

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології
Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота
освітній ступінь - магістр

на тему: «ПРЕДИКТОРИ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У
ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ ПАРАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»

Виконала: студентка 2-го року навчання
спеціальності 053 «Психологія»

Бланяр Ангеліна Вікторівна

Керівник: Гірник А. М.,
кандидат філософських наук, професор

Рецензент _____

Магістерська робота захищена з оцінкою

Секретар ЕК _____

« _____ » _____

Київ, 2026

АНОТАЦІЯ

«Предиктори емоційної близькості у гетеросексуальних парах в умовах воєнного стану»

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр
за спеціальністю 053 Психологія

Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2026

Студентки: Бланяр Ангеліни Вікторівни

Науковий керівник: Гірник Андрій Миколайович

Робота присвячена вивченню предикторів емоційної близькості, зокрема діадного копінгу, емоційних схем та емпатії, в умовах воєнного стану. У вступі роботи представлений науковий апарат дослідження.

У **першому розділі** проаналізовано теоретико-методологічні основи дослідження. Теоретичний аналіз показав, що емоційна близькість є динамічним процесом, яка потребує безпечного простору для ділення своїми переживаннями. Визначено роль діадного копінга як захисного чинника проти макросоціального стресу, а також дезадаптивних емоційних схем, які змушують людину уникати власних переживань.

У **другому розділі** представлено результати емпіричного дослідження, яке складається з якісного та кількісного аналізу. В емпіричному дослідженні було виявлено, що наявність адаптивних емоційних схем та здатність партнерів утримуватися від негативного діадного копінгу є найбільш вагомими предикторами емоційної близькості в умовах війни. Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між компонентами особистого дистресу, симптомами ПТСР та дезадаптивними емоційними схемами, що підтверджує їхню взаємозалежність.

У третьому розділі розроблено та апробовано програму психологічної корекції з використанням методу аналізу кінематографічного матеріалу.

Робота містить висновки, список використаних джерел та додатки.

Ключові слова: емоційна близькість, діадний копінг, емоційні схеми, емпатія, воєнний стан, гетеросексуальні пари, програма корекції, стосунки, стрес.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА ЇЇ ПРЕДИКТОРІВ У ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКАХ.....	11
1.1. Поняття емоційної близькості у гетеросексуальних парах.....	11
1.2. Вплив стресу на функціонування гетеросексуальних стосунків.....	15
1.3. Діадний копінг у гетеросексуальних стосунках.....	19
1.4. Емоційні схеми та емпатія як чинники міжособистісної взаємодії.....	24
Висновок до Розділу I.....	32
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРЕДИКТОРІВ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКАХ.....	34
2.1. Опис вибірки, обґрунтування методів та організація дослідження.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів якісного дослідження.....	41
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів кількісного дослідження.....	48
Висновок до Розділу II.....	58
РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІАДНОГО КОПІНГУ ТА ЕМОЦІЙНИХ СХЕМ У ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ ПАРАХ.....	61
3.1. Підходи до розробки психологічної програми для роботи з парами.....	61
3.2. Зміст та структура психокорекційної програми підвищення ефективності діадного копінгу та емоційних схем у парах.....	64
3.3. Практичні психологічні рекомендації щодо підтримки емоційної близькості у парах в умовах воєнного стресу.....	72
Висновок до розділу III.....	75

ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стресові події суттєво впливають на гетеросексуальні стосунки, особливо в умовах війни. Хронічний стрес може призводити до змін у рівні емоційної близькості та здатності до емпатії між партнерами (Karney & Bradbury, 2020). Одним із механізмів підтримки стосунків у таких умовах є діадний копінг, тобто спільні зусилля партнерів у подоланні внутрішнього та зовнішнього стресу (Bodenmann, 2008). Згідно з результатами дослідження G. Bodenmann (2019), основу успішного діадного копінгу становлять емоційна підтримка, відкритість та готовність до взаємодії - фактори, які в комплексі поглиблюють емоційну близькість у парі. Тим часом, емоційні схеми (Leahy, 2002) визначають, як людина сприймає свої емоції та емоції інших і, відповідно, як саме надає емоційну підтримку.

Таким чином, емоційні схеми відіграють роль у тому, як партнери сприймають свої стосунки та які шляхи подолання стресу обирають. Використання адаптивних емоційних схем посилює відкритість і довіру, тоді як дезадаптивні, наприклад, заперечення емоцій, уникання або надмірні звинувачення, ускладнюють подолання стресових ситуацій та провокують конфлікти (Leahy et al., 2012).

На сьогоднішній день існує достатньо авторів, які вивчали взаємозв'язок діадного копінгу та емоційної близькості (Bodenmann, Cutrona, Falconier, Nussbeck, & Bodenmann; Абрамюк, Бланяр, Григор'єва, Шатинська), а також емоційних схем та емпатії (Leahy, Rahmani et al.). Втім, комплексний взаємозв'язок цих аспектів у гетеросексуальних парах, особливо у тривалих стресових умовах, є малодослідженим.

Наукова новизна дослідження полягає у: виявленні специфічних зв'язків між емоційними схемами, емпатією та стилями діадного копіngu у парах, які перебувають в умовах воєнного стресу. Дослідженні впливу емоційних схем на рівень емоційної близькості у парах. Встановленні модераційного ефекту воєнного стресу на взаємозв'язки між зазначеними змінними.

Практична значущість дослідження: результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів, які працюють із українськими парами. На основі отриманих результатів можуть бути розроблені рекомендації щодо покращення емоційної близькості у парах через розвиток ефективних стратегій діадного копіngu та емоційних схем. Дослідження може слугувати основою для подальших наукових робіт у галузі психології стосунків та психічного здоров'я в умовах війни.

Відтак, дослідження взаємозв'язку між діадним копіngом, емоційними схемами та емпатією, а також їх вплив на емоційну близькість дозволить поглибити розуміння механізмів підтримки стосунків під час війни та виробити рекомендації для покращення психологічного благополуччя пар.

Отже, теоретична та практична значущість даної проблеми, її недостатня розробленість у психологічній науці і зумовили вибір теми магістерського дослідження.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження зв'язків між стилями діадного копіngu, емоційними схемами та емпатією, а також дослідження їхнього впливу на рівень емоційної близькості у парах, які перебувають в умовах воєнного стресу.

В магістерській роботі було висунуто припущення про те, що

1. Показники емоційної близькості та навичок діадного копінгу мають статистично значущі відмінності у парах залежно від рівня вираженості різних видів емпатії.
2. Партнери з адаптивними емоційними схемами у стосунках демонструють більш розвинені навички діадного копінгу та емоційної близькості в умовах воєнного стресу, ніж партнери з дезадаптивними емоційними схемами.
3. Різні види емпатії мають статистично значущі кореляційні зв'язки з різними типами емоційних схем у партнерів.
4. Дезадаптивні емоційні схеми у стосунках підсилюють вплив воєнного стресу на емоційну дистанцію між партнерами.

Завдання дослідження

1. Розкрити психологічний зміст понять діадного копінгу, емоційних схем, емпатії та емоційної близькості.
2. Вивчити вплив діадного копінгу, емоційних схем та емпатії на емоційну близькість гетеросексуальних пар в умовах воєнного стресу.
3. Створити рекомендації для покращення емоційної близькості пар та окреслити основні напрямки застосування отриманих результатів.

Об'єкт дослідження - міжособистісна взаємодія у романтичних стосунках під час війни.

Предмет дослідження - особливості взаємозв'язку між стилями діадного копінгу, емоційними схемами, рівнем емпатії та емоційною близькістю у гетеросексуальних парах.

Наукова новизна дослідження полягає у доповненні/встановленні специфічних зв'язків між емоційними схемами, емпатією та стилями діадного копіngu у парах, які перебувають в умовах воєнного стресу; дослідженні впливу емоційних схем на рівень емоційної близькості у парах; встановленні модераційного ефекту воєнного стресу на взаємозв'язки між зазначеними змінними.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання практичних рекомендацій психологами щодо покращення того, що через те, що результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів, які працюють із українськими парами. На основі отриманих результатів можуть бути розроблені рекомендації щодо покращення емоційної близькості у парах через розвиток ефективних стратегій діадного копіngu та позитивних емоційних схем.

Відтак, дослідження взаємозв'язку між діадним копіngом, емоційними схемами та емпатією, а також їх вплив на емоційну близькість дозволить поглибити розуміння механізмів підтримки стосунків під час війни та виробити рекомендації для покращення психологічного благополуччя пар.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять гуманістичні (Maslow, Rogers), когнітивно-поведінкові (Beck, Ellis, Leahy) та емоційно-фокусовані (Greenberg & Johnson) підходи, а також діадичні копіng-стратегії (Bertalanffy, Bodenmann, Donato, Randall, Hilpert, Gagliardi, Falconier). Також роботи українських дослідників у вітчизняній традиції представлено в роботах Абрамюк, Бардюк, Бланяр, Григор'євої, Шатинської, які досліджували різні аспекти діадного копіngu, Петяк, Ксінчук, Козельський, Квятковська, Труфіна, які досліджували емоційну близькість та

емпатію (Краснікова, Іванова-Коріневська, Хомич), а також у праці Сардарзаде, яка досліджувала емоційні схеми.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання сформульованих завдань дослідження було використано такі методи: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення даних); емпіричні (опитувальник емоційної близькості BARE (*The Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement Scale*, Sandberg et al., 2016), інвентар діадного копіngu DCI (*Dyadic Coping Inventory*, Bodenmann, 2008), шкала емоційних схем у стосунках RESS (*Leahy Emotional Schema Scale*, LESS II, Leahy, 2002), багатofакторний опитувальник емпатії (*Interpersonal Reactivity Index*, IRI, M. Davis, 1980), а також опитувальник оцінки психічного здоров'я КМА-УДХ); статистичної обробки даних (описова статистика, перевірка нормальності розподілу, порівняльний, кореляційний та регресійний аналіз з використанням програми Jamovi), а також якісний аналіз отриманих результатів.

Роботу було апробовано та опубліковано у збірнику XXII Міжнародна Науково-практична конференція на тему “Конфліктологічна експертиза: теорія та методика”, який розміщений в базі “Наукова електронна бібліотека” НБУ ім. Вернадського (Бланяр, 2026).

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА ЇЇ ПРЕДИКТОРІВ У ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Поняття емоційної близькості у гетеросексуальних парах

Важливою проблемою психології сімейних стосунків, особливо у наш непростий час, залишається питання про те як зберігати глибокий емоційний зв'язок в умовах постійного стресу. У центрі цього процесу знаходиться феномен емоційної близькості і щоб зрозуміти його природу, необхідно відповісти на ключові запитання: з чого складається цей феномен, які чинники його зумовлюють та яке місце він посідає в системі міжособистісної взаємодії?

У зарубіжній психології існує кілька авторитетних підходів до пояснення поняття емоційної близькості, які поступово еволюціонували від розуміння близькості як статичного стану до її усвідомлення як динамічного процесу, на який можна постійно впливати. На думку дослідників Н. Reis та Р. Shaver, емоційна близькість являє собою складний процес, що ґрунтується на вразливості, взаємному розкритті та емпатичному відгуку, у якому один з партнерів вербально чи невербально висловлює важливі для нього переживання, а інший - реагує підтримкою і визнанням (Reis & Shaver, 1988). В. Fast доповнює це розуміння, розглядаючи феномен переважно через призму психологічної безпеки і розглядає емоційну близькість переважно як можливість вільно проявляти свої переживання та почуття, не відчуваючи при цьому страху чи загрозу знецінення (Fast, 1979). З іншого боку, підхід S. Bond наголошує саме на комунікативному аспекті, описуючи емоційну близькість як процес трансляції партнеру інформації та емоцій з подальшим

отриманням зворотного зв'язку у вигляді розуміння (Bond, 2009). Отже, важко не погодитися з тим, що емоційну близькість слід розуміти не як статичну характеристику чи даність, а як безперервний процес взаємообміну, який неможливий без взаємної відкритості та залученості обох партнерів.

Для глибокої емоційної близькості важливим є не тільки саморозкриття однієї сторони, а й суб'єктивне відчуття того, що інша сторона так само зацікавлена у покращенні стосунків. Підтверджує цю думку дослідження G. Timmerman, який виявив, що проявляючи любов, ніжність та довіру, партнери очікують таких самих проявів до себе (Timmerman, 1991). Дослідження J. Laurenceau та співавторів довели, що саме розкриття власних емоцій та вразливостей створює найсильніший імпульс для формування близькості, але лише за умови, що партнер реагує емпатично та валідуюче (Laurenceau et al., 1998). Якщо ці умови виконані, то пари здатні не лише піклуватися одне про одного, але й щиро насолоджуватися спільно проведеним часом та психологічною інтимністю (Plora, 2007). Аналізуючи наведені підходи, ми погоджуємося з тим, що емоційна близькість вибудовується там, де є взаємність у бажанні створити спільний безпечний простір, а саморозкриття одного з партнерів зустрічається з чуйністю і прийняттям іншого.

У вітчизняному науковому дискурсі феномен емоційної близькості набуває особливого значення крізь призму кризової психології та здатності пари функціонувати в умовах макросоціального стресу, зокрема через воєнний стан. Сучасні українські дослідники розглядають емоційну близькість не як пасивний наслідок гарних стосунків, а як активний чинник і головний психологічний механізм ефективного подолання сімейних конфліктів (Петяк, Ксінчук, & Козельський, 2025). Цей зв'язок безпосередньо залежить від якості міжособистісної комунікації, де емпатія виступає

інструментом усвідомлення емоційного стану партнера та коректного реагування на його потреби. В умовах війни, вимушеної розлуки та функціонування дистантних сімей військовослужбовців емоційна близькість піддається серйозним випробуванням (Квятковська, 2024). Для збереження зв'язку критичного значення набуває рівень емоційного інтелекту партнерів, зокрема їхня здатність розуміти та керувати емоціями для підтримки одне одного на відстані. Емпіричні дані також свідчать, що в реаліях війни емоційна близькість залишається ключовим фактором міцності та безпеки стосунків (Труфіна, 2024). Аналізуючи ці підходи, ми схилиємося до думки, що в реаліях сучасних криз емоційну близькість слід розуміти як динамічний процес і потужний буфер, який захищає стосунки від ескалації внутрішньої напруги. Ми погоджуємося з тим, що ключовим механізмом її підтримки є не лише базова прив'язаність, а й свідома комунікативна робота партнерів через відкритий діалог, валідацію та спільне подолання стресу.

Сучасна феноменологія емоційної близькості знаходить своє комплексне відображення у моделі BARE (Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement), яка операціоналізує цей конструкт через призму теорії прив'язаності та емоційно-фокусованої терапії. Розроблена J. Sandberg та колегами, ця модель виділяє три фундаментальні компоненти емоційного зв'язку: доступність (чи можу я достукатися до тебе?), чуйність (чи відгукнешся ти на мої емоційні потреби?) та залученість (чи залучений ти до моїх переживань?) (Sandberg et al., 2012). Згідно з результатами досліджень авторів концепції, коли партнери постійно отримують ствердні відповіді на ці три питання (елементи A.R.E.), рівень їхньої емоційної близькості та довіри зростає. Ми вважаємо, що фокус на конкретних патернах доступності та

емоційного відгуку дозволяє найбільш об'єктивно досліджувати якість емоційної близькості в гетеросексуальних парах.

Кореляти емоційної близькості в міжособистісній взаємодії

Як складний міжособистісний конструкт, емоційна близькість тісно взаємопов'язана з низкою індивідуально-психологічних та діадних характеристик партнерів, зокрема з емоційними схемами, емпатією та здатністю до спільного подолання труднощів. Дослідження емоційних схем, проведені R. Leahy, свідчать, що конструктивні схеми (наприклад, здатність до валідації почуттів) сприяють прийняттю вразливості партнера та позитивно корелюють із задоволеністю стосунками, тоді як негативні схеми (страх перед емоціями, відчуття провини) призводять до емоційного дистанціювання (Leahy, 2015). Водночас M. Davis у своєму багатофакторному підході до емпатії довів, що високий рівень здатності до прийняття точки зору іншого (perspective taking) та емпатична турбота є необхідними передумовами для виникнення глибокого емоційного резонансу між партнерами (Davis, 1983). Крім того, близькість пов'язана з тим, як пари функціонують у складних обставинах: за даними G. Bodenmann, позитивний діадний копінг (спільне вирішення проблем та взаємна емоційна підтримка) виступає потужним предиктором та "підсилювачем" емоційної близькості (Bodenmann, 2005). Можна стверджувати, що емоційна близькість є результатом синергії особистісних та діадних характеристик та специфічних навичок емоційної регуляції, що робить її багатогранним об'єктом для психологічного аналізу.

1.2. Вплив стресу на функціонування гетеросексуальних стосунків

Будь-який зовнішній стрес є серйозним випробуванням для гетеросексуальних пар, оскільки він має здатність непомітно проникати у внутрішній простір стосунків і суттєво знижувати загальний рівень задоволеності ними. Цей механізм, на нашу думку, ґрунтовно пояснюється в рамках класичної моделі «Вразливість-Стрес-Адаптація» (Vulnerability-Stress-Adaptation Model), розробленої В. Karney та Т. Bradbury. Згідно з цією концепцією, зовнішні стресові події, наприклад, фінансові труднощі, проблеми на роботі, соціальні кризи, виснажують адаптивні ресурси партнерів, роблячи їх більш вразливими до конфліктів та знижуючи їхню здатність до ефективного вирішення проблем (Karney & Bradbury, 1995). Додатковим підтвердженням цього є феномен «перенесення стресу» (stress spillover), емпірично досліджений L. Neff та В. Karney. Їхні дані свідчать про те, що під впливом стресу індивіди втрачають когнітивну здатність розділяти зовнішні проблеми та внутрішньосімейні справи, переносячи свій негативний настрій та роздратування на партнера (Neff & Karney, 2004). Можна зробити висновок, що стрес діє як каталізатор зниження якості стосунків, оскільки він виснажує психологічні ресурси партнерів, необхідні для підтримання емоційного зв'язку та конструктивної взаємодії.

Окрім загального виснаження ресурсів, стресове навантаження безпосередньо руйнує патерни міжособистісної комунікації в парі, трансформуючи їх із підтримуючих на деструктивні. Дослідження швейцарського психолога G. Bodenmann переконливо демонструють, що під дією високого рівня стресу в партнерів суттєво знижується частка позитивної взаємодії, емоційного саморозкриття та терпіння, тоді як частота критичних зауважень, ворожості та взаємних звинувачень стрімко зростає (Bodenmann,

2005). Крім того, у спільному дослідженні A. Randall та G. Bodenmann виявили феномен стресового відчуження: коли навантаження перевищує здатність пари до подолання труднощів, партнери починають емоційно дистанціюватися одне від одного, відчуючи гострий брак розуміння (Randall & Bodenmann, 2009). Аналізуючи цей підхід, ми погоджуємося з тим, що під впливом стресу комунікація у гетеросексуальних парах може втрачати свою функцію емоційного зближення, натомість стаючи джерелом додаткової напруги, непорозумінь та емоційної відстороненості.

Наслідки впливу стресу на функціонування пари критично залежать від його тривалості та інтенсивності, де хронічний макросоціальний стрес становить найбільшу загрозу для стабільності стосунків. Цей аспект детально описується в моделі подвійного ABC-X (Double ABC-X Model), розробленої Н. McCubbin та J. Patterson. Дослідники стверджують, що накопичення тривалих стресових подій призводить до стану глибокої системної кризи, вимагаючи від пари не просто ситуативної реакції, а глобальної реорганізації своїх ролей, ресурсів та очікувань (McCubbin & Patterson, 1983). Більше того, сучасні дослідження кризових періодів, зокрема роботи С. Falconier та колег, підтверджують, що хронічний зовнішній стрес як от економічні або соціальні потрясіння суттєво обмежує здатність партнерів до емпатії, оскільки кожен із них акумулює залишки енергії для власного психологічного виживання (Falconier et al., 2015). Таким чином, можна стверджувати, що хронічний та інтенсивний стрес створює умови для надмірного виснаження ресурсів, що закономірно призводить до емоційного вигорання обох партнерів та втрати психологічної інтимності у стосунках.

