

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив особистісних особливостей чоловіків на прагнення до стабільності
дистантних подружніх стосунків під час війни**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Олександра КИРЕЯ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Метою дослідження було визначення впливу особистісних особливостей чоловіків на прагнення до стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни, емпірична перевірка їхньої ролі у збереженні чи розпаді шлюбу та обґрунтування концептуальних підходів до психологічної підтримки.

Вибірку склали 70 чоловіків віком 18–59 років із досвідом вимушеної дистанції, поділені на групи тих, хто зберіг шлюб, і тих, хто розлучився.

Застосовано методики: тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник Brief COPE, «Портрет цінностей» Ш. Шварца та авторську анкету.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфіки впливу особистісних особливостей чоловіків на збереження або розпад їхніх подружніх стосунків в умовах вимушеної дистанції під час війни в сучасному українському контексті.

Доведено, що вищий рівень життєстійкості чоловіків та орієнтація на сімейно-орієнтовані цінності позитивно пов'язані зі стабільністю дистантного шлюбу. Адаптивні копінг-стратегії сприяють збереженню стосунків, тоді як уникнення та самозвинувачення виступають чинниками ризику розпаду союзу. На основі отриманих результатів обґрунтовано концептуальні підходи до надання психологічної підтримки чоловікам у збереженні дистантних взаємин під час війни.

Ключові слова: життєстійкість, копінг-стратегії, ціннісні орієнтації, дистантні подружні стосунки, стабільність шлюбу, психологічна підтримка, чоловіки в умовах війни.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ НА ПРАГНЕННЯ ДО СТАБІЛЬНІСТІ ДИСТАНТНИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	8
1.1. Феномен подружньої стабільності в умовах дистантних стосунків	8
1.2. Особистісні особливості чоловіків у системі подружніх стосунків...	12
1.3. Життестійкість, копінг-поведінка та ціннісні орієнтації чоловіків як чинники стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни.....	16
Висновки до розділу I	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ НА ПРАГНЕННЯ ДО СТАБІЛЬНІСТІ ДИСТАНТНИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	26
2.1. Відбір та обґрунтування методик дослідження.....	26
2.2. Характеристика вибірки.....	34
2.3. Огляд результатів дослідження.....	42
Висновки до розділу II	50
РОЗДІЛ III. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЧОЛОВІКІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ДИСТАНТНИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	53
3.1. Порівняльний аналіз особистісних особливостей досліджуваних груп чоловіків.....	53
3.2. Кореляційний аналіз особистісних особливостей досліджуваних груп чоловіків.....	62

3.3. Концептуальні підходи до розробки програми психологічної підтримки чоловіків у збереженні дистантних подружніх стосунків під час війни.....	83
Висновки до розділу III	90
ВИСНОВКИ	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95
ДОДАТКИ	105

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні спричинила масове поширення вимушеної розлуки подружжя, ставлячи дистантні шлюби в умови обмеженого контакту та високого емоційного напруження. У цих обставинах особистісні особливості чоловіків стають провідним внутрішнім ресурсом і детермінантою прагнення до стабільності родини. Попри високу практичну значущість, роль чоловічих чинників у збереженні дистантних стосунків залишається малодослідженою у вітчизняній психології, що зумовлює необхідність розробки цілеспрямованих підходів до їх психологічної підтримки.

Теоретико-методологічна основа дослідження. В українському науковому просторі проблематика змін у подружніх взаєминах, емоційній близькості та стійкості сімейного союзу в умовах воєнного часу розкривається у працях А. Горун, О. Васильєва, О. Квятковської, Д. Мельник, Т. Гриб, С. Невмержицької, де аналізуються особливості подружніх стосунків у парах, вимушено розлучених через війну, специфіка дистантних сімей та адаптаційні стратегії партнерів. У ширшому контексті досліджуються питання життєстійкості та психологічної адаптації в умовах хронічного стресу.

У зарубіжних дослідженнях (L. Knobloch, J. Monk, S. Wadsworth; A. Metts, C. Mendoza, R. Pearson, S. Creech; L. Grover та ін.) розглядаються особливості підтримання стосунків у військових парах, взаємозв'язок резильєнтності, соціальної підтримки та ізоляції, а також психологічні наслідки бойового досвіду. Окремі роботи присвячені ролі маскулінних настанов у зверненні чоловіків по допомогу та впливу психологічного консультування на їхню стійкість.

Сукупність цих досліджень підкреслює недостатню розробленість проблеми особистісних особливостей чоловіків як чинників стабільності дистантних подружніх стосунків у воєнних умовах, що визначає актуальність обраної тематики.

Об’єкт дослідження – особистісні особливості чоловіків, які мають дистантні подружні стосунки.

Предмет дослідження – особистісні особливості чоловіків, які мають дистантні подружні стосунки під час війни.

Мета дослідження – визначити вплив особистісних особливостей чоловіків на прагнення до стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни.

Завдання дослідження:

1) Теоретично проаналізувати стан проблеми вивчення дистантних подружніх стосунків в умовах воєнного стану;

2) Здійснити емпіричне дослідження взаємозв’язку між ціннісними орієнтаціями, рівнем життєстійкості та копінгамі у чоловіків, які підтримують дистантні подружні стосунки та які розлучились;

3) Здійснити інтерпретацію та узагальнення результатів емпіричного дослідження.

4) Обґрунтувати концептуальні підходи до програми психологічної підтримки чоловіків у збереженні дистантних подружніх стосунків під час війни.

Методи дослідження включають теоретичні, емпіричні та математико-статистичні:

теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні – авторська анкета та комплекс психодіагностичних методик, а саме «Тест життєстійкості Мадді (PVS)» (Оліфер, Кузнєцов & Павлова), «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)» (Яблонська, Верник & Гайворонський, 2023), «Портрет цінностей Шварца (PVQ)» (Семків, 2016);

математико-статистичні – описова статистика, частотний аналіз, критерії відмінності (Мана-Уїтні), кореляційний аналіз (Спірмен). Всі аналізи здійснювались за допомогою програмного забезпечення Jamovi.

Характеристика вибірки. В дослідженні прийняли участь 70 чоловіків, які мали досвід дистантних подружніх стосунків під час війни. Респонденти були

поділені на дві рівні групи, а саме група №1 – чоловіки, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції та група №2 – чоловіки, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше в українських умовах війни комплексно досліджено вплив особистісних особливостей чоловіків на прагнення до стабільності дистантних стосунків під час війни. Уточнено психологічні чинники стабільності дистантних шлюбів. Виявлено поєднання особистісних ресурсів ризику та збереження стосунків

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що результати можуть бути використані сімейними та військовими психологами, основною створення психоедукаційних заходів та тренінгових програм, а також профілактики дезадаптації дистантних подружніх стосунків.

Дослідницькі питання:

1. Яким є зв'язок між рівнем життєстійкості чоловіків і стабільністю дистантних подружніх стосунків під час війни?
2. Які копінг-стратегії чоловіків пов'язані з вищим або нижчим рівнем стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни?
3. Яку роль відіграють ціннісні орієнтації чоловіків у збереженні стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни?

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ НА ПРАГНЕННЯ ДО СТАБІЛЬНОСТІ ДИСТАНТНИХ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Феномен подружньої стабільності в умовах дистантних стосунків

Поняття подружньої стабільності у сучасній психології розглядається як багатовимірна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісні компоненти взаємодії подружжя. У західних дослідженнях феномен визначається як тенденція подружніх партнерів підтримувати тривалість і цілісність стосунків попри стресові події чи внутрішні конфлікти, що відображає баланс між задоволеністю шлюбом, емоційною безпекою, спільними цінностями та готовністю до взаємної адаптації (Freer & Surana, 2021).

В українській психологічній науці подружня стабільність розглядається крізь соціально-психологічну призму довіри, підтримки, взаєморозуміння та відповідальності партнерів за збереження шлюбу, особливо в умовах суспільних криз і війни. У таких ситуаціях стабільність шлюбу залежить від психологічної стійкості подружжя, здатності до емоційної регуляції, толерантності до невизначеності та гнучкої адаптації до змінених обставин (Васильєв, 2024).

Подружжя, яке перебуває у вимушеній розлуці, стикається з підвищеним рівнем стресу, що зумовлено нестачею фізичного контакту, емоційною дистанцією та невизначеністю часу возз'єднання. Збереження стабільності в таких умовах забезпечується регулярною комунікацією, підтримкою через дистанційні засоби зв'язку та спільними життєвими орієнтирами, які допомагають підтримувати почуття єдності та взаємної приналежності (Мельник, 2023).

Війна створює додаткові виклики для сімейної системи, трансформацію подружніх ролей, зміну способів взаємодії та появу дистантних форм

партнерства. Подружжя змушене перебудовувати моделі спілкування, опираючись на емоційну близькість, довіру та емпатію, що потребує високого рівня емоційного інтелекту й психологічної зрілості партнерів (Горун, 2025).

В умовах вимушеної міграції та тривалого розлуки ризик подружньої дестабілізації зростає через порушення емоційного контакту, відчуття самотності, нерівномірний розподіл сімейних ролей і соціально-економічну невизначеність. Збереження стабільності шлюбу в таких обставинах вимагає усвідомленої мотивації партнерів підтримувати зв'язок, відкритості до діалогу та толерантності до змін (Гасанкадієва, 2023).

Серед критеріїв подружньої стабільності виокремлюють емоційну, когнітивну, поведінкову й ціннісну узгодженість. Емоційна стабільність полягає у здатності партнерів регулювати власні афекти, зберігати взаємну доброзичливість та емпатію навіть під час конфліктів (Okojide, Adekeye, & Adejumo, 2021). Когнітивна узгодженість означає спільне бачення цілей і майбутнього шлюбу, схожість у цінностях і переконаннях щодо ролей партнерів. Поведінкова узгодженість передбачає взаємну підтримку, готовність до компромісу й конструктивного розв'язання конфліктів. Ціннісна єдність подружжя є фундаментом для взаємної довіри й забезпечує стійкість до зовнішніх впливів, що можуть дестабілізувати шлюб (Latifa, Salsabila, & Yulianto, 2021).

У психологічній науці важливо розмежовувати поняття подружньої стабільності, задоволеності шлюбом та адаптованості. Задоволеність відображає суб'єктивне сприйняття якості стосунків і рівень позитивних емоцій, тоді як стабільність характеризує намір та готовність партнерів залишатися у шлюбі попри труднощі. Адаптованість же означає здатність подружжя змінювати власні ролі, норми та поведінкові патерни у відповідь на зовнішні виклики, наприклад, розлуку через війну чи професійні обставини (Priyadharshini & Gopalan, 2020).

Психологічні механізми підтримання подружньої стабільності зводяться до таких складових, як довіра, емоційна прихильність, взаємоповага,

комунікаційна компетентність і відповідальність за партнера. Дослідження засвідчують, що стабільні шлюби базуються на здатності партнерів демонструвати взаємну підтримку, приймати емоційні потреби одне одного та будувати позитивний баланс між негативними й позитивними взаємодіями (Alipoori, Asadi, & Afsaneh, 2023). У цьому контексті важливу роль відіграють риси зрілості, емоційного самоконтролю й когнітивної емпатії, які сприяють зниженню рівня конфліктності та підвищують почуття взаємної безпеки.

Сучасні соціально-психологічні концепції подружньої стабільності ґрунтуються на різних теоретичних підходах. Згідно з теорією взаємозалежності К. Келлі та Дж. Тібо, стабільність шлюбу визначається балансом між винагородами і витратами у взаємодії партнерів, а також наявністю альтернативних відносин, які можуть впливати на рішення залишатися у шлюбі. Модель інвестицій Р. Русбулт підкреслює роль зобов'язань і ресурсів, вкладених у стосунки, які зміцнюють їхню довготривалість навіть за умов незадоволеності. Теорія прихильності Дж. Боулбі, адаптована до подружнього контексту, пояснює стабільність через механізми безпечної емоційної прив'язаності, що формують почуття підтримки, довіри та психологічної близькості між партнерами (Nikrahan, 2023).

У поєднанні ці концепції дозволяють розглядати подружню стабільність як результат інтеграції індивідуальних, міжособистісних і соціокультурних чинників, що забезпечують стійкість шлюбних зв'язків навіть у надзвичайних обставинах.

Підтримка стабільності таких стосунків залежить від ефективного використання засобів комунікації, довіри та психологічної гнучкості партнерів. Згідно з дослідженням, проведеним у Малайзії, високий рівень довіри та зобов'язань є ключовими чинниками збереження шлюбу серед подружніх пар, які перебувають у так званих «комутерних шлюбах», тобто змушені жити окремо через професійні або соціальні причини (Sawai et al., 2020). Дослідники підкреслюють, що довіра виконує роль регулятора емоційної стабільності та

запобігає ерозії стосунків, яка часто зумовлена фізичною відстанню й обмеженою кількістю спільного часу.

