

У поточних обставинах, зокрема в період воєнних дій, питання збереження та поліпшення якості партнерських стосунків набуває особливої актуальності. Підвищене психоемоційне навантаження, невизначеність майбутнього, переживання втрат і постійний стрес істотно впливають на характер взаємодії між партнерами. У таких умовах важливим є не лише усвідомлення чинників, що ускладнюють взаємини, а й визначення практичних шляхів їх покращення.

Одним із ключових напрямів підвищення якості партнерських стосунків є розвиток ефективної комунікації між партнерами. Відкрите та щире спілкування дозволяє зменшити напруження, запобігти накопиченню негативних емоцій і сприяє формуванню взаєморозуміння. Здатність обговорювати власні переживання, страхи та очікування без взаємних звинувачень створює умови для конструктивної взаємодії. Важливу роль у цьому процесі відіграє вміння

слухати партнера, проявляти емпатію та приймати його емоційний стан, навіть якщо він відрізняється від власного.

Не менш значущим чинником є узгодження ролей і відповідальності у партнерських стосунках. В умовах змінних життєвих обставин, зокрема під впливом воєнних подій, традиційні ролі можуть зазнавати трансформацій. Гнучкий підхід до розподілу обов'язків дозволяє партнерам адаптуватися до нових умов та знижує ризик виникнення конфліктів. Узгодження відповідальності передбачає спільне прийняття рішень, готовність до перегляду домовленостей і врахування актуальних можливостей кожного з партнерів.

Важливою складовою покращення партнерських взаємин є підтримка емоційної близькості. У складних життєвих ситуаціях саме емоційна підтримка виступає ресурсом, що допомагає партнерам зберігати психологічну стійкість. Прояв уваги, турботи та взаємної підтримки сприяє зміцненню довіри та відчуття безпеки у стосунках. Емоційна близькість формується не лише через слова, а й через спільні дії, здатність бути поруч у моменти напруження та готовність розділяти як складні, так і позитивні переживання.

Окремого значення набуває здатність партнерів до спільного подолання життєвих труднощів. Стресові події можуть як посилювати напруження у стосунках, так і ставати чинником їх зміцнення. Уміння діяти як команда, спільно аналізувати ситуацію та шукати шляхи її вирішення сприяє формуванню відчуття єдності. Важливим є усвідомлення того, що відповідальність за подолання труднощів несе не лише один із партнерів, а обидві сторони, що сприяє рівноправній участі у взаємодії.

Ще одним напрямом покращення якості партнерських стосунків є розвиток усвідомленості та особистої відповідальності кожного з партнерів. Усвідомлення власних емоційних реакцій, потреб і меж дозволяє уникати

проекції негативних переживань на партнера. Особиста відповідальність передбачає готовність працювати над власним емоційним станом, визнавати помилки та шукати конструктивні способи їх виправлення. Такий підхід сприяє формуванню зрілих партнерських взаємин, у яких кожен усвідомлює свій внесок у спільну взаємодію.

Важливу роль у підтриманні якості партнерських стосунків відіграє здатність до адаптації. Зміни, спричинені воєнними подіями, потребують гнучкості у підходах до планування спільного життя, прийняття рішень і побудови майбутніх перспектив. Готовність переглядати попередні очікування та адаптуватися до нових реалій знижує рівень напруження та сприяє збереженню стабільності у стосунках.

Таким чином, підвищення якості партнерських стосунків у сучасних умовах можливе за умови налагодження відкритого спілкування, узгодженого підходу до відповідальності, збереження емоційної близькості та готовності партнерів разом долати труднощі. Реалізація цих аспектів допомагає зробити взаємини, більш стійкими й підтримує психологічне благополуччя обох партнерів

Висновки до 1 розділу

У першому розділі дипломної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми партнерських стосунків у контексті сучасної психологічної науки. Визначено, що партнерські стосунки є складним багатовимірним феноменом міжособистісної взаємодії, який ґрунтується на принципах рівноправності, взаємної відповідальності, емоційної близькості та усвідомленого вибору партнерів. З'ясовано, що такі стосунки формуються як динамічна система, що змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що ефективне функціонування партнерських стосунків забезпечується сукупністю психологічних чинників,

серед яких провідне місце займають емоційна регуляція, особистісна зрілість, рівень довіри, комунікативна компетентність, а також узгодженість когнітивних уявлень і очікувань партнерів. Високий рівень розвитку зазначених чинників сприяє стабільності взаємин, задоволеності партнерством та здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Особливу увагу в межах розділу приділено впливу стресу та кризових умов на партнерські стосунки. Визначено, що тривалий стрес негативно впливає на емоційний стан партнерів, знижує їх здатність до саморегуляції та ускладнює міжособистісну взаємодію. В умовах кризових подій, зокрема воєнних дій, партнерські стосунки зазнають додаткового психологічного навантаження, що може проявлятися у зростанні напруги, конфліктності та емоційного відчуження.

Водночас встановлено, що за наявності внутрішніх психологічних ресурсів партнерські стосунки можуть виконувати стабілізувальну та підтримувальну функції. Взаємна психологічна підтримка, ефективна комунікація та здатність до спільного подолання труднощів сприяють збереженню емоційної близькості та адаптації партнерів до складних життєвих умов.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що партнерські стосунки в умовах підвищеного стресу є вразливими, проте водночас можуть виступати важливим ресурсом психологічної адаптації. Сформульовані теоретичні положення будуть методологічним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження особливостей партнерських стосунків, представленого у другому розділі дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ

Мета другого розділу дипломної роботи полягає в емпіричному вивченні психологічних особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій. Актуальність проведення емпіричного дослідження зумовлена тим, що умови війни істотно змінюють емоційний стан особистості, систему міжособистісних

взаємин, а також способи емоційної регуляції та комунікації між партнерами. Постійний стрес, відчуття небезпеки, невизначеність майбутнього та соціальні втрати створюють підвищене психологічне навантаження, яке безпосередньо впливає на якість партнерських стосунків.

Теоретичний аналіз, представлений у першому розділі роботи, засвідчив, що стресові та травматичні події можуть призводити до емоційної нестабільності, зниження рівня довіри, порушення комунікації та зростання дистанції між партнерами. Водночас психологічні ресурси, емоційна підтримка, здатність до саморегуляції та взаєморозуміння можуть виконувати захисну функцію й сприяти збереженню стосунків навіть у складних життєвих обставинах. Це зумовлює необхідність переходу від теоретичного аналізу до практичного дослідження зазначених феноменів.

У межах емпіричного дослідження основна увага зосереджується на вивченні емоційного стану респондентів, особливостей їхньої взаємодії з партнером, змін у потребі близькості, підтримки, стабільності та довіри, а також на аналізі внутрішніх ресурсів, які допомагають зберігати значущі взаємини в умовах воєнних дій. Дослідження дозволяє простежити, як саме інтенсивні зовнішні обставини впливають на психологічні механізми партнерських стосунків.

Таким чином, другий розділ спрямований на отримання емпіричних даних, що доповнюють і конкретизують положення теоретичного розділу, а також створюють підґрунтя для формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки партнерських стосунків у період воєнних дій.

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричний етап даної роботи був спрямований на аналіз того, як умови воєнних дій відображаються на партнерських стосунках, емоційній взаємодії між партнерами та їх здатності зберігати близькість у ситуаціях тривалого

психоемоційного напруження. Актуальність проведення такого дослідження зумовлена необхідністю осмислення реального досвіду людей, які змушені будувати та підтримувати стосунки в умовах невизначеності, постійного стресу та змін життєвих обставин.

У межах емпіричного дослідження увага була зосереджена на виявленні змін у сприйнятті партнерських взаємин, особливостях емоційного реагування, потребі в підтримці та відповідальності за якість міжособистісної взаємодії. Такий підхід дозволив розглядати партнерські стосунки як динамічний процес, що зазнає трансформацій під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, а не як сталу систему взаємодії.

Мета та завдання емпіричного дослідження: в межах роботи емпіричне дослідження було зорієнтоване на виявлення психологічних особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій, а також на визначення чинників, які впливають на збереження емоційної близькості, довіри та стабільності у взаєминах між партнерами.

Для реалізації поставленої мети були визначені такі завдання емпіричного дослідження:

1. Проаналізувати суб'єктивні оцінки респондентів щодо змін у партнерських стосунках в умовах воєнних дій;
2. З'ясувати вплив емоційного стану на характер міжособистісної взаємодії;
3. Дослідити потребу респондентів в емоційній підтримці та близькості;
4. Визначити особливості ставлення до розподілу відповідальності у партнерських взаєминах;
5. Виявити внутрішні ресурси, які сприяють адаптації до складних життєвих умов.