Специфіка воєнного стресу та його вплив на гетеросексуальні стосунки

Воєнний стрес якісно відрізняється від нормативних та повсякденних кризових навантажень, оскільки він має тотальний характер, супроводжується екзистенційною загрозою та формує стан хронічної невизначеності. Ми погоджуємося з думкою Р. Boss, який зазначає у своїй концепції «амбівалентної втрати» (ambiguous loss), що умови війни створюють специфічний простір тривалої непередбачуваності, де базова людська потреба в безпеці залишається фрустрованою, що тотально виснажує нервову систему та унеможливорює звичне планування майбутнього (Boss, 1999). На додаток до цього, дослідження R. Dekel та С. Monson щодо впливу макросоціальних травм підтверджують, що екстремальний стрес, пов'язаний із реальною загрозою життю, не лише провокує індивідуальні симптоми гострої тривоги, але й безпосередньо вражає систему прив'язаності в парі, різко знижуючи здатність партнерів до емпатії та емоційної децентрації (Dekel & Monson, 2010). Відповідно, можна стверджувати, що воєнний стрес діє не просто як інтенсивний зовнішній подразник, а як глибоке екзистенційне випробування, що руйнує фундаментальне відчуття безпеки і кардинально трансформує емоційний фундамент міжособистісної взаємодії.

Тривале перебування в умовах війни неминуче виснажує адаптивні механізми психіки, що є прямим предиктором розвитку серйозних клінічних станів, зокрема великого депресивного розладу, генералізованої тривожності та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Масштабний метааналіз Z. Steel та колег, який охопив населення, що зазнало впливу збройних конфліктів, переконливо довів, що акумуляція травматичного досвіду та тривалої небезпеки різко підвищує поширеність симптомів ПТСР та клінічної депресії в уражених популяціях (Steel et al., 2009). Крім того, згідно з когнітивною моделлю травми А. Ehlers та D. M. Clark, переживання

перманентної загрози руйнує базові переконання про світ як безпечне місце, що провокує хронічну тривогу, гіперзбудливість та емоційне виснаження (Ehlers & Clark, 2000). Розглядаючи ці індивідуальні наслідки крізь призму міжособистісних стосунків, дослідження С. М. Monson та співавторів демонструють, що симптоми ПТСР, особливо емоційне заціпеніння та уникнення, безпосередньо блокують здатність особистості до саморозкриття, тоді як супутня депресія радикально знижує мотивацію до підтримки контакту та емпатичного відгуку на потреби партнера (Monson et al., 2009). Ми погоджуємося з думкою наведених авторів про те, що хронічний воєнний стрес не лише дестабілізує поточний психологічний стан індивіда, але й через провокування депресивних та посттравматичних реакцій формує жорсткі внутрішні бар'єри, які критично ускладнюють, а подекуди й унеможливлюють підтримання емоційної близькості в гетеросексуальних парах.

Попри масштабні та руйнівні наслідки збройних конфліктів для суспільства, вплив тривалого воєнного стресу на функціонування та близькість саме цивільних пар залишається малодослідженою областю в сучасній психології. Ми погоджуємося з тим, що більшість існуючих західних досліджень, як підкреслює S. MacDermid Wadsworth, традиційно фокусуються на родинях військовослужбовців, тоді як повсякденний досвід цивільних пар, які спільно проживають під постійною загрозою обстрілів чи окупації, висвітлений фрагментарно (MacDermid Wadsworth, 2010). Особливо актуальними такі дослідження є для українців, які проживають у поточних умовах. Зокрема праці В. Климчука та В. Горбунової ще до початку повномасштабного вторгнення наголошували на безпрецедентності досвіду колективної травматизації та гострій необхідності вивчення факторів, що

дозволяють зберігати психологічне благополуччя та стосунки в умовах перманентної небезпеки (Климчук & Гобунова, 2016). Згодом, досвід повномасштабної війни в Україні стимулював нову хвилю вітчизняних досліджень, які розглядають війну як середовище безперервного травматичного навантаження. Ці важливі дослідження показують, що наслідки стресового виснаження носять комплексний характер, вражаючи не лише емоційну, але й інтимну сферу: психологічна напруга, тривога та втома безпосередньо знижують рівень сексуального благополуччя та фізичної близькості партнерів в умовах війни (Нагорняк, 2025). Водночас було виявлено, що криза здатна мобілізувати ресурси пари за умови свідомої комунікації. Як свідчать сучасні дослідження, подолання наслідків воєнного стресу в подружжі вимагає переходу від індивідуального виживання до створення спільних планів емоційної підтримки та нових ритуалів близькості (Дибань, 2025). Отже, важко не погодитися з тим, що вивчення впливу воєнного стресу на емоційну близькість не лише заповнює значну прогалину у світовій науковій літературі, але й виступає нагальною практичною потребою для розуміння того, як українські пари функціонують і зберігають зв'язок у реаліях воєнного стану, а також дає відповідь на питання як їм у цьому можна допомогти.

1.3. Діадний копінг у гетеросексуальних стосунках

Зіткнення зі стресом у романтичних стосунках вимагає переходу від індивідуальних стратегій подолання до спільної міжособистісної регуляції, що концептуалізується в сучасній психології як діадний копінг. Швейцарський дослідник G. Bodenmann у своїй Системно-транзакційній моделі (Systemic-Transactional Model, STM) стверджує, що стрес одного з партнерів неминуче впливає на іншого, перетворюючи індивідуальний стрес

на діадний (Bodenmann, 1995). Відповідно до цієї концепції, процес діадного копінгу запускається через вербальну чи невербальну комунікацію стресу одним партнером та емпатичне сприйняття цих сигналів іншим, що мобілізує ресурси пари для спільної реакції на проблему (Bodenmann, 2005). Тобто, можна стверджувати, що діадний копінг являє собою динамічний процес взаємодії, у якому партнери функціонують не як окремі індивіди, а як єдина емоційна система для спільного подолання стресового навантаження.

Ми погоджуємося з тим, що вплив діадного копінгу на функціонування гетеросексуальної пари безпосередньо залежить від характеру стратегій, позитивних чи негативних, які партнери використовують для відповіді на стрес. Масштабні крос-культурні дослідження М. Falconier та колег переконливо доводять, що позитивні форми діадного копінгу - такі як підтримуюче вислуховування, взяття частини обов'язків на себе та спільне вирішення проблем - суттєво знижують загальний рівень дистресу та підвищують задоволеність стосунками в кризові періоди (Falconier et al., 2015). Натомість негативний діадний копінг, що проявляється через ворожість, амбівалентність або поверхневу підтримку, згідно з даними G. Bodenmann та співавторів, не лише не зменшує стрес, але й посилює почуття відчуженості, прискорюючи руйнацію міжособистісних зв'язків (Bodenmann et al., 2006). Відтак, можна зробити висновок, що здатність пари свідомо обирати конструктивні стратегії діадного копінгу та уникати деструктивних реакцій є критично важливою умовою для збереження стабільності стосунків під час зіткнення із зовнішніми загрозами.

Успішне застосування позитивного діадного копінгу виступає не лише буфером проти стресу, але й потужним каталізатором формування та поглиблення емоційної близькості між партнерами. Згідно з концепцією

соціальної підтримки С. Cutrona, коли партнер реагує на стрес іншого справжньою чуйністю та залученістю, це валідує емоції першого, знижує його відчуття вразливості та стимулює подальше емоційне саморозкриття (Cutrona, 1996). У цьому процесі помічним чинником виступає здатність індивіда до емпатії, зокрема, емпатичної турботи та прийняття точки зору іншого. Емпатія прямо прогнозує використання позитивних стратегій діадного копіngu, що у підсумку підвищує задоволеність стосунками (Devoldre et al., 2010). Цей механізм тісно перегукується з компонентами доступності (Accessibility) та чуйності (Responsiveness) у моделі BARE: досвід успішного спільного подолання труднощів зміцнює відчуття "Ми" і доводить партнерам, що вони можуть розраховувати одне на одного в найскладніші моменти (Sandberg et al., 2012). Таким чином, можна стверджувати, що діадний копінг та емоційна близькість утворюють взаємопідсилюючий зв'язок: ефективна спільна боротьба зі стресом формує безпечний простір для емоційної інтимності, яка, своєю чергою, підвищує резильєнтність пари перед викликами.

Українські дослідники розглядають діадний копінг не лише як ситуативну реакцію на проблему, а як ключовий механізм збереження емоційної близькості в умовах тривалої кризи. Зокрема, емпіричні дослідження підтверджують, що навіть під тиском воєнного стресу розвинені навички діадного копіngu виступають визначальним корелятом та предиктором емоційної близькості в романтичних стосунках молоді, буферизуючи руйнівний вплив зовнішнього середовища (Бланяр, 2023). Водночас на здатність пари ефективно застосовувати ці спільні стратегії суттєво впливає індивідуальний бекграунд партнерів. Як показує дослідження О. Бардюк, досвід дитячої парентифікації (вимушеного прийняття

невластивих дитині дорослих ролей) здатен залишати глибокий відбиток на патернах міжособистісної взаємодії, що часто ускладнює емоційну регуляцію та формування конструктивного діадного копінгу в дорослих стосунках (Бардюк, 2025). Аналізуючи ці вітчизняні напрацювання, ми приходимо до висновку, що діадний копінг слід розглядати як складний інтегративний феномен. Він не лише відображає поточну здатність пари спільно протистояти війні чи повсякденному дистресу, але й виступає своєрідним містком між минулими індивідуальними вразливостями партнерів та їхньою здатністю будувати міцний емоційний зв'язок "тут і тепер".

Класифікація видів діадного копінгу за Г. Боденманном

У межах системно-транзакційної моделі діадний копінг розглядається як багатовимірний та структурований процес, який розпочинається з первинного сигналізування про проблему та поділяється на якісно різні категорії взаємодії. Згідно з оригінальною концепцією G. Bodenmann, відправною точкою будь-якого процесу спільного подолання труднощів є комунікація стресу, яка може проявлятися вербально як пряме висловлення тривоги, розповідь про проблему або невербально як, наприклад, зміна міміки, тілесна напруга, зітхання (Bodenmann, 1997). Емпіричні дані підтверджують, що чітка, відкрита комунікація стресу без звинувачень партнера є необхідною передумовою для того, щоб інший партнер міг адекватно оцінити ситуацію та запустити процес емпатичного реагування (Bodenmann, 2005). Отже, можна зробити висновок, що якість і форма початкового повідомлення про стрес визначають, чи зможе пара розпізнати проблему як спільну і своєчасно перейти до її конструктивного вирішення.

Після ідентифікації стресового стану пара може вдатися до позитивного діадного копіngu, який об'єднує конструктивні стратегії, спрямовані на зниження емоційної напруги та відновлення психологічного балансу. G. Bodenmann поділяє позитивний копінг на три основні види:

- *підтримуючий* (supportive dyadic coping) - надання емоційної або практичної допомоги одному з партнерів;
- *делегований* (delegated dyadic coping) - тимчасове взяття на себе обов'язків партнера, щоб дати йому можливість відновити ресурс;
- *спільний* (common dyadic coping) - обидва партнери перебувають у стресі і долають його разом через спільний пошук рішень або спільну релаксацію (Bodenmann, 1997; 2005).

Дослідження M. Falconier та колег засвідчили, що використання саме цих трьох видів взаємодії формує найсильніший кореляційний зв'язок із загальною задоволеністю стосунками, оскільки вони передають беззаперечний сигнал про цінність та значущість партнера (Falconier et al., 2015). Ми погоджуємося з тим, що усі форми позитивного копіngu не лише ефективно нівелюють негативний вплив обставин, але й слугують потужним інструментом для зміцнення емоційної близькості та довіри між партнерами.

На противагу конструктивним реакціям, негативний діадний копінг включає деструктивні патерни поведінки у відповідь на стрес партнера, які посилюють дистанціювання та емоційне виснаження обох у парі. G. Bodenmann виділяє три види негативного копіngu:

- *ворожий* (hostile dyadic coping) - знецінення проблем, сарказм, звинувачення, відкрите роздратування;

- *амбівалентний* (ambivalent dyadic coping) - надання допомоги з неохотою, що змушує партнера відчувати себе тягарем;
- *поверхневий* (superficial dyadic coping) - формальна, нещира підтримка без справжнього емпатичного залучення (Bodenmann, 2005).

Лонгітюдні дослідження доводять, що використання цих деструктивних стратегій є предиктором зниження подружньої якості та відчуження, оскільки партнер, який перебуває у стресі, відчуває відторгнення та знецінення своїх почуттів (Bodenmann et al., 2006). Можна зробити висновок, що мінімізація та усвідомлене уникнення негативних видів діадного копіngu є не менш критичним фактором для збереження стабільності гетеросексуальних пар, ніж безпосереднє використання позитивних видів копіngu.

1.4. Емоційні схеми та емпатія як чинники міжособистісної взаємодії

Емоційні схеми відіграють фундаментальну роль у регуляції міжособистісної взаємодії, оскільки вони визначають, як саме індивід сприймає, оцінює та виражає власні переживання в контакті з іншим. У межах Теорії емоційних схем (Emotional Schema Theory), розробленої R. Leahy, цей конструкт визначається як сукупність когнітивних моделей та метаемоційних переконань особистості щодо природи почуттів, їхньої тривалості, небезпечності та прийнятності (Leahy, 2002). Згідно з дослідженнями автора концепції, люди з дезадаптивними схемами (наприклад, переконанням, що емоції є неконтрольованими, ганебними або триватимуть вічно) схильні вдаватися до стратегій уникнення або придушення почуттів, що автоматично блокує можливість щирого саморозкриття (Leahy, 2015). Натомість новітні дослідження доводять, що

емоційні схеми разом із психологічною гнучкістю виступають потужними медіаторами: адаптивні схеми діють як захисний фактор, опосередковуючи зв'язок між зовнішніми реакціями на стрес та збереженням психічного здоров'я (Sebastião & Dias Neto, 2024). На основі проаналізованих даних, можемо зробити висновок, що індивідуальні емоційні схеми діють як глибинні внутрішні фільтри, які або дозволяють людині безпечно проживати емоції у стосунках, або змушують її дистанціюватися від власних переживань та партнера.

У контексті функціонування гетеросексуальних пар характер емоційних схем партнерів безпосередньо зумовлює якість їхнього емоційного зв'язку та здатність до побудови близькості. Дослідження R. Leahy переконливо демонструють, що наявність у партнерів адаптивних схем - зокрема здатності до емоційної валідації, тобто визнання правомірності почуттів та консенсусності (розуміння, що інші люди стикаються зі схожими емоціями) - формує сприятливе середовище для розвитку глибокої довіри та емпатичного відгуку (Leahy, 2015). Це твердження глибоко резонує з моделлю емпатії M. Davis (1983), де здатність до розуміння іншого критично залежить від власної емоційної обізнаності. Натомість, якщо один або обидва партнери керуються негативними схемами, такими як знецінення емоцій чи страх втрати контролю, пара неминуче стикається з комунікативними розривами, оскільки прояв вразливості одного партнера зустрічається з тривогою або звинуваченнями з боку іншого. Ми погоджуємося з тим, що конструктивні емоційні схеми є необхідним когнітивним базисом для створення підтримуючого міжособистісного простору, тоді як дезадаптивні переконання щодо емоцій виступають потужним предиктором відчуження в парі. Водночас ми констатуємо наявність суттєвої прогалини в сучасній науковій літературі:

хоча дослідники загалом пов'язують емоційні схеми з рівнем задоволеності романтичними стосунками (Chatav & Whisman, 2008; Marshall et al., 2011), прямого та однозначного зв'язку між ними досі не встановлено. Це підтверджує нагальну необхідність вивчення емоційних установок саме як предикторів емоційної близькості та діадного копінгу.

У вітчизняному науковому просторі проблематика емоційних схем активно розвивається на перетині клінічної та медичної психології, де особлива увага приділяється їхньому впливу на психологічне здоров'я особистості в періоди інтенсивного дистресу. Зокрема, у дослідженні С. Сардарзаде (2019) було детально вивчено специфіку взаємодії когнітивних та емоційних схем у осіб із тривожними, депресивними та спричиненими стресом розладами. Емпірично доведено, що дезадаптивні емоційні схеми безпосередньо ускладнюють процеси емоційної обробки, тобто коли особистість сприймає власні емоції як неконтрольовані, небезпечні або незрозумілі, це суттєво знижує її адаптивні можливості та блокує гнучкість поведінки під час кризових подій. Аналізуючи ці дані в контексті стосунків, ми приходимо до висновку, що вивчення емоційних схем у вітчизняному контексті є критично важливим: виявлені закономірності підтверджують, що індивідуальні порушення емоційної регуляції неминуче переносяться на діадний рівень, потенційно створюючи внутрішні бар'єри для безпечного саморозкриття, виявлення емпатії та формування емоційної близькості між партнерами.

Багатовимірна класифікація емоційних схем за Р. Ліхі

Конструктивне функціонування особистості в міжособистісних стосунках спирається на групу адаптивних емоційних схем, які забезпечують

усвідомлення, легалізацію та безпечне проживання почуттів. Згідно з багатовимірною моделлю R. Leahy (Leahy Emotional Schema Scale, LESS), до цієї категорії належать п'ять ключових вимірів: *валідація* (віра в те, що інші приймають мої почуття), *зрозумілість* (здатність диференціювати та називати свої стани), *консенсусність* (розуміння універсальності своїх переживань та того, що інші відчують схоже), *прийняття* (дозвіл собі відчувати емоції без опору) та відкрите *вираження* (готовність комунікувати про свій стан) (Leahy, 2002). Дослідження в межах теорії емоційних схем показують, що індивіди з високими показниками за цими шкалами здатні створювати безпечний простір для взаємодії, оскільки вони не бояться власної вразливості і легше формують емпатичний відгук на стан партнера (Leahy, 2015). Ми погоджуємося з тим, що адаптивні емоційні схеми діють як потужний внутрішній ресурс, що дозволяє партнерам вільно комунікувати про свої внутрішні стани та формувати глибокий емоційний зв'язок без страху відторгнення.

Значною перешкодою для формування емоційної близькості є група дезадаптивних схем, пов'язаних із гіпертрофованим страхом перед емоціями та прагненням до їх жорсткого контролю або уникнення. У своїй теорії R. Leahy виділяє специфічні конструкти цієї групи: *втрата контролю* (страх, що емоція знищить особу або призведе до божевілля), *тривалість* (віра в нескінченність негативного стану), *оніміння* (емоційне притуплення як захисний механізм), надмірна *раціональність* (знецінення почуттів на користь логіки, ставлення до емоцій як до слабкості) та *спрошене бачення* (дихотомічний поділ почуттів виключно на «хороші» та «погані») (Leahy, 2002). Наявність цих дезадаптивних схем у гетеросексуальних стосунках, згідно зі спостереженнями автора теорії, призводить до уникнення

конфліктних або емоційно насичених тем, оскільки партнер сприймає їх як екзистенційну загрозу (Leahy, 2015). Важко не погодитися з тим, дезадаптивні емоційні схеми блокують динаміку саморозкриття в парі, змушуючи партнерів вдаватися до емоційного дистанціювання як основного способу самозбереження.