Роль інформаційних технологій у підтриманні емоційного зв'язку є визначальною для сучасних дистантних подружніх пар. Комунікаційні платформи, як відеозв'язок і месенджери формують нові способи вираження прихильності. Емпіричне дослідження, проведене в Індонезії, засвідчило, що активне використання цифрових каналів комунікації позитивно впливає на подружню стійкість, підвищуючи відчуття психологічної присутності партнера та зміцнюючи емоційний контакт між подружжям, навіть за умов тривалої фізичної розлуки (Hasanah et al., 2024).

Психологічні виклики дистанційних шлюбів у воєнний період мають посилений характер через підвищений рівень невизначеності, втрату фізичної підтримки та зміну сімейних ролей. В умовах війни чоловіки, які перебувають на фронті або в евакуації, часто стикаються з феноменом емоційної ізоляції, тоді як жінки несуть основний тягар сімейної відповідальності, що створює ризики для стабільності стосунків, оскільки зростає потреба в емоційній саморегуляції та розвитку довіри попри брак фізичної присутності партнера. Дослідження, проведене в 2023 році, підтвердило, що серед найважливіших чинників збереження подружньої стійкості у сім'ях, що живуть окремо, є підтримка, співпраця у вирішенні конфліктів, позитивне копінг-поведінка та систематичне відновлення емоційного контакту (Priastuty et al., 2023).

У дистантних шлюбах у цифрову епоху зростає ризик зради та емоційного віддалення через використання онлайн-платформ. Дослідження, проведене в Руанді, показало, що цифрові засоби комунікації можуть бути як ресурсом для підтримання стосунків, так і джерелом ризику, оскільки сприяють емоційним і фізичним позашлюбним контактам, особливо за умов низької задоволеності шлюбом і браку довіри (Nkurunziza & Munganyinka, 2024).

Соціокультурний контекст війни в Україні суттєво впливає на подружню стабільність, трансформуючи уявлення про ролі чоловіка й жінки, партнерство та сімейну підтримку. В умовах бойових дій і вимушених розлук зростає цінність

духовної близькості, патріотизму та спільної мети – виживання й збереження сім'ї. Дистанційний формат стосунків під час війни можна розглядати як динамічний баланс між емоційною близькістю, відповідальністю й адаптацією до стресових обставин, у якому ключовими стають емпатія, довіра та готовність до відновлення контакту після періодів тривалої розлуки (Sawai et al., 2023).

1.2. Особистісні особливості чоловіків у системі подружніх стосунків

У системі подружніх взаємин особистість чоловіка виконує глибоку психологічну функцію – забезпечення емоційної стабільності, підтримки та відчуття безпеки для партнерки. Гуманістичний підхід підкреслює, що гармонійні стосунки можливі лише за умови самореалізації, автентичності та внутрішньої зрілості чоловіка, який здатен будувати відносини на засадах поваги, відкритості та відповідальності. Стосунки розглядаються як простір особистісного зростання, де взаєморозуміння ґрунтується на емпатії й прийнятті партнера (Арнаутова, 2024).

Когнітивно-біхевіоральна парадигма наголошує на тому, що подружня взаємодія визначається схемами мислення, очікуваннями та установками, які формуються у процесі соціалізації. Наявність неадаптивних когнітивних схем (наприклад, переконання у необхідності контролю чи страхі емоційної близькості) може зумовлювати конфліктність і емоційне відчуження в шлюбі. В цей же час гнучкість мислення, здатність до рефлексії та емоційна саморегуляція сприяють розвитку більш стабільних і задовільних подружніх відносин (Мартинюк, 2024).

Гендерно-психологічний підхід розглядає чоловічу ідентичність як динамічний конструкт, що змінюється під впливом культурних і соціально-економічних умов. У сучасному суспільстві традиційна модель «раціонально-домінантного» чоловіка поступово трансформується у напрямі емоційно відкритої, турботливої та партнерської ролі, де важливими є емпатія, здатність до діалогу та спільного вирішення проблем (Kaur, 2024).

Особистісні особливості чоловіка також тісно пов'язані з його рольовими функціями в сім'ї, так, з позицією батька, партнера й захисника. Дослідження показують, що усвідомлення батьківської ролі сприяє розвитку відповідальності, емоційної зрілості та здатності до довготривалої прихильності, що позитивно впливає на стабільність подружніх стосунків (Кеска, 2025). Підтримка зв'язку з дітьми, навіть у дистантних умовах (через відеозв'язок, спілкування онлайн), виступає ресурсом, який зміцнює подружню єдність, оскільки підвищує рівень взаємної довіри та відчуття спільної мети.

Важливим аспектом особистісної динаміки чоловіків у шлюбі є також схильність до співзалежних моделей поведінки. Дослідження показують, що в умовах стресу або невизначеності чоловіки можуть виявляти емоційну залежність від партнерки, прагнення надмірного контролю або уникнення близькості. Моделі часто формуються на основі дитячих травм або низької самооцінки й можуть ускладнювати подружню взаємодію. Подолання співзалежності вимагає усвідомлення власних меж, розвитку автономності та внутрішньої впевненості, що є ознаками зрілого партнерства (Максименко, 2025).

Особистісна зрілість чоловіка є визначальним чинником ефективного функціонування у шлюбі, оскільки забезпечує здатність до саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і відповідальне прийняття рішень. Дослідження засвідчують, що емоційно зрілі чоловіки демонструють вищу стійкість у взаєминах, краще справляються з фрустрацією, конфліктами та частіше проявляють емпатію у відповідь на емоційні потреби партнерки. Порівняльний аналіз гендерних відмінностей у рівнях емоційної зрілості показав, що чоловіки мають тенденцію до вищого рівня емоційної стабільності, але нижчої вираженості інтерперсональних навичок, що створює потребу у розвитку комунікативної компетентності для гармонійної подружньої взаємодії (Mukherjee & Pandey, 2024).

Важливим аспектом у структурі чоловічої особистості є рівень саморефлексії, що визначає готовність до самопізнання та усвідомлення впливу

власних емоційних реакцій на подружню динаміку. Емпіричні дані підтверджують, що чоловіки з розвиненою здатністю до саморефлексії виявляють більшу стабільність у шлюбі, оскільки схильні аналізувати причини конфліктів і шукати конструктивні способи їх розв'язання. У дослідженні Łada-Maśko та Kázmierczak (2021) доведено, що когнітивно-емоційна зрілість і відповідальність за власні дії у партнерських стосунках є важливими маркерами психологічної готовності до сімейного життя, до виконання ролей чоловіка та батька (Łada-Maśko & Kázmierczak, 2021).

Психологічна автономність, емоційна регуляція та комунікативна компетентність формують ядро особистісної структури чоловіка, що визначає якість його партнерства. Дослідження вказують, що чоловіки з високим рівнем відкритості й сумлінності за моделлю «Великої п'ятірки» демонструють кращу емоційну стабільність та здатність до конструктивного діалогу, що є базою для стабільного шлюбу (Jia, Ma, Wen, & Li, 2024). Навпаки, схильність до емоційного придушення, високий рівень нейротизму та низька емпатійність корелюють із конфліктністю, емоційною дистанційованістю й низькою задоволеністю стосунками.

Трансформація гендерних ролей у сучасному суспільстві призвела до перегляду уявлень про мужність і партнерство. Сучасний чоловік дедалі частіше демонструє готовність до прояву емоційної вразливості, турботи й участі у сімейних процесах, що вказує на поступовий перехід від традиційної моделі патріархальної влади до партнерської взаємності. За результатами дослідження Прокопович і Місюра (2025), формування гнучкішої гендерної ідентичності, андрогінності, сприяє кращій адаптації чоловіків у міжособистісних стосунках, знижує рівень конфліктності та підвищує здатність до емоційного саморозкриття (Прокопович & Місюра, 2025).

Особистісні характеристики чоловіка відіграють визначальну роль у функціонуванні подружньої системи, впливаючи на способи емоційного реагування, толерантність до стресу, рівень емпатії та схильність до співпраці. У сучасній психології домінує підхід, згідно з яким структура особистості, риси

моделі «Великої п'ятірки», є базою для розуміння якості взаємодії в шлюбі. Дослідження показують, що високий рівень сумлінності та доброзичливості у чоловіків пов'язаний з більшою стабільністю та задоволеністю у стосунках, тоді як нейротизм підвищує ризик конфліктів і емоційного віддалення (Güneydin, 2021).

Дослідження показують, що особистості з високим рівнем екстраверсії та відкритості легше підтримують емоційний зв'язок у подружжі під час стресу, тоді як високий нейротизм і низька саморегуляція призводять до погіршення комунікації й психологічного дистанціювання (Crewther et al., 2023). Емпіричні дані підтверджують, що чоловіки з розвинутою здатністю до контролю емоцій демонструють меншу тривожність і кращу стійкість до негативних подій, що є критично важливим у періоди тривалих розлук або воєнних травм.

Рівень самоконтролю та саморегуляції у чоловіків тісно корелює з успішністю подружньої адаптації. Висока сумлінність і відповідальність знижують рівень деструктивних реакцій, сприяють конструктивному спілкуванню та формуванню партнерських стратегій вирішення конфліктів. Згідно з дослідженням Воуасі (2025), самоконтроль і самоменеджмент тісно пов'язані з такими рисами, як екстраверсія, відкритість і доброзичливість, які підвищують здатність до підтримки здорових міжособистісних відносин (Воуасі, 2025). Ці характеристики також визначають здатність чоловіка залишатися емоційно присутнім навіть за відсутності фізичної близькості, що є актуальним у контексті дистанційних подружніх стосунків.

Толерантність до стресу й психологічна стійкість мають особливе значення в періоди воєнних дій, коли чоловіки часто виконують роль захисника та стикаються з емоційним виснаженням. Високі показники екстраверсії, відкритості й сумлінності корелюють із вищими рівнями резилієнтності, тоді як нейротизм знижує цю здатність, посилюючи ризики емоційного вигорання та дезадаптації (Strohmaier et al., 2024). Резилієнтні чоловіки виявляють більшу здатність до гнучкої поведінки в подружній взаємодії, що забезпечує стабільність сімейної системи навіть у несприятливих умовах.

Додатково, емпіричні дослідження підтверджують, що поєднання рис особистості створює унікальні патерни подружньої поведінки. Наприклад, комбінація високої екстраверсії, доброзичливості та емоційної стабільності формує «резилієнтний тип» особистості, який асоціюється з вищою якістю шлюбних стосунків та схильністю до спільного вирішення проблем (Runst & Thomä, 2022). Натомість домінування нейротизму або низький рівень сумлінності призводять до емоційної дистанції, труднощів у підтримці довіри та зниження стабільності шлюбу.

Тобто, особистісні характеристики чоловіків – емоційна регуляція, самоконтроль, емпатія, стресостійкість і ціннісна відповідальність – виступають системоутворювальними чинниками функціонування подружньої взаємодії.

1.3. Життєстійкість, копінг-поведінка та ціннісні орієнтації чоловіків як чинники стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни

Життєстійкість у сучасній психології розглядається як інтегральний особистісний ресурс, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу, невизначеності та загрози, зберігаючи внутрішню цілісність і активну позицію щодо подій життя. У контексті воєнної розлуки цей феномен набуває особливої значущості, оскільки пов'язаний із можливістю чоловіка підтримувати сталість міжособистісних зв'язків, особливо подружніх. Життєстійкість включає такі компоненти, як включеність у життєві процеси, відчуття контролю над подіями та сприйняття труднощів як виклику, що стимулює розвиток і забезпечує активну позицію особистості у подоланні стресових ситуацій (Georgoulas-Sherry, 2022). Подібні результати підтверджують, що життєстійкість виконує функцію буфера між зовнішніми стресорами війни та психологічним станом особистості, знижуючи негативний вплив травматичних подій.

В українських психологічних дослідженнях проблема життєстійкості дедалі частіше розглядається у безпосередньому зв'язку з функціонуванням сім'ї та збереженням подружньої єдності в умовах війни. Так, у роботі, присвяченій

гендерним особливостям копінг-стратегій молоді в умовах війни, показано, що переживання воєнного стресу супроводжується диференційованим вибором способів подолання труднощів, а гендерно зумовлені відмінності в реагуванні на небезпеку впливають на стиль поведінки у близьких стосунках, що має значення для розуміння того, що чоловіча життєстійкість у подружньому контексті виявляється у характері копінгу, який або підтримує емоційний зв'язок, або ускладнює його через дистанціювання, замовчування переживань чи надмірну жорсткість реагування (Cac et al., n.d.). У свою чергу, дослідження поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру засвідчує, що саме в кризових обставинах підвищується значення внутрішньосімейної психологічної підтримки, емоційного утримування зв'язків і здатності одного з партнерів брати на себе стабілізуючу функцію щодо всієї родинної системи. Для аналізу чоловічої життєстійкості це важливо тим, що стійкість у шлюбі під час війни має розглядатися як ресурс, який реалізується у взаємодії, у готовності витримувати напруження й залишатися психологічно доступним для партнерки (Міщенко, 2023).