Виконання зазначених завдань створило підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних даних та їх психологічного осмислення.

Характеристика вибірки дослідження: в емпіричному дослідженні взяли участь 40 респондентів, які мають досвід перебування у партнерських стосунках в умовах воєнного стану. До вибірки були залучені особи різної статі та віку, що дало змогу врахувати індивідуальні відмінності у сприйнятті стосунків та реагуванні на стресові події.

Участь у дослідженні була добровільною та ґрунтувалася на усвідомленій згоді респондентів. Усі учасники перебували в умовах соціальної нестабільності, що створювало спільний контекст переживання воєнних подій та дозволяло аналізувати загальні тенденції у партнерських взаєминах без акценту на окремі соціальні групи.

Склад вибірки забезпечив можливість виявлення типових психологічних особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій, водночас не претендуючи на універсальність отриманих результатів.

Організація проведення дослідження: збір емпіричних даних здійснювався у дистанційному форматі шляхом онлайн-опитування, що відповідало сучасним умовам та вимогам безпеки. Такий формат проведення дослідження дозволив залучити респондентів незалежно від їхнього місця перебування та створив комфортні умови для заповнення опитувальника.

Перед початком опитування учасникам надавалася інформація щодо мети дослідження, принципів анонімності та конфіденційності. Кожен респондент мав можливість самостійно вирішувати питання щодо участі у дослідженні та припинити заповнення анкети у будь-який момент.

Процес проведення дослідження включав інформування учасників, безпосереднє заповнення опитувальника та первинну перевірку коректності відповідей, що забезпечило якість отриманих емпіричних даних.

Методи та інструменти емпіричного дослідження: для реалізації завдань дослідження було обрано метод анкетування, який дозволяє отримати інформацію про суб'єктивний досвід, емоційні реакції та оцінки респондентів щодо власних партнерських стосунків. Застосування цього методу є доцільним у дослідженнях міжособистісної взаємодії, оскільки він сприяє виявленню індивідуальних особливостей сприйняття та переживання стосунків.

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили більш повно проаналізувати психологічні особливості партнерських стосунків у період воєнних дій.

Зокрема, у роботі застосовувалися такі методики:

1. Опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5).

Дана методика використовується для визначення вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу та дозволяє оцінити рівень психологічного напруження, тривожності та емоційної нестабільності особистості внаслідок переживання травматичних подій. У контексті даного дослідження опитувальник застосовувався для виявлення впливу воєнного стресу на психологічний стан респондентів та їх міжособистісні взаємини.

2. Методика діагностики рівня емпатії В. Бойко.

3. Авторський опитувальник

Методика спрямована на визначення здатності особистості розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та адекватно реагувати на їхні переживання.

Рівень емпатії є важливим психологічним чинником партнерських стосунків, оскільки саме він значною мірою визначає якість емоційної підтримки, взаєморозуміння та ефективність комунікації між партнерами.

Крім того, для виявлення особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій використовувався авторський опитувальник, який містив запитання щодо рівня емоційної підтримки, змін емоційного стану, значущості близьких стосунків та особливостей міжособистісної взаємодії між партнерами.

У роботі використовувався авторський опитувальник, сформований відповідно до мети дослідження та специфіки воєнного періоду. Питання опитувальника були спрямовані на аналіз емоційного стану, змін у ставленні до партнера, потреби в підтримці, особливостей комунікації та готовності до спільного подолання труднощів.

Формулювання тверджень здійснювалося у нейтральній формі, що зменшувало вплив соціально бажаних відповідей та сприяло отриманню більш об'єктивних результатів.

За допомогою авторського опитувальника було досліджено суб'єктивні оцінки респондентів щодо зміни партнерських стосунків в умовах воєнних дій. Зокрема аналізувалися зміни у відчутті емоційної близькості, рівні довіри, підтримки та характері комунікації між партнерами. Це дозволило виконати перше завдання дослідження та виявити особливості трансформацій партнерських взаємин у період воєнних дій.

Методи обробки результатів дослідження: обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням кількісного аналізу, зокрема шляхом визначення відсоткового розподілу відповідей респондентів. Такий підхід дозволив виявити основні тенденції у сприйнятті партнерських стосунків та

оцінити поширеність окремих психологічних проявів серед учасників дослідження.

Отримані кількісні показники стали основою для подальшої психологічної інтерпретації результатів, представленої у наступному підрозділі роботи. Поєднання кількісного аналізу з якісним осмисленням емпіричних даних дозволило більш повно розкрити особливості партнерських стосунків у період воєнних дій.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для дослідження психологічних особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій було використано метод анкетування, який дозволяє визначити суб'єктивне сприйняття респондентами різних аспектів взаємин із партнером. Анкета містила твердження щодо емоційної підтримки, емоційного стану, значущості близьких стосунків та особливостей міжособистісної взаємодії.

Респондентам було запропоновано оцінити ступінь згоди з твердженнями за шкалою:

1. повністю погоджуюсь
2. скоріше погоджуюсь
3. важко відповісти
4. скоріше не погоджуюсь
5. повністю не погоджуюсь.

Отримані результати були узагальнені за допомогою кількісного аналізу та представлені у табличному та графічному вигляді.

Методика дослідження рівня емоційної підтримки у партнерських стосунках

Першим етапом дослідження було визначення рівня емоційної підтримки, яку респонденти отримують від партнера в умовах воєнних дій. Емоційна підтримка розглядається як важливий психологічний ресурс, що сприяє збереженню стабільності партнерських стосунків та допомагає особистості адаптуватися до кризових умов.

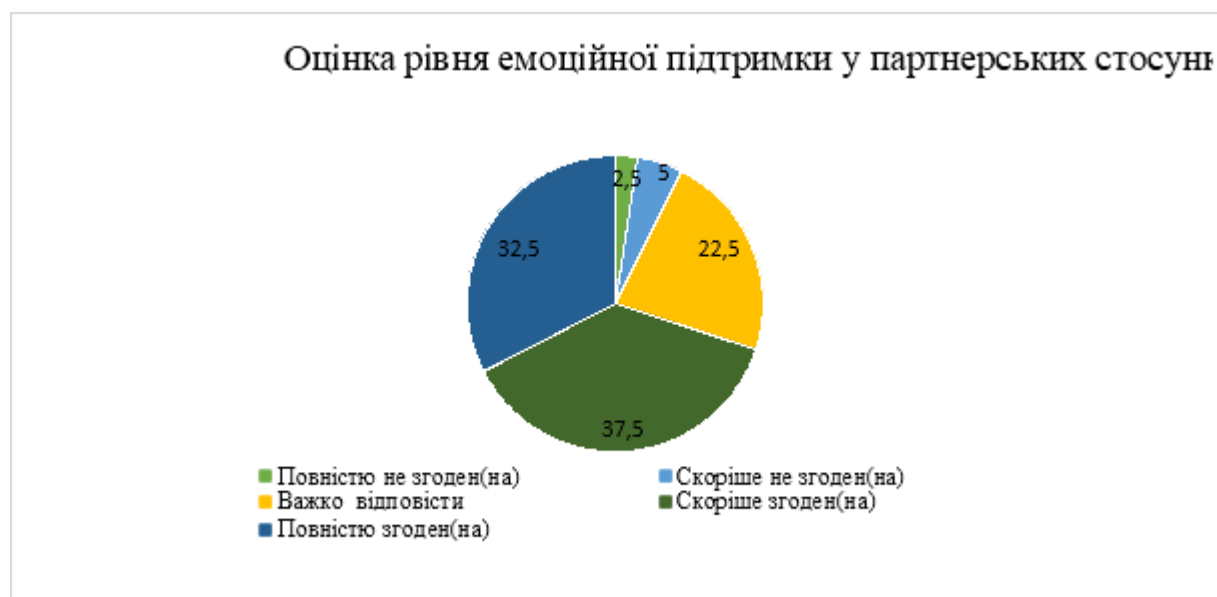
Результати опитування подано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Оцінка рівня емоційної підтримки у партнерських стосунках

Варіант відповіді	Кількість респондентів	%
Повністю погоджуюсь	15	37,5
Скоріше погоджуюсь	13	32,5
Важко відповісти	1	2,5
Скоріше не погоджуюсь	9	22,5
Повністю не погоджуюсь	2	5

Графічне представлення результатів наведено на рис.2.1.



У межах емпіричного дослідження було проаналізовано рівень емоційної підтримки у партнерських стосунках респондентів в умовах воєнних дій. Емоційна підтримка розглядається як один із ключових психологічних ресурсів, що сприяє збереженню стабільності партнерських взаємин у ситуаціях тривалого стресу, невизначеності та підвищеної тривожності.