Окрему групу ризику для функціонування пари становлять дезадаптивні схеми, що генерують безпосереднє міжособистісне тертя та трансформують внутрішній дистрес у деструктивну поведінку щодо партнера. До цієї категорії R. Leahy відносить схеми *провини* (сором за наявність певних почуттів), *знецінення* (стійке переконання, що партнер не зважає на мої емоції або висміює їх), *румінації* (нав'язливе зациклення на негативному стані без спроб його конструктивного вирішення) та *звинувачення* (перекладання відповідальності за власні емоції на інших) (Leahy, 2002). Застосування цих емоційних схем безпосередньо корелює з деструктивними патернами комунікації, оскільки замість пошуку підтримки через "Я-повідомлення", партнери вдаються до взаємних претензій ("це ти змушуєш мене так почуватися") або повної самоізоляції через сором (Leahy, 2015). Таким чином, можна стверджувати, що емоційні схеми провини, звинувачення та знецінення руйнують відчуття безпеки і довіри, які є важливими для емоційної близькості пари.

Феномен емпатії та її багатофакторна структура

Емпатія виступає одним із ключових механізмів, що робить можливим формування та підтримку емоційної близькості, проте її концептуалізація в психології пройшла складний шлях від одновимірних до комплексних моделей. У класичному гуманістичному підході, зокрема в працях С. Rogers,

емпатія розглядалася переважно як здатність терапевта або партнера сприймати внутрішню систему координат іншої людини з її емоційними та смисловими відтінками, зберігаючи при цьому умову "ніби", тобто не втрачаючи власної ідентичності (Rogers, 1957). Згодом фокус досліджень розширився: наприклад, М. Hoffman запропонував інтегративне визначення, трактуючи емпатію як емоційну реакцію, що більше відповідає ситуації іншого, ніж власній, об'єднуючи таким чином емоційний відгук із процесами морального розвитку (Hoffman, 2000). Сучасні ж нейробіологічні та еволюційні моделі, такі як модель «сприйняття-дії» S. Preston і F. de Waal, доводять, що емпатія базується на автоматичному моделюванні стану партнера, що забезпечує швидку та адекватну поведінку в парі (Preston & de Waal, 2002). Можемо стверджувати, що попри термінологічні розбіжності, сучасна наука визначає емпатію не як монолітну рису, а як багаторівневий процес, що охоплює когнітивне розпізнавання, емоційний відгук та поведінкову чуйність.

На нашу думку, однією з найбільш релевантних та інструментально точних для дослідження міжособистісної взаємодії в гетеросексуальних парах є багатофакторна модель емпатії, розроблена М. Davis, яка розмежовує когнітивні та афективні виміри цього феномену. Згідно з його концепцією, глобальна емпатія, яку він операціоналізував через Міжособистісний індекс реактивності, IRI складається з чотирьох відносно незалежних конструктів: двох когнітивних - прийняття точки зору (perspective taking) та фантазія (fantasy), і двох афективних - емпатична турбота (empathic concern) та особистий дистрес (personal distress) (Davis, 1983). Дослідження М. Davis та його послідовників демонструють, що для формування глибокої емоційної близькості критично важливим є поєднання високого рівня здатності

приймати точку зору іншого та мати тепле співчуття до партнера (Davis, 1994). На нашу думку, підхід Девіса доводить, що здатність зрозуміти партнера без співчуття до нього є недостатньою для побудови повноцінного емоційного зв'язку.

Особлива цінність багатфакторної моделі М. Davis полягає у виокремленні параметра "особистого дистресу", який дозволяє пояснити парадокси емоційного відчуження у осіб з високою чутливістю. М. Davis визначає особистий дистрес як схильність відчувати сильну власну тривогу, страх та дискомфорт у відповідь на страждання або стрес іншої людини (Davis, 1983). Спостереження за гетеросексуальними парами в кризових ситуаціях свідчать, що партнери з високим рівнем особистого дистресу схильні вдаватися до емоційного уникнення, оскільки їхня первинна мотивація спрямована на зниження власної напруги, а не на допомогу партнеру (Davis, 1994). Можемо стверджувати, що багатфакторний підхід М. Davis дозволяє диференційовано оцінити емпатичний потенціал, чітко відокремлюючи конструктивне співпереживання від деструктивного емоційного зараження, що блокує близькість.

Серед вітчизняних досліджень емпатії, ми звернули увагу на роботу Ю. Іванової-Коріневської та Г. Хомич (2022), де емпатія розглядається як складне багатокomпонентне утворення особистості, розвиток якого тісно пов'язаний із загальною емоційною зрілістю та здатністю до глибокого розуміння внутрішнього світу іншого. Авторки наголошують, що саме збалансованість когнітивного та афективного компонентів емпатії забезпечує адекватне міжособистісне сприйняття і виступає базовим регулятором конструктивного діалогу в парі, що перегукується з думкою М. Davis. Ще одним важливим українським дослідженням є робота К. Краснікової (2024), яка дослідила, що

характер взаємозв'язку між емпатією та інтегральною якістю шлюбних стосунків має виражену специфіку залежно від стажу спільного життя. У парах на ранніх етапах сімейного життєвого циклу (до двох років) та у подружжях із більшим досвідом взаємодії (понад п'ять років) прояви емпатійної турботи та здатності до прийняття точки зору партнера функціонують по-різному, проте незмінно виступають прямим предиктором суб'єктивної задоволеності шлюбом і міцності емоційного зв'язку. Аналізуючи ці підходи, ми схиляємося до думки, що емпатія у вітчизняній психологічній школі трактується не як статична індивідуальна властивість, а як динамічний діадний ресурс, ефективність якого безпосередньо зумовлена еволюцією стосунків та здатністю пари трансформувати індивідуальне співпереживання у тривалу емоційну близькість.

Висновок до Розділу I

Узагальнюючи результати теоретичного огляду наукової літератури щодо психологічних предикторів емоційної близькості у гетеросексуальних стосунках, можна зробити низку висновків. Емоційна близькість є фундаментальним, динамічним міжособистісним процесом, що визначає якість та стабільність гетеросексуальних стосунків. Сучасні наукові підходи, зокрема концептуалізовані в моделі BARE, доводять, що її ядром виступає не просто акт саморозкриття, а взаємна доступність, емоційна чуйність та залученість партнерів. Формування емоційної близькості вимагає створення безпечного простору, де вразливість зустрічається з підтримуючою реакцією, формуючи надійний емоційний зв'язок.

В умовах воєнного стану гетеросексуальні пари зазнають надзвичайного навантаження. Хронічний воєнний стрес, який характеризується екзистенційною загрозою та перманентною невизначеністю, виснажує адаптивні ресурси індивідів, руйнує базове відчуття безпеки та провокує розвиток тривожних та депресивних станів. Це призводить до явища стресового відчуження: замість емоційного зближення партнери можуть вдаватися до дистанціювання, що критично знижує рівень їхньої близькості.

Визначальним механізмом збереження стосунків під впливом макросоціальних криз виступає діадний копінг. Зіткнення з воєнним стресом вимагає від пари переходу до спільної регуляції. Застосування позитивних стратегій діадного копіngu не лише знижує рівень індивідуального дистресу, але й виступає потужним каталізатором відновлення емоційної близькості, зміцнюючи відчуття спільності. Натомість негативний діадний копінг прискорює сприяє погіршенню емоційного зв'язку.

Здатність пари до підтримувальної взаємодії та відкритості детермінується індивідуальними чинниками - емоційними схемами та рівнем емпатії. Адаптивні емоційні схеми та розвинені компоненти емпатії створюють необхідне внутрішнє підґрунтя для безпечного проживання емоцій у парі. Натомість, дезадаптивні емоційні схеми та високий рівень особистого дистресу формують внутрішні бар'єри, що блокують емоційний відгук та унеможливають глибокий контакт.

Отже, можемо зробити висновок, що емоційна близькість у гетеросексуальних парах в умовах воєнного стану є складним, багатовимірним феноменом, який залежить від поєднання міжособистісних механізмів, як от діадний копінг та індивідуально-психологічних властивостей партнерів, емоційних схем та емпатії.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРЕДИКТОРІВ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКАХ

2.1. Опис вибірки, обґрунтування методів та організація дослідження

Дослідницько-емпірична робота, що включала як якісний, так і кількісний етап, проводилася з вересня 2025 року по березень 2026 року.

У ході якісного етапу дослідження було проведено фрілістинг, в якому взяли участь 10 досліджуваних, які на той момент перебували у гетеросексуальних стосунках. З них - 6 жінок та 4 чоловіків. Вік від 22 до 27 років, тривалість стосунків від 3 до 11 років.

Також було проведено інтерв'ю з 2-ма експертками-практиками, які працюють з парами під час війни. Одна з експерток є психологом зі спеціалізацією в сексології та гештальт-терапевт у процесі навчання. Друга - клінічний психолог, психоаналітик та сексолог.

У кількісній частині дослідження взяли участь 102 респонденти, з яких всі на момент опитування перебували у гетеросексуальних стосунках. Вік учасників варіюється від 18 до 56 років. Середній вік вибірки становить 27,6 років при стандартному відхиленні 8,2 роки. Медіанне значення віку складає 25 років (Додаток А). Розподіл за статтю є нерівномірним - 20 досліджуваних є чоловіками, 82 - жінками (див. рис. 2.1.).

Стать

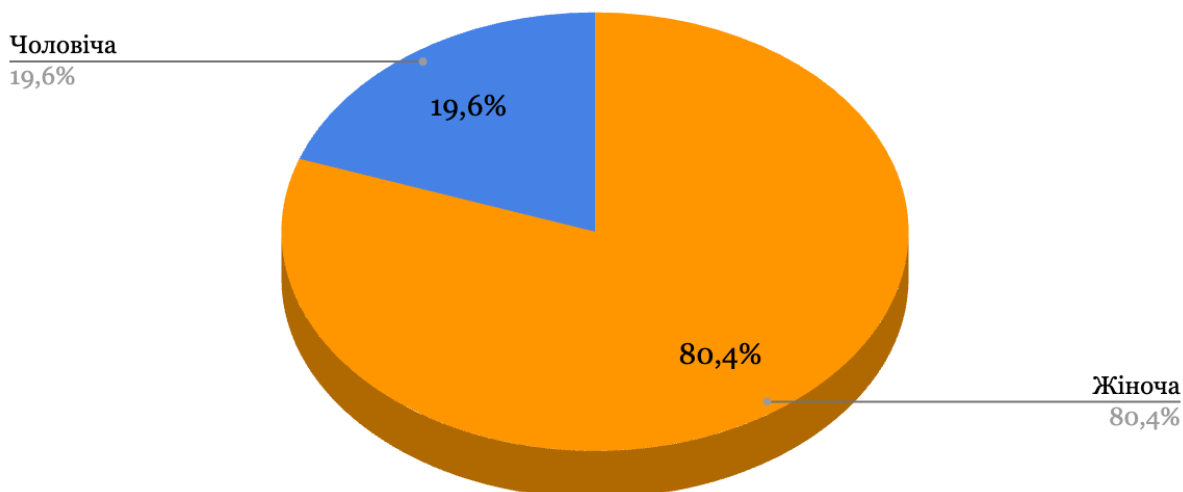


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за статтю (N=102)

За сімейним статусом найбільшу групу становлять особи, які перебувають у цивільному шлюбі, тобто проживають разом з партнером (35,3%) без офіційного шлюбу. Також значними є частки опитуваних, що підтримують стосунки без спільного проживання (27,5%), та тих, хто перебуває в офіційному шлюбі (25,5%). Ще 11,8% респондентів зазначили, що наразі заручені. Характерною рисою цієї вибірки є також те, що переважна більшість респондентів (88,2%) не мають дітей, тоді як вони є лише у 11,8%.

Оцінюючи суб'єктивний вплив війни на якість стосунків, відносна більшість (39,2%) відзначила його як нейтральний. Значна частина вибірки (27,5%) вказує на негативні зміни в парі, 21,6% опитаним важко відповісти на це запитання, а 11,8% фіксують позитивний вплив кризових умов.

Щодо дотичності до військової служби, у переважній більшості опитуваних (73,5%) ніхто з пари поточно не несе службу. У 13,7% опитуваних партнер поточно служить у лавах Сил оборони, а у 8,8% - має військовий досвід у минулому. Частка респондентів, які заповнювали опитувальник і самі поточно служать або служили в минулому, становить 2,9% та 1,0% відповідно.

Дані з рівнем освіти, зайнятістю, місцем проживання та досвідом зміни локації через воєнний стан представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Характеристика досліджуваної групи

Закінчена освіта	44,1% – Магістратура 33,3% – Бакалаврат 15,7% – Середня 3,9% – Професійно-технічна 2,9% – Інше
Зайнятість	50,0% – Працюю 28,4% – Навчаюся та працюю 14,7% – Навчаюся 3,9% – Безробітний(на) 2,9% – У декреті
Зміна місця проживання через воєнні дії	60,8% – Ні 28,4% – Так, в межах України 10,8% – Так, за межі України
Характеристика населеного пункту за рівнем небезпеки	56,9% – Періодичні обстріли/тривоги 31,4% – Відносно безпечна територія (рідкі/відсутні обстріли) 9,8% – За межами України 2,0% – Прифронтна зона

Регіон проживання	44,1% – Київ 21,6% – Львівська область 11,8% – Інші області України 9,8% – За межами України 7,8% – Закарпатська область 4,9% – Київська область
-------------------	---

Обґрунтування методів та організація дослідження

Для реалізації мети було проведено збір та аналіз емпіричних даних. Дизайн дослідження є змішаним (mixed-methods) і передбачає послідовне поєднання якісного та кількісного етапів, що дозволило не лише зафіксувати теоретичні конструкти, а й врахувати специфічний культурний досвід пар в умовах воєнного часу.

Дослідження реалізовувалося у три послідовні етапи: підготовчий, якісний та кількісний.

1. Підготовчий етап

Передбачав аналіз наукової літератури з проблематики емоційної близькості, діадного копінгу, емпатії та емоційних схем, а також формулювання дослідницьких гіпотез і розробку дизайну наступних етапів.

2. Якісний етап

Метою цього етапу була валідація теоретичних конструктів та збір даних безпосередньо з досвіду респондентів. Зібрані якісні дані оброблялися методом тематичного аналізу. Було застосовано два методи:

- Метод фрілістингу: Цей метод для інтерв'ю з досліджуваними було обрано для виявлення суб'єктивних когнітивних категорій, якими партнери послуговуються, описуючи емоційну близькість, діадний

копінг, емпатію та чинники, що руйнують зв'язок під час війни. Метод дозволив уникнути нав'язування готових конструктів і виявити специфічні патерни, характерні для проживання в умовах тривалого воєнного стресу. Перелік питань для фрілістингу представлений у Додатку Б.

- Напівструктуровані експертні інтерв'ю: Проведені з фахівцями у сфері сімейної психотерапії та консультування. Метою було залучення систематизованого експертного погляду для верифікації даних фрілістингу, виявлення неусвідомлюваних парами закономірностей та обґрунтованого вибору психодіагностичних інструментів для кількісного етапу. Перелік питань для експертних інтерв'ю розміщений у Додатку Б.

3. Кількісний етап (Методики дослідження)

Збір кількісних даних здійснювався за допомогою онлайн-форми для досягнення ширшого географічного охоплення (включно з ВПО та особами за кордоном) та мінімізації соціальної бажаності. Статистична обробка та аналіз (кореляційний, регресійний аналіз, порівняння груп, перевірка внутрішньої узгодженості шкал α Кронбаха) здійснювалися у програмному забезпеченні Jamovi (Fox & Weisberg, 2023; Kerby, 2014; R Core Team, 2024; Revelle, 2023; The jamovi project, 2024).

Для збору даних було використано авторську анкету та комплекс з п'яти психодіагностичних інструментів:

Авторська соціально-демографічна анкета була створена з метою збору ключових характеристик вибірки та виділення контрольних змінних. Анкета спрямована на визначення віку, статі, тривалості стосунків та інших

демографічних даних. Також були включені питання щодо впливу війни, як от зміна місця проживання, рівень небезпеки в регіоні та наявності досвіду військової служби. Ці дані необхідні для подальшого порівняння специфічних підгруп та врахування різних факторів під час аналізу результатів. Інструкція до дослідження та повний перелік анкетних питань наведений у Додатку В.

«Коротка шкала доступності, чуйності та залученості» (BARE; Sandberg et al., 2012) - використана як основний інструмент вимірювання залежної змінної - емоційної близькості. Вибір зумовлений її концептуальною відповідністю теорії емоційно-фокусованої терапії (EFT), вона вимірює три взаємопов'язані виміри близькості: доступність партнера, чуйність та залученість. Рівні емоційної близькості у дослідженні визначалися емпірично - за результатами тертильного поділу вибірки, оскільки автори методики не запропонували чітких меж. Надійність методики у цьому дослідженні підтверджена коефіцієнтом α Кронбаха = 0,880 (Додаток Г).

«Опитувальник діадного копінгу» (DCI; Bodenmann, 2008) - інструмент для вимірювання способів спільного подолання стресу в парі, оскільки якість діадного копінгу є предиктором збереження стосунків під час кризи. Показник внутрішньої узгодженості в поточному дослідженні становить $\alpha = 0,929$ (Додаток Г).

Модифікація: У поточному дослідженні специфічні терміни «чоловік/дружина» було замінено на нейтральні «партнер/партнерка». Ця модифікація була необхідною для включення у вибірку пар, які перебувають у тривалих романтичних стосунках, але не перебувають в офіційному шлюбі.

«Анкета емоційної схеми - коротка версія» (LESS-II; Leahy, 2000) - використана для кількісного вимірювання метакогнітивних переконань

індивіда щодо власних емоцій. Інструмент включено для перевірки гіпотези про те, що дезадаптивні емоційні схеми (наприклад, страх знецінення або незрозумілість емоцій) посилюють руйнівний вплив воєнного стресу на стосунки. Рівні емоційних схем також визначалися за допомогою тертильного поділу. Надійність у цьому дослідженні: $\alpha = 0,876$ (Додаток Г). Українська адаптація методики здійснена Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії (2017).

«Індекс міжособистісної реактивності» (IRI; Davis, 1980) - застосований як багатовимірний інструмент для оцінки когнітивного та афективного компонентів емпатії. Його включення обґрунтоване результатами якісного етапу, де експерти підтвердили центральну роль емпатії у збереженні емоційної близькості під час війни. За рекомендацією автора методики, всі обрахунки здійснювалися з окремими субшкалами і загальний рівень емпатії не рахувався. Альфа-Кронбаха в поточному дослідженні становить 0,814 (Додаток Г).

«Опитувальник оцінки психічного здоров'я КМА-УДХ» (МНАІ; НаУКМА та ЖНУ) - інструмент скринінгу психічного здоров'я, розроблений у партнерстві з Національним університетом «Києво-Могилянська академія» та Університетом Джонса Гопкінса і адаптований для українського контексту. Використаний для контролю рівня загального психологічного дистресу (депресії, ПТСР та тривоги). Показник внутрішньої узгодженості в поточному дослідженні становить $\alpha = 0,934$ (Додаток Г).

Модифікація: З оригінального комплексу опитувальника було виключено субшкалу «Вживання алкоголю», оскільки вона визнана нерелевантною для фокусу та мети поточного дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів якісного дослідження

Тематичний аналіз фрілістингового інтерв'ю дозволив сформувати емпірично обґрунтовані категорії для подальшого кількісного вимірювання, що підтверджує виконання поставлених завдань. Фрагмент обробки даних представлений у Додатку Д.

Результати показали, що емоційна близькість для респондентів - це передусім процес якісної комунікації та безпечної взаємодії. Число в дужках означає скільки разів конкретна тема була згадана респондентами. Домінування категорій «Комунікативна близькість» (10) та «Взаємна підтримка та співпраця» (9) вказує на те, що близькість операціоналізується респондентами переважно через дію - здатність говорити, слухати і спільно вирішувати проблеми. Це повністю узгоджується з концепцією EFT (закладеною в опитувальник BARE), де ключовими параметрами є доступність і чуйність. Для українських пар близькість - це не просто спільне перебування, це активне формування «ми-команди», здатної витримувати зовнішній тиск. Виділені категорії емоційної близькості:

- Комунікативна близькість (10): Найчастіше згадувана тема. Включає глибокі розмови, відчуття, що тебе чують, та можливість ділитися думками, “...чиста і відверта розмова - це буде найбільшим проявом емоційної близькості”.
- Взаємна підтримка та співпраця (9): Партнерство у діях, відчуття "ми-команди", допомога у вирішенні проблем, “Я б сказала, що це коли є спільне вирішення проблем, разом справлятися з труднощами, коли є підтримка одне одного”.
- Інтимність та автентичність (9): Можливість бути собою, фізична близькість, відсутність масок, довіра, “...щось робимо і при цьому

ми можемо просто мовчати або мовчки лежати це теж типу прикольно”.