Окрему значущість має проблема стресостійкості у період середньої дорослості, оскільки саме цей віковий етап найчастіше охоплює чоловіків, які перебувають у шлюбі, мають сімейні обов'язки й одночасно змушені адаптуватися до воєнної реальності. У дослідженні психологічних особливостей стресостійкості особистості в період середньої дорослості підкреслюється, що здатність особистості зберігати функціональність у кризових умовах спирається на поєднання емоційної саморегуляції, усвідомленого ставлення до труднощів і вміння мобілізувати внутрішні ресурси. Такий підхід дозволяє пов'язати життєстійкість чоловіка з його здатністю підтримувати її через відповідальну поведінку, збереження комунікативного контакту та контроль деструктивних афективних реакцій (Максютенко, 2024). Дотичним до цього є положення про роль саногенного мислення як умови підтримання життєстійкості подружніх партнерів у воєнний період. У цьому контексті саногенне мислення

розглядається як здатність до такого осмислення складних подій, яке сприяє психологічній переробці травматичного досвіду, стримуванню деструктивних переживань і збереженню можливості конструктивної взаємодії з близькою людиною. Для подружніх стосунків на відстані це має особливу вагу, оскільки саме спосіб інтерпретації розлуки, загрози та невизначеності визначає, чи буде чоловік схильний до звинувачення, емоційного закриття і виснаження, чи до витримки, смислового переосмислення ситуації та підтримки партнерського контакту (Цьомик, 2025).

Суттєвим для розуміння подружньої стабільності в умовах війни є також дослідження задоволеності жінок подружніми стосунками, яке показує, що воєнні обставини висувають підвищені вимоги до емоційної включеності, надійності та підтримки з боку партнера. Хоча це дослідження зосереджене на жіночому досвіді, його результати дають підстави вважати, що сприйняття жінкою якості подружніх стосунків у період війни значною мірою залежить від того, наскільки чоловік здатний зберігати психологічну присутність, проявляти турботу та витримувати напругу без руйнування емоційного зв'язку (Пирог & Свінціцька, 2023). Такий висновок корелює з положеннями про психологічні ресурси збереження сімейної єдності військових родин, де наголошується, що стійкість сім'ї в умовах тривалої розлуки визначається передусім наявністю внутрішніх ресурсів, серед яких особливе місце посідають відповідальність, смислова включеність у сімейні ролі, здатність до саморегуляції та збереження уявлення про сім'ю як цінність, що потребує постійного підтримання (Уляницька, 2025). У дослідженні чинників резильєнтності у дружин військовослужбовців додатково показано, що резильєнтність подружньої системи має взаємозалежний характер, оскільки психологічна стійкість одного з партнерів впливає на здатність іншого витримувати навантаження війни. Відповідно, життєстійкість чоловіка у дистанційному шлюбі доцільно розглядати як чинник, що прямо пов'язаний із суб'єктивним відчуттям безпеки, стабільності та надійності у партнерки (Саламаха, 2024).

Особливого значення набувають і дослідження, присвячені подружнім стосункам у ситуації вимушеного розділення сім'ї. У таких роботах підкреслюється, що сама по собі просторова дистанція не є автоматично дестабілізуючим чинником, однак за відсутності достатньої емоційної зрілості, розвинених стратегій подолання та внутрішньої стійкості підвищує ризик відчуження, непорозумінь, зниження підтримки та порушення подружньої взаємності. Зазначається, що в умовах вимушеного розділення особливої ваги набувають здатність до регуляції напруження, психологічна витривалість, гнучкість у спілкуванні та вміння зберігати значущість партнера у внутрішньому емоційному просторі, попри відсутність безпосередньої фізичної присутності (Шаповаленко & Сорокіна, 2024).

У структурі чоловічої поведінки в умовах вимушеної розлуки життєстійкість проявляється через здатність зберігати залученість у подружній зв'язок попри фізичну дистанцію, підтримувати відповідальність за стосунки та переосмислювати труднощі як тимчасові й такі, що підлягають подоланню. Емпіричні дані свідчать, що високий рівень життєстійкості у чоловіків пов'язаний із більшою ймовірністю переживання посттравматичного зростання, що супроводжується зміцненням сімейних зв'язків і підвищенням значущості близьких відносин (Bartone & Bowles, 2020). Такий підхід дозволяє розглядати життєстійкість як динамічний процес, який може змінюватися залежно від умов середовища та індивідуального досвіду.

Копінг-поведінка виступає функціональним механізмом реалізації життєстійкості, оскільки визначає конкретні способи реагування чоловіка на стресові обставини, пов'язані з дистанцією, небезпекою та емоційною напругою. Встановлено, що рівень життєстійкості безпосередньо пов'язаний із вибором копінг-стратегій, її високі показники асоціюються з меншою схильністю до унікальних форм поведінки та нижчим рівнем тривожності (Thomassen et al., 2021). Натомість використання унікальних стратегій виступає медіатором між низькою життєстійкістю та підвищеним рівнем психологічного дистресу, що свідчить про деструктивний характер таких способів подолання стресу. У

дослідженнях, присвячених подружнім відносинам, підтверджено, що адаптивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, пошук підтримки та позитивну переоцінку ситуації, сприяють підвищенню задоволеності життям і якістю подружніх взаємин (Rezaei et al., 2020).

У контексті тривалої просторової розлуки копінг-поведінка набуває специфічних характеристик, оскільки чоловіки змушені підтримувати міжособистісний зв'язок за умов обмеженої фізичної присутності. Дезадаптивні стратегії, такі як уникнення або емоційне дистанціювання, асоціюються з погіршенням психічного стану та зниженням здатності до ефективної взаємодії з партнеркою. У дослідженнях військових популяцій встановлено, що життєстійкість також виконує захисну функцію, знижуючи ризик деструктивних форм поведінки та сприяючи збереженню психологічної стабільності у чоловіків, які перебувають у стресових умовах (Kulak et al., 2020).

Взаємозв'язок між життєстійкістю та копінг-поведінкою має системний характер і визначає здатність чоловіка підтримувати стабільність подружнього зв'язку в умовах війни. Встановлено, що життєстійкість виступає предиктором ефективних копінг-стратегій і опосередковує вплив стресу на функціонування особистості, знижуючи рівень психологічного напруження та сприяючи адаптації (Bekešienė et al., 2023). У дослідженнях подружніх пар, які перебувають у дистантних стосунках, доведено, що резильєнтність відіграє модераторну роль, послаблюючи негативний вплив дистанції на задоволеність шлюбом і підтримуючи емоційну близькість між партнерами (Sadia et al., 2025). Таким чином, життєстійкість і копінг-поведінка функціонують як взаємопов'язані психологічні ресурси, що забезпечують збереження стабільності подружніх стосунків у складних умовах воєнної розлуки.

У дослідженнях дистантних шлюбів встановлено, що довіра і зобов'язання мають позитивний зв'язок із поведінкою, спрямованою на підтримання шлюбу, а віддаленість не руйнує союз автоматично, якщо партнери зберігають установку на збереження відносин як значущої цінності (Sawai et al., 2020). Подібний висновок підтверджено і в дослідженні подружніх пар, які перебувають у

комутерному шлюбі, де збереження стосунків найбільшою мірою пов'язувалося з довгостроковою орієнтацією на шлюб, довірою та відданістю (Sawai et al., 2023). Окремо підкреслено, що для чоловіків у таких стосунках саме рівень подружньої відданості має принципове значення для захисту шлюбу від руйнування в умовах фізичної дистанції (Sawai et al., 2025).

Смислова роль цінностей особливо помітна тоді, коли подружній зв'язок переживає тиск зовнішніх обставин і вимагає послідовної підтримувальної поведінки. У сучасних дослідженнях показано, що культурні цінності, орієнтовані на сімейну єдність, турботу та збереження близьких зв'язків, послаблюють негативний вплив деструктивної комунікації на поведінку підтримки стосунків. За високої вираженості сімейно орієнтованих цінностей навіть за наявності критики чи емоційного напруження партнери частіше зберігають прихильність до просоціальних дій, спрямованих на утримання стосунків, прояв підтримки та емоційну залученість (Quinn, 2022). Подальше емпіричне уточнення цього зв'язку засвідчило, що цінність familism істотно зменшує його руйнівний ефект для практик підтримання романтичного зв'язку, тобто виконує захисну функцію у ситуаціях міжособистісного стресу (Boron et al., 2024). Для теми подружніх стосунків під час війни це має особливу вагу, оскільки в умовах тривалої розлуки саме система цінностей визначає, чи сприймає чоловік підтримання зв'язку як обов'язок, що потребує зусиль, чи як факультативну активність, залежну від настрою або зовнішніх обставин.

Дослідження довготривалих партнерств показало, що зміст подружньої відданості сьогодні часто описується взаємністю, рівноправністю, моральною послідовністю та готовністю залишатися разом у період труднощів, якщо стосунки зберігають психологічну здоровість. Саме уявлення про взаємну відповідальність і моральний обов'язок підтримувати партнера в складні періоди виявилися одним із центральних смислів commitment у стабільних тривалих стосунках (Blake & Janssens, 2021). У парах, які живуть окремо через життєві обставини, відданість також виявляється у щоденному підтвердженні значущості зв'язку, причому її інтенсивність залежить від спільної історії, пережитих криз

та того, наскільки самі партнери наділяють шлюб цінністю, що перевищує ситуативні труднощі (Gopinath et al., 2022). Отже, стабільність дистантного подружжя під час війни значною мірою спирається на такі смислові орієнтири, за яких шлюб розглядається як довготривалий простір взаємної вірності.

Окремої уваги потребує взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та готовністю долати труднощі без руйнування емоційного контакту. У проспективному дослідженні молодих подружніх пар показано, що подружня відданість і прощення перебувають у взаємному зв'язку з благополуччям шлюбу, причому commitment знижує нестабільність стосунків у динаміці часу, що свідчить про те, що цінності, пов'язані з моральною відповідальністю за союз, сприяють вибору поведінки, яка підтримує стосунки навіть після конфліктів, образ чи періодів емоційного охолодження (Li et al., 2023). Для умов війни така закономірність є принциповою, оскільки розлука, хронічна тривога та перевантаження підвищують ризик накопичення взаємних претензій. У такій ситуації саме ціннісна орієнтація на збереження зв'язку.

Дослідження також дають підстави розглядати моральні та духовні цінності як чинники, що опосередковують силу подружньої відданості. Так, внутрішня релігійна орієнтація виявилася пов'язаною з романтичним commitment через специфічний механізм регуляції ставлення до труднощів у стосунках. Встановлено, що внутрішньо прийняті духовні переконання послаблюють негативний вплив незадоволеності стосунками на commitment, тобто сприяють утриманню довготривалої орієнтації на союз навіть у періоди напруги (Numala et al., 2023). Попри інший контекст вибірки, цей висновок є методологічно важливим для аналізу чоловічої поведінки в умовах війни, оскільки показує, що цінності підвищують психологічну стійкість до фрустрації у близьких стосунках. У цьому сенсі ціннісні орієнтації виступають підґрунтям і для життестійкості, і для копінг-поведінки, оскільки визначають, заради чого особистість витримує напруження та які саме способи подолання вважає прийнятними.

Практичний вимір цінностей виявляється і в тому, що спрямовують поведінку чоловіка у площину конкретних дій підтримки. У дослідженнях військових пар узагальнено, що підтримання стосунків в умовах служби, відряджень та розлуки залежить від систематичних практик зв'язку, турботи, взаємного розкриття та узгоджених способів переживання стресу. Хоча ці явища описуються як комунікаційні або адаптаційні процеси, їх сталість значною мірою спирається на цінність партнерства та готовність вкладатися у збереження емоційної єдності попри навантаження, пов'язані з небезпекою і дистанцією (Knobloch et al., 2022). Схожу логіку показують і результати щодо бездітних пар, де вищий рівень подружньої задоволеності пояснювався поєднанням commitment і сімейної підтримки, що фактично відображає значущість сім'ї як ціннісного центру для обох партнерів (Lioe, 2023). Навіть у дослідженнях якості та задоволеності шлюбом у дистанційних парах виявлено, що сам факт роздільного проживання не визначає автоматично низьку якість союзу. Результати радше вказують на важливість того, якими смислами партнери наділяють шлюб і наскільки готові підтримувати його як довготривалу життєву цінність (Putra & Afdal, 2020; Fhitrah & Afdal, 2021).