Як показано на рис. 2.1, більшість опитаних зазначають наявність емоційної підтримки у партнерських стосунках. Зокрема, 37,5 % респондентів повністю погодилися з твердженням про отримання емоційної підтримки від партнера, а 32,5 % — скоріше погодилися з ним. Отримані дані свідчать про те, що для значної частини учасників дослідження партнер залишається джерелом психологічної опори навіть у складних умовах воєнного часу.

Водночас 22,5 % опитаних скоріше не погодилися з твердженням про наявність емоційної підтримки, що може вказувати на існування труднощів у сфері емоційної взаємодії між партнерами. Такі результати можуть бути пов'язані з впливом хронічного стресу, емоційного виснаження, зниження здатності до емпатії або обмеженими внутрішніми ресурсами партнерів. 5 % респондентів повністю не погодилися з твердженням, що може свідчити про відсутність стабільної емоційної підтримки у стосунках або про наявність глибших міжособистісних конфліктів. Ще 2,5 % опитаних обрали варіант «важко відповісти», що може вказувати на невизначеність у власних емоційних переживаннях або ситуаційну мінливість партнерських взаємин.

З психологічної точки зору, наявність або відсутність емоційної підтримки безпосередньо впливає на якість партнерських стосунків, рівень довіри, почуття безпеки та здатність пари адаптуватися до кризових обставин. В умовах воєнних дій емоційна підтримка набуває особливої значущості, оскільки сприяє

зниженню рівня тривоги, запобігає емоційному відчуженню та підсилює відчуття спільності між партнерами.

Таким чином, результати, представлені на рис. 2.1, підтверджують, що хоча для більшості респондентів емоційна підтримка залишається важливим компонентом партнерських стосунків, водночас існує помітна група опитаних, які відчують її дефіцит. Це підкреслює актуальність подальшого аналізу емоційної сфери партнерських взаємин та необхідність розробки психологічних рекомендацій щодо підтримки емоційного зв'язку в умовах тривалого стресу.

У процесі емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили більш повно проаналізувати психологічні особливості партнерських стосунків у період воєнних дій. Зокрема, застосовувалися опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5), який дозволяє оцінити рівень прояву симптомів посттравматичного стресу, а також методика діагностики рівня емпатії В. Бойко, що спрямована на визначення здатності особистості до співпереживання та розуміння емоційного стану інших людей. Крім того, у дослідженні використовувався авторський опитувальник, який містив запитання щодо рівня емоційної підтримки, змін емоційного стану та особливостей взаємодії партнерів у період воєнних дій.

Таблиця 2.2

Особливості змін емоційного стану респондентів протягом дня

Варіант відповіді	Кількість респондентів	%
Повністю погоджуюсь	4	10
Скоріше погоджуюсь	8	20
Важко відповісти	5	12,5
Скоріше не погоджуюсь	12	30

Повністю не погоджуюсь	11	27,5
------------------------	----	------

Графічне представлення результатів дослідження наведено на рис. 2.2.



Як свідчать результати, представлені у табл. 2.2. та на рис. 2.2, емоційний стан респондентів характеризується певною неоднорідністю.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано особливості змін емоційного стану респондентів протягом дня в умовах воєнних дій. Даний показник є важливим для розуміння рівня емоційної стабільності особистості, а також здатності до психологічної адаптації в ситуації тривалого стресу та невизначеності.

Як свідчать результати, представлені на рис. 2.2, емоційний стан респондентів характеризується неоднорідністю. Зокрема, 30 % опитаних скоріше не погодилися з твердженням про швидку зміну емоційного стану протягом дня, а 27,5 % повністю не погодилися з ним. Це може вказувати на відносну емоційну стабільність частини респондентів, а також на сформовані механізми саморегуляції, які дозволяють підтримувати внутрішню рівновагу навіть за умов підвищеного психоемоційного навантаження.

Водночас 20 % респондентів скоріше погодилися з твердженням про швидку зміну емоційного стану, а 10 % повністю погодилися з ним. Отримані дані свідчать про наявність групи осіб із підвищеною емоційною лабільністю, що може бути зумовлено впливом постійних стресогенних чинників, інформаційним перенавантаженням, тривожними очікуваннями та відчуттям небезпеки, характерними для періоду воєнних дій. Для таких респондентів емоційні коливання можуть виступати реакцією психіки на хронічний стрес.

Окрему увагу заслуговує група опитаних, які обрали варіант «важко відповісти» (12,5 %). Це може свідчити про нестабільність емоційних переживань, їх ситуативний характер або складність усвідомлення власного емоційного стану. Подібна невизначеність може бути пов'язана з емоційним виснаженням або суперечливими внутрішніми переживаннями, що посилюються в кризових умовах.

З психологічної точки зору, швидка зміна емоційного стану може негативно впливати на якість міжособистісної взаємодії та партнерських стосунків, ускладнювати ефективну комунікацію, знижувати рівень взаєморозуміння та емоційної підтримки між партнерами. У той же час відносна емоційна стабільність сприяє збереженню довіри, передбачуваності поведінки та психологічного комфорту у стосунках.

Таким чином, результати, представлені на рис. 2.2, підтверджують, що в умовах воєнних дій емоційний стан респондентів зазнає суттєвих змін і характеризується різним рівнем стабільності. Це підкреслює необхідність подальшого аналізу емоційних проявів у партнерських стосунках та врахування індивідуальних особливостей емоційної регуляції при розробці психологічних рекомендацій.

У межах дослідження було розглянуто значення емоційної підтримки з боку близьких для респондентів у контексті партнерських стосунків під час воєнних дій. Для цього учасникам опитування було запропоновано висловити власне ставлення до важливості отримання емоційної підтримки у взаєминах. Для дослідження зазначеного показника використовувався авторський опитувальник партнерських стосунків, спрямований на виявлення рівня емоційної підтримки у взаєминах між партнерами.

Таблиця 2.3

Значущість емоційної підтримки з боку близьких у партнерських стосунках

Варіант відповіді	Кількість респондентів	%
Повністю погоджуюсь	9	22,5
Скоріше погоджуюсь	13	32,5
Важко відповісти	5	12,5
Скоріше не погоджуюсь	6	15
Повністю не погоджуюсь	7	17,5

Графічне представлення результатів дослідження наведено на рис.2.3.



Рис.2.3. Значущість емоційної підтримки з боку близьких у партнерських стосунках в умовах воєнних дій.

Як свідчать результати, представлені у табл. 2.3 та на рис. 2.3, для більшості респондентів емоційна підтримка з боку близьких є важливим компонентом партнерських стосунків. Так, 32,5 % респондентів скоріше погоджуються з твердженням про її значущість, а ще 22,5 % повністю підтримують цю позицію.

Водночас 17,5 % опитаних повністю не згодні з твердженням, а 15 % скоріше не поділяють думку про важливість емоційної підтримки. Така позиція може бути пов'язана з індивідуальними особливостями емоційної саморегуляції, досвідом попередніх взаємин або зниженням очікувань від партнерських стосунків в умовах тривалого стресу.

Окрема частка респондентів (12,5 %) обрала варіант «важко відповісти», що може свідчити про нестабільність емоційного стану або залежність потреби в підтримці від конкретної життєвої ситуації. Загалом результати підтверджують, що в умовах воєнних дій емоційна підтримка з боку близьких залишається значущим психологічним ресурсом, однак її роль та сприйняття є неоднорідними серед респондентів.

Подальший аналіз отриманих результатів дозволяє розглянути емоційну підтримку не лише як окремий елемент партнерських стосунків, а як динамічний процес, що змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. В умовах воєнних дій емоційна взаємодія між партнерами часто зазнає трансформацій, пов'язаних зі зміною ролей, рівнем відповідальності, а також необхідністю швидкої адаптації до нестабільних обставин життя.

Слід зазначити, що наявність емоційної підтримки не завжди означає її достатність або відповідність актуальним потребам партнера. Частина респондентів може суб'єктивно оцінювати підтримку як наявну, проте відчувати її фрагментарність або ситуативний характер. У таких випадках емоційна підтримка виконує радше функцію тимчасового полегшення емоційного стану, ніж стабільного ресурсу психологічної стійкості. Це особливо актуально в умовах тривалого стресу, коли внутрішні ресурси особистості поступово виснажуються.

Окремого аналізу потребує питання емоційної взаємності у партнерських стосунках. В умовах кризових подій можливе зміщення балансу підтримки, коли один із партнерів бере на себе роль основного емоційного «утримувача» стосунків. Така асиметрія може сприяти тимчасовій стабілізації взаємин, однак у довгостроковій перспективі здатна призводити до накопичення емоційної напруги, почуття втоми або незадоволеності стосунками.