- Емоційна налаштованість та емпатія (5): Відчуття настрою партнера, співпереживання без слів, “...толерантність до емоційності, до якихось проявів емоційних і потреб, навіть якщо вони не збігаються з моїми власними”.
- Інвестування часу та ресурсів у партнера (4): Якісний спільний час, подарунки, увага, “Це може бути прояв якоїсь уваги через матеріальні блага”.

Відповіді щодо подолання стресу підтверджують релевантність моделі Г. Боденманна (DCI). Абсолютна перевага Спільного діадного копінгу (14) та Емоційно-підтримуючого копінгу (12) над індивідуальними стратегіями доводить, що воєнний стрес сприймається партнерами не як індивідуальна проблема, а як виклик для всієї діади. Спільне обговорення новин, заземлення після обстрілів або навіть спільний перегляд фільму виступають не просто дозвіллям, а життєво необхідним інструментом регуляції афекту та відновлення почуття безпеки. Виділені категорії наведені нижче:

- Спільний діадний копінг (14): Домінуюча стратегія. Це спільні дії, спільне планування, обговорення новин разом, переживання подій як єдине ціле, “...хоча би виходити на вулицю, дихати свіжим повітрям і якось заземлятися після довгих робочих днів і різних оких думок, особливо після обстрілів”, “...перегляд фільму, серіалу разом, активні якісь хобі, походи в ресторан”.
- Емоційно-підтримуючий копінг (12): Заспокоєння, обійми, валідація емоцій партнера, створення атмосфери безпеки, “...обговорення чогось може бути у вигляді підтримки з одного чи з другого боку, може бути у вигляді відволікання, наприклад коли хтось, ну, партнер

того іншого партнера, якого зустрічає щось стресове, робить щось щоб його відволікти”.

- Індивідуальний копінг з підтримкою партнера (6): Коли кожен має власний спосіб розрядки (спорт, хобі), але партнер це приймає та дає простір для цього, “Або, в принципі, може бути і якась окрема діяльність якщо комусь так легше, то це теж нормально. Якщо людина може сама справлятися стресом або їй, навпаки легше справлятися стресом на одинці, то теж має місце бути”.
- Інструментальний та планувальний копінг (4): Конкретні дії щодо безпеки, логістика, запаси, “може бути будь-що, може бути як, не знаю, взяти на себе якісь побутові обов'язки на певний час...”.
- Звернення по професійну допомогу (4): Психотерапія, групи підтримки, “мені все ж здається, що багато хто пішов на сімейну терапію також”.

Описуючи, які саме прояви поведінки партнера сприймаються як підтримка, респонденти виокремлюють два майже рівнозначні способи: словесний та діяльнісний. У кризових умовах, розподіл побутових обов'язків, допомога з логістикою чи створення фізичного комфорту, сприймаються партнерами як прояви глибокої любові та турботи. Виділені категорії наведені нижче:

- Вербальна емоційна підтримка (12): Слова валідації ("Я розумію", "Ти правий/права", "Я поруч"), запевнення у любові.
- Практична підтримка (11): Вчинки, допомога у побуті, вирішення конкретних проблем партнера ("зробити чай", "забрати з роботи").
- Невербальна емоційна підтримка (9): Обійми, тактильний контакт, погляд, фізична присутність, “це може бути навіть фізичний контакт не знаю, банальні обійми...”.

- Підтримка через присутність та слухання (4): Просто бути поруч, мовчки вислухати, “...надання простору на те, щоб партнер виговорив що його зараз турбує...”.
- Адаптивна підтримка з урахуванням потреб (4): Здатність партнера запитати: "Тобі зараз потрібна порада чи просто послухати?".

Аналіз емоцій, які складно виражати, виявив специфічну дію дезадаптивних емоційних схем (за Р. Ліхі, LESS-II) в умовах війни. Блокування Емоцій болю (7) часто продиктоване страхом обтяжити партнера, який і так виснажений війною. Респонденти приховують смуток або безпорадність, щоб захистити діаду, але парадоксальним чином це призводить до відстороненості, яка зчитується партнером як холодність чи байдужість. Так само блокування гніву та роздратування свідчить про страх зруйнувати простір безпеки у стосунках. Це підтверджує гіпотезу про те, що метакогнітивні переконання щодо неприйнятності певних емоцій є бар'єром для емоційної близькості. Виділені категорії наведені нижче:

- Негативні емоції болю (7): Смуток, розпач, безпорадність, “Мені чомусь приходить на думку сум. Це така дуже особиста емоція. І коли ти сумуєш через щось сильно, або навіть якщо це через партнера умовно то ти не хочеш... Ти не хочеш цього показувати, бо це так часто сприймається як негативна емоція”.
- Негативні емоції захисту (6): Гнів, злість, роздратування, “На досвіді я знаю, що багатьом важко показувати... Свою якусь певну злість, незадоволення. Тобто важко говорити що мені це не подобається”.
- Відстороненість та неприйнятні прояви (6): Бажання побути наодинці, апатія, які можуть бути неправильно витлумачені як байдужість, “можливо це не до кінця емоція, але це якийсь такий

емоційний стан, типу холодності, якщо ти не включений, якщо ти більш байдужий чи холодний”.

- Вразливість та відкритість (6): Страх бути слабким, страх осуду.

Найбільш показовим є те, що головним руйнівником близькості пари вважають не саму війну (специфічні стресори згадувалися лише 5 разів), а вторинні реакції на неї - *Труднощі в комунікації (10)* та *Брак інтересу (5)*. Війна виступає тлом, але безпосереднім деструктором є замовчування, закритість та неможливість розділити переживання. Це свідчить про те, що збереження стосунків залежить не стільки від об'єктивної тяжкості воєнного досвіду, скільки від здатності пари підтримувати відкритий комунікативний канал. Виділені категорії наведені нижче:

- Труднощі в комунікації (10): Замовчування проблем, недомовки, відсутність діалогу, “...бо взагалі типу закритись, ну типу не діляться, не можуть не знаю, отак от розслабитись, типу розкритися партнеру”.
- Специфічні воєнні стресори (5): Відстань (розлука), постійна тривога, невизначеність.
- Брак інтересу (5): Байдужість, рутини, відсутність спільного часу.
- Ціннісні та світоглядні розбіжності (4): Різні погляди на політику, на майбутнє, на стратегії виживання.

Отже, бачимо, що отримані результати не просто підтвердили теоретичні припущення, а наповнили їх конкретним змістом, релевантним для українського контексту воєнного часу. Зібрані якісні дані створюють надійний фундамент для побудови дизайну кількісного дослідження. Вони доводять, що обрані методики (BARE, DCI, ШЕСЛІІ) є валідними для досліджуваної вибірки, але потребують інтерпретації з урахуванням

виявленого комунікативного фокусу та фактору "спільності" як головного ресурсу пар під час війни.

Аналіз результатів інтерв'ю з експертами

Під час аналізу експертних інтерв'ю було виявлено, що обидві експертки погоджуються, що тривалість стосунків позитивно корелює зі здатністю пари до адаптації, але з уточненням щодо якості "фундаменту". Експертка 1 зазначає, що пари зі стажем 5+ років адаптувалися краще, оскільки мають "спільний ґрунт" та сформовану базу. "Молоді" стосунки частіше зазнають руйнувань на етапі зіткнення реальності з очікуваннями. Експертка 2 підкреслює, що важливим є не лише час, а й те, "з чим пара увійшла у війну". Напрацьовані традиції та теплота виступають буфером проти стресу.

Експертки визнають важливість емпатії, але вказують на обмеження, накладені війною. Експертка 2 наголошує, що емпатія вимагає ресурсу, який під час війни вичерпаний у обох партнерів ("кожного болить його власна рана"). Це ускладнює емпатійне слухання. Експертка 1 стверджує, що емпатія - це не лише вроджена здатність, а й навичка та бажання бути в контакті. Навіть партнери зі зниженою здатністю до емпатії можуть навчитися когнітивному розумінню партнера, якщо мають мотивацію зберегти стосунки.

У питанні про роль емпатії збереженні стосунків під час війни спостерігається цікава розбіжність у поглядах, що збагачує дослідження:

Експертка 1 не виділяє гендер як ключовий фактор, спираючись більше на тип організації особистості (наприклад, істероїдний тип реагування).

Експертка 2 чітко описує класичні гендерні патерни в умовах стресу: чоловіки схильні до ізоляції для обдумування рішень, тоді як жінки шукають

емоційного контакту, обіймів та проговорення. Жінка може інтерпретувати відсторонення чоловіка як образу чи нелюбов, що поглиблює конфлікт.

Обидві експертки погодилися, що негативні емоційні схеми та переконання суттєво впливають на якість взаємодії. Експертка 1 називає це "інтроєктами" (навіяними переконаннями про те, яким має бути партнер). Невідповідність реальності цим схемам викликає конфлікти. Експертка 2 зазначає, що закритість та невміння виражати емоції (або сприйняття їх як слабкості, особливо у чоловіків-військових) призводить до емоційного вакууму. Різний досвід проживання війни (фронт vs тил/закордон) створює бар'єр нерозуміння, який можна подолати лише через безпечне саморозкриття.

Для покращення емоційної близькості експертки пропонують:

Експертка 1: Спільні дії, маленькі пригоди, навчання, відновлення "ми" через спільні інтереси.

Експертка 2: Техніка згадування "найприємнішого моменту у стосунках" як фундаменту для опори.

Комунікація (Обидві): Використання "Я-повідомлень", навчання називати свої емоції, легалізація сексуальних фантазій та мрій.

Отже, результати якісного аналізу підтверджують, що в умовах воєнного стану тривалість стосунків та сформовані до війни позитивні емоційні схеми є провідними предикторами збереження емоційної близькості. Водночас, дослідження виявило феномен "ресурсного дефіциту емпатії": висока емпатія сама по собі не гарантує близькості, якщо партнери виснажені; критичним стає вміння свідомо виділяти час на контейнування емоцій партнера.

Щодо гендерних відмінностей, виявлено тенденцію до розбіжності стратегій, яка загострюється війною і потребує психоедукації пар для уникнення хибних інтерпретацій поведінки партнера.

Найбільш ефективною стратегією відновлення близькості визначено поєднання діадного копінгу (спільні дії, обговорення планів) з емоційною валідацією досвіду партнера, навіть якщо цей досвід є відмінним (військовий/цивільний).

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів кількісного дослідження

Для комплексної перевірки гіпотези про те, що рівень емоційної близькості та розвиненість діадного копінгу залежать від рівня емпатії партнерів, було застосовано метод множинної лінійної регресії. У якості предикторів виступили чотири субшкали емпатії IRI, а залежними змінними - загальні бали BARE та DCI. Всупереч початковим очікуванням, обидві регресійні моделі виявилися статистично незначущими (для BARE $p = 0.231$, $R^2 = 0.057$; для DCI $p = 0.435$, $R^2 = 0.038$), відповідно, ця гіпотеза спростована.

Для перевірки гіпотези про те, що партнери з позитивними емоційними схемами демонструють більш розвинені навички діадного копінгу та вищий рівень емоційної близькості порівняно з партнерами з негативними емоційними схемами, було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, оскільки частина методик не мала нормального розподілу (Додаток). Вибірку було розділено на дві групи за медіаною показника загальної вираженості емоційних схем (LESS-II). Результати аналізу виявили статистично значущі відмінності між досліджуваними групами. Особи з переважанням адаптивних (позитивних) емоційних схем продемонстрували значно вищий загальний рівень діадного копінгу ($U = 825$, $p = 0.001$) з

помірним розміром ефекту ($r = -0.365$) (Додаток Є). Аналогічна, ще більш виражена тенденція спостерігається щодо емоційної близькості (BARE). Респонденти з позитивними емоційними схемами мають статистично значущо вищі показники емоційної близькості у стосунках ($U = 804$, $p < 0.001$, $r = -0.382$), ніж ті, хто схильний до знецінення, уникнення або нерозуміння власних емоцій (Рис. 2.2.). Таким чином, висунута гіпотеза знайшла своє повне емпіричне підтвердження.

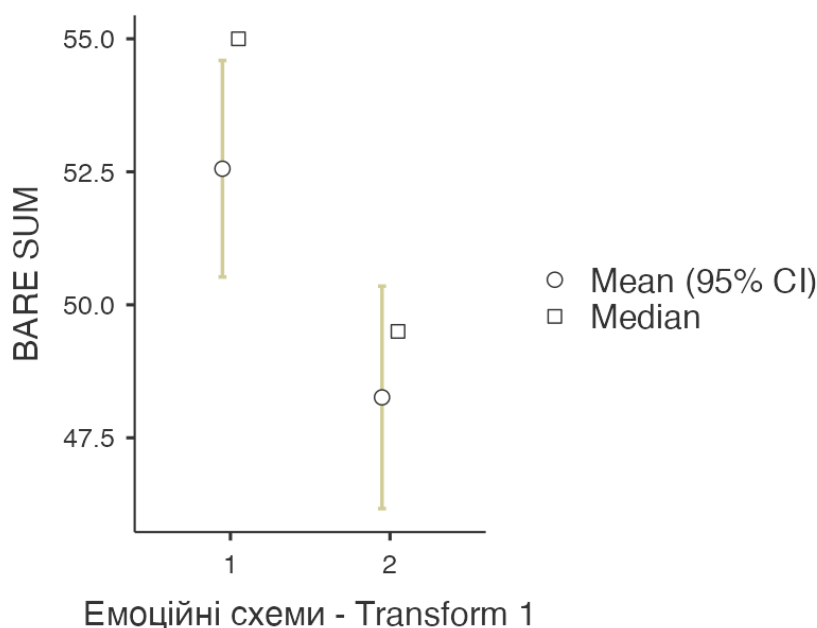


Рис. 2.2. Порівняння двох груп за рівнем емоційної близькості*

*Примітка: 1 група - переважають позитивні емоційні схеми; 2 група - переважають негативні емоційні схеми.

Для перевірки гіпотези щодо взаємозв'язку між різними видами емпатії та емоційних схем було застосовано кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, оскільки розподіл даних у вибірці відрізнявся від нормального

(Додаток Е). Результати засвідчили наявність значущих зв'язків: дезадаптивний компонент емпатії («Особистий дистрес») виявив пряму кореляцію з низкою негативних емоційних схем, зокрема незрозумілістю емоцій ($r = 0,32$), провиною ($r = 0,27$), втратою контролю ($r = 0,35$), румінацією ($r = 0,32$) та неприйняттям почуттів ($r = 0,36$) ($p < 0.01$). Натомість вищий рівень «Когнітивної емпатії» виявився обернено пов'язаним зі звинуваченням ($r = -0.26$), надмірною раціональністю ($r = -0.23$) та втратою контролю ($r = -0.22$) ($p < 0.05$), а «Емоційна емпатія» мала обернену кореляцію з субшкалою “емоційне оніміння” ($r = -0.30$; $p < 0.01$). Отже, висунута гіпотеза підтвердилася.

Для перевірки гіпотези про те, що негативні емоційні схеми виступають підсилювачем впливу воєнного стресу на емоційну близькість, було побудовано три окремі моделі модерації у програмі Jamovi. Як предиктори почергово виступали показники воєнного стресу ПТСР, Депресія та Тривога, модератором - загальний бал емоційних схем, а залежною змінною - загальний рівень емоційної близькості (Додаток Ж). В усіх трьох побудованих моделях показник взаємодії між факторами стресу та емоційними схемами виявився статистично незначущим: ПТСР & Емоційні схеми ($p = 0,937$); Депресія & Емоційні схеми ($p = 0,957$); Тривога & Емоційні схеми ($p = 0,120$). Відповідно, поточна гіпотеза була спростована.

Для більш глибокого розуміння факторів, що визначають емоційну дистанцію у парах, було додатково проведено множинний лінійний регресійний аналіз. До моделі увійшли як показники стресу та емоційних схем, так і навички діадного копінгу (DCI), окремі компоненти емпатії (Personal Distress) та соціально-демографічні характеристики (вік, стать). Побудована модель має показник пояснюваної дисперсії - $R^2 = 0.689$.

Ключовими предиктори емоційної близькості у поточній вибірці становить діадний копінг ($\beta = 0,68$; $p < 0,001$); депресія ($\beta = -0,56$, $p = 0,004$); емоційні схеми ($\beta = -0,17$; $p = 0,025$). Також статистично значущі відмінності в оцінці близькості залежали від статі респондентів ($\beta = 0,50$; $p = 0,002$) (Рис. 2.3.) (Додаток Ж).

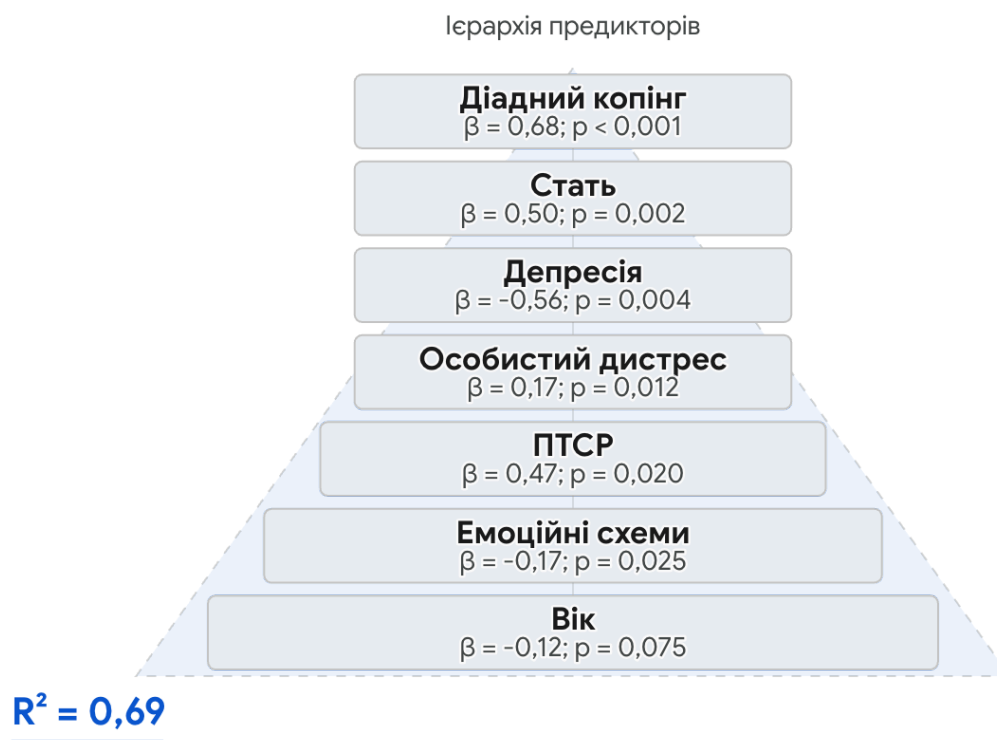


Рис. 2.3. Регресійна модель емоційної близькості у гетеросексуальних стосунках*

*Примітка: візуалізацію створено за допомогою штучного інтелекту Gemini

З метою глибшого розуміння які саме стилі діадного копінгу найбільш впливають на збереження емоційної близькості, нами було проведено

додатковий множинний регресійний аналіз на рівні окремих факторів. Побудована модель виявилася високозначущою та продемонструвала високу прогностичну здатність ($R^2 = 0.743$), пояснюючи 74.3% дисперсії рівня емоційної близькості (BARE) у досліджуваних. Аналіз стандартизованих коефіцієнтів дозволив виокремити три ключові фактори, які є найбільш вагомими предикторами збереження близькості (всі $p < 0.01$), і це: відсутність негативного ставлення до стресу партнера (обернений показник шкали d); відчуття безпеки від критики з боку партнера (обернений показник шкали h) та висока суб'єктивна оцінка діадного копіngu (шкала j). (Додаток Ж)

Також у поточному дослідженні було перевірено таку додаткову гіпотезу - симптоматика воєнного стресу виступає медіатором негативного зв'язку між рівнем особистого дистресу партнерів та показниками їхньої емоційної близькості в умовах воєнного стану. Для її перевірки було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, де було встановлено наявність зв'язків між особистим дистресом, симптомами ПТСР та емоційною близькістю. Оскільки пряма кореляція між дистресом та близькістю була відсутня ($p > 0,05$), було висунуто припущення про наявність прихованої медіації. Для перевірки цього припущення було побудовано модель прямого та непрямого впливу в Jamovi (метод Bootstrap, 1000 ресемплів). Це дозволило розкласти загальний вплив емпатії на два протилежні потоки. За результатами аналізу модель медіації виявилася статистично значущою ($p = 0,036$), при цьому особистий дистрес значущо посилював симптоматику ПТСР у респондентів ($\beta = 0.467$, $p = 0,010$), а показник ПТСР виступав потужним предиктором віддалення та зниження емоційної близькості ($\beta = -0.328$, $p = 0,002$). При цьому, при виключенні впливу ПТСР, сам по собі особистий дистрес має *позитивний* прямий вплив

на близькість ($\beta = 0.372$, $p = 0.010$), тому звичайна кореляція не показала значущого результату. Отже, гіпотеза про медіаційну роль ПТСР знайшла своє повне емпіричне підтвердження.