Таким чином, ціннісні орієнтації чоловіків у контексті дистантних подружніх стосунків під час війни слід розглядати як смислову основу в прагненні до стабільності шлюбу, оскільки саме визначають, наскільки значущими є вірність, відповідальність, довготривала відданість, підтримка партнерки та збереження сімейної єдності за умов небезпеки, розлуки й невизначеності. На відміну від ситуативних емоційних реакцій, цінності задають тривалу логіку поведінки, впливають на вибір способів подолання труднощів, посилюють готовність підтримувати емоційний контакт і створюють смисловий фундамент для життєстійкості та конструктивної копінг-поведінки. Саме тому вивчення ціннісних орієнтацій чоловіків є необхідним для розуміння того, чому одні подружні зв'язки зберігають цілісність у воєнній розлуці, тоді як інші втрачають стійкість під тиском тих самих зовнішніх обставин.

Висновки до розділу I

У ході теоретичного аналізу встановлено, що подружня стабільність у дистантних стосунках під час війни є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та ціннісну узгодженість партнерів. З'ясовано, що в умовах воєнної розлуки її збереження залежить від довіри, емоційної підтримки, регулярної комунікації, взаємної відповідальності, здатності до адаптації та підтримання психологічної близькості попри фізичну дистанцію.

Теоретичний аналіз показав, що дистанційний формат подружніх стосунків сам по собі не є чинником руйнування шлюбу, однак підвищує значення особистісних ресурсів партнерів. Встановлено, що важливу роль у стабільності таких стосунків відіграють особистісні особливості чоловіків, зокрема емоційна зрілість, саморегуляція, самоконтроль, емпатія, саморефлексія, психологічна автономність, комунікативна компетентність, стресостійкість і відповідальність. Високий нейротизм, емоційне придушення, схильність до уникнення близькості або надмірного контролю можуть ускладнювати подружню взаємодію та знижувати стабільність шлюбу.

З'ясовано, що життестійкість чоловіка виступає важливим ресурсом збереження подружньої єдності в умовах війни, оскільки забезпечує здатність витримувати стрес, залишатися психологічно включеним у стосунки та підтримувати емоційний зв'язок із партнеркою. Копінг-поведінка розглядається як механізм реалізації цього ресурсу. Конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, пошук підтримки, позитивне переосмислення та збереження комунікації, сприяють стабільності подружніх стосунків, тоді як уникнення, емоційне дистанціювання й деструктивні реакції підвищують ризик їх дестабілізації.

Встановлено, що ціннісні орієнтації чоловіків є смисловою основою стабільності дистантного шлюбу під час війни. Саме цінності вірності, відповідальності, сімейної єдності, взаємної підтримки та довготривалої

відданості визначають готовність підтримувати зв'язок, долати труднощі та зберігати цілісність подружніх стосунків у складних обставинах.

Теоретичний аналіз дав підстави визначити, що стабільність дистантних подружніх стосунків під час війни значною мірою зумовлюється особистісними особливостями чоловіків, серед яких провідне значення мають емоційна саморегуляція, життєстійкість, конструктивна копінг-поведінка та ціннісна орієнтація на збереження сім'ї.

РОЗДІЛ II

ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ НА ПРАГНЕННЯ ДО СТАБІЛЬНОСТІ ДИСТАНТНИХ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Відбір та обґрунтування методик дослідження

Добір методик здійснювався відповідно до мети, завдань дослідження та висунутої гіпотези і був спрямований на комплексне вивчення як об'єктивних характеристик подружніх стосунків, так і внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

До дослідження було включено авторську анкету, тест життєстійкості, опитувальник копінг-стратегій та методику дослідження ціннісних орієнтацій, що у сукупності забезпечують всебічний аналіз досліджуваного явища (див. табл. 2.1).

Табл. 2.1

Операціональна картка дослідження

№	Назви інструментів	Шкали
1	Авторська анкета	Особливості дистантних подружніх стосунків під час війни
2	Тест життєстійкості Мадді (PVS) (адаптація Оліфер, Кузнецов & Павлова)	Залученість (від 0 до 15) Контроль (від 0 до 15) Прийняття ризику (від 0 до 15) Життєстійкість (від 0 до 45)
3	Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE) (адаптація Яблонська, Верник & Гайворонський, 2023)	Активне подолання (від 2 до 8) Використання інформаційної підтримки (від 2 до 8) Позитивний рефреймінг (від 2 до 8) Планування (від 2 до 8) Емоційна підтримка (від 2 до 8) Вираження емоцій (від 2 до 8) Гумор (від 2 до 8) Прийняття (від 2 до 8) Релігія (від 2 до 8) Самозвинування (від 2 до 8) Самовідволікання (від 2 до 8) Відмова (від 2 до 8) Вживання психоактивних речовин (від 2 до 8) Поведінкове розмежування (від 2 до 8)

		Копінг, фокусований на проблемі (від 8 до 32) Копінг, фокусований на емоціях (від 12 до 48) Унікаючий копінг (від 8 до 32)
4	Портрет цінностей Шварці (PVQ) (адаптація Семків, 2016)	Конформізм (від 1 до 6) Традиція (від 1 до 6) Доброзичливість (від 1 до 6) Універсалізм (від 1 до 6) Самостійність (від 1 до 6) Стимуляція (від 1 до 6) Гедонізм (від 1 до 6) Досягнення (від 1 до 6) Влада (від 1 до 6) Безпека (від 1 до 6)

Інструмент №1. Авторська анкета

Для дослідження особливостей дистантних подружніх стосунків чоловіків під час війни було використано авторську анкету. Її застосування зумовлене тим, що стандартизовані психодіагностичні методики не дають змоги зафіксувати конкретні обставини воєнної розлуки, характер подружньої взаємодії в умовах дистанції та суб'єктивну оцінку стабільності шлюбу. Авторська анкета була спрямована на збір первинної інформації про контекст досліджуваних стосунків та виконувала функцію первинної операціоналізації явища стабільності дистантних подружніх стосунків.

Авторська анкета складалася з двох блоків:

1. соціально-демографічний блок (7 питань);
2. основний діагностичний блок (10 питань) спрямований на оцінку стабільності дистантних подружніх стосунків та структурований у чотири змістові блоки:

Блок 1: Контекст подружніх стосунків до і під час дистанції

Блок 2: Суб'єктивне переживання якості та стабільності стосунків

Блок 3: Чинники ризику розірвання стосунків

Блок 4: Ресурси збереження подружніх стосунків

Соціально-демографічний блок авторської анкети був розроблений з метою збору базової інформації про респондентів та фіксації характеристик, здатних впливати на стабільність дистантних подружніх стосунків під час війни. До блоку увійшли питання щодо віку, сімейного стану, рівня освіти, статусу

зайнятості, наявності дітей, причин дистанційного проживання та поточного місця проживання партнерки.

Вік було включено як показник, що потенційно пов'язаний із рівнем особистісної зрілості, стресостійкості, стилями подолання труднощів та особливостями подружньої взаємодії. Вікові відмінності можуть впливати на способи переживання дистанції, сімейну відповідальність та стабільність стосунків.

Сімейний стан є ключовою змінною для формування двох порівнюваних груп — чоловіків, які зберегли шлюб, та чоловіків, які розлучилися після періоду дистантних стосунків. Саме ця змінна забезпечує основу порівняльного дизайну дослідження.

Рівень освіти включено як непрямий показник когнітивних та соціально-психологічних ресурсів, що можуть бути пов'язані з комунікацією, рефлексивністю та адаптаційними можливостями.

Статус зайнятості, зокрема виділення військової служби, є важливим для врахування різного життєвого контексту, рівня стресового навантаження та специфіки умов, у яких підтримуються подружні стосунки.

Наявність дітей включено з огляду на те, що батьківство може виступати додатковим чинником стабілізації шлюбу.

Причина дистанційного проживання дозволяє врахувати характер і обставини розлуки (мобілізація, евакуація, трудова міграція тощо), оскільки різні типи вимушеної дистанції можуть по-різному впливати на подружню взаємодію.

Місце проживання партнерки (в Україні, за кордоном, спільне проживання) включене для врахування ступеня фізичної розлуки та специфіки комунікації в різних умовах.

До блоку не включалися другорядні або надмірно деталізовані соціально-біографічні показники (наприклад рівень доходу, житлові умови, кількість та вік дітей, релігійність, військово-службові характеристики тощо), оскільки вони не мали прямого відношення до предмета дослідження та могли перевантажити анкету.

Наступний блок був спрямований на суб'єктивну оцінку його подружніх стосунків.

Блок 1. Контекст подружніх стосунків до та під час дистанції (питання 1–2)

1. Скільки часу тривав Ваш шлюб до початку воєнної розлуки?
2. Скільки часу Ви підтримували дистанційні подружні стосунки під час війни?

Блок вимірює контекст подружніх взаємин, тривалість подружнього зв'язку та тривалість впливу вимушеної розлуки як стресора. Ці показники відображають сформованість стосунків, рівень взаємної адаптації та силу дії чинника дистанції, що потенційно пов'язано зі стабільністю шлюбу.

Блок 2. Оцінка стабільності подружніх стосунків (питання 3–7)

3. Як Ви оцінювали рівень задоволеності своїм шлюбом до початку вимушеної воєнної розлуки?
4. Як змінився рівень емоційної близькості у Ваших стосунках під час дистанції?
5. Як часто виникали конфлікти між вами під час дистанційних стосунків?
6. Чи виникали у Вас або Вашої партнерки думки про припинення шлюбу під час періоду дистанційних стосунків?
7. Як Ви оцінюєте стабільність ваших подружніх стосунків у період дистанції?

Блок спрямований на оцінку суб'єктивних індикаторів стабільності дистантних подружніх стосунків через задоволеність шлюбом, емоційну близькість, конфліктність, думки про припинення шлюбу та самооцінку стабільності. Питання відображають емоційний, поведінковий і когнітивний аспекти

подружньої взаємодії та дозволяють оцінити як ресурси стабільності, так і маркери її дестабілізації. Саме ці показники обрано як найбільш релевантні психологічні прояви стабільності шлюбу, тоді як інші змінні не включалися через невідповідність дослідницьким завданням.

Блок 3. Чинники ризику розірвання стосунків (питання 8–9; лише для розлучених)

8. Хто був ініціатором розірвання шлюбу?

9. Що, на Вашу думку, стало основною причиною розірвання шлюбу?

Блок вимірює фактори дестабілізації та ризику та спрямований на виявлення суб'єктивно значущих чинників дестабілізації та причин розірвання шлюбу в умовах вимушеної дистанції. Питання блоку дозволяють визначити маркери ризику розпаду стосунків і були включені як найбільш релевантні показники факторів дестабілізації.

Питання про основну причину розірвання шлюбу було включене для виявлення суб'єктивно значущих чинників, які самі респонденти пов'язують із дестабілізацією та розпадом подружніх стосунків. Його важливість полягає в тому, що воно дозволяє зафіксувати психологічне осмислення причин його виникнення з позиції учасника стосунків. Унікальність цього питання полягає в тому, що воно виявляє сприйняті механізми руйнування шлюбу (емоційне віддалення, конфлікти, дефіцит підтримки, зміна цінностей тощо), тобто ті суб'єктивні фактори ризику, які не можуть бути повністю виявлені стандартизованими психодіагностичними методиками.

Блок 4. Ресурси збереження подружніх стосунків (питання 10)

10. Що, на Вашу думку, найбільше допомагає зберігати подружні стосунки в умовах тривалої розлуки?

Блок спрямований на виявлення суб'єктивно значущих ресурсів збереження подружніх стосунків в умовах тривалої розлуки. Питання дозволяє визначити

психологічні та міжособистісні чинники, які респонденти сприймають як такі, що підтримують стабільність шлюбу. Його унікальність полягає у фіксації ресурсів збереження стосунків з позиції самих учасників, що доповнює дані психодіагностичних методик та створює основу для обґрунтування концептуальних підходів до психологічної підтримки чоловіків у збереженні дистантних подружніх стосунків.

Таким чином, авторська анкета дала змогу отримати соціодемографічну та ситуаційну інформацію, необхідну для характеристики вибірки, поділу учасників на досліджувані групи та подальшого аналізу зв'язку між особистісними особливостями чоловіків і прагненням до стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни.

Інструмент №2. Тест життєстійкості Мадді (PVS)

Для вивчення особистісного ресурсу чоловіків у дослідженні було використано коротку версію тесту життєстійкості Мадді (PVS) в адаптації Оліфер, Кузнецова та Павлової.

Використання цієї методики є доцільним, оскільки життєстійкість розглядається як система установок, що забезпечує здатність особистості витримувати стресові обставини, зберігати включеність у життєві події, відчувати можливість впливу на ситуацію та сприймати труднощі як виклик.