Варто також враховувати, що сприйняття емоційної підтримки значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, зокрема рівня емоційної чутливості, потреби в близькості та здатності до відкритого емоційного вираження. У деяких респондентів труднощі з ідентифікацією та вербалізацією власних емоцій можуть ускладнювати як отримання, так і надання підтримки, що відображається на загальній оцінці партнерської взаємодії.

Крім того, результати дослідження свідчать про те, що емоційна підтримка у партнерських стосунках тісно пов'язана з рівнем довіри між партнерами. В умовах воєнних дій довіра набуває особливого значення, оскільки вона виступає основою для відчуття психологічної безпеки. За її відсутності навіть формальні прояви підтримки можуть сприйматися як недостатні або нещирі, що знижує їхній позитивний вплив на емоційний стан особистості.

Не менш важливим є вплив зовнішніх стресорів на здатність партнерів підтримувати одне одного. Постійна загроза безпеці, економічна нестабільність, вимушені зміни способу життя та соціальних зв'язків можуть зменшувати ресурсність партнерів, обмежуючи їхню емоційну включеність у стосунки. У таких умовах навіть за наявності бажання підтримати партнера реальні можливості для цього можуть бути суттєво знижені.

Отримані результати також дозволяють припустити, що емоційна підтримка в партнерських стосунках виконує регулятивну функцію, сприяючи зниженню інтенсивності негативних емоційних переживань, пов'язаних із воєнною реальністю. Водночас її ефективність значною мірою залежить від якості комунікації між партнерами, здатності до емпатійного слухання та готовності визнавати емоційні потреби іншого.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють складний і багатовимірний характер емоційної підтримки у партнерських стосунках в умовах воєнних дій. Вона не обмежується лише наявністю позитивного ставлення чи співпереживання, а включає широкий спектр психологічних процесів, що визначають рівень близькості, стабільності та задоволеності взаєминами. Виявлені особливості підтверджують доцільність подальшого аналізу суміжних аспектів партнерської взаємодії, зокрема емоційного тепла та почуття залученості, що розглядаються в наступних підрозділах дослідження.

Наступним аспектом дослідження стало вивчення відчуття емоційного тепла та залученості у партнерських взаєминах респондентів в умовах воєнних дій. Зазначений показник є важливим для розуміння якості міжособистісної взаємодії та рівня емоційної близькості між партнерами. Для дослідження даного показника також використовувався авторський опитувальник партнерських стосунків, спрямований на виявлення особливостей взаємодії між партнерами в умовах воєнних дій.

Таблиця 2.4

Особливості взаємодії партнерів у складних життєвих обставинах

Варіант відповіді	Кількість респондентів	%
Повністю погоджуюсь	11	27,5
Скоріше погоджуюсь	14	35
Важко відповісти	5	12,5
Скоріше не погоджуюсь	7	17,5
Повністю не погоджуюсь	5	12,5

Графічне представлення результатів дослідження наведено на рис.2.4.

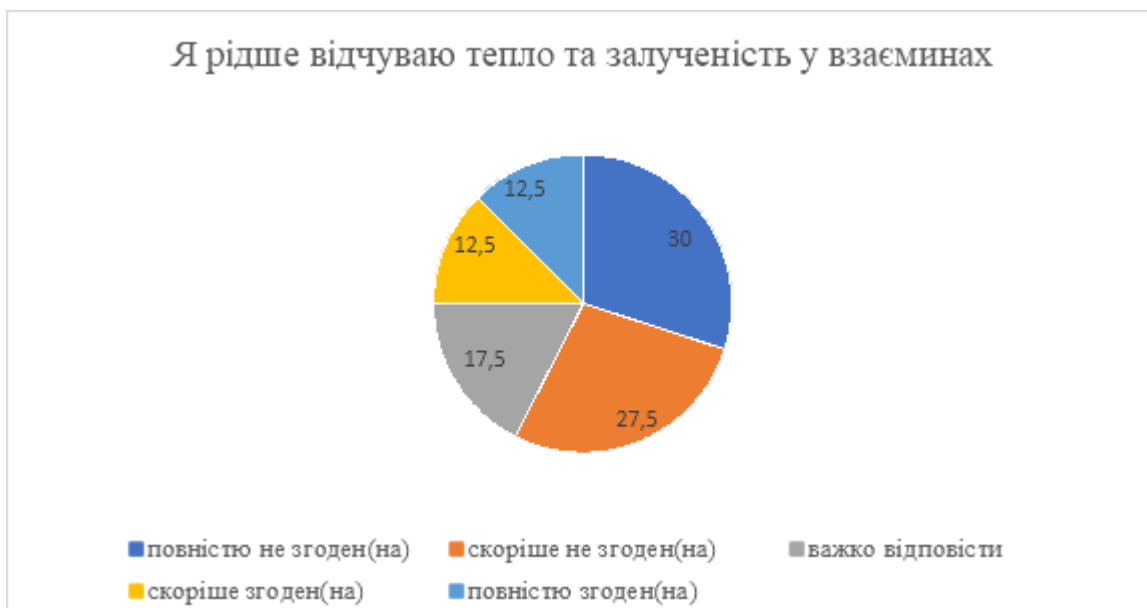


Рис.2.4. Особливості переживання емоційного тепла та залученості респондентів у взаєминах в умовах воєнних дій.

Як свідчать результати, представлені у табл. 2.4 та на рис. 2.4, значна частина респондентів не погоджується з твердженням про зниження рівня емоційного тепла у партнерських взаєминах. У межах дослідження було проаналізовано, як змінюється відчуття емоційного тепла та залученості у партнерських взаєминах респондентів в умовах воєнних дій. Даний показник відображає якість емоційного контакту між партнерами та рівень їхньої психологічної близькості.

Згідно з результатами, представленими на рис. 2.4, 30 % респондентів повністю не погодилися з твердженням про те, що вони стали рідше відчувати емоційне тепло у взаєминах, а 27,5 % — скоріше не погодилися. Це свідчить про те, що для значної частини опитаних емоційна залученість у партнерських стосунках зберігається, незважаючи на складні умови воєнного часу. Такі результати можуть вказувати на достатній рівень емоційної стійкості та наявність стабільних взаємин.

Водночас 12,5 % респондентів скоріше погодилися та ще 12,5 % повністю погодилися з твердженням про зниження відчуття емоційного тепла. Отримані

дані можуть свідчити про наявність труднощів у підтриманні емоційної близькості, що може бути зумовлено емоційним виснаженням, підвищеним рівнем тривожності або зосередженістю на власних переживаннях у період воєнних дій. Для цієї групи респондентів характерним є поступове зменшення емоційної залученості у взаєминах.

Окрема частка опитаних (17,5 %) обрала варіант відповіді «важко відповісти», що може вказувати на нестабільність емоційного стану або ситуативний характер переживань. Це свідчить про те, що сприйняття емоційного тепла у взаєминах може змінюватися залежно від зовнішніх обставин та поточного психологічного стану респондентів.

Загалом результати дослідження демонструють, що хоча для більшості респондентів емоційне тепло та залученість у партнерських стосунках зберігаються, майже чверть опитаних відчуває їх зниження. Це підтверджує неоднорідність впливу воєнних дій на емоційну сферу партнерських взаємин та актуальність подальшої психологічної підтримки пар. Для дослідження даного показника використовувався авторський опитувальник партнерських стосунків, який дозволяє оцінити рівень емоційної близькості, підтримки та залученості між партнерами.

Таблиця 2.5

Потреба у близькості у партнерських стосунках в умовах воєнних дій

Варіант відповіді	Кількість респондентів	%
Повністю погоджуюсь	10	25
Скоріше погоджуюсь	11	27,5
Важко відповісти	7	17,5
Скоріше не погоджуюсь	10	25
Повністю не погоджуюсь	2	5

Графічне представлення результатів дослідження наведено на рис.2.5.



Як свідчать результати, представлені у табл. 2.5 та на рис. 2.5, для значної частини респондентів взаємна підтримка є важливим компонентом партнерських стосунків в умовах воєнних дій. У межах дослідження було проаналізовано, чи стала потреба респондентів у близькості більш вираженою в умовах воєнних дій. Даний показник відображає зміну значущості емоційної близькості та міжособистісної підтримки у партнерських стосунках під впливом тривалого стресу.

Згідно з результатами, наведеними на рис. 2.5, 25 % респондентів повністю не погодилися з твердженням про посилення потреби у близькості, а 27,5 % — скоріше не погодилися. Це свідчить про те, що для значної частини опитаних потреба в емоційній близькості не зазнала істотних змін. Така позиція може бути пов'язана з прагненням зберігати емоційну автономію, використанням психологічних захисних механізмів або зосередженістю на власному внутрішньому стані в умовах підвищеної напруги.