Ще одне припущення про те, що статистично значущі відмінності у показниках діадного копінгу та емпатії залежно від територіальної роз'єднаності партнерів було частково підтверджено. Для перевірки вибірку було поділено на дві групи за ознакою спільного побуту: пари, що проживають разом ($N=75$), та пари без спільного проживання ($N=27$). Порівняння здійснювалося за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Уїтні (Додаток). Припущення щодо значущого зниження загального рівня діадного копінгу у розділених пар не підтвердилося ($U = 852$, $p = 0.223$). Проте, у пар без спільного проживання показник «Когнітивної емпатії» (вміння ставати на місце партнера) є достовірно нижчим (Медіана = 16.0), ніж у пар, що живуть разом (Медіана = 20.0; $U = 651$, $p = 0,006$).

Для перевірки гіпотези щодо впливу суб'єктивної оцінки безпеки регіону на рівень воєнного стресу досліджуваних було об'єднано у дві групи: Група 1 (періодичні обстріли/прифронтна зона, $N=68$) та Група 2 (відносно безпечні регіони або за межами України, $N=34$). Під час аналізу за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Уїтні було виявлено, що гіпотеза про те, що безпечні умови проживання знижують рівень стресу, не підтвердилася. Хоча достовірних відмінностей у рівні тривоги між групами не виявлено ($p = 0,614$), щодо ПТСР ($p = 0,059$) та депресії ($p = 0,085$) зафіксовано статистичну тенденцію зворотного напрямку. Описові статистики підтверджують, що респонденти з безпечних регіонів демонструють вищі медіанні показники ПТСР ($Md = 15,0$) і депресії ($Md = 10,0$) порівняно з тими, хто залишається в умовах небезпеки ($Md = 10,5$ та $Md = 7,5$ відповідно). (Додаток Ж)

Дискусія результатів

У результаті поточного дослідження було виявлено, що вроджений рівень емпатії не є надійним предиктором емоційної близькості чи здатності пари долати стрес в умовах війни. Цей неочікуваний кількісний результат чудово пояснюється даними якісного етапу дослідження. Як було визначено під час експертних інтерв'ю, в умовах війни спостерігається феномен «ресурсного дефіциту емпатії». За словами експертів, емпатійне реагування вимагає значного психологічного ресурсу, який наразі вичерпаний через хронічний стрес ("кожного болить його власна рана"). Таким чином, навіть маючи високу здатність до співпереживання, партнери можуть не мати достатньо ресурсу для її конвертації у конструктивний діадний копінг. Крім того, дані фрілістингу вказують, що емоційна близькість будується на конкретних комунікативних актах та інструментальній підтримці, для реалізації яких самого лише внутрішнього емпатійного відгуку виявляється недостатньо. Ці результати частково суперечать класичним гуманістичним підходам, наприклад, С. Rogers, які вбачають в емпатії самодостатню умову для контакту, проте повністю узгоджуються з моделлю «Вразливість-Стрес-Адаптація» (В. Karney, Т. Bradbury) та моделлю подвійного ABC-X, які пояснюють, що в умовах макросоціального стресу ресурси для емпатичного відгуку тотально виснажуються.

Водночас було з'ясовано, що здатність до конструктивного співчуття та розуміння позиції іншого супроводжується адаптивнішим ставленням до власних емоцій. Натомість схильність до надмірного стресу у відповідь на переживання партнера актуалізує дезадаптивні емоційні схеми. Відповідно, розвиток навичок саморегуляції є не менш важливим фактором у розвитку емоційної близькості пари. Такий висновок підтверджує Теорію емоційних

схем R. Leahy про те, що адаптивні метаемоційні переконання (валідація, консенсусність) є необхідним базисом для емпатії, та узгоджується з вітчизняними дослідженнями (Іванова-Коріневська, Хомич) щодо зв'язку емпатії з емоційною зрілістю, спростовуючи погляди на емпатію як на ізольовану, виключно вроджену рису.

Попри очікування, було виявлено, що дезадаптивні емоційні схеми не роблять вплив воєнного стресу на стосунки ще більш руйнівним. Результати демонструють іншу картину: депресія та симптоми ПТСР самі по собі є сильними факторами зниження емоційної близькості. Воєнний стрес і негативні схеми працюють як незалежні «удари» по стосунках, а не примножують дію одне одного.

Проте виявилось, що добре розвинені навички діадного копінгу служать потужними захисними факторами. Здатність пари спільно долати стрес є головним рушієм збереження емоційної близькості, незалежно від рівня травматизації. Проаналізувавши, які саме стилі діадного копінгу є найважливішими, ми з'ясували, що визначальними стали не стільки активні підтримуючі дії, скільки відсутність деструктивної поведінки та загальна задоволеність взаємодією. Це свідчить про те, що в умовах тотального виснаження та фонового стресу критично важливою стає здатність партнерів утримуватися від взаємної критики, сарказму чи знецінення почуттів одне одного. З іншого боку, депресія та деструктивні емоційні схеми виступають руйнівними факторами. Отже, конструктивна взаємодія у парі та обопільна відмова від знецінення стресу одне одного виконують роль надійного буфера, який знижує рівень індивідуальної травматизації та захищає стосунки від руйнівного впливу війни. Отриманий результат узгоджується і розширює Системно-транзакційну модель Bodenmann та вітчизняні дослідження

(Бланяр, 2023), підтверджуючи буферну функцію спільного подолання стресу. При цьому доводячи, що якісна міжособистісна взаємодія здатна перекривати навіть наслідки індивідуального дистресу.

Дослідження також встановило, що особистий дистрес не руйнує близькість напряду; навпаки, емоційний відгук на стан партнера є базою для єднання. Однак у ситуації воєнного стану цей відгук стає каналом для вторинної травматизації. Коли особистий дистрес трансформується у клінічні симптоми ПТСР (через механізм емоційного зараження), саме ці симптоми стають причиною емоційного дистанціювання. Отримані дані дозволяють припустити, що дезадаптивний компонент емпатії (особистий дистрес) діє як механізм вторинної травматизації («травма свідка»). Він підвищує індивідуальну вразливість до воєнного стресу, і вже через цей посилений стрес опосередковано сприяє емоційному дистанціюванню партнерів. Отже, ПТСР виступає "фільтром", який перетворює адаптивну емпатію на деструктивний фактор для стосунків. Цей механізм розширює багатфакторну модель емпатії М. Davis, емпірично підтверджуючи деструктивну роль «особистого дистресу», та одночасно суперечить раннім підходам (Reis та Shaver), які розглядали будь-який емоційний резонанс як безумовне благо, доводячи, що в реаліях війни емпатія без меж стає каналом взаємної травматизації.

Щодо пар без спільного проживання, результати аналізу продемонстрували, що вони продовжують активно докладати зусиль для підтримки одне одного, компенсуючи фізичну відсутність доступними засобами комунікації. Вони демонструють такий же загальний рівень діадного копінгу, що й пари, які проживають разом. Водночас у розділених пар вміння ставати на місце партнера є значно нижчим. Це емпірично

підтверджує спостереження експертів про формування «бар'єру нерозуміння» через різний досвід проживання війни. Відсутність спільного щоденного контексту критично ускладнює здатність об'єктивно оцінювати мотиви та стани одне одного, що вимагає підвищеної уваги до психоедукації таких пар у межах сімейного консультування.

Насамкінець, отриманий парадоксальний результат про те, що досліджувані на відносно безпечних територіях (чи за кордоном) демонструють вищі рівні ПТСР та тривоги, можна пояснити дією низки специфічних психологічних механізмів. Насамперед ідеться про стан гіпермобілізації у людей в небезпечних регіонах, який дозволяє психіці тимчасово «капсулювати» симптоми травми для виживання. Натомість при потраплянні у безпечне середовище може спрацювати ефект «відкладеної травматизації». Ситуація також додатково ускладнюється впливом «провини вцілілого», стресом від адаптації до нових умов життя, а також втратою звичних соціальних мереж підтримки в осіб, які змінили своє постійне місце проживання. Такий парадокс прямо суперечить лінійним уявленням про те, що фізична безпека гарантує психологічне благополуччя, проте цілком узгоджується з моделлю подвійного ABC-X (McCubbin, Patterson), згідно з якою системна криза та масштабне виснаження адаптивних ресурсів часто проявляються саме після завершення фази гострого виживання.

Висновок до Розділу II

У другому розділі було реалізовано комплексне емпіричне дослідження предикторів емоційної близькості у гетеросексуальних стосунках під час війни. За результатами застосування «Короткої шкали доступності, чуйності та залученості» (BARE), яка вимірювала основну залежну змінну, встановлено, що емоційна близькість будується насамперед на безпечній комунікації та спільному справлянні зі стресом. Загальний рівень близькості виявився незалежним від вродженої емпатії партнерів чи рівня їхнього індивідуального стресу, що підтверджується відсутністю статистично значущого прямого впливу цих чинників на загальні результати опитування.

Дані «Опитувальника діадного копінгу» (DCI) засвідчили, що здатність пари спільно долати стресові виклики є найвагомішим предиктором збереження близькості. Кореляційний аналіз показав, що визначальною у цьому процесі є не стільки активна підтримка, скільки здатність партнерів утримуватися від негативного копінгу (критики, сарказму, знецінення переживань), що формує необхідне відчуття безпеки. Крім того, виявлено, що фізично розділені пари зберігають загальний рівень діадного копінгу на рівні з парами, що проживають разом, намагаючись компенсувати втрату щоденного контексту.

Аналіз результатів за «Анкетою емоційної схеми» (LESS-II) виявив, що адаптивні емоційні схеми є ключовим психологічним ресурсом пари: вони достовірно підвищують показники діадного копінгу та емоційної близькості, що узгоджується з проаналізованою теорією (Leahy et al., 2012). Перевірка гіпотез щодо дезадаптивних схем показала відсутність ефекту модерації: негативні переконання не підсилюють вплив воєнного стресу, а діють як

цілком незалежні предиктори. Вони завдають паралельних «ударів» по стосунках, не примножуючи при цьому дію зовнішньої травми.

За результатами багатовимірного вимірювання емпатії за допомогою «Індексу міжособистісної реактивності» (IRI) емпірично підтверджено феномен «ресурсного дефіциту емпатії»: через хронічне виснаження висока емпатійність сама по собі не гарантує збереження зв'язку. Виявлено, що дезадаптивний компонент емпатії (особистий дистрес) прямо корелює з негативними емоційними схемами - румінацією, провиною та втратою контролю. Водночас встановлено, що у фізично розділених пар знижується когнітивна емпатія (вміння ставати на місце партнера), що створює суб'єктивний бар'єр нерозуміння.

Аналіз даних скринінгу психічного здоров'я за методикою «КМА-УДХ» засвідчив, що клінічні симптоми депресії та ПТСР є сильними факторами емоційного дистанціювання. ПТСР при цьому виступає медіатором: особистий дистрес партнера не руйнує стосунки напряду, а діє через механізм вторинної травматизації, посилюючи симптоматику ПТСР, яка вже призводить до відчуження. Окремо зафіксовано, що респонденти у безпечних регіонах чи за кордоном демонструють вищі показники дистресу порівняно з тими, хто живе під обстрілами. Це пояснюється ефектом відкладеної травматизації та «провини вцілілого», тоді як у небезпечних зонах психіка досліджуваних залишається мобілізованою. Загалом, результати другого розділу доводять, що збереження емоційної близькості у гетеросексуальних стосунках під час війни визначається не рівнем індивідуального стресу чи вродженою емпатією, а якістю внутрішньопарної взаємодії. Адаптивні емоційні схеми та конструктивний діадний копінг виступають критично важливими ресурсами, які дозволяють партнерам формувати безпечний

простір, мінімізувати емоційне дистанціювання та ефективно протистояти травматичному впливу воєнної реальності.

РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІАДНОГО КОПІНГУ ТА ЕМОЦІЙНИХ СХЕМ У ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ ПАРАХ

3.1. Підходи до розробки психологічної програми для роботи з парами

Спираючись на результати нашого емпіричного дослідження, які засвідчили, що саме навички конструктивного діадного копіngu та наявність адаптивних емоційних схем є ключовими предикторами збереження емоційної близькості в умовах воєнного стресу, нами було розроблено відповідне практичне втручання. Метою розробки стала «Психокорекційна програма підвищення рівня ефективності діадного копіngu та емоційних схем у гетеросексуальних парах».

Теоретико-методологічне підґрунтя програми базується на інтеграції кількох визнаних у світовій практиці підходів до роботи з парами, які були адаптовані нами під специфіку умов хронічного воєнного стресу.

Фундаментальною основою для розвитку навичок спільного подолання стресу стала концепція діадного копіngu G. Bodenmann. До нас розвитком подібних профілактичних та корекційних програм активно займався сам автор системно-транзакційної моделі (STM), зокрема розробивши «Тренінг покращення копіngu для пар» (Bodenmann & Shantinath, 2004). У своїй програмі G. Bodenmann фокусувався на навчанні партнерів розпізнаванню стресу одне одного та наданні адекватної підтримки. У нашій програмі ми спираємося на цей принцип, проте робимо додатковий зміщений фокус на саморегуляцію та розвиток автономної стійкості. В умовах тотального виснаження ресурсів через війну, партнери повинні вміти не лише

підтримувати одне одного, але й бути стійкими як окремі одиниці, здатні самостійно відновлювати власний ресурс, щоб функціонувати як надійна команда.

Другим концептуальним підходом стала терапія емоційних схем R. Leahy (Leahy, 2002, 2015). Оскільки наше емпіричне дослідження довело, що дезадаптивні емоційні схеми, зокрема, нерозуміння емоцій, провина та втрата контролю, прямо корелюють з емоційним дистанціюванням, наша програма інтегрує когнітивні методи для усвідомлення та реструктуризації дисфункціональних переконань.

Третім підходом, що структурує розуміння емоційної безпеки у програмі, є емоційно-фокусована терапія (Greenberg & Johnson, 1988; Johnson, 2004), операціоналізована через модель BARE (Sandberg et al., 2012). Вона слугує орієнтиром для формування навичок доступності та чуйності під час виконання практичних завдань.

Форми, методи та завдання програми

Основним форматом реалізації нашої психокорекційної програми є груповий психологічний тренінг для пар. Робота в групі створює ефект консенсусності, тобто розуміння, що інші пари стикаються зі схожими труднощами, що, згідно з теорією R. Leahy (Leahy, 2002, 2015), є важливою адаптивною емоційною схемою.

Програма тренінгу спрямована на вирішення наступних завдань:

1. Створення безпечного підтримуючого простору для обговорення складних тем міжособистісної взаємодії;

2. Активізація рефлексії учасників щодо власних та спільних стратегій подолання стресу (діадного копінгу);
3. Поглиблення розуміння факторів, що впливають на емоційну близькість, та деструктивних патернів, які її руйнують, особливо в умовах воєнного стану;
4. Формування навичок екологічного саморозкриття, легалізації емоцій та емпатійного слухання;
5. Розвиток здатності до самовідновлення кожного з партнерів задля забезпечення загальної стійкості діади.

Специфіка проведення та інструментарій

Тренінговий процес побудований на поєднанні активного соціально-психологічного навчання та глибокого рефлексивного аналізу. Замість сухої лекційної подачі матеріалу, перебіг тренінгу передбачає використання інтерактивних методів, що дозволяють знизити психологічні захисти учасників.

Одним із ключових методів, імplementованих у програму, є аналіз кінематографічного матеріалу. Як показує практика психологічних інтервенцій, спільний перегляд та фасилітоване обговорення фільмів дозволяє парам безпечно проектувати власні конфлікти та стратегії на персонажів. Це дає змогу досліджувати болісні теми (емоційне відчуження, руйнування емпатії, негативний копінг) опосередковано, уникаючи прямої конфронтації у стосунках (Rogge et al., 2014).

Окрім кіноаналізу, у тренінгу використовуються такі методи:

- Психоедукація (короткі інформаційні блоки щодо природи воєнного стресу та механізмів емоційних схем);
- Фасилітована групова дискусія (структурований обмін думками та інсайтами між учасниками під керівництвом ведучого);
- Практики активного слухання та перефразування (для тренування когнітивного компонента емпатії);
- Робота в міні-групах (діадах) для опрацювання навичок прямої комунікації.

Тренінг реалізується через послідовні етапи: від встановлення довірливої атмосфери та укладання правил безпеки, через стадію активного спільного емоційного досвіду та інтелектуальної роботи (наприклад, перегляд та аналіз матеріалу), до етапу рефлексії, де відбувається інтеграція отриманих інсайтів у контекст власних стосунків учасників.

Ефективність обраних підходів та методів була практично апробована нами в рамках пілотного тренінгового заходу з використанням кінематографічного матеріалу, детальний опис та результати якого представлені у наступному підрозділі.

3.2. Зміст та структура психокорекційної програми підвищення ефективності діадного копінгу та емоційних схем у парах

З метою практичної імплементації результатів нашого дослідження нами було розроблено «Психокорекційну програму підвищення рівня ефективності діадного копінгу та емоційних схем у гетеросексуальних парах». Фокус програми зміщено на синергію діадного подолання стресу та розвитку навичок автономного саморегулювання, що дозволяє партнерам

залишатися стійкими як окремим особистостям і формувати надійний ресурс для пари як єдиної системи.

Програма побудована у форматі соціально-психологічного тренінгу, що включає комплекс тематичних вправ, групових дискусій, проєктивних методик та аналіз кінематографічного матеріалу.

Етапи реалізації програми

Структура психокорекційної програми передбачає послідовне проходження трьох етапів, кожен з яких має власні мету та методичне наповнення.

1. Орієнтовно-консультативний (підготовчий) етап

На цьому етапі відбувається знайомство з учасниками, формування групової згуртованості та створення безпечного простору. Головним завданням є психоедукація: учасники ознайомлюються з метою програми, основними поняттями (діадний копінг, емоційні схеми, механізми воєнного стресу). Також на цьому етапі обговорюються правила роботи в групі (конфіденційність, «Я-висловлювання», безоцінкове ставлення) та проводиться первинна діагностика стану учасників за допомогою стандартизованих опитувальників.