Методика складається з 15 тверджень і дозволяє визначити три складові життєстійкості: залученість, контроль і прийняття ризику. Шкала залученості відображає міру психологічної включеності людини в життя та її зацікавленість у власній діяльності. Шкала контролю характеризує переконання в можливості впливати на події та брати відповідальність за власні рішення. Шкала прийняття ризику відображає готовність сприймати новий досвід, зміни та невизначеність як природну частину життя. Також обчислюється загальний показник життєстійкості. У цьому дослідженні шкали мали такі діапазони: залученість – від 0 до 15 балів, контроль – від 0 до 15 балів, прийняття ризику – від 0 до 15 балів, загальний показник життєстійкості – від 0 до 45 балів.

Перевагою цієї методики є її компактність і належні психометричні характеристики. У поданій адаптації зазначено, що тест має хороші психометричні властивості, а коефіцієнти альфа Кронбаха становлять від 0,753 до 0,874 для окремих шкал та 0,920 для загальної шкали, що свідчить про достатню надійність інструменту. Використання тесту життєстійкості дало можливість перевірити припущення про те, що вищий рівень життєстійкості пов'язаний із більшим прагненням чоловіків до збереження стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни.

Інструмент №3. Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE

Для дослідження способів подолання стресу у чоловіків було використано опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE в адаптації Яблонської, Верника та Гайворонського. Доцільність застосування цієї методики пов'язана з тим, що ситуація війни та вимушеної подружньої дистанції є тривалим стресовим чинником, а характер реагування на нього може впливати на емоційний стан, комунікацію з партнеркою та збереження подружніх стосунків. У самій адаптації підкреслено актуальність вивчення стратегій подолання стресу в сучасних умовах військової агресії, що робить цю методику релевантною для теми дослідження.

Опитувальник містить 28 тверджень, які оцінюються за шкалою Лайкерта та об'єднуються у 14 окремих копінг-стратегій: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин і поведінкове розмежування. Крім цього, методика дає змогу аналізувати узагальнені форми копіngu: копінг, фокусований на проблемі, копінг, фокусований на емоціях, та уникаючий копінг. У межах цього дослідження окремі шкали мали діапазон від 2 до 8 балів, проблемно-фокусований копінг – від 8 до 32 балів, емоційно-фокусований копінг – від 12 до 48 балів, уникаючий копінг – від 8 до 32 балів.

Використання Brief-COPE є обґрунтованим також з огляду на його психометричні характеристики. В адаптаційному дослідженні зазначено, що українська версія методики показала достатньо високу внутрішню валідність і надійність та може використовуватися для вимірювання копінг-поведінки особистості, що дає підстави застосовувати опитувальник для виявлення тих стратегій подолання, які можуть бути пов'язані зі збереженням або втратою стабільності дистантних подружніх стосунків у чоловіків.

Інструмент №3. Портрет цінностей Шварца (PVQ)

Для дослідження ціннісних орієнтацій чоловіків було використано методику Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» в адаптації Семків. Її включення до програми дослідження зумовлене тим, що цінності відображають базові мотиваційні орієнтири особистості та можуть впливати на ставлення до шлюбу, відповідальності, підтримки партнера, безпеки, вірності, самостійності та способів розв'язання життєвих труднощів. Для дослідження стабільності дистантних подружніх стосунків це має принципове значення, оскільки ціннісні пріоритети можуть визначати, наскільки чоловік орієнтований на збереження стосунків в умовах воєнної розлуки.

Методика містить 40 описів людей, які респондент оцінює за ступенем подібності до себе за шестибальною шкалою. За результатами відповідей обчислюються показники за десятьма ціннісними шкалами: конформізм, традиція, доброзичливість, універсалізм, самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада та безпека. У цьому дослідженні кожна шкала мала діапазон від 1 до 6 балів. У поданому описі методики зазначено, що її використання дає можливість побудувати ієрархічну структуру цінностей особистості або групи людей та визначити провідні мотиваційні орієнтири.

Застосування PVQ у межах цього дослідження дозволяє встановити, які цінності переважають у чоловіків, що зберегли шлюб в умовах дистанції, і в чоловіків, які розлучилися після періоду дистантних подружніх стосунків. Особливе значення для теми роботи мають такі шкали, як доброзичливість, безпека, традиція, конформізм, самостійність, досягнення та влада, оскільки

відображають орієнтацію або на збереження соціальних зв'язків і стабільності, або на особисті інтереси, автономію та самопросування.

Отже, використання цієї методики є обґрунтованим, оскільки дає змогу емпірично дослідити роль ціннісних орієнтацій у прагненні чоловіків до стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни.

Загалом, використаний психодіагностичний комплекс дозволяє комплексно охопити як контекст дистантних подружніх стосунків під час війни, так і ключові особистісні чинники, що можуть впливати на їхню стабільність.

2.2. Характеристика вибірки

На первинному етапі дослідження було зібрано відповіді від 74 респондентів. Після перевірки анкет на відповідність критеріям включення до вибірки та формування статистично збалансованих груп для подальшого аналізу було відібрано 70 анкет.

У ході аналізу вибірки чоловіків було встановлено, що найбільш чисельною є вікова група від 30 до 39 років, яка становить 51,4% від загальної кількості респондентів, що свідчить про переважання у вибірці осіб зрілого дорослого віку, які, як правило, вже мають сформовані сімейні ролі, стабільний життєвий досвід і вищий рівень відповідальності за подружні та сімейні стосунки (див. табл. 2.2).

Табл. 2.2

Вікова характеристика вибірки

Групи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Від 18 до 29 років	4	5,7%
Від 30 до 39 років	36	51,4%
Від 40 до 49 років	23	32,9%
Від 50 до 59 років	7	10%
Всього	70	100%

З метою наочної візуалізації структури вибірки за віковим критерієм було побудовано кругову діаграму (рис. 2.1), яка демонструє виражене переважання респондентів у віковому діапазоні від 30 до 39 років (51,4%).

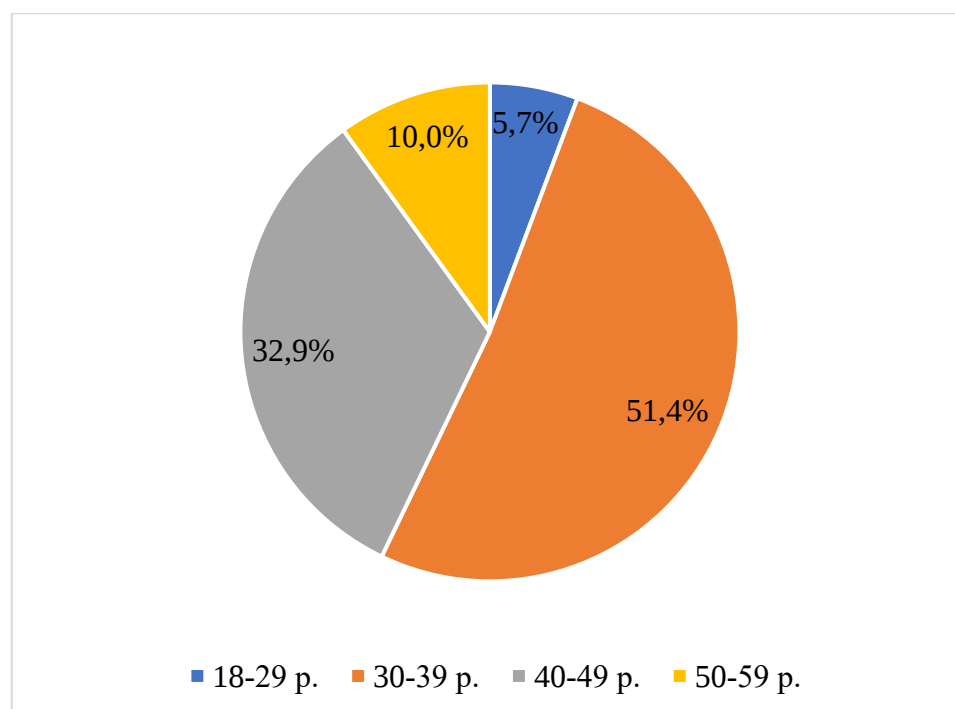


Рис. 2.1. Вікова характеристика вибірки

Другою за чисельністю є група чоловіків віком від 40 до 49 років, яка охоплює 32,9% вибірки. Натомість молодші респонденти віком від 18 до 29 років представлені мінімально і становлять лише 5,7%, тоді як чоловіки віком від 50 до 59 років складають 10%. Отже, вікова структура вибірки свідчить про її зосередженість переважно на чоловіках середнього дорослого віку, для яких питання стабільності подружніх стосунків є особливо значущим.

Аналіз розподілу вибірки за сімейним станом показав повну рівновагу між двома досліджуваними групами (див. табл. 2.3).

Табл. 2.3

Розподіл вибірки за сімейним станом

Групи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Перебувають у шлюбі	35	50%
Шлюб розірвано після періоду дистанційних стосунків	35	50%

Графічне відображення отриманого співвідношення представлено на рис. 2.2, що наочно ілюструє еквівалентний розподіл респондентів між обома досліджуваними категоріями.

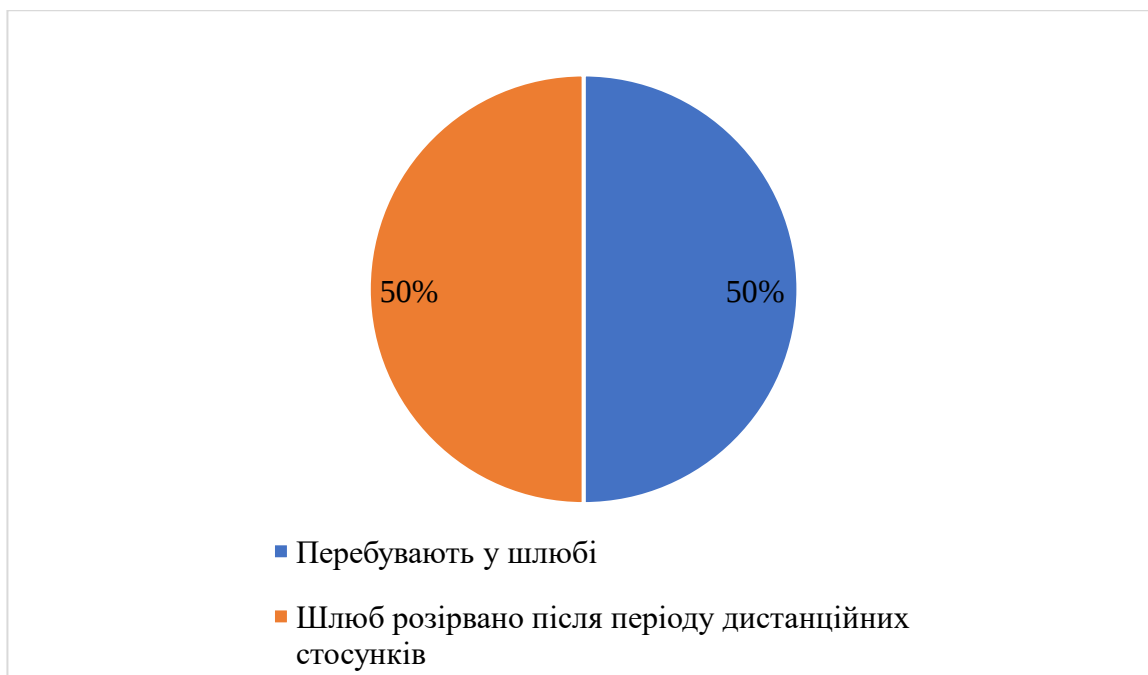


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за сімейним станом.

По 35 респондентів, або по 50% вибірки, становлять чоловіки, які зберегли шлюб, і чоловіки, шлюб яких було розірвано після періоду дистанційних стосунків. Такий розподіл є методично доцільним, оскільки забезпечує однакову представленість обох груп та створює сприятливі умови для подальшого порівняльного аналізу психологічних особливостей чоловіків залежно від результату подружніх стосунків в умовах воєнної розлуки.

За рівнем освіти у вибірці переважають чоловіки з вищою освітою рівня бакалавра або магістра, які становлять 55,7% усіх опитаних, що дозволяє говорити про достатньо високий освітній рівень досліджуваної сукупності (див. табл. 2.4).

Табл. 2.4

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Групи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Середня	1	1,4%
Професійно-технічна	17	24,3%
Фахова передвища	13	18,6%
Вища – бакалавр, магістр	39	55,7%

Візуалізована структура досліджуваних за рівнем отриманої освіти представлена на рис. 2.3, де чітко простежується переважання осіб із вищою освітою, які становлять понад половину загального обсягу вибірки (55,7%).