Водночас 25 % респондентів скоріше погодилися з твердженням про зростання потреби у близькості, а ще 5 % повністю погодилися. Отримані дані вказують на наявність групи опитаних, для яких емоційна близькість та міжособистісна підтримка стали більш значущими у період воєнних дій. Для цих респондентів близькі стосунки можуть виступати важливим джерелом психологічної стабільності, відчуття безпеки та емоційної підтримки.

Окрема частка опитаних (17,5 %) обрала варіант відповіді «важко відповісти». Це може свідчити про нестабільність переживань або ситуативний характер змін у потребі в близькості, що залежить від поточних життєвих обставин, емоційного стану та якості взаємин з партнером.

Загалом результати, представлені на рис. 2.5, демонструють неоднорідність змін у потребі в емоційній близькості серед респондентів. В умовах воєнних дій для одних опитаних близькість набуває більшої значущості, тоді як для інших спостерігається тенденція до збереження або навіть зниження потреби в емоційній залученості. Це підтверджує індивідуальний характер реагування на стресові обставини та складність впливу воєнного контексту на партнерські стосунки.

2.3. Психологічні рекомендації щодо підтримки партнерських стосунків у період воєнних дій

Результати емпіричного дослідження, представлені в підрозділі 2.2, засвідчили, що партнерські стосунки в умовах воєнних дій зазнають значного психологічного навантаження. Підвищений рівень тривожності, емоційна нестабільність, зміни в потребі близькості та неоднорідність переживання емоційної підтримки зумовлюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки партнерських взаємин. У зв'язку з цим доцільним є формування

рекомендацій, спрямованих на збереження емоційного контакту, зниження напруги та підвищення адаптаційних можливостей партнерів у кризових умовах.

Однією з ключових умов стабільності партнерських стосунків у період воєнних дій є наявність емоційної підтримки між партнерами. З огляду на отримані результати, важливо рекомендувати партнерам усвідомлено приділяти увагу емоційним потребам одне одного. Регулярне обговорення власних переживань, страхів і тривог сприяє зменшенню внутрішнього напруження та запобігає емоційному відчуженню. Важливим є не лише висловлення власних емоцій, а й прийняття почуттів партнера без критики, знецінення або спроб негайного «вирішення проблеми».

В умовах підвищеної емоційної мінливості доцільним є розвиток навичок емоційної саморегуляції у межах партнерських стосунків. Партнерам рекомендується звертати увагу на власний емоційний стан та своєчасно реагувати на ознаки емоційного перевантаження. Усвідомлення власних реакцій дозволяє уникати імпульсивних конфліктів, які можуть виникати на тлі хронічного стресу. Корисним є використання спільних стратегій зниження напруги, зокрема підтримувальних розмов, обговорення складних подій у безпечному форматі або створення простих щоденних ритуалів взаємної підтримки.

Окрему увагу слід приділяти збереженню емоційного тепла та залученості у партнерських взаєминах. Навіть за умов обмежених можливостей для спільного дозвілля або тривалої розлуки важливо підтримувати регулярний контакт між партнерами. Прояви турботи, уваги та зацікавленості у стані партнера сприяють зміцненню відчуття близькості та значущості стосунків. Підтримка емоційного тепла допомагає зменшити ризик відчуження та формує відчуття психологічної безпеки.

З урахуванням того, що для частини респондентів потреба в емоційній близькості в умовах воєнних дій зростає, доцільно рекомендувати партнерам відкрито обговорювати власні очікування щодо взаємодії. Узгодження потреб у близькості, дистанції та підтримці дозволяє знизити ймовірність непорозумінь і конфліктів. Водночас важливо враховувати, що реакції на стрес є індивідуальними, і для окремих осіб характерним є прагнення до тимчасової емоційної дистанції як способу психологічного захисту.

Важливим аспектом підтримки партнерських стосунків є формування навичок конструктивної комунікації. Партнерам доцільно уникати взаємних звинувачень та узагальнень, зосереджуючись на обговоренні конкретних ситуацій і власних почуттів. Використання «я-повідомлень» сприяє зменшенню конфліктності та підвищенню рівня взаєморозуміння. Конструктивна комунікація дозволяє партнерам ефективніше вирішувати складні питання та знижує рівень емоційного напруження у взаєминах.

З огляду на тривалий характер воєнних дій, доцільним є залучення зовнішніх ресурсів психологічної підтримки. У випадках, коли партнери відчують труднощі у самостійному подоланні емоційних проблем, ефективним може бути звернення до психолога або сімейного консультанта. Професійна психологічна допомога сприяє усвідомленню деструктивних моделей взаємодії, розвитку навичок емоційної регуляції та відновленню психологічного балансу у партнерських стосунках.

Таким чином, запропоновані психологічні рекомендації спрямовані на підтримку партнерських стосунків в умовах воєнних дій та ґрунтуються на результатах проведеного емпіричного дослідження. Реалізація цих рекомендацій може сприяти зниженню емоційного напруження, підвищенню якості емоційної взаємодії та зміцненню психологічної стійкості партнерських пар у період тривалої кризи.

В умовах воєнних дій важливо враховувати, що психологічне навантаження на партнерські стосунки має накопичувальний характер. Тривале перебування у стані невизначеності, загрози та інформаційного перенавантаження поступово знижує емоційні ресурси особистості, що може відобразитися на якості взаємодії між партнерами. У зв'язку з цим партнерам доцільно свідомо контролювати власні очікування щодо емоційної реакції іншого та враховувати, що зниження емоційної активності не завжди свідчить про байдужість, а може бути наслідком психологічного виснаження.

Особливого значення набуває здатність партнерів розмежовувати зовнішні стресові фактори та внутрішні проблеми у взаєминах. Перенесення загального напруження, пов'язаного з воєнними подіями, у сферу партнерських стосунків може призводити до зростання конфліктності та непорозумінь. У цьому контексті важливо формувати навички усвідомленого реагування, що передбачає паузу перед емоційною реакцією та аналіз джерела власного напруження. Такий підхід дозволяє зменшити кількість деструктивних взаємодій та підтримувати більш стабільний емоційний клімат у парі.

З метою збереження психологічної рівноваги у партнерських стосунках доцільно також рекомендувати підтримку індивідуальних ресурсів кожного з партнерів. Наявність особистого простору, часу для відновлення та саморефлексії сприяє зниженню рівня емоційного перевантаження та запобігає формуванню емоційної залежності. Підтримка балансу між спільністю та автономією дозволяє партнерам ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати емоційну стабільність у взаєминах.

Важливим напрямом психологічної підтримки партнерських стосунків є розвиток здатності до прийняття змін, що відбуваються у житті пари під впливом воєнних дій. Зміна ролей, побутових умов, планів на майбутнє може викликати почуття розгубленості та фрустрації. Усвідомлення тимчасового

характеру багатьох обмежень і спільне обговорення нових умов життя сприяють формуванню гнучкості у стосунках та зменшенню рівня емоційної напруги.

Окрему увагу доцільно приділяти профілактиці емоційного відчуження у партнерських стосунках. Навіть за умов обмежених можливостей для фізичної присутності або спільної діяльності важливо підтримувати відчуття залученості через регулярне спілкування, обмін думками та переживаннями. Підтримка емоційного контакту сприяє збереженню довіри між партнерами та формуванню відчуття спільності у подоланні труднощів.

Таким чином, психологічні рекомендації щодо підтримки партнерських стосунків у період воєнних дій мають комплексний характер і передбачають поєднання емоційної підтримки, саморегуляції, конструктивної комунікації та усвідомленого ставлення до змін. Реалізація зазначених рекомендацій сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу партнерських пар та збереженню психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій. Дослідження здійснювалося за допомогою авторського опитувальника, що дозволив оцінити рівень емоційної близькості, підтримки та взаємодії між партнерами.

Отримані результати засвідчили, що партнерські стосунки в умовах воєнного стресу характеризуються неоднорідністю. Для більшості респондентів партнер

виступає джерелом емоційної підтримки та стабільності, однак частина опитаних відзначає зниження рівня емоційної залученості та труднощі у підтриманні емоційного контакту.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що умови воєнних дій впливають на емоційну сферу партнерських взаємин та актуалізують потребу у психологічній підтримці партнерів і розвитку ефективної комунікації у стосунках.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було здійснено комплексне дослідження психологічних особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій. Актуальність обраної теми зумовлена тривалим впливом стресових факторів воєнного часу на психоемоційний стан особистості, що безпосередньо відображається на якості міжособистісної взаємодії, стабільності партнерських взаємин та здатності пари адаптуватися до кризових обставин. Умови воєнних дій створюють додаткове

психологічне навантаження, яке загострює наявні проблеми у стосунках або, навпаки, актуалізує ресурсні можливості партнерської підтримки.