2. Корекційно-розвивальний (основний) етап

Це центральна частина програми, спрямована на безпосередню трансформацію дезадаптивних емоційних схем та відпрацювання поведінкових патернів позитивного діадного копіngu. Етап реалізується через серію тематичних сесій. Тут застосовуються різноманітні методи активного соціально-психологічного навчання: проєктивні малюнки (наприклад, спільне

малювання «Наш стрес і наші ресурси»), рольові ігри для відпрацювання комунікації потреб, написання коротких рефлексивних есе та фасилітовані групові дискусії з використанням кіноаналізу. Важливим акцентом є робота не лише над підтримкою партнера, але й над техніками саморегуляції, щоб кожен учасник міг самостійно відновлювати ресурс.

3. Завершально-інтегративний етап.

Метою фінального етапу є підведення підсумків роботи, інтеграція отриманого досвіду та закріплення нових навичок для їх подальшого використання у повсякденному житті пари. На цьому етапі проводиться рефлексія групового процесу, повторне психологічне тестування для оцінки ефективності втручання, а також анонімне анкетування учасників для отримання зворотного зв'язку щодо якості та корисності програми.

Тематичний план сесійних занять

Корекційно-розвивальний етап поділено на тематичні зустрічі, кожна з яких фокусується на окремому аспекті функціонування пари:

- Зустріч 1. *«Анатомія стресу в парі»*. Психоедукація щодо індивідуального та воєнного стресу, розпізнавання тригерів.
- Зустріч 2. *«Емоційні схеми: як ми думаємо про те, що відчуваємо»*. Виявлення негативних переконань (страх емоцій, провина), вправи на валідацію почуттів партнера.
- Зустріч 3. *«Баланс: Я і Ми. Саморегулювання та діадний копінг»*. Відпрацювання стратегій емоційної та інструментальної підтримки, збереження особистісних кордонів та навичок самовідновлення.
- Зустріч 4. *«Кінематографічна рефлексія: емоційна близькість на практиці»*. Аналіз художнього фільму "Marriage Story" (Baumbach,

2019) для безпечного проектування конфліктів та опрацювання навичок емпатії.

- Зустріч 5. *«Конструктивна комунікація в кризових умовах»*. Робота з конфліктами, трансформація взаємних звинувачень у прохання (відпрацювання «Я-повідомлень»).
- Зустріч 6. *«Інтеграція та планування майбутнього»*. Підведення підсумків, створення спільного плану підтримки на випадок майбутніх криз.

Апробація елементів програми: результати проведеного заходу

Враховуючи об'єктивні складнощі організації довготривалих групових заходів в умовах воєнного стану, тренінгова програма у повному обсязі наразі не була реалізована. Проте нами було проведено часткову апробацію - реалізовано ключовий модуль корекційно-розвивального етапу (Зустріч 4), присвячений рефлексії через аналіз кінематографічного матеріалу.

Тема заходу: Емоційна близькість у стосунках: аналіз через призму фільму "Marriage Story" (Baumbach, 2019).

Мета: Розвиток навичок рефлексії щодо діадного справляння зі стресом, емпатії та підтримки емоційної близькості у партнерських відносинах через аналіз кінематографічного матеріалу.

Завдання:

- Створити безпечний простір для обговорення складних тем партнерських відносин;
- Активізувати рефлексію учасників щодо власних стратегій подолання стресу у стосунках;

- Поглибити розуміння факторів, що впливають на емоційну близькість у парах;
- Сприяти усвідомленню важливості відкритої комунікації та емпатії у партнерстві.

Цільова аудиторія: Дорослі учасники (18-45 років), які перебувають у тривалих романтичних стосунках.

Формат та дата проведення: Онлайн-захід через платформу Discord, 28.11.25.

Тривалість: 3 години (180 хвилин).

Програма проведеного заходу

Етап 1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: Створення довірливої атмосфери, представлення теми та структури заходу.

Методи: привітання та знайомство з учасниками; презентація теми дослідження та мети заходу; встановлення правил групової роботи (конфіденційність, повага до думок інших, право не відповідати); короткий вступ до фільму без спойлерів.

Прийоми активізації: запрошення учасників поділитися очікуваннями від заходу (у чаті або голосом), створення атмосфери безоціночності та відкритості.

Етап 2. Перегляд фільму (130 хвилин)

Мета: Спільний емоційний досвід, створення основи для подальшої дискусії.

Методи: синхронний перегляд через функцію демонстрації екрану Discord; можливість коментувати у чаті під час перегляду (за бажанням).

Прийоми активізації: попередня установка на спостереження за взаємодією персонажів, створення спільного простору переживань.

Етап 3. Групове обговорення (40 хвилин)

Мета: Рефлексія щодо побаченого, аналіз через призму емоційної близькості та діадного справляння зі стресом.

Методи: фасилітована групова дискусія; структуровані питання для обговорення; активне слухання та перефразування; підбадьорювання учасників ділитися власними інсайтами.

Структура обговорення була побудована навколо чотирьох питань, які представлені у Додатку 3.

Результати проведення заходу

Загальна характеристика: захід відбувся згідно з планом. У ньому взяли участь 5 осіб (3 жінки, 2 чоловіки) віком від 22 до 27 років, усі перебували у романтичних стосунках тривалістю понад 3 роки. Втім, учасники були присутні не сформованими парами, а поодинці, що дещо вплинуло на ефективність. Загалом, учасники продемонстрували високий рівень зацікавленості темою та активну участь в обговоренні.

Під час обговорення були отримані такі результати за ключовими напрямками:

Учасники виявили розуміння динаміки подолання стресу у парі. Було визначено ключові моменти конструктивної взаємодії (сцена з воротами, спільне рішення послабити вимоги після судового процесу), відзначено важливість невербальної підтримки та синхронізації (спільне лагодження механізму воріт героями фільму). Група усвідомила руйнівний вплив зовнішніх факторів на здатність пари діяти як команда і помітила

трансформацію способів підтримки: від подружніх до пост-шлюбних форм турботи (сцена зі шнурком).

Учасники продемонстрували високу емпатійну чутливість, ідентифікувавши переломні моменти емоційного контакту (сварка на кухні як момент болісної, але справжньої відвертості; читання листа). Учасники помітили цікаву річ, що найглибший емоційний контакт відбувається у момент найбільшого болю. Також було виокремлено символічне значення листа як інструменту, що дозволяє почути партнера без захисних реакцій.

Група проявила глибоке розуміння факторів, що підтримують близькість. Серед критичних ресурсів було виділено: пряму комунікацію без посередників, активне слухання та увагу до потреб партнера, спільне ухвалення рішень замість односторонніх виборів. Окремо наголошено на важливості своєчасної артикуляції невдоволення, а не накопичення образ.

За підсумками аналізу учасники сформулювали конкретні стратегії підтримки власних стосунків: активна комунікація (наприклад, читання листів "що я люблю в тобі" як регулярна практика), звичка відкритого діалогу про потреби, своєчасне звертання уваги на тривоги партнера та спільне ухвалення важливих рішень замість мовчазного віддалення.

Рефлексія щодо проведеного заходу

На нашу думку, незважаючи на онлайн-формат, усі п'ятеро учасників достатньо активно долучилися до обговорення, висловлювали особисті думки та демонстрували щире зацікавлення темою. Спостереження свідчать, що учасники відчували себе досить безпечно, щоб ділитися особистими інсайтами та паралелями з власними стосунками, що є показником успішного створення довірливої атмосфери.

Серед викликів слід відзначити меншу кількість учасників, ніж планувалося (5 замість 8-10), що обмежило різноманітність перспектив, але водночас дозволило кожному висловитися детальніше. Також відсутність очного контакту в Discord дещо обмежувала можливості зчитування невербальних реакцій та створення глибшої групової динаміки. Відзначено, що жінки були дещо активнішими в обговоренні, що може відображати як особисті особливості учасників, так і соціокультурні патерни щодо обговорення емоційних тем. Хронометраж у 40 хвилин для обговорення виявився достатнім для поточної групи, проте за більшої кількості учасників цього часу могло б забракнути. Також, у майбутньому слід врахувати, що частина учасників може бути пасивною і не брати участь в обговоренні, тож потрібно напрацювати стратегію із залучення таких людей до діалогу.

Практична цінність заходу полягає у тому, що він надав учасникам можливість рефлексії щодо власних стосунків через безпечну призму аналізу кінематографічних персонажів. Це значно знижує психологічні захисні реакції та сприяє усвідомленню власних патернів поведінки. Також було отримано якісні дані про те, як люди у тривалих стосунках розуміють механізми підтримки емоційної близькості, що органічно доповнило кількісні результати нашого дослідження.

Висновки

Проведений захід підтвердив високу ефективність використання кінематографічного матеріалу для розвитку рефлексії щодо партнерських стосунків. Відібраний фільм виявився релевантним інструментом для актуалізації тем діадного справляння зі стресом, емпатії та емоційної близькості. Запропонований формат довів свою ефективність для групової розвивальної роботи і може бути успішно масштабований та адаптований для

роботи з парами як дієвий інструмент психоедукації та розвитку навичок взаємопідтримки.

3.3. Практичні психологічні рекомендації щодо підтримки емоційної близькості у парах в умовах воєнного стресу

Зважаючи на те, що розроблена нами психокорекційна програма в умовах воєнного стану була реалізована лише частково, ключовим практичним здобутком роботи є комплекс обґрунтованих рекомендацій. Вони спираються на поєднання отриманих нами даних: результатів кількісного етапу, аналізу суб'єктивних уявлень респондентів та клінічних спостережень фахівців-практиків.

Наведені нижче рекомендації адресовані як безпосередньо партнерам, так і психологам та психотерапевтам, які здійснюють їхній фаховий супровід:

1. Рекомендовано свідомо мінімізувати негативний діадний копінг - результати нашого кількісного регресійного аналізу довели, що найвагомішими предикторами збереження емоційної близькості є не стільки активні підтримуючі дії, скільки відсутність негативного ставлення до стресу партнера та відчуття безпеки від критики. Парам критично важливо запровадити нульову толерантність до сарказму, знецінення переживань чи взаємних звинувачень. Психологам у роботі з парами слід фокусуватися спочатку на усуненні негативного копінгу, оскільки саме безпечний простір без критики є базою, на якій можлива будь-яка подальша підтримка.

2. Рекомендовано легалізувати "незручні" емоції для подолання комунікативних бар'єрів - дані фрілістингу яскраво засвідчили, що головним деструктором стосунків партнери вважають замовчування проблем. Водночас досліджувані зізналися, що найчастіше приховують емоції болю та

безпорадності щоб "не вантажити" партнера або гнів через страх зруйнувати стосунки. Проте кількісний етап показав, що негативні емоційні схеми, особливо неприйняття почуттів та провини значущо корелюють зі зниженням близькості. Парам необхідно усвідомити: приховування власної вразливості задля "захисту" партнера насправді створює емоційну прірву. Рекомендується практикувати відкрите вираження складних станів через екологічні "Я-повідомлення" (наприклад: "Мені зараз дуже страшно і я відчуваю безпорадність").

3. Рекомендовано балансувати емоційну та практичну підтримку - аналіз фрілістингових інтерв'ю виявив, що діяльнісна підтримка ("зробити чай", "забрати з роботи", "вирішити побутову проблему") сприймається респондентами як майже рівнозначна вербальному співпереживанню. В умовах воєнного виснаження, коли, за словами експертів, ресурсів на прояви емпатії не вистачає, парам рекомендується активніше використовувати мову практичної турботи. Коли немає сил на глибокі емоційні розмови, інструментальна допомога стає містком для підтримки зв'язку.

4. Рекомендованою є профілактика "травми свідка" та емоційного зараження - наш кількісний аналіз виявив важливий медіаційний механізм: особистий дистрес посилює симптоми ПТСР, що, у свою чергу, призводить до емоційного дистанціювання. Психологам необхідно навчати високочутливих клієнтів технікам емоційної диференціації та саморегуляції. Важливо пояснювати, що надто сильне приєднання до болю партнера не допомагає йому, а виснажує обох. Розвиток навичок автономного справляння захищає діаду від вторинної травматизації.

5. Фахівцям рекомендовано психоедукувати пари щодо особистісних відмінностей у стресовому реагуванні - Наприклад, хтось частіше схильний

до ізоляції та усамітнення для обробки стресу, тоді як для когось іншого більш важливим є інтенсивний контакт. Завдання психолога - допомогти парі розуміти поведінку одне одного: пояснити, що відсторонення є спробою нервової системи стабілізуватися, а не проявом байдужості, а потреба в розмові - способом заспокоєння, а не тиском.

6. Слід звертати увагу на відкладену травматизацію у безпечних умовах - кількісні дані продемонстрували парадоксальну тенденцію: респонденти, які перебувають у відносно безпечних регіонах або за кордоном, продемонстрували вищі медіанні показники ПТСР та депресії порівняно з тими, хто залишається під обстрілами. Фахівцям, які працюють з парами-переселенцями, слід бути готовими до гострих криз у стосунках саме на етапі перебування у безпеці, оскільки гіпермобілізація спадає, і на перший план виходять провина вцілілого, адаптаційний стрес та розконтейновані травматичні переживання.

7. Рекомендовано зміцнювати ідентичність "Ми" через спільне планування та відновлення традицій - згідно з даними фрілістингу, найдієвішим способом боротьби зі стресом досліджувані назвали спільні дії, обговорення новин, планування та загалом проведення часу разом. Це підтверджується і порадами експертів щодо необхідності спиратися на спільний фундамент та напрацьовані до війни традиції. Парам рекомендується, незважаючи на загальну невизначеність, створювати короткострокові спільні плани, відновлювати довоєнні ритуали, або створювати нові якщо стосунки почалися після початку повномасштабного вторгнення, а також легалізувати життєствердні розмови про майбутнє. Це повертає парі суб'єктність і контроль над власним життям.

Висновок до розділу III

У третьому розділі на основі отриманих емпіричних даних, було розроблено психокорекційну програму для гетеросексуальних пар, спрямовану на підвищення ефективності діадного копінгу та трансформацію дезадаптивних емоційних схем. Теоретико-методологічною основою тренінгу стала інтеграція системно-транзакційної моделі (G. Bodenmann), терапії емоційних схем (R. Leahy) та моделі емоційно-фокусованої терапії (BARE). Специфікою та новацією розробленої програми є зміщення фокусу з виключно взаємопідтримки на синергію діадного копінгу та автономної саморегуляції. В умовах тотального виснаження ресурсів через воєнний стрес здатність кожного партнера до самовідновлення визначена як важлива умова для функціонування пари як надійної команди.

Часткова апробація програми у форматі пілотного тренінгового заходу підтвердила високу ефективність використання кінематографічного матеріалу як інструменту соціально-психологічного навчання. Застосування кіноаналізу, на прикладі фільму «Marriage Story», дозволило безпечно обійти психологічні захисти учасників, актуалізувати їхню емпатійну чутливість та стимулювати рефлексію щодо власних деструктивних патернів взаємодії. Результати пілотного заходу показали, що опосередковане дослідження конфліктів ефективно сприяє переходу від теоретичного усвідомлення проблеми до формулювання парами конкретних стратегій емоційної та інструментальної підтримки.

На основі синтезу кількісних, якісних та клінічних даних сформульовано комплекс практичних рекомендацій для партнерів та фахівців, які здійснюють їхній психологічний супровід. Визначено, що першочерговими цілями для інтервенцій мають стати: формування нульової

толерантності до негативного копінгу задля створення базової безпеки, легалізація складновиражених емоцій болю, страху, гніву через відкриту комунікацію, а також компенсація дефіциту емоційного ресурсу через активну практичну підтримку. Окремо наголошено на важливості профілактики емоційного зараження через диференціацію переживань, а також на необхідності врахування феномену «відкладеної травматизації» при роботі з парами, які проживають на відносно безпечних територіях.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні наведено результати емпіричного дослідження проблеми емоційної близькості та її предикторів: діадного копінгу, емоційних схем та емпатії, у гетеросексуальних стосунках в умовах воєнного стресу. Результати отримані внаслідок проведеного дослідження підтвердили гіпотезу дослідження, покладену в його основу, а також дозволили констатувати факт поставленої мети, реалізації завдань магістерської роботи і є підставою для загальних висновків, і мають теоретичне і практичне значення.

1. Для виконання першого завдання дослідження, шляхом теоретичного та якісного аналізу, було розкрито психологічний зміст понять діадного копінгу, емоційних схем, емпатії та емоційної близькості. Визначено, що в умовах хронічного воєнного стресу емоційна близькість є динамічним процесом, який концептуалізується досліджуваними як простір безпечної комунікації та спільного вирішення проблем. З'ясовано, що класичні уявлення про самодостатність емпатії (Rogers, 1957) для підтримки стосунків потребують перегляду, оскільки макросоціальний стрес провокує ресурсний дефіцит емпатії, що повністю узгоджується з моделлю подвійного ABC-X (McCubbin, Patterson, 1983).
2. У межах реалізації другого завдання, під час емпіричного вивчення впливу досліджуваних конструктів на гетеросексуальні пари, була повністю підтверджена друга гіпотеза. Емпірично встановлено, що партнери з переважанням адаптивних емоційних схем демонструють значущо вищий рівень діадного копінгу та значно вищі показники емоційної близькості порівняно з тими, хто схильний до знецінення чи

нерозуміння власних емоцій. Це доводить, що метакогнітивні переконання (здатність до валідації та консенсусності) виступають фундаментальним захисним ресурсом для пари, підтверджуючи положення теорії R. Leahy. Водночас припущення про те, що дезадаптивні схеми підсилюють вплив воєнного стресу (модераційний ефект), не знайшло підтвердження: негативні переконання, депресія та симптоми ПТСР діють як незалежні предиктори, завдаючи паралельної шкоди стосункам.

3. Продовжуючи виконання другого завдання та перевіряючи третю гіпотезу дослідження, встановлено зв'язок між дезадаптивним компонентом емпатії, а саме особистим дистресом та емоційним дистанціюванням через механізм вторинної травматизації. Емоційне зараження станом партнера посилює симптоматику ПТСР, яка вже безпосередньо призводить до руйнування близькості. Також доведено, що найвагомішим предиктором збереження зв'язку є не стільки активні підтримуючі дії, скільки здатність утримуватися від негативного діадного копінгу, що проявляється критикою, сарказмом та нещирим бажанням допомогти партнеру. Крім того, виявлено парадоксальну тенденцію: респонденти у відносно безпечних регіонах чи за кордоном демонструють вищі медіанні показники ПТСР та депресії. Ми пояснили такі результати ефектом відкладеної травматизації, згідно з яким ті респонденти, які знаходять у більш небезпечних умовах не мають змоги розслабитися і, відповідно, проявити симптоми ПТСР. Також ми виявили, що фізична роз'єднаність із партнером значно знижує рівень когнітивної емпатії.
4. Для виконання третього завдання було розроблено інтегровану програму психологічної корекції, спрямовану на підвищення рівня

ефективності діадного копінгу та емоційних схем, та комплекс практичних рекомендацій побудовано з урахуванням виявлених емпіричних закономірностей. Напрацьований інструментарій, зокрема метод кінематографічної рефлексії, довів свою ефективність для зниження психологічних захистів, легалізації «незручних» емоцій та формування безпечного простору для розвитку автономної стійкості і зміцнення ідентичності «Ми» у гетеросексуальних парах.

Проведене вивчення проблеми не охоплює усіх її аспектів. Зокрема, поза фокусом уваги залишився вплив таких змінних, як наявність та кількість дітей у родині, вплив довоєнного травматичного досвіду, а також специфіка функціонування сімей, де один із партнерів бере безпосередню участь у бойових діях. Також присутні певні обмеження результатів через нерівномірний статевий розподіл вибірки.