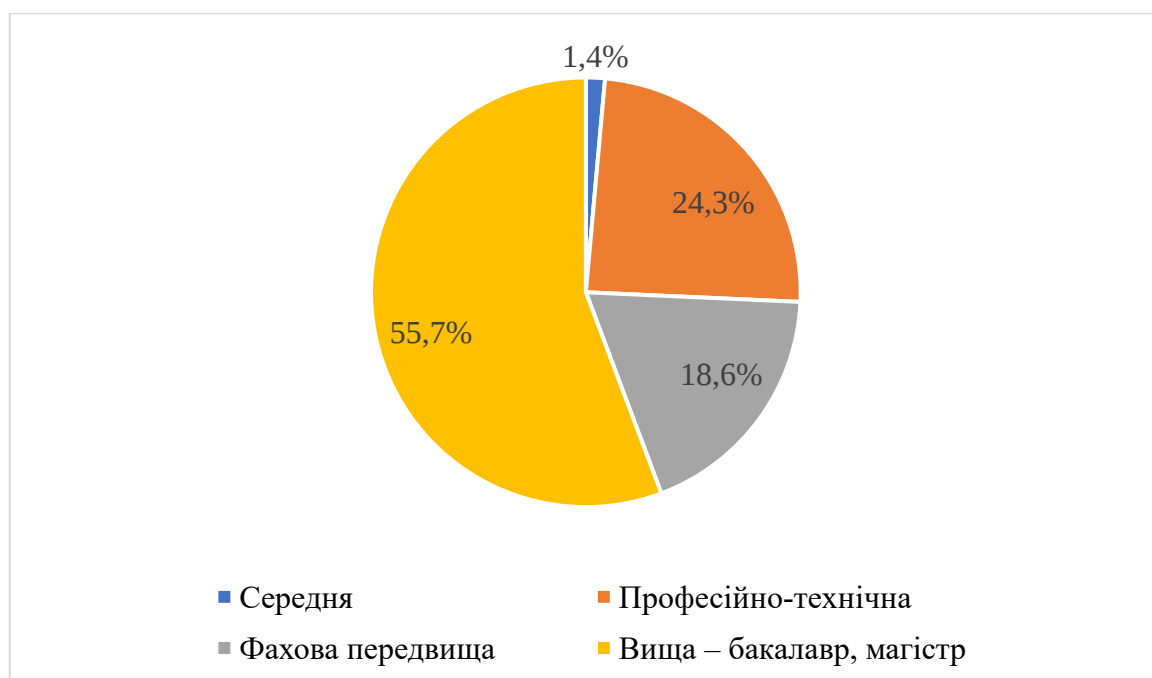


Рис.2.3. Розподіл вибірки за рівнем освіти.

Професійно-технічну освіту мають 24,3% респондентів, фахову передвищу освіту мають 18,6%, а середню освіту має лише 1,4% учасників. Отримані дані дають підстави вважати, що більшість чоловіків у вибірці мають достатній освітній ресурс, який потенційно може впливати на рівень усвідомленості, способи подолання стресу та особливості оцінювання сімейної ситуації.

Розподіл респондентів за нинішнім статусом зайнятості свідчить про те, що найбільшу частку становлять чоловіки, які працюють повний робочий день, їх у вибірці 44,3% (див. табл. 2.5).

Табл. 2.5

Розподіл вибірки за нинішнім статусом зайнятості

Групи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Працюють частково / тимчасово	3	4,3%
Працюють повний робочий день	31	44,3%
Підприємці / самозайняті	17	24,3%
На військовій службі	16	22,9%
Тимчасово не працюють	3	4,3%

Графічна інтерпретація розподілу респондентів за критерієм зайнятості представлена на рис. 2.4, де найбільшу частку становлять особи, які працюють повний робочий день (44,3%).

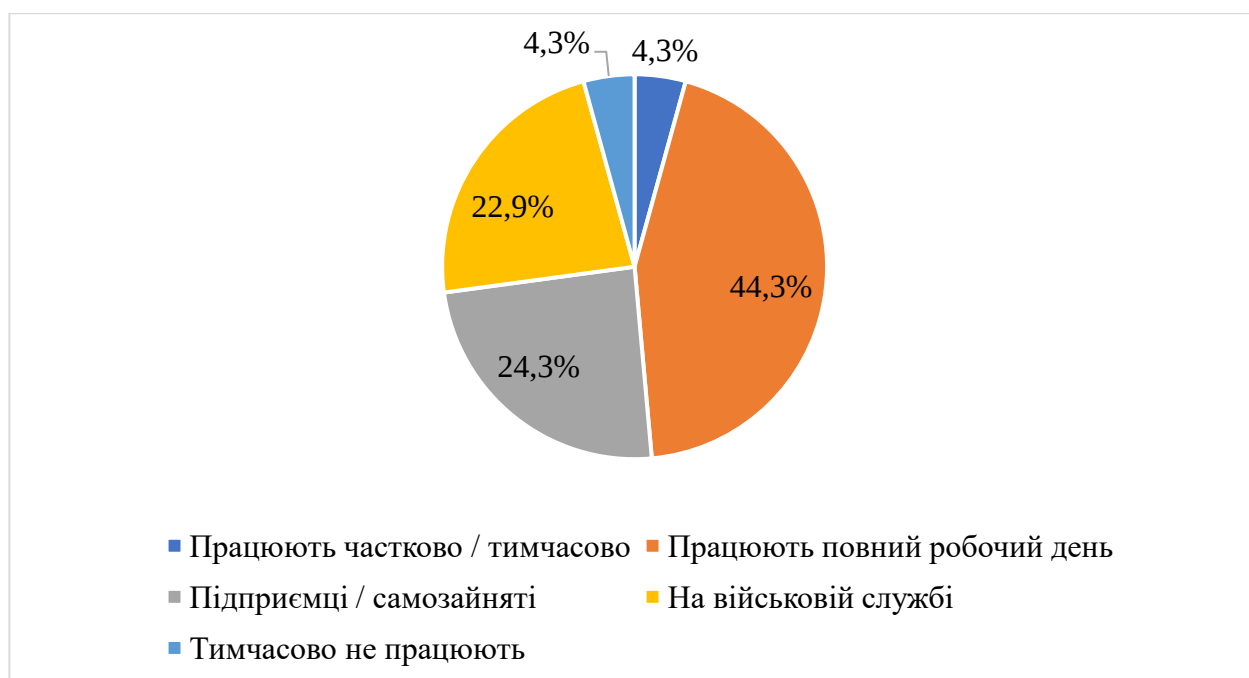


Рис.2.4. Розподіл вибірки за статусом зайнятості.

Значною є частка підприємців і самозайнятих, яка складає 24,3%, а також чоловіків, які перебувають на військовій службі, їх 22,9%. Частково або тимчасово працюють 4,3% респондентів, і така ж частка тимчасово не працює. Таким чином, вибірка представлена переважно економічно активними чоловіками, для яких поєднання трудового навантаження, воєнних умов і дистанційного формату подружніх стосунків може виступати додатковим фактором психологічного напруження. Особливої уваги заслуговує досить висока частка військовослужбовців, оскільки для них вимушена дистанція у шлюбі часто має тривалий і стресогенний характер.

Аналіз розподілу вибірки за наявністю дітей показав, що більшість опитаних чоловіків мають дітей (див. табл. 2.6).

Табл. 2.6

Розподіл вибірки за наявністю дітей

Групи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Є діти	54	77,1%
Немає дітей	16	22,9%

Співвідношення респондентів за критерієм наявності дітей унаочнено за допомогою кругової діаграми (рис. 2.5), яка демонструє суттєве переважання осіб, які мають дітей (77,1%)

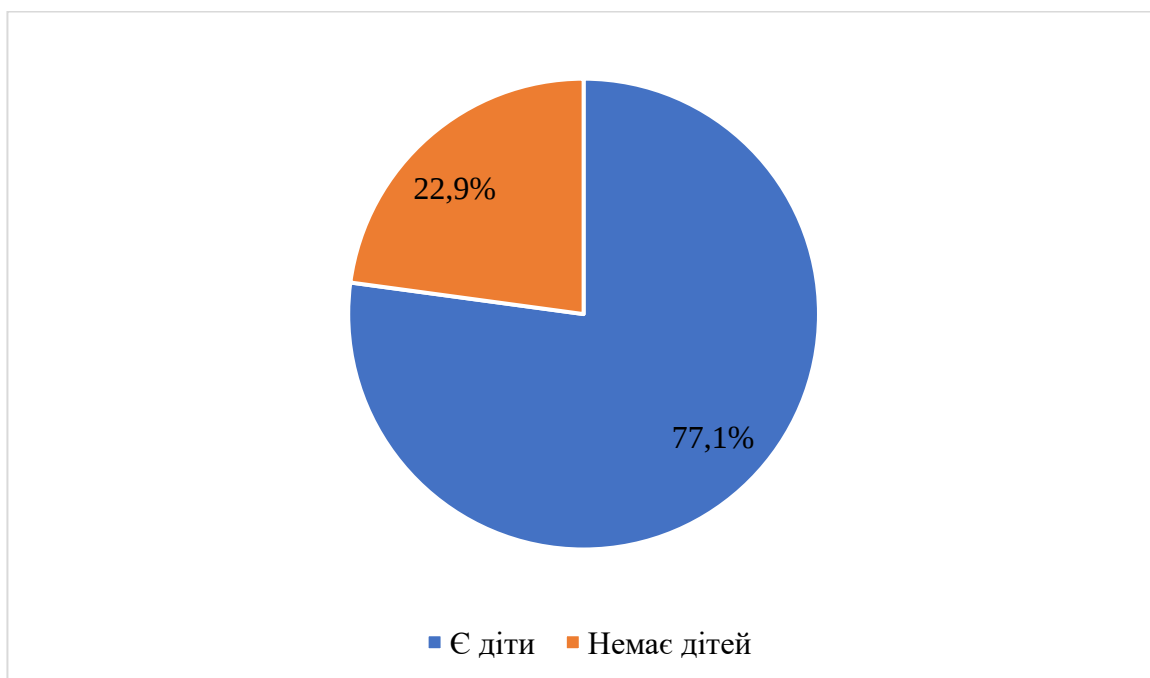


Рис.2.5. Розподіл вибірки за наявністю дітей.

Таких респондентів у вибірці 77,1%, тоді як не мають дітей 22,9%. Це свідчить про те, що дослідження переважно охоплює чоловіків, які виконують батьківську роль. Така особливість вибірки є важливою для інтерпретації результатів, оскільки наявність дітей може посилювати прагнення до збереження шлюбу, підвищувати відчуття сімейної відповідальності та впливати на переживання дистанційної розлуки під час війни.

У ході аналізу причин дистанційного проживання під час війни було встановлено, що у більшості випадків дистанція зумовлена виїздом партнерки або сім'ї за кордон (див. табл. 2.7).

Табл. 2.7

Розподіл вибірки за причиною дистанційного проживання під час війни

Групи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Виїзд партнерки/сім'ї в інший регіон України	1	1,4%
Виїзд партнерки/сім'ї за кордон	45	64,3%
Військова служба одного з партнерів	14	20%
Робота в іншому місті / країні	10	14,3%

Графічне представлення структури отриманих відповідей наведено на рис. 2.6, де чітко простежується домінування чинника виїзду партнерки або сім'ї за межі України (64,3%).



Рис.2.6. Розподіл вибірки за причиною дистанційного проживання під час війни

Ця причина виявлена у 64,3% респондентів, що є домінуючим показником у структурі вибірки. Військова служба одного з партнерів стала причиною дистанційного проживання у 20% випадків, а робота в іншому місті або країні у 14,3%. Найменш поширеною причиною є виїзд партнерки або сім'ї в інший регіон України, що зафіксовано лише у 1,4% випадків. Отже, основним чинником подружньої дистанції у досліджуваній вибірці є вимушена міграція сім'ї за межі країни, що відображає специфіку воєнного часу і вказує на переважання тривалої просторової розлуки з ускладненими можливостями безпосереднього контакту.

Аналіз розподілу вибірки за місцем проживання дружини або партнерки наразі підтверджує виражений транснаціональний характер дистанційних подружніх стосунків у досліджуваній групі (див. табл. 2.8).