Метою дослідження було вивчення психологічних особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій, зокрема аналіз емоційної сфери респондентів, рівня емоційної підтримки, стабільності емоційного стану, значущості підтримки з боку близьких, переживання емоційного тепла та змін у потребі в емоційній близькості. Для досягнення поставленої мети було реалізовано низку завдань, які включали теоретичний аналіз проблеми та проведення емпіричного дослідження.

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення партнерських стосунків, розкрито психологічну сутність міжособистісної взаємодії у парі, а також проаналізовано вплив стресу і кризових умов на емоційну сферу особистості та якість взаємин. Розгляд теоретичних положень дозволив сформулювати цілісне уявлення про психологічні механізми функціонування партнерських стосунків та окреслити основні чинники, що впливають на їх стабільність у період підвищеного психоемоційного напруження.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей переживання партнерських стосунків у період воєнних дій. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що для більшості респондентів емоційна підтримка у партнерських стосунках залишається одним із ключових психологічних ресурсів. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню відчуття психологічної безпеки та підтриманню емоційної рівноваги в умовах постійної загрози та невизначеності.

Водночас дослідження показало, що не для всіх респондентів партнерські стосунки виконують стабілізувальну функцію. Частина опитаних відчуває

дефіцит емоційної підтримки, що може бути пов'язано з емоційним виснаженням, труднощами у комунікації, накопиченням напруження або використанням захисних механізмів психіки. Це свідчить про неоднорідність впливу воєнних дій на партнерські взаємини та про наявність різних стратегій психологічної адаптації.

Аналіз емоційного стану респондентів засвідчив, що в умовах воєнних дій емоційна сфера характеризується підвищеною мінливістю. Швидкі зміни настрою, внутрішнє напруження та нестабільність емоційних реакцій можуть ускладнювати ефективну взаємодію між партнерами та підвищувати ризик конфліктних ситуацій. Разом із тим було виявлено респондентів, які зберігають відносну емоційну стабільність, що свідчить про сформовані навички саморегуляції та наявність підтримувальних взаємин.

Отримані результати також підтвердили високу значущість емоційної підтримки з боку близьких у період воєнних дій. Для більшості опитаних підтримка партнера або близького оточення виступає важливим чинником психологічного благополуччя, допомагаючи зменшити почуття самотності та емоційної напруги. Водночас частина респондентів демонструє знижену потребу в емоційній підтримці, що може бути пов'язано з прагненням до автономії або використанням емоційного дистанціювання як способу психологічного захисту.

Аналіз переживання емоційного тепла та залученості у партнерських стосунках показав, що воєнні дії можуть як посилювати значущість близькості, так і призводити до її зниження. Для одних респондентів партнерські стосунки стають джерелом підтримки та згуртованості, для інших — сферою додаткового напруження. Це підтверджує, що якість партнерських взаємин у кризових умовах значною мірою залежить від попереднього досвіду взаємодії, рівня емоційної зрілості та здатності партнерів до відкритої комунікації.

Важливим висновком дослідження є те, що воєнні дії чинять комплексний і багатовимірний вплив на психологічні особливості партнерських стосунків. Вони не лише підсилюють потребу в емоційній підтримці та близькості, але й загострюють внутрішні конфлікти, знижують рівень емоційних ресурсів та ускладнюють здатність до конструктивної взаємодії. У цьому контексті партнерські стосунки можуть виступати як чинником психологічної стійкості, так і джерелом додаткового стресу.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у психологічній практиці, зокрема в роботі з парами, які переживають кризові життєві обставини. Дані дослідження можуть бути основою для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження емоційної напруги, розвиток навичок емоційної саморегуляції та покращення якості комунікації між партнерами. Отримані результати також можуть бути використані у консультативній роботі психологів та психотерапевтів.

Разом із тим слід зазначити, що результати дослідження мають певні обмеження, пов'язані з вибіркою респондентів та специфікою умов проведення опитування. Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на розширення вибірки, порівняння особливостей партнерських стосунків у різних соціальних групах, а також на вивчення довготривалих наслідків впливу воєнних дій на міжособистісні взаємини.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що психологічні особливості партнерських стосунків у період воєнних дій характеризуються складною взаємодією стресових чинників, індивідуальних особистісних ресурсів та якості емоційної взаємодії між партнерами. Усвідомлення цих особливостей є важливою умовою збереження

психологічного благополуччя особистості та стабільності партнерських взаємин у період тривалої кризи.

Окрему увагу у межах загальних висновків доцільно приділити аналізу виконання завдань дослідження. Проведений теоретичний аналіз дозволив систематизувати наукові уявлення про психологічну природу партнерських стосунків, визначити їх роль у житті особистості та окреслити основні чинники, що впливають на якість взаємин у кризових умовах. Було встановлено, що партнерські стосунки виступають важливим елементом психологічної підтримки, здатним як посилювати адаптаційні можливості особистості, так і ускладнювати процес подолання стресу за умови порушення емоційної взаємодії.

У межах емпіричного дослідження було підтверджено, що емоційна сфера партнерських стосунків у період воєнних дій зазнає суттєвих змін. Зокрема, виявлено, що рівень емоційної підтримки між партнерами є неоднорідним і залежить від індивідуальних особливостей, попереднього досвіду взаємодії та рівня психологічної стійкості. Для частини респондентів партнерські стосунки стають джерелом стабільності та безпеки, тоді як для інших — сферою додаткового психоемоційного напруження.

Важливим результатом дослідження є встановлення зв'язку між емоційною стабільністю та якістю партнерської взаємодії. Респонденти, які зазначають наявність емоційної підтримки та відчуття емоційного тепла у стосунках, демонструють вищий рівень емоційної врівноваженості та здатності до саморегуляції. Натомість підвищена емоційна мінливість і зниження відчуття близькості можуть негативно впливати на міжособистісну комунікацію та підвищувати ризик конфліктів.

Аналіз значущості емоційної підтримки з боку близьких дозволив зробити висновок про те, що у період воєнних дій міжособистісні зв'язки набувають особливої психологічної цінності. Підтримка партнера або близького оточення сприяє зменшенню почуття самотності, формуванню відчуття приналежності та стабільності. Водночас для частини респондентів характерним є прагнення до емоційної автономії, що може розглядатися як одна з форм психологічного захисту в умовах тривалого стресу.

Отримані результати також дозволяють зробити висновок про те, що потреба в емоційній близькості в умовах воєнних дій має динамічний характер. Для одних осіб характерним є її посилення, що відображає актуалізацію потреби у підтримці та безпеці, для інших — збереження або зниження, що може бути пов'язано з емоційним виснаженням або прагненням до дистанціювання. Така неоднорідність реакцій підтверджує індивідуальний характер психологічного реагування на кризові обставини.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх застосування у психологічному консультуванні та психотерапевтичній роботі з парами. Отримані дані можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо збереження емоційної близькості, покращення комунікації та зниження рівня психоемоційної напруги у партнерських стосунках. Вони також можуть слугувати основою для створення профілактичних програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості пар у кризових умовах.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні особливостей партнерських стосунків у різних соціальних і вікових групах, а також у дослідженні довготривалих психологічних наслідків впливу воєнних дій на міжособистісну взаємодію. Подальше поглиблення даної проблематики дозволить сформулювати більш комплексне уявлення про психологічні механізми адаптації партнерських стосунків у кризових умовах.

Окремої уваги у загальних висновках заслуговує аналіз значущості отриманих результатів у ширшому соціально-психологічному контексті. Умови воєнних дій формують специфічне середовище існування особистості, у якому базові потреби безпеки, стабільності та передбачуваності зазнають суттєвих порушень. У такій ситуації партнерські стосунки набувають особливої ролі як одного з ключових джерел психологічної опори. Проведене дослідження підтверджує, що саме якість емоційної взаємодії між партнерами значною мірою визначає рівень психологічної стійкості особистості у кризових умовах.

Важливим узагальненням результатів роботи є розуміння того, що партнерські стосунки в період воєнних дій не є статичною системою. Вони зазнають постійних змін під впливом зовнішніх обставин, внутрішніх емоційних процесів та індивідуальних особливостей кожного з партнерів. Отримані дані свідчать, що реакції на стресові умови можуть істотно відрізнятися навіть у межах однієї пари, що потребує високого рівня усвідомленості, терпимості та готовності до адаптації з боку обох партнерів.