Проведене дослідження не вичерпує багатогранності механізмів міжособистісної взаємодії в кризових умовах, відкриває подальші перспективи вивчення динаміки емоційних схем у лонгітюдних вимірах та трансформації систем прив'язаності на різних етапах життєвого циклу сім'ї.

Подальші перспективи окресленої проблеми пов'язані з дослідженням впливу тривалої вимушеної розлуки на емпатійні процеси в дистантних сім'ях військовослужбовців, а також з вивченням ефективності різних форматів психологічних інтервенцій для відновлення сексуальної та емоційної інтимності. Важливою вбачається розробка спеціалізованих психоедукаційних продуктів та державних протоколів сімейного консультування, адаптованих до викликів повоєнного відновлення українського суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк, О. О. (2020). Копінг шлюбних партнерів як чинник суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі: емпіричний вимір. *Психологічний часопис*, 6(2), 20–30. <https://kelmczasopisma.com/public/viewpdf/1159>
2. Бардюк, О. І. (2025). *Досвід парентифікації та діадний копінг у романтичних стосунках* [Магістерська робота, Український католицький університет].
3. Бланяр, А. (2023). *Діадний копінг як корелят емоційної близькості у романтичних стосунках молоді: контекст воєнного стресу* [Бакалаврська робота, Український католицький університет].
4. Бланяр, А. В. (2026). Психологічні предиктори емоційної близькості у гетеросексуальних парах в умовах воєнного стану. У А. М. Гірник, А. Я. Боднар, & Ю. І. Сватко (Ред.), *Конфліктологічна експертиза: теорія і методика: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (20–21 лютого 2026 р., Київ)* (с. 27–28). Дірект Лайн. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>
5. Горбунова, В. В., & Климчук, В. О. (2016). *Посттравматичний стресовий розлад VERSUS: посттравматичне зростання*.
6. Григор'єва, А. Г. (2022). Вплив співзалежності на діадичні копінг-стратегії у гетеросексуальних стосунках в період ранньої дорослості. У В. М. Чернобровкіна (Ред.), *Особистість у просторі проблем XXI століття: матеріали науково-практичної конференції (10 березня 2022 року, Київ, Україна)* (с. 59–62). Національний університет "Києво-Могилянська академія".

7. Дибань, Л. М. (2025). *Подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя* [Магістерська робота, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка].
8. Іванова-Коріневська, Ю. О., & Хомич, Г. О. (2022). Емпатія у подружніх взаєминах як психологічний чинник збереження шлюбу. *Перспективи розвитку сучасної психології*, 10, 15.
9. Квятковська, О. М. (2024). *Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного часу* [Магістерська робота, Волинський національний університет імені Лесі Українки].
10. Краснікова, К. Ю. (2024). *Взаємозв'язок емпатії та якості шлюбних стосунків в парах із різним стажем шлюбу* [Магістерська робота, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна].
11. Нагорняк, Ю. (2025). Модель впливу чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(77), 568–575. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-568-575>
12. Петяк, О., Ксінчук, К., & Козельський, В. (2025). Міжособистісна комунікація та емоційна близькість як ресурс подолання сімейних конфліктів. *Psychology Travelogs*, 3, 70–78. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-7>
13. Сардарзаде, С. (2019). *Взаємодія когнітивних та емоційних схем у осіб з тривожними, депресивними та спричиненими стресом розладами* [Дисертація кандидата психологічних наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка].
14. Труфіна, І. (2024). *Особливості емоційної близькості пар в часі війни* [Бакалаврська робота, Український католицький університет].
15. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. (2017). *Модель емоційних схем Роберта Ліхі*.

https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Leahy_2002_A-model_of_emotional_schemas.pdf

- 16.Шатинська, О. (2016). Значення діадного копінгу для внутрішньо переміщених дітей дошкільного віку. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*, 39, 35–45.
- 17.Baumbach, N. (Director). (2019). *Marriage story* [Film]. Netflix.
- 18.Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- 19.Bertalanffy, L. von. (1968). *General system theory: Foundations, development, applications*. George Braziller.
- 20.Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional view of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54(1), 34–49.
- 21.Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping – a systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47(2), 137–140.
- 22.Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital quality. In T. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–50). American Psychological Association.
- 23.Bodenmann, G. (2008). *Dyadisches Coping Inventar [Dyadic Coping Inventory]*. Huber.
- 24.Bodenmann, G., Falconier, M. K., & Randall, A. K. (2019). Editorial: Dyadic coping. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1498. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01498>
- 25.Bodenmann, G., Pieth, J., Kayser, K., Jentschke, J. T., & Dattler, D. (2006). Dyadic coping and marital quality: A two-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 485–492.

26. Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477–484.
27. Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.
28. Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 862–879.
29. Chatav, Y., & Whisman, M. A. (2008). Partner schemas and relationship functioning: A states of mind analysis. *Behavior Therapy*, 39(1), 50–56.
30. Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Sage Publications.
31. Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
32. Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press.
33. Dekel, R., & Monson, C. M. (2010). Military-related trauma and PTSD: Influence on the marital relationship. *Aggression and Violent Behavior*, 15(4), 303–309.
34. Devoldre, I., Davis, M. H., Verhofstadt, L. L., & Buysse, A. (2010). Empathy and dyadic coping. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 211–228. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.211>
35. Donato, S., Parise, M., Iafrate, R., Bertoni, A., Finkenauer, C., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction: An actor–partner interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(5), 580–600.

36. Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345.
37. Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
38. Falconier, M. K., & Kuhn, R. (2019). Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 988. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00988>
39. Falconier, M. K., Nussbeck, F., & Bodenmann, G. (2013). Dyadic coping in couples: A conceptual integration and review of the empirical literature. *Frontiers in Psychology*, 3, Article 39. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00039>
40. Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H., & Bradbury, T. (2015). Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 221–235.
41. Fox, J., & Weisberg, S. (2023). *car: Companion to Applied Regression* (R package). <https://cran.r-project.org/package=car>
42. Gagliardi, S., Bodenmann, G., & Heinrichs, N. (2015). Dyadisches Coping und Partnerschaftszufriedenheit bei verschiedenen Liebesstilen: Dyadic coping and relationship satisfaction in different love styles. *Journal of Family Research*, 27(1), 105–121.
43. Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.
44. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
45. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.

46. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). When poor communication does and does not matter: The moderating role of stress. *Journal of Family Psychology*, 34(3), 316–326. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32077736/>
47. Kerby, D. S. (2014). The simple difference formula: An approach to teaching nonparametric correlation. *Comprehensive Psychology*, 3, 2165–2228.
48. Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1238–1251.
49. Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
50. Leahy, R. L. (2015). *Emotional schema therapy: Distinctive features*. Routledge.
51. MacDermid Wadsworth, S. (2010). Family risk and resilience in the context of war and terrorism. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 537–556.
52. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
53. McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage & Family Review*, 6(1-2), 7–37.
54. Monson, C. M., Taft, C. T., & Fredman, S. J. (2009). Military-related PTSD and intimate relationships: From description to theory-driven research and intervention development. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 707–714.

- 55.Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004). How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 134–148.
- 56.Preston, S. D., & de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 1–20.
- 57.R Core Team. (2024). *R: A language and environment for statistical computing* (Version 4.4) [Computer software]. <https://cran.r-project.org>
- 58.Rahmani, F., Gowhari, H., Jolfai Fotouhi, M., & Saedi, S. (2024). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on empathy and interpersonal relationships in obsessive-compulsive patients. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 6(1), 94–105. <https://doi.org/10.22034/6.1.94>
- 59.Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115.
- 60.Randall, A. K., Hilpert, P., Jimenez-Arista, L. E., Walsh, K. J., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping in the U.S.: Psychometric properties and validity for use of the English version of the Dyadic Coping Inventory. *Current Psychology*, 35(5), 570–580. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9323-0>
- 61.Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.
- 62.Revelle, W. (2023). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research* (R package). <https://cran.r-project.org/package=psych>
- 63.Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.

64. Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
65. Rogge, R. D., Cobb, R. J., Lawrence, E., Murdock, K. W., & Willow, M. N. (2014). Is skills training necessary for the prevention of marital distress? An examination of a movie-and-talk intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 244–256. <https://doi.org/10.1037/a0035219>
66. Sandberg, J. G., Busby, D. M., Johnson, S. M., & Yoshida, K. (2012a). The Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement (BARE) Scale: A tool for measuring attachment behavior in couple relationships. *Family Process*, 51(4), 512–526. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01422.x>
67. Sandberg, J. G., Busby, D. M., Johnson, S. M., & Yoshida, K. (2012b). The Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement (BARE) Scale: A tool for measuring attachment behavior in couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(s1), 212–226.
68. Sebastião, R., & Dias Neto, D. (2024). Stress and mental health: The role of emotional schemas and psychological flexibility in the context of COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32, Article 100736. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100736>
69. Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & Van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 302(5), 537–549.
70. The jamovi project. (2024). *jamovi* (Version 2.6) [Computer software]. <https://www.jamovi.org>
71. Timmerman, G. M. (1991). A concept analysis of intimacy. *Issues in Mental Health Nursing*, 12(1), 19–30. <https://doi.org/10.3109/01612849109058207>

72. White, J. K., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship construct. *Personality and Individual Differences*, 37(8), 1519–1530.

ДОДАТКИ

Додаток А

Описова статистика респондентів за шкалою віку

Descriptives	
Ваш вік (числом):	
N	102
Mean	27.8
Median	25.0
Mode	27.0
Standard deviation	8.25
Minimum	18
Maximum	56

Перелік питань якісної частини дослідження

Питання для фрілістингу:

Питання 1: Перерахуйте ситуації чи моменти в романтичних стосунках, які, на вашу думку є проявами емоційної близькості у жіночо-чоловічих парах.

Питання 2: Які ви знаєте способи якими пари зазвичай справляються зі стресом під час війни?

Питання 3: Які слова або дії партнера зазвичай сприймаються як підтримка?

Питання 4: Які емоції, на вашу думку, зазвичай складно показувати партнерові?

Питання 5: Що на вашу думку, може послаблювати емоційний зв'язок в стосунках під час війни?

Питання для експертних інтерв'ю:

Питання 1: Чи доводиться Вам у Вашій професійній діяльності працювати з проблемами емоційної близькості у гетеросексуальних стосунках під час війни?

Питання 2: Як, на Вашу думку, тривалість стосунків впливає на здатність пари адаптуватися до хронічного стресу війни?

Питання 3: У контексті Ваших спостережень, чи існують гендерні відмінності у стратегіях подолання стресу в парі?

Питання 4: Яку роль відіграє емпатія партнерів у збереженні стосунків під час війни?

Питання 5: Як індивідуальні переконання про те, як слід виражати та сприймати емоції впливають на якість взаємодії пари? *Уточнення:* Чи згодні Ви з твердженням, що, наприклад, переконання "емоції - це слабкість" або "мене не зрозуміють" суттєво посилюють руйнівний вплив воєнного стресу на стосунки?

Питання 6: Які практичні інтервенції або стратегії Ви вважаєте найбільш ефективними для відновлення емоційної близькості в парах, що перебувають у стані хронічного стресу?

Додаток В

Інструкція, яка була надана респондентам під час кількісного дослідження:

“Вітання! В рамках магістерської роботи за спеціальністю "Психологія" НаУКМА, запрошую взяти участь у психологічному дослідженні емоційної близькості у гетеросексуальних парах.

Метою цього дослідження є вивчення взаємозв'язку між вмінням справлятися зі стресом, розумінням емоцій та емпатією в парах як чинників емоційної близькості під час воєнного стану.

Запрошую взяти участь **якщо станом на зараз ви перебуваєте у романтичних стосунках**. Це займе до 15-20 хвилин Вашого часу.

Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає. Важливо, щоб вони якомога точніше описували саме **Ваш досвід та відчуття**.

Ваша участь у дослідженні є анонімною. Зібрані дані будуть використані лише в узагальненому вигляді, без прив'язки до ідентифікаційних даних. Ви можете припинити свою участь в дослідженні в будь-який момент.

З будь-якими питаннями пишiть: електронна пошта автора”

Перелік соціально-демографічних питань:

1. Ваш вік (числом)
2. Ваша стать: Жіноча, Чоловіча
3. Закінчена освіта: Середня, Професійно-технічна, Бакалаврат, Магістратура

4. Зайнятість: Працюю, Навчаюся, Навчаюся та працюю, У декреті, Безробітний(на)
5. Чи перебуваєте Ви зараз у романтичних стосунках? Так, Ні
6. Тривалість Ваших стосунків: До 1 року, 1-3 роки, 3-5 років, Понад 5 років
7. Сімейний статус: Офіційний шлюб, Заручений(на), Цивільний шлюб (стосунки зі спільним проживанням), Стосунки без спільного проживання
8. Чи є у Вас діти? Так, Ні
9. Як ви оцінюєте вплив війни на якість ваших стосунків? Позитивний, Негативний, Нейтральний, Важко відповісти
10. Чи доводилося Вам змінювати місце проживання через воєнні дії? Так, в межах України; Так, за межі України; Ні
11. У якій області (місті) Ви поточно проживаєте? Перелік областей
12. Характеристика населеного пункту за рівнем небезпеки: Відносно безпечна територія (рідкі/відсутні обстріли), Періодичні обстріли/тривоги, Прифронтowa зона, Тимчасово окупована територія (на момент заповнення), За межами України
13. Чи Ви або Ваш партнер має досвід військової служби? Так, я в минулому; Так, я поточно служу; Так, партнер в минулому; Так, партнер поточно служить; Ні
14. Якщо Ви або Ваш партнер поточно служить, як часто ви бачитеся? Щодня, Щотижня, Щомісяця, Раз в кілька місяців, Не бачимося, Ніхто з нас не служить поточно

Додаток Г

Показники Альфа-Кронбаха використаних методик

Результати для методики BARE

Cronbach's α	
scale	0.880

Результати для методики DCI

Cronbach's α	
scale	0.929

Результати для методики LESS

Cronbach's α	
scale	0.876

Результати для методики IRI

Cronbach's α	
scale	0.814

Результати для методики КМА-УДХ

Cronbach's α	
scale	0.934

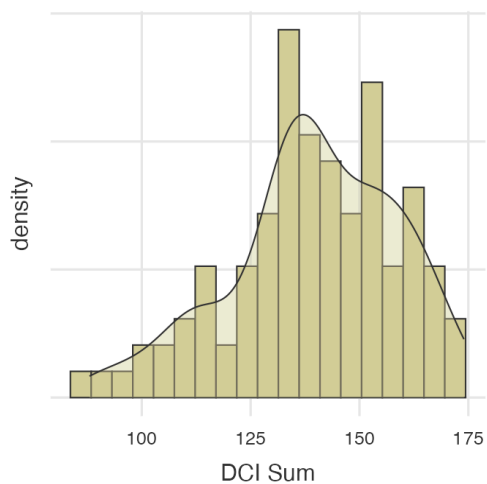
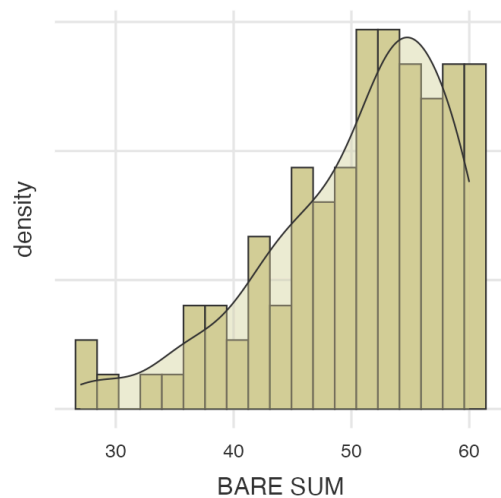
Додаток Д

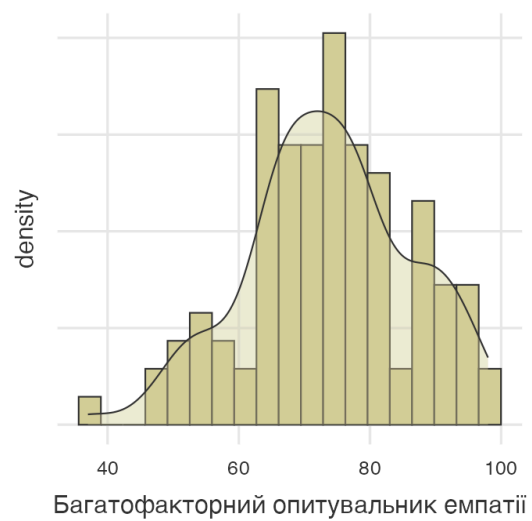
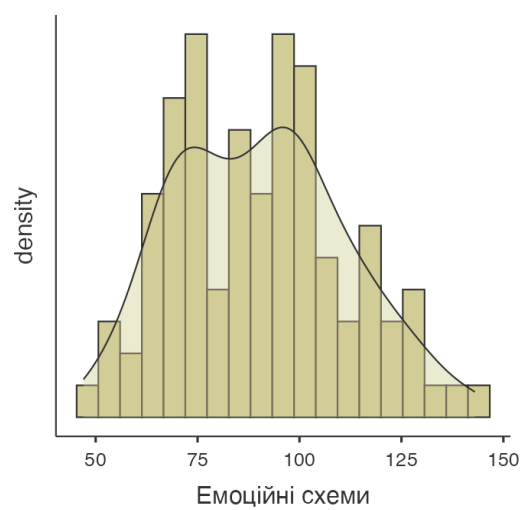
Фрагмент контент-аналізу фрілістингових інтерв'ю