Розподіл вибірки за місцем проживання дружини / партнерки наразі

Групи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
В іншому місті України	18	25,7%
За кордоном	52	74,3%

Візуалізоване співвідношення частот за місцем поточного перебування партнерок наочно представлено за допомогою кругової діаграми (рис. 2.7), яка підтверджує переважання фактора їхнього проживання за кордоном (74,3%)

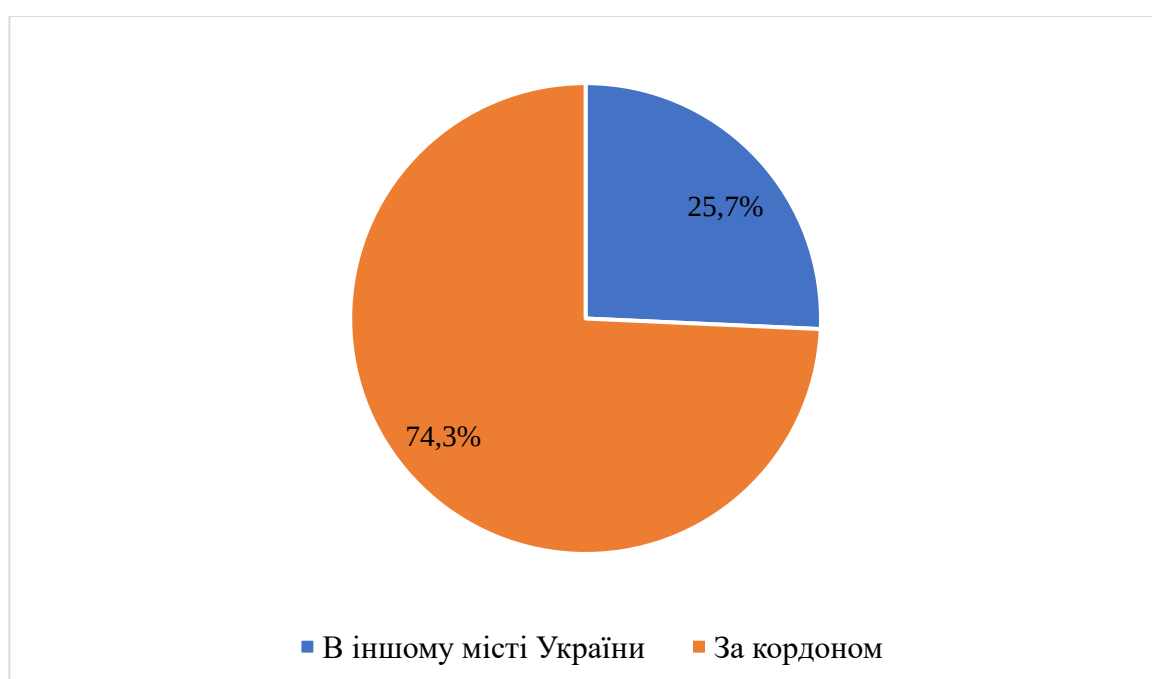


Рис.2.7. Розподіл вибірки за місцем проживання дружини / партнерки.

За кордоном проживають партнерки 74,3% респондентів, тоді як в іншому місті України перебувають партнерки 25,7% опитаних чоловіків. Отримані дані свідчать про те, що у більшості випадків дистанційні подружні стосунки розгортаються в умовах міждержавної розлуки, що дозволяє припустити вищий рівень труднощів у підтриманні емоційної близькості, регулярної комунікації та спільного сімейного функціонування, що робить проблему стабільності таких стосунків особливо актуальною для подальшого психологічного аналізу.

2.3. Огляд результатів дослідження

У ході аналізу результатів опитування, наведених у табл. 2.9, було встановлено, що до початку вимушеної воєнної розлуки загальна оцінка задоволеності шлюбом у досліджуваних чоловіків перебувала на відносно високому рівні.

Табл. 2.9

Результати шкалювання

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Оцінка рівня задоволеності шлюбом до початку вимушеної воєнної розлуки	3,61	3	0,78	2	5
Оцінка стабільності подружніх стосунків у період дистанції	3,09	2	1,3	1	5

Примітка: результати за самозвітом учасників дослідження

Середнє значення становить 3,61 бала при медіані 3 бали, що свідчить про переважно позитивне або помірно позитивне сприйняття подружніх стосунків ще до моменту їх переходу в дистанційний формат. При цьому показник стандартного відхилення 0,78 вказує на те, що відповіді респондентів були досить згуртованими, без різко полярних оцінок.

Разом із тим оцінка стабільності подружніх стосунків у період дистанції є помітно нижчою. Середнє значення за цією змінною становить 3,09 бала, а медіана дорівнює 2 балам, що свідчить про зміщення значної частини відповідей у бік нижчих оцінок. Особливо показовим є високий рівень розкиду результатів, на що вказує стандартне відхилення 1,3. Це означає, що досвід проживання дистанційних подружніх стосунків у період війни був неоднорідним. Для однієї частини чоловіків розлука стала випробуванням, яке суттєво похитнуло відчуття надійності стосунків, тоді як для іншої частини не призвела до настільки різкого погіршення оцінок. Таким чином, уже на рівні первинного опису видно, що сам факт вимушеної дистанції в умовах війни є фактором, який негативно позначається на суб'єктивному переживанні стабільності шлюбу, хоча інтенсивність цього впливу є різною.

Аналіз табл. 2.10 дозволяє охарактеризувати загальний рівень життєстійкості досліджуваних чоловіків та окремих її складових.

Табл. 2.10

Результати методики «Тест життєстійкості Мадді (PVS)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Залученість	9,84	11	2,56	3	14
Контроль	10,9	12	3,23	1	15
Прийняття ризику	8,6	8	4,58	0	15
Життєстійкість	28,99	32	9,73	8	42

Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою контролю, де середнє значення становить 10,9 бала, а медіана 12 балів. Це свідчить про те, що для значної частини опитаних характерним є прагнення сприймати себе як суб'єкта власного життя, здатного впливати на події та приймати рішення навіть в умовах невизначеності. Такий результат є особливо значущим у контексті воєнної ситуації, коли зовнішні обставини часто є малокерованими, а внутрішнє відчуття контролю виконує компенсаторну і стабілізуючу функцію. Показник залученості також є відносно вираженим. Середнє значення становить 9,84 бала, а медіана 11 балів, що вказує на збереження інтересу до життя, включеності в події та відчуття особистої причетності до того, що відбувається.

Так, ця складова не досягає максимально високих значень, що може свідчити про емоційне виснаження частини учасників або про зниження глибини залучення внаслідок стресового контексту війни та тривалого дистанційного формату подружніх стосунків. Найбільш неоднозначною виявилася шкала прийняття ризику. Середнє значення становить 8,6 бала при досить значному стандартному відхиленні 4,58, а мінімальні й максимальні значення охоплюють фактично весь можливий діапазон. Такий результат вказує на суттєву внутрішню диференціацію вибірки. Серед досліджуваних є як чоловіки, які сприймають зміни, труднощі й невизначеність як прийнятну частину життя, так і ті, для кого нестабільність, навпаки, є джерелом значного психологічного напруження. Загальний показник життєстійкості дорівнює 28,99 бала при медіані 32 бали, що загалом дає підстави говорити про середній рівень розвитку цього особистісного ресурсу. Разом із тим доволі велике стандартне відхилення 9,73 свідчить про

відмінності між респондентами. Це означає, що навіть за спільної зовнішньої ситуації реагування чоловіків на воєнну розлуку та подружню дистанцію значною мірою залежить від індивідуального рівня сформованості життєстійкості.

Результати, подані в табл. 2.11, уточнюють попередні дані та дають змогу побачити, як розподіляються респонденти за рівнями прояву окремих складових життєстійкості.

Табл. 2.11

Розподіл вибірки за рівнем прояву складових життєстійкості

Змінні	Низький	Середній	Високий
Залученість	17,1%	82,9%	0%
Контроль	8,6%	62,9%	28,6%
Прийняття ризику	27,1%	45,7%	27,1%
Життєстійкість	27,1%	50%	22,9%

За шкалою залученості переважає середній рівень, який виявлено у 82,9% опитаних, тоді як низький рівень мають 17,1%, а високий рівень не зафіксований у жодного респондента. Така картина є досить показовою, оскільки відображає стан часткової психологічної включеності в життєві події без вираженого піднесення, зацікавлення чи натхнення. Інакше кажучи, чоловіки не демонструють повної відстороненості від життя, однак і не виявляють максимальної внутрішньої залученості, що цілком узгоджується з умовами хронічного стресу, притаманного воєнному часу. За шкалою контролю ситуація виглядає дещо більш позитивно. Майже третина вибірки, а саме 28,6%, має високий рівень контролю, ще 62,9% перебувають на середньому рівні, і лише 8,6% демонструють низькі показники. Це дозволяє зробити висновок, що відчуття власної дієздатності й відповідальності у більшості учасників збережене. Ця характеристика може виступати важливою внутрішньою опорою в ситуації дистанційних подружніх стосунків, коли для підтримання емоційного контакту, довіри та домовленостей необхідна активна особистісна позиція.

Шкала прийняття ризику має найбільш поляризований розподіл. Низький і високий рівні представлені однаково, по 27,1%, а середній рівень виявлено у

45,7% чоловіків. Такий результат свідчить про відсутність єдиного типу реагування на життєві виклики у досліджуваній вибірці. Частина чоловіків готова приймати невизначеність, зміни й труднощі як життєвий виклик, тоді як інша частина схильна сприймати їх як загрозу. На рівні загальної життєстійкості половина респондентів має середній рівень, 27,1% низький і 22,9% високий.

Отже, можна говорити про те, що життєстійкість у більшості досліджуваних не є критично зниженою, однак і не досягає рівня, який дозволяв би говорити про повністю сформований ресурс подолання. У контексті поставленої теми це є важливим, оскільки середній або нестійкий рівень життєстійкості може зумовлювати різний ступінь здатності чоловіків витримувати емоційне навантаження дистанційного шлюбу в умовах війни.

Табл. 2.12 дає розгорнуте уявлення про особливості копінг-поведінки досліджуваних чоловіків.

Табл. 2.12

Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Активне подолання	6,93	8	1,4	4	8
Використання інформаційної підтримки	6,64	7	1,32	4	8
Позитивний рефреймінг	6,733	7	1,39	3	8
Планування	7,23	8	1,16	4	8
Емоційна підтримка	7	7	1,02	5	8
Вираження емоцій	6,91	7	1,24	4	8
Гумор	4,84	5	2,08	2	8
Прийняття	7,29	8	1,17	4	8
Релігія	5,11	5	1,75	2	8
Самозвинувачення	4,1	4	1,73	2	8
Самовідволікання	4,79	5	1,55	2	8
Відмова	4	3,5	1,77	2	8
Вживання психоактивних речовин	2,91	2	1,18	2	6
Поведінкове розмежування	4,06	4	1,48	2	7
Копінг, фокусований на проблемі	27,53	29	4,66	15	32
Копінг, фокусований на емоціях	35,26	35	4,41	27	43
Унікаючий копінг	15,76	16	5,33	8	27

Найвищі середні значення зафіксовані за шкалами прийняття 7,29, планування 7,23, емоційної підтримки 7, активного подолання 6,93, вираження емоцій 6,91, позитивного рефреймінгу 6,733 та використання інформаційної

підтримки 6,64. Це дозволяє стверджувати, що більшість чоловіків у стресових умовах схильні або шукати способи її осмислення, або намагатися впливати на неї за допомогою конкретних дій, планування, звернення по підтримку та емоційного опрацювання. Особливої уваги заслуговує високий показник прийняття. Він може свідчити про те, що респонденти значною мірою усвідомлюють реальність ситуації війни та вимушеної дистанції, не заперечують її існування і вчаться жити в нових умовах, тобто радше демонструє здатність до внутрішнього пристосування до обставин, які неможливо швидко змінити.

Показники за шкалами гумору 4,84, релігії 5,11, самовідволікання 4,79, самозвинувачення 4,1, відмови 4 та поведінкового розмежування 4,06 мають помірний або знижений рівень вираженості. Це означає, що зазначені стратегії присутні у поведінці чоловіків, однак не є провідними. Зокрема, гумор і релігія, ймовірно, виконують допоміжну регулятивну функцію. Самозвинувачення, відмова та поведінкове розмежування також не мають високих значень, що можна розглядати як відносно позитивну тенденцію, адже ці форми реагування зазвичай пов'язані з нижчою ефективністю адаптації. Найнижчий середній показник виявлено за шкалою вживання психоактивних речовин 2,91, що свідчить про незначну поширеність такої деструктивної стратегії у вибірці.

Особливу цінність для інтерпретації мають інтегральні показники копінгу. Копінг, фокусований на емоціях, має найвище середнє значення 35,26, що дозволяє припустити домінування прагнення регулювати власний емоційний стан, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати психологічну стійкість у ситуації невизначеності. Дещо нижчим, але також високим є показник проблемно-орієнтованого копінгу 27,53, який вказує на наявність у чоловіків готовності до активних дій, пошуку рішень, планування та використання ресурсів підтримки. Середнє значення унікаючого копінгу становить 15,76, що є помітно нижчим порівняно з двома попередніми інтегральними шкалами. У цілому це дає підстави зробити висновок про переважання конструктивних або відносно конструктивних механізмів подолання труднощів у досліджуваній вибірці. Разом із тим значне стандартне відхилення за шкалою унікаючого

копінгу свідчить, що частина респондентів все ж тяжіє до дистанціювання від проблеми, внутрішнього відходу або непрямих форм реагування, що може ставати чинником дестабілізації подружніх стосунків в умовах тривалої розлуки.