У процесі дослідження було встановлено, що емоційна підтримка у партнерських стосунках виступає одним із ключових чинників збереження психологічного благополуччя. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, пом'якшенню наслідків хронічного стресу та формуванню відчуття захищеності. Разом із тим відсутність або зниження емоційної підтримки може посилювати відчуття самотності, сприяти накопиченню внутрішнього напруження та ускладнювати міжособистісну комунікацію.

Отримані результати також дозволяють зробити висновок про те, що емоційна нестабільність, характерна для періоду воєнних дій, безпосередньо впливає на динаміку партнерських взаємин. Коливання настрою, підвищена дратівливість та зниження емоційних ресурсів можуть провокувати конфлікти та непорозуміння навіть у стабільних стосунках. У цьому контексті особливої

значущості набувають навички емоційної саморегуляції та конструктивної комунікації, які дозволяють партнерам ефективніше долати кризові моменти.

Важливим аспектом узагальнення результатів є виявлення індивідуальних відмінностей у переживанні потреби в емоційній близькості. Для частини респондентів характерним є посилення прагнення до близькості як способу отримання підтримки та стабільності. Для інших — навпаки, спостерігається тенденція до емоційного дистанціювання, що може виконувати захисну функцію в умовах надмірного стресу. Така неоднорідність реакцій підкреслює необхідність індивідуального підходу у психологічній роботі з парами.

У загальному підсумку результати дослідження свідчать про те, що психологічні особливості партнерських стосунків у період воєнних дій формуються під впливом складної взаємодії зовнішніх стресових чинників та внутрішніх психологічних ресурсів. Партнерські взаємини можуть виконувати як стабілізувальну, так і дестабілізувальну функцію, залежно від рівня емоційної залученості, якості комунікації та здатності партнерів до спільного подолання труднощів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у психологічній практиці, зокрема в індивідуальному та сімейному консультуванні. Дані дослідження можуть бути корисними для розробки психоосвітніх програм, спрямованих на підвищення обізнаності пар щодо впливу стресових подій на емоційну сферу та міжособистісну взаємодію. Окрім цього, результати можуть бути використані у профілактичній роботі з метою запобігання емоційному вигоранню та руйнуванню партнерських стосунків у кризових умовах.

Окремо слід відзначити етичний аспект проведення дослідження в умовах воєнних дій. Добровільність участі респондентів, анонімність та дотримання

принципів конфіденційності є важливими умовами отримання достовірних результатів. Урахування емоційного стану учасників дослідження та недопущення повторної травматизації виступають необхідними складовими етичної відповідальності психолога.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у поглибленому вивченні психологічних механізмів адаптації партнерських стосунків до тривалих кризових умов, аналізі гендерних та вікових відмінностей у переживанні стресу, а також у дослідженні ефективності різних форм психологічної підтримки пар у період воєнних дій. Розширення емпіричної бази дозволить створити більш комплексні та ефективні моделі психологічної допомоги.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що партнерські стосунки в період воєнних дій є складною психологічною системою, яка потребує особливої уваги з боку фахівців. Усвідомлення психологічних особливостей взаємин, розвиток емоційної підтримки та підвищення якості міжособистісної взаємодії виступають ключовими чинниками збереження психологічного благополуччя особистості та стабільності партнерських стосунків у період тривалої соціальної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 296 с.

2. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2018. 344 с.
3. Титаренко Т. М. Психологія життєвих криз особистості : монографія. Київ : Київський національний університет ім. Т. Шевченка, 2015. 280 с.
4. Карамушка Л. М. Психологія управління та лідерства : навч. посіб. Київ : Либідь, 2019. 240 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2017. 448 с.
6. Панок В. Г. Практична психологія: теорія і практика : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2018. 312 с.
7. Чепелева Н. В. Психологія особистісного розвитку : навч. посіб. Київ : Либідь, 2016. 256 с.
8. Яценко Т. С. Глибинна психологія у сучасному вимірі : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 300 с.
9. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2015. 320 с.
10. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології. Київ : Академвидав, 2014. 300 с.
11. Бондаренко І. О. Психологія міжособистісної взаємодії : навч. посіб. Київ : Київський університет, 2020. 240 с.
12. Ковальчук Л. Г. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.
13. Дуткевич Т. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 304 с.

14. Фурман А. В. Психологія розвитку особистості : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2015. 320 с.
15. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2016. 256 с.
16. Костюк Г. С. Сучасні підходи до розвитку особистості : монографія. Київ : Освіта, 2013. 240 с.
17. Лозова В. І. Психологія виховання : навч. посіб. Харків : Основа, 2014. 220 с.
18. Балл Г. О. Психологія суб'єкта діяльності. Київ : Либідь, 2012. 256 с.
19. Гончаренко С. У. Освітня психологія сучасності. Київ : Освіта, 2013. 280 с.
20. Ярошевський М. Г. Історія психології : підручник. Київ : Академвидав, 2012. 400 с.
21. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні аспекти стосунків. Київ : Академвидав, 2021. 240 с.
22. Климчук В. О. Психологія травматичного досвіду : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2018. 300 с.
23. Кокун О. М. Психологія стресу та адаптації : монографія. Київ : КНУ, 2016. 320 с.
24. Кульчицька Л. О. Психологія партнерських взаємин. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 256 с.
25. Матійків І. М. Психологія емоційної компетентності. Київ : Ніка-Центр, 2019. 240 с.
26. Овчарова Р. В. Сімейна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2014. 304 с.

27. Помиткін Е. О. Духовний розвиток особистості. Київ : Освіта, 2015. 240 с.
28. Савчин М. В. Психологія відповідальності. Київ : Академвидав, 2014. 256 с.
29. Ткаченко Т. М. Психологія конфлікту : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 280 с.
30. Шевченко С. М. Соціально-психологічна адаптація особистості. Київ : КНУ, 2023. 240 с.
31. Baumeister R., Vohs K. Handbook of Self-Regulation. New York : Guilford Press, 2011. 646 p.
32. Beck J. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. New York : Guilford Press, 2011. 391 p.
33. Bowlby J. Attachment. New York : Basic Books, 2012. 428 p.
34. Brown B. Daring Greatly. New York : Gotham Books, 2012. 320 p.
35. Deci E., Ryan R. Self-Determination Theory. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
36. Goleman D. Focus: The Hidden Driver of Excellence. New York : HarperCollins, 2013. 309 p.
37. Gottman J., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Harmony Books, 2015. 320 p.
38. Haidt J. The Righteous Mind. New York : Pantheon Books, 2012. 528 p.
39. Hayes S. Acceptance and Commitment Therapy. New York : Guilford Press, 2016. 402 p.
40. Johnson S. Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. New York : Little, Brown Spark, 2019. 320 p.

41. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011. 499 p.
42. Levine A., Heller R. Attached. New York : TarcherPerigee, 2010. 304 p.
43. Mikulincer M., Shaver P. Attachment in Adulthood. New York : Guilford Press, 2016. 674 p.
44. Neff K. Self-Compassion. New York : William Morrow, 2011. 336 p.
45. Peterson C. A Primer in Positive Psychology. New York : Oxford University Press, 2013. 400 p.
46. Porges S. The Polyvagal Theory. New York : Norton, 2011. 347 p.
47. Seligman M. Flourish. New York : Free Press, 2011. 368 p.
48. Siegel D. The Developing Mind. New York : Guilford Press, 2012. 498 p.
49. Snyder C. Hope Theory. New York : Academic Press, 2010. 420 p.
50. Sternberg R. The Triangle of Love. New York : Basic Books, 2013. 280 p.
51. Tavis C., Aronson E. Mistakes Were Made (But Not by Me). New York : Harcourt, 2015. 304 p.
52. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score. New York : Viking, 2014. 464 p.
53. Walker P. Complex PTSD. Azure Coyote Publishing, 2013. 384 p.
54. Worthington E. Forgiveness and Reconciliation. New York : Routledge, 2013. 256 p.
55. Yalom I. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 2014. 524 p.
56. Zimbardo P., Sword R. The Time Paradox. New York : Free Press, 2012. 416 p.

57. Aron A. The Science of Love and Attachment. New York : Oxford University Press, 2015. 300 p.
58. Gilbert P. Compassion Focused Therapy. London : Routledge, 2014. 320 p.
59. McAdams D. The Art and Science of Personality Development. New York : Guilford Press, 2015. 320 p.
60. Twenge J. Generation Me. New York : Free Press, 2014. 384 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5

(Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5)

Опитувальник PCL-5 використовується для оцінки вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу, що можуть виникати після переживання травматичних подій. У контексті даного дослідження методика застосовується для визначення психологічного стану респондентів, які перебувають у партнерських стосунках в умовах воєнних дій.