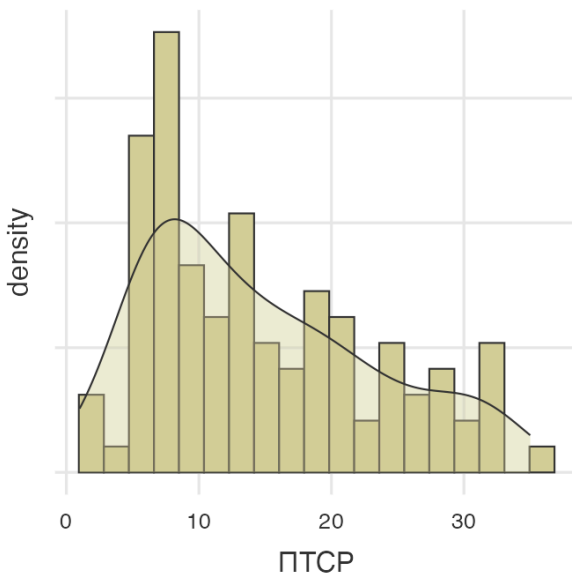
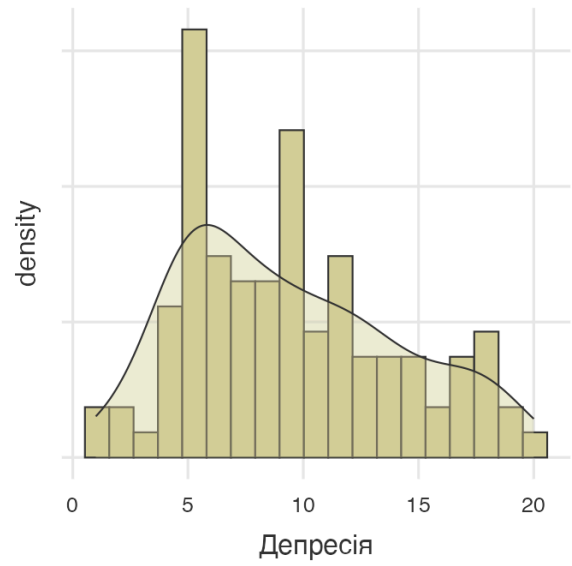
Питання 1 Перерахуйте ситуації чи моменти в романтичних стосунках, які, на вашу думку є проявами емоційної близькості у жіночо-чоловічих парах.							
Категорії/коди	Відповіді	Коди респондентів	Частота	Підтеми	Теми	Частота теми	
1 Дії, які говорять про те, що слухав і чув	це якісь, типу дії, які робить партнер, які говорять про і	Ж25_1/Ж23_1/427_2		3 Якісна комунікація та діалог	Комунікативна близькість		10
2 Взяв все у свої руки	Якщо говорити про те, я не знаю, наприклад, про війну,	Ж25_1		1 Підтримка та співпраця	Взаємна підтримка та співпраця		9
3 Обговорювання/відкрита розмова	він бачив мою розгубленість і він не кричав на мене т	Ж25_1/422_1/425_1/Ж2		7 Якісна комунікація та діалог	Комунікативна близькість		
4 Пропонував рішення	давай зараз щось туди зробимо, або підемо туди, або	Ж25_1		1 Підтримка та співпраця	Взаємна підтримка та співпраця		
5 Матеріальні блага	Це може бути прояв якоїсь уваги через матеріальні бл	422_1/427_2		2 Турбота та увага до потреб	Інвестування часу та ресурсів у г		4
6 Емоційна увага	прояв чисто емоційної уваги/Це своєрідне вже знання	422_1/		1 Емпатійне розуміння та емоц	Емоційна налаштованість та емп		5
7 Допомога	прояв уваги у вигляді не знаю, мінімальної допомоги і	422_1/Ж23_1/427_1		3 Підтримка та співпраця	Взаємна підтримка та співпраця		
8 Повна відкритість	Якщо говорити про те, що конкретно розкривається в романтичних стосунках, і в принципі це працює так само для загальнолюдських, то найбільшим напевно проявом емоційної близькості є повна відкритість у тому, що ти можеш говорити розкритись і як конкретно./ Коли не страшно поділитися абсолютноно всім, тобто взагалі не страшно якимось там, можливо соромними моментами або якимось такими незручними моментами коли навіть з собою не дуже хочеш тим ділитися...проявляти якийсь там плач якусь там м'якість отаку тобто от не страшно знімати якусь таку маску, яку ми надіваємо зазвичай там, спілкуватися з людьми. Коли не страшно зізнатися людині що вона тобі дорога і ти би не хотів її там втрачати./На мою думку, проявами емоційної близькості є те, що люди, по-перше, можуть відкрито говорити один з одним, (0:24) ділитися своїми емоціями, знають, що партнер їх не засудить, підтримує.	422_1/Ж25_2/Ж25_2		3 Якісна комунікація та діалог	Комунікативна близькість		
10 Підтримка одне одного/спільне виріше	Я б сказала, що це коли є спільне вирішення проблем	Ж23_1/425_1/427_1/42		4 Підтримка та співпраця	Взаємна підтримка та співпраця		
11 Чуттєві комунікації	Обійми/проявами емоційної близькості можуть бути я	Ж23_1/425_1/427_1/42		4 Фізична та чуттєва близькості	Інтимність та автентичність		9
12 Спільний час/пріоритизація людини	коли є спільний час/ коли справді переживаєш за ту	Ж23_1/Ж25_2/427_1		3 Фізична та чуттєва близькості	Інтимність та автентичність		
13 Бути слабким/боліти теми подри те	бути слабким тобто проявляти якийсь там плач якийсь	Ж25_1/Ж25_1		2 Бути слабким та не соромити	Емоційна налаштованість та емпатія		

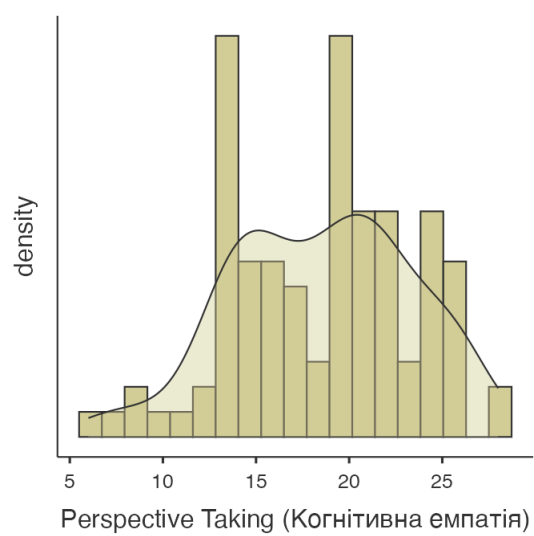
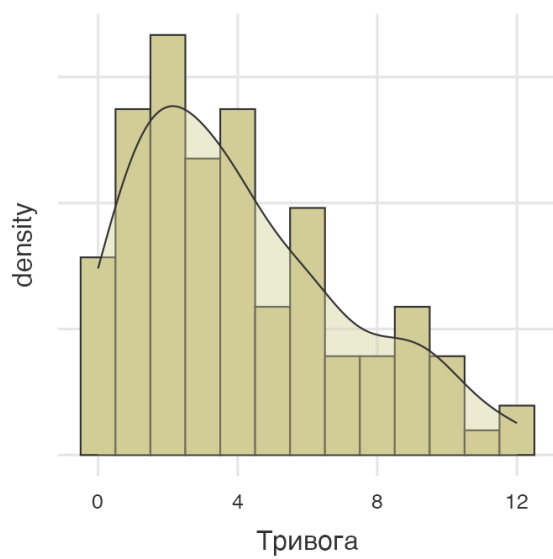
Додаток Е

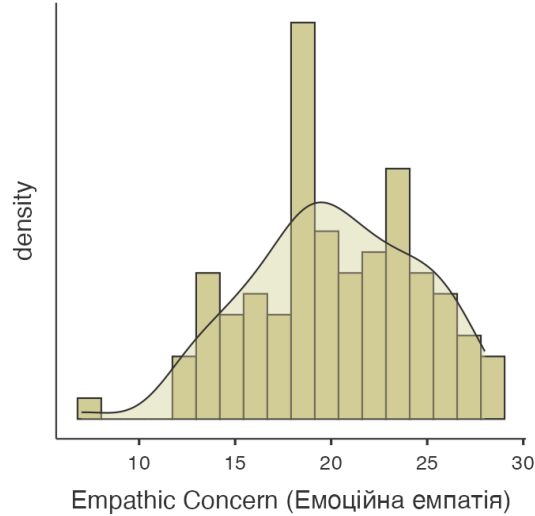
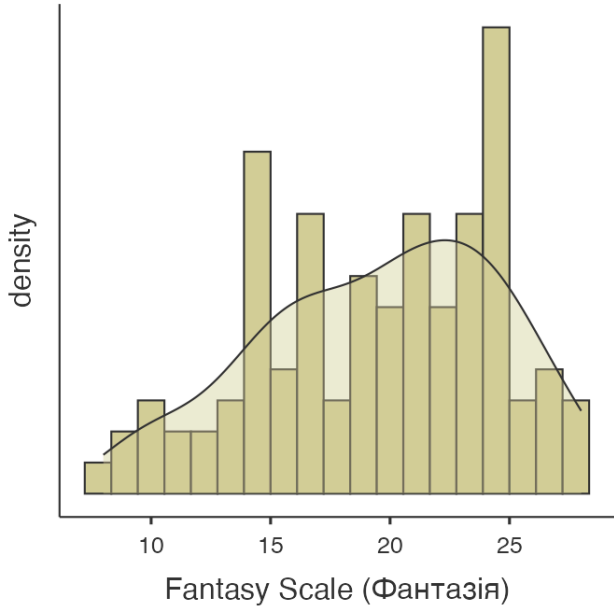
Перевірка розподілу шкал досліджуваних на узгодженість з нормальним

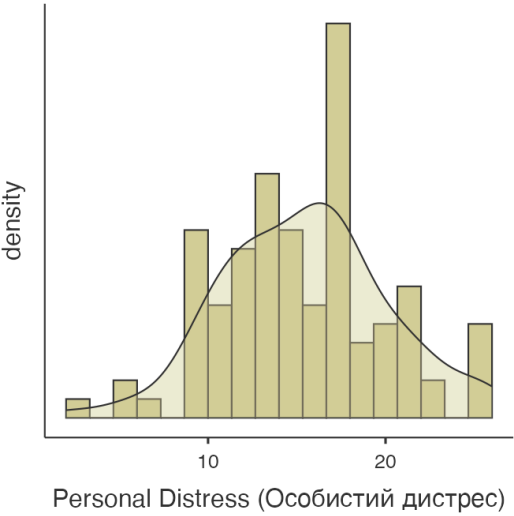












Таблиця порівняння рівнів емоційної близькості та діадного копіngu у
групах з позитивними та негативними емоційними схемами

Independent Samples T-Test

		Statistic	p	Effect Size	
DCI Sum	Mann-Whitney U	825	0.001	Rank biserial correlation	–0.365
BARE SUM	Mann-Whitney U	804	<.001	Rank biserial correlation	–0.382

Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

[4]

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
DCI Sum	1	52	144.7	146.5	19.66	2.73
	2	50	133.8	135.5	17.13	2.42
BARE SUM	1	52	52.6	55.0	7.49	1.04
	2	50	48.3	49.5	7.54	1.07

Таблиці множинної лінійної регресії діадного копінгу та емоційної близькості: роль емпатії

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Overall Model Test			
				F	df1	df2	p
1	0.0985	0.00970	-0.0311	0.238	4	97	0.916

Note. Models estimated using sample size of N=102

Model Coefficients - DCI Sum

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	135.1924	11.594	11.6605	<.001	
Perspective Taking (Когнітивна емпатія)	-0.1090	0.493	-0.2209	0.826	-0.02758
Fantasy Scale (Фантазія)	-0.0184	0.432	-0.0427	0.966	-0.00479
Empathic Concern (Емоційна емпатія)	0.0378	0.585	0.0646	0.949	0.00864
Personal Distress (Особистий дистрес)	0.3770	0.465	0.8112	0.419	0.09178

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Overall Model Test			
				F	df1	df2	p
1	0.177	0.0315	-0.00846	0.788	4	97	0.536

Note. Models estimated using sample size of N=102

Model Coefficients - BARE SUM

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	49.4059	4.655	10.6131	<.001	
Perspective Taking (Когнітивна емпатія)	-0.1931	0.198	-0.9750	0.332	-0.12037
Fantasy Scale (Фантазія)	0.0932	0.173	0.5379	0.592	0.05967
Empathic Concern (Емоційна емпатія)	0.0128	0.235	0.0544	0.957	0.00719
Personal Distress (Особистий дистрес)	0.1648	0.187	0.8832	0.379	0.09881

Таблиці модерації ПТСР, Депресії, Тривоги та емоційних схем

Moderation

Moderation Estimates

	Estimate	SE	Z	p
ПТСП	-0.1963	0.08777	-2.2364	0.025
Емоційні схеми	-0.0603	0.03463	-1.7399	0.082
ПТСП * Емоційні схеми	3.46e-4	0.00439	0.0790	0.937

Simple Slope Analysis

Simple Slope Estimates

	Estimate	SE	Z	p
Average	-0.196	0.0878	-2.24	0.025
Low (-1SD)	-0.204	0.1438	-1.42	0.157
High (+1SD)	-0.189	0.1072	-1.76	0.078

Note. shows the effect of the predictor (ПТСП) on the dependent variable (BARE SUM) at different levels of the moderator (Емоційні схеми)

Moderation

Moderation Estimates

	Estimate	SE	Z	p
Депресія	−0.4490	0.15725	−2.8551	0.004
Емоційні схеми	−0.0518	0.03419	−1.5152	0.130
Депресія * Емоційні схеми	−4.27e−4	0.00794	−0.0537	0.957

Simple Slope Analysis

Simple Slope Estimates

	Estimate	SE	Z	p
Average	−0.449	0.157	−2.86	0.004
Low (−1SD)	−0.440	0.257	−1.71	0.087
High (+1SD)	−0.458	0.196	−2.34	0.019

Note. shows the effect of the predictor (Депресія) on the dependent variable (BARE SUM) at different levels of the moderator (Емоційні схеми)

Moderation

Moderation Estimates

	Estimate	SE	Z	p
Тривога	0.1154	0.2698	0.428	0.669
Емоційні схеми	-0.0996	0.0348	-2.861	0.004
Тривога * Емоційні схеми	-0.0191	0.0123	-1.557	0.120

Simple Slope Analysis

Simple Slope Estimates

	Estimate	SE	Z	p
Average	0.115	0.273	0.423	0.672
Low (-1SD)	0.514	0.454	1.134	0.257
High (+1SD)	-0.283	0.275	-1.030	0.303

Note. shows the effect of the predictor (Тривога) on the dependent variable (BARE SUM) at different levels of the moderator (Емоційні схеми)

Таблиця результатів регресійного аналізу емоційної близькості

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.830	0.689

Note. Models estimated using sample size of N=102

Model Coefficients - BARE SUM

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept ^a	18.2235	5.2588	3.47	<.001	
DCI Sum	0.2755	0.0259	10.66	<.001	0.679
Емоційні схеми	-0.0630	0.0277	-2.27	0.025	-0.170
Депресія	-0.9272	0.3099	-2.99	0.004	-0.563
ПТСР	0.4192	0.1764	2.38	0.020	0.465
Ваш вік (числом):	-0.1091	0.0605	-1.80	0.075	-0.116
Ваша стать:: 2 – 1	3.9214	1.2575	3.12	0.002	0.504
Personal Distress (Особистий дистрес)	0.2835	0.1103	2.57	0.012	0.170

^a Represents reference level

Показники медіації особистого дистресу та ПТСР

Mediation

Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation
			Lower	Upper			
Indirect	-0.153	0.0732	-0.3126	-0.0296	-2.09	0.036	29.2
Direct	0.372	0.1452	0.0785	0.6423	2.56	0.010	70.8
Total	0.219	0.1491	-0.0972	0.5074	1.47	0.142	100.0

Path Estimates

					95% Confidence Interval		Z	p
			Estimate	SE	Lower	Upper		
Personal Distress (Особистий дистрес)	→	ПТСР	0.467	0.182	0.1111	0.831	2.57	0.010
ПТСР	→	BARE SUM	−0.328	0.104	−0.5370	−0.121	−3.17	0.002
Personal Distress (Особистий дистрес)	→	BARE SUM	0.372	0.145	0.0785	0.642	2.56	0.010

Порівняння груп, які проживають разом і окремо

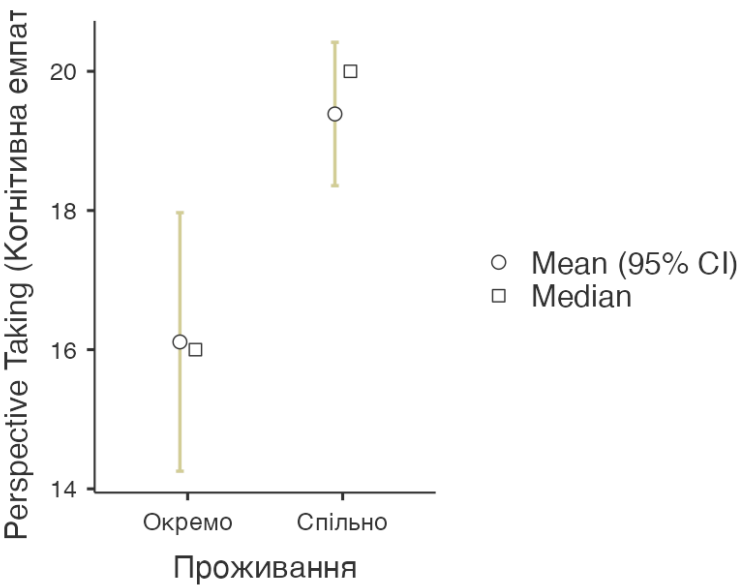
Independent Samples T-Test

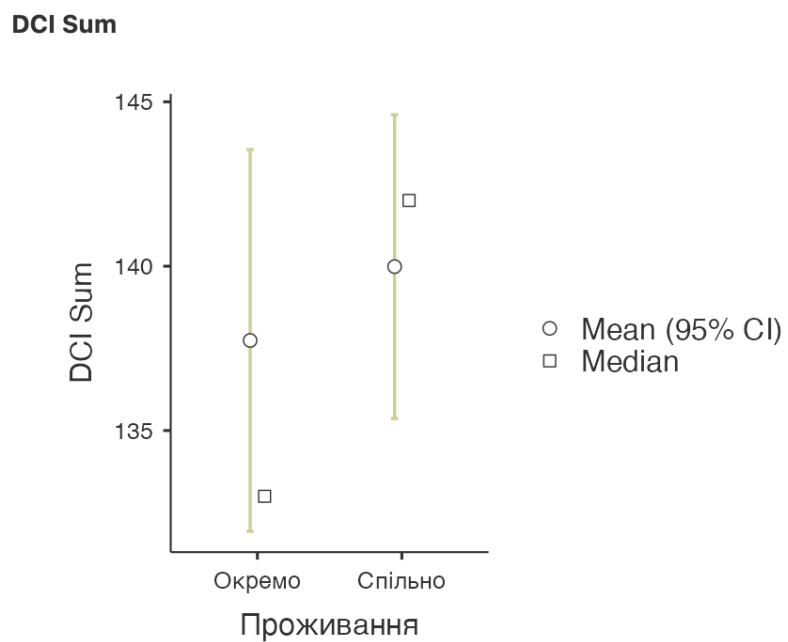
Independent Samples T-Test		Statistic	p
Perspective Taking (Когнітивна емпатія)	Mann-Whitney U	651	0.006
DCI Sum	Mann-Whitney U	852	0.223

Note. $\mu_{\text{Окремо}} \neq \mu_{\text{Спільно}}$

Group Descriptives						
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Perspective Taking (Когнітивна емпатія)	Окремо	27	16.1	16.0	4.93	0.948
	Спільно	75	19.4	20.0	4.55	0.526
DCI Sum	Окремо	27	137.7	133.0	15.39	2.963
	Спільно	75	140.0	142.0	20.42	2.358

Perspective Taking (Когнітивна емпатія)





Таблиця стилів діадного копінгу, які найбільше впливають на емоційну близькість

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.862	0.743

Note. Models estimated using sample size of N=102

Model Coefficients - BARE SUM

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	17.9670	5.214	3.4457	<.001	
DCI a	0.0177	0.175	0.1013	0.920	0.00707
DCI b	-0.3491	0.198	-1.7590	0.082	-0.11251
DCI c	0.0247	0.266	0.0929	0.926	0.00611
R-DCI d	0.4888	0.177	2.7590	0.007	0.16407
DCI e	0.0694	0.145	0.4782	0.634	0.03174
DCI f	0.3572	0.195	1.8285	0.071	0.19311
DCI g	0.4035	0.267	1.5093	0.135	0.11052
R-DCI h	0.5039	0.176	2.8597	0.005	0.24007
DCI i	0.2107	0.162	1.2991	0.197	0.14330
DCI j	0.9254	0.342	2.7025	0.008	0.28480

Порівняння груп, які проживають на небезпечних та відносно безпечних територіях

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Депресія	Mann-Whitney U	914	0.085
ПТСР	Mann-Whitney U	890	0.059
Тривога	Mann-Whitney U	1085	0.614

Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Депресія	1	68	8.88	7.50	4.76	0.577
	2	34	10.47	10.00	4.56	0.782
ПТСР	1	68	13.71	10.50	8.65	1.048
	2	34	16.76	15.00	8.36	1.434
Тривога	1	68	4.16	3.00	3.40	0.412
	2	34	4.00	4.00	2.30	0.394

Питання для обговорення фільму “Marriage story”

1. Які приклади конструктивного спільного подолання стресу ви помітили у фільмі?
2. Як змінюється здатність партнерів "бачити" одне одного протягом фільму? Чи є моменти справжнього емоційного контакту навіть під час розлучення?
3. Яких ресурсів для підтримки емоційної близькості бракувало цій парі?
4. Якби ви могли дати одну пораду цій парі на початку фільму, що б це було?