Переживання стресових подій, пов'язаних із війною, може впливати не лише на емоційний стан людини, але й на характер міжособистісних взаємин, зокрема на рівень взаєморозуміння, підтримки та емоційної близькості між партнерами. Тому оцінювання симптомів посттравматичного стресу є важливим для розуміння психологічних особливостей партнерських стосунків у складних соціальних умовах.

Структура опитувальника

Опитувальник складається з 20 тверджень, які описують різні прояви психологічної реакції людини на травматичний досвід.

Твердження об'єднані у чотири основні групи симптомів:

Інтрузії (В) Включають нав'язливі спогади про травматичну подію, повторні переживання, тривожні сни або сильні емоційні реакції на нагадування про пережите.

Уникнення (С) Відображають прагнення людини уникати думок, почуттів або ситуацій, що пов'язані з травматичною подією.

Негативні когніції та емоції (D) Характеризуються змінами у мисленні та емоційному стані, появою негативних переконань, відчуттям провини, страху або емоційного відчуження.

Підвищене збудження та реактивність (E) Проявляється у підвищеній дратівливості, порушеннях сну, труднощах з концентрацією уваги та підвищеній настороженості.

Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожен із симптомів турбував його протягом останнього місяця.

Шкала оцінювання

Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою:

- 0 — зовсім не турбувало
- 1 — турбувало незначною мірою
- 2 — помірно турбувало
- 3 — значною мірою турбувало
- 4 — дуже сильно турбувало

Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма 20 твердженнями опитувальника.

Мінімальний можливий результат становить 0 балів, максимальний — 80 балів.

Для більш детального аналізу також можуть визначатися окремі показники за кожною групою симптомів:

- інтрузії
- уникнення
- негативні когніції та емоції
- підвищене збудження та реактивність

Такий підхід дозволяє оцінити, які саме прояви посттравматичного стресу найбільш виражені у респондентів та яким чином вони можуть впливати на їхню поведінку та взаємини з партнером.

Інтерпретація результатів

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

0–19 балів — низький рівень проявів посттравматичного стресу

20–39 балів — помірний рівень проявів посттравматичного стресу

40 балів і більше — високий рівень симптомів посттравматичного стресового розладу

Високі показники можуть свідчити про значне психологічне напруження та інтенсивність переживання травматичних подій, що може впливати на емоційний стан людини та особливості її взаємодії з партнером у період воєнних дій.

Методика «Задоволеність шлюбом»

(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Методика «Задоволеність шлюбом» призначена для дослідження рівня задоволеності партнерськими або сімейними відносинами. Вона дозволяє оцінити психологічний стан партнерів, ступінь взаєморозуміння, довіри, емоційної підтримки та загальний рівень гармонійності взаємин.

У межах даного дослідження методика використовується для визначення особливостей партнерських стосунків у період воєнних дій. Складні життєві обставини, пов'язані з війною, можуть суттєво впливати на емоційний стан людей, характер спілкування між партнерами та рівень задоволеності відносинами. Тому аналіз якості взаємин дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості функціонування партнерських стосунків у кризових умовах.

Структура опитувальника

Методика складається з 24 тверджень, які відображають різні аспекти партнерських відносин, зокрема:

- емоційну близькість між партнерами
- рівень довіри
- взаєморозуміння
- психологічну підтримку
- задоволеність спільним життям
- здатність партнерів вирішувати конфліктні ситуації

Респонденту пропонується оцінити кожне твердження відповідно до власного досвіду взаємин із партнером.

Шкала оцінювання

Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою:

1 — повністю не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — важко відповісти

4 — скоріше згоден

5 — повністю згоден

Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями опитувальника.

Мінімальний можливий показник становить 24 бали, максимальний — 120 балів.

Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень задоволеності партнерськими стосунками.

Інтерпретація результатів

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

24–60 балів — низький рівень задоволеності партнерськими відносинами

61–90 балів — середній рівень задоволеності стосунками

91–120 балів — високий рівень гармонійності та стабільності партнерських взаємин.

Високі показники свідчать про наявність довіри, взаєморозуміння та емоційної підтримки між партнерами. Низькі показники можуть вказувати на наявність конфліктів, труднощів у комунікації або зниження задоволеності взаєминами.

У контексті дослідження партнерських стосунків у період воєнних дій результати методики дозволяють оцінити, як стресові події та психологічне навантаження впливають на якість взаємин між партнерами.

Методика діагностики рівня емпатії (В. Бойко)

Методика діагностики рівня емпатії розроблена для визначення здатності людини розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та адекватно реагувати на їхні почуття. Емпатія є важливим психологічним фактором міжособистісної взаємодії, що значною мірою впливає на характер партнерських стосунків.

У контексті даного дослідження методика використовується для аналізу емоційної чутливості партнерів один до одного. У період воєнних дій підвищений рівень стресу, тривоги та невизначеності може впливати на здатність людей підтримувати близькі стосунки, розуміти емоції партнера та надавати психологічну підтримку. Тому дослідження рівня емпатії дозволяє оцінити важливі психологічні аспекти партнерських взаємин у складних соціальних умовах.

Структура опитувальника

Методика складається з 36 тверджень, які дозволяють оцінити різні прояви емпатійності особистості.

Твердження спрямовані на дослідження таких компонентів емпатії:

- емоційна чутливість до переживань інших людей
- здатність співпереживати
- розуміння емоційного стану партнера
- готовність надавати емоційну підтримку
- вміння співчувати та проявляти турботу

Респонденту пропонується висловити свою згоду або незгоду з кожним твердженням.

Шкала оцінювання

Відповіді оцінюються за дихотомічною шкалою:

- «Так»
- «Ні»

Кожна відповідь, що відповідає ключу методики, оцінюється 1 балом.

Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної кількості балів, отриманих респондентом.

Максимальний можливий показник становить 36 балів.

Чим більша кількість набраних балів, тим вищий рівень емпатії.

Інтерпретація результатів

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

0–12 балів — низький рівень емпатії

13–24 бали — середній рівень емпатії

25–36 балів — високий рівень емпатії

Високий рівень емпатії свідчить про здатність людини розуміти емоційний стан інших людей, проявляти співчуття та підтримку. У партнерських стосунках це сприяє формуванню довіри, емоційної близькості та взаєморозуміння.

Низькі показники можуть вказувати на труднощі у розумінні емоцій партнера та обмеженість емоційної взаємодії.

У межах дослідження партнерських стосунків у період воєнних дій результати методики дозволяють оцінити, наскільки партнери здатні підтримувати один одного в умовах підвищеного психологічного навантаження.

ДОДАТОК Г

Методика обробки результатів емпіричного дослідження

Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася з використанням методів кількісного аналізу даних. Основним способом узагальнення результатів анкетування було визначення відсоткового розподілу відповідей респондентів та подальше графічне представлення результатів у вигляді діаграм.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів, які перебувають у партнерських стосунках в умовах воєнного стану. Для збору емпіричних даних використовувався авторський опитувальник, що містив запитання, спрямовані на виявлення:

- рівня емоційної підтримки у партнерських стосунках;
- змін емоційного стану в умовах воєнних дій;
- значущості підтримки з боку партнера;
- особливостей комунікації та взаємодії між партнерами;
- потреби у близькості та взаємній відповідальності.

Варіанти відповідей були побудовані за шкалою оцінювання, яка включала такі категорії:

- повністю погоджуюсь;
- скоріше погоджуюсь;
- важко відповісти;
- скоріше не погоджуюсь;
- повністю не погоджуюсь.

Після збору анкет усі відповіді були підраховані та згруповані відповідно до зазначених категорій. Кількість відповідей у кожній категорії переводилася у відсоткове значення за допомогою формули:

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

де:

- P — відсоток відповідей;
- n — кількість респондентів, які обрали певний варіант відповіді;
- N — загальна кількість респондентів у дослідженні (40 осіб).

Отримані відсоткові показники використовувалися для побудови графічних діаграм, які наочно відображають розподіл відповідей респондентів. Діаграми дозволяють візуально представити співвідношення різних варіантів відповідей та виявити основні тенденції у сприйнятті партнерських стосунків в умовах воєнних дій.

Графічна інтерпретація результатів представлена у вигляді кругових діаграм (рис. 2.1 – 2.5), що відображають:

- рівень емоційної підтримки між партнерами;
- особливості емоційного стану респондентів;
- значущість підтримки з боку близьких;
- особливості комунікації у стосунках;
- потребу у взаємній допомозі та співпраці.

Такий підхід до обробки даних дозволяє узагальнити результати опитування, виявити основні психологічні тенденції у партнерських стосунках та забезпечує наочність представлення емпіричних результатів дослідження.