Дані табл. 2.13 дозволяють глибше зрозуміти структуру копінг-поведінки вибірки в цілому.

Табл. 2.13

Розподіл вибірки за рівнем прояву копінгу-стратегій (%)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Копінг, фокусований на проблемі	5,7%	25,7%	68,6%
Копінг, фокусований на емоціях	37,1%	28,6%	34,3%
Уникаючий копінг	47,1%	34,3%	18,6%

Графічна візуалізація отриманих результатів розподілу респондентів за рівнями вираженості копінг-стилів представлена на рис. 2.8, що унаочнює специфіку подолання стресу у вибірці.

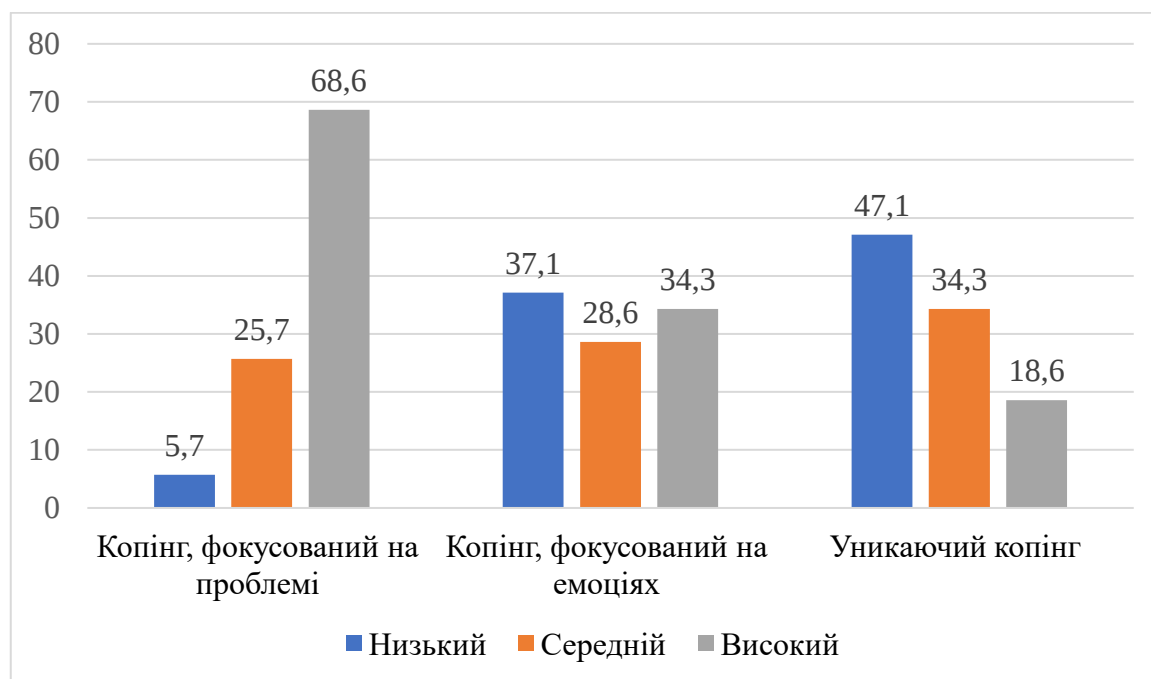


Рис.2.8. Розподіл вибірки за рівнем прояву копінгу-стратегій (%)

Передусім привертає увагу той факт, що проблемно-орієнтований копінг має високий рівень у 68,6% респондентів. Це досить суттєвий показник, який свідчить про сформовану тенденцію до активної взаємодії зі складною ситуацією. У контексті дистанційних подружніх стосунків це може означати готовність чоловіків підтримувати комунікацію, домовлятися, вирішувати

конфлікти, планувати спільне майбутнє та шукати практичні способи збереження близькості, незважаючи на зовнішні обмеження. Лише 5,7% мають низький рівень такого копіngu, що додатково підтверджує його значущість як провідного ресурсу у вибірці.

Розподіл за емоційно-фокусованим копіngом є більш рівномірним. Низький рівень мають 37,1% опитаних, середній 28,6%, високий 34,3%. Така картина свідчить про неоднорідність вибірки щодо здатності опрацьовувати власні переживання, звертатися до емоційної підтримки та використовувати внутрішні механізми саморегуляції. З одного боку, майже третина чоловіків демонструє високий рівень цього виду копіngu, що може бути ознакою достатньої емоційної гнучкості та здатності витримувати напруження розлуки. З іншого боку, не менша частка респондентів має низькі показники, що може вказувати на труднощі з усвідомленням, вираженням або екологічним проживанням емоцій. У ситуації воєнного стресу та дистанційного шлюбу така особливість може набувати особливої ваги, оскільки емоційна закритість або недостатня навичка емоційного опрацьовування нерідко ускладнює подружню взаємодію.

Найбільш позитивним виглядає розподіл за унікаючим копіngом. Майже половина вибірки, а саме 47,1%, має низький рівень, ще 34,3% середній і лише 18,6% високий.

Отже, для більшості чоловіків уникнення не є домінуючим способом реагування на труднощі. Відповідно, відносно низька представленість цього типу копіngu вказує на наявність у більшості респондентів внутрішньої готовності залишатися у контакті з труднощами.

Аналіз результатів, поданих у табл. 2.14, дає змогу охарактеризувати ціннісно-смислову сферу досліджуваних чоловіків та зрозуміти, які орієнтації можуть виступати психологічною основою збереження або, навпаки, послаблення подружньої стабільності в умовах воєнної розлуки.

Результати методики «Портрет цінностей Шварці (PVQ)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Конформізм	4,73	5	0,67	2,25	6
Традиція	4,05	4	0,89	2	5,5
Доброзичливість	4,88	5	0,47	3,75	5,75
Універсалізм	4,82	5	0,46	2,83	5,5
Самостійність	4,23	4,38	0,94	2,25	5,75
Стимуляція	3,46	2,83	1,29	2	6
Гедонізм	3,73	3,33	1,24	2	6
Досягнення	3,59	3	1,50	1,75	6
Влада	2,82	2,33	1,10	1,67	5
Безпека	4,62	4,6	0,54	3,6	5,8

Найвищі середні показники виявлено за цінностями доброзичливості 4,88, універсалізму 4,82, конформізму 4,73 та безпеки 4,62. Така конфігурація є досить промовистою. Вона свідчить про те, що для досліджуваних чоловіків значущими є міжособистісна підтримка, турбота про близьких, орієнтація на взаєморозуміння, соціальну узгодженість, передбачуваність та збереження стабільного життєвого порядку. У контексті подружніх стосунків ці цінності можуть виконувати роль внутрішнього регулятора поведінки, сприяючи відповідальності, стриманості, готовності враховувати інтереси партнерки та прагненню зберігати зв'язок навіть за складних умов.

Досить високим є також показник самостійності 4,23 та традиції 4,05. Це дає підстави припустити, що для вибірки характерне поєднання двох на перший погляд різноспрямованих тенденцій. З одного боку, чоловіки орієнтовані на збереження соціально та сімейно значущих норм, а з іншого демонструють потребу в автономності, самостійному прийнятті рішень і внутрішній суб'єктності. У ситуації війни така ціннісна комбінація може бути адаптивною, оскільки дозволяє одночасно утримувати значущість шлюбу як цінності та шукати індивідуальні способи витримування труднощів. Помірні показники стимуляції 3,46, гедонізму 3,73 та досягнення 3,59 свідчать про те, що прагнення до новизни, задоволення та особистого успіху не є для учасників провідними орієнтирами, хоча й не відсутні повністю. Так, відступають на другий план

порівняно з більш соціально й морально спрямованими цінностями. Найнижчий середній показник має цінність влади 2,82, що є важливим результатом. Це дозволяє говорити про відносно невисоку значущість домінування, контролю над іншими чи прагнення до статусного переважання. Для дослідження подружньої стабільності такий показник є змістовно важливим, адже надмірна орієнтація на владу потенційно могла б ускладнювати партнерську взаємодію, особливо в умовах дистанції, коли зростає значення довіри, взаємного визнання та психологічної гнучкості.

Загалом результати вивчення ціннісних орієнтацій дають підстави стверджувати, що в досліджуваній вибірці переважають цінності збереження, безпеки, доброзичливості та соціальної узгодженості.

Висновки до розділу II

У другому розділі було обґрунтовано процедуру емпіричного дослідження та подано аналіз результатів, отриманих за допомогою авторської анкети, тесту життєстійкості Мадді, опитувальника Brief-COPE та методики «Портрет цінностей» Шварца. Застосований комплекс методик дав змогу дослідити соціодемографічні особливості вибірки, рівень життєстійкості, провідні копінг-стратегії, ціннісні орієнтації чоловіків, а також їхню суб'єктивну оцінку задоволеності шлюбом і стабільності подружніх стосунків в умовах вимушеної дистанції під час війни.

У дослідженні взяли участь 70 чоловіків, поділених на дві рівні групи. До першої групи увійшли чоловіки, які зберегли шлюб у період дистанційних подружніх стосунків, до другої – чоловіки, які розлучилися після такого періоду. Аналіз анкетних даних показав, що переважну частину вибірки становили чоловіки середнього дорослого віку, більшість із яких мали вищу освіту, професійну зайнятість та дітей. Найпоширенішою причиною дистанційного формату подружніх стосунків виявився виїзд дружини або сім'ї за кордон у зв'язку з воєнними подіями.

Результати засвідчили, що до початку вимушеної розлуки респонденти загалом позитивно оцінювали свої подружні стосунки, однак у період дистанції рівень відчуття їх стабільності знизився. Це вказує на те, що воєнна розлука справді виступає значущим випробуванням для подружнього союзу та впливає на суб'єктивне переживання його надійності.

За результатами тесту життєстійкості встановлено, що у вибірці переважає середній рівень життєстійкості. Найбільш вираженою складовою виявився контроль, тоді як залученість і прийняття ризику мали менш однорідний прояв. Це свідчить про те, що більшість чоловіків у цілому зберігають відчуття відповідальності та здатності впливати на події власного життя, хоча рівень психологічної включеності та готовності приймати невизначеність у них відрізняється.

Аналіз копінг-стратегій показав переважання конструктивних способів подолання труднощів. У досліджуваних найчастіше виявлялися планування, прийняття, активне подолання, звернення по емоційну та інформаційну підтримку. Уникаючий копінг був менш вираженим, а вживання психоактивних речовин мало найнижчі показники. Узагальнені результати засвідчили, що у більшості чоловіків домінує проблемно-орієнтований копінг, що є позитивною ознакою з погляду збереження стабільності подружніх стосунків у кризових обставинах.

Дослідження ціннісних орієнтацій дозволило встановити, що для респондентів найбільш значущими є доброзичливість, універсалізм, конформізм і безпека. Менш вираженими виявилися цінності влади, стимуляції та гедонізму. Отримані дані свідчать про переважання орієнтації на міжособистісну підтримку, відповідальність, соціальну узгодженість і потребу в стабільності, що узгоджується з прагненням до збереження подружнього союзу в умовах війни.

Отже, результати другого розділу дають підстави стверджувати, що досліджувана вибірка характеризується переважно середнім рівнем життєстійкості, домінуванням адаптивних копінг-стратегій і вираженістю цінностей збереження та міжособистісної підтримки. Зниження суб'єктивної

оцінки стабільності стосунків у період дистанції підтверджує психологічну вразливість подружнього союзу в умовах воєнної розлуки. Отримані результати створюють емпіричну основу для подальшої інтерпретації виявлених взаємозв'язків і розроблення підходів до психологічної підтримки чоловіків у збереженні дистантних подружніх стосунків.

РОЗДІЛ III

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЧОЛОВІКІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ДИСТАНТНИХ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Порівняльний та кореляційний аналіз особистісних особливостей досліджуваних груп чоловіків.

У ході порівняльного аналізу результатів, поданих у табл. 3.1, було встановлено наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції, та чоловіками, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків, за всіма показниками життєстійкості.

Табл. 3.1

Результати методики «Тест життєстійкості Мадді (PVS)»

Змінні	Mann-Whitney U	p	Effect Size	Mean група №1	Mean група №2
Залученість	264	0,001*	0,569	11,2	8,5
Контроль	347,5	0,002*	0,433	12,2	9,5
Прийняття ризику	97	0,001*	0,842	12	5,2
Життєстійкість	128,5	0,001*	0,790	35,3	22,6

Примітка: група №1 – чоловіки, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції; група №2 – чоловіки, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків; «» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$.*

З метою наочної візуалізації встановлених за допомогою U-критерію Манна-Вітні розбіжностей було побудовано згруповану стовпчасту діаграму (рис. 3.1), яка відображає співвідношення середніх значень (Mean) обох груп досліджуваних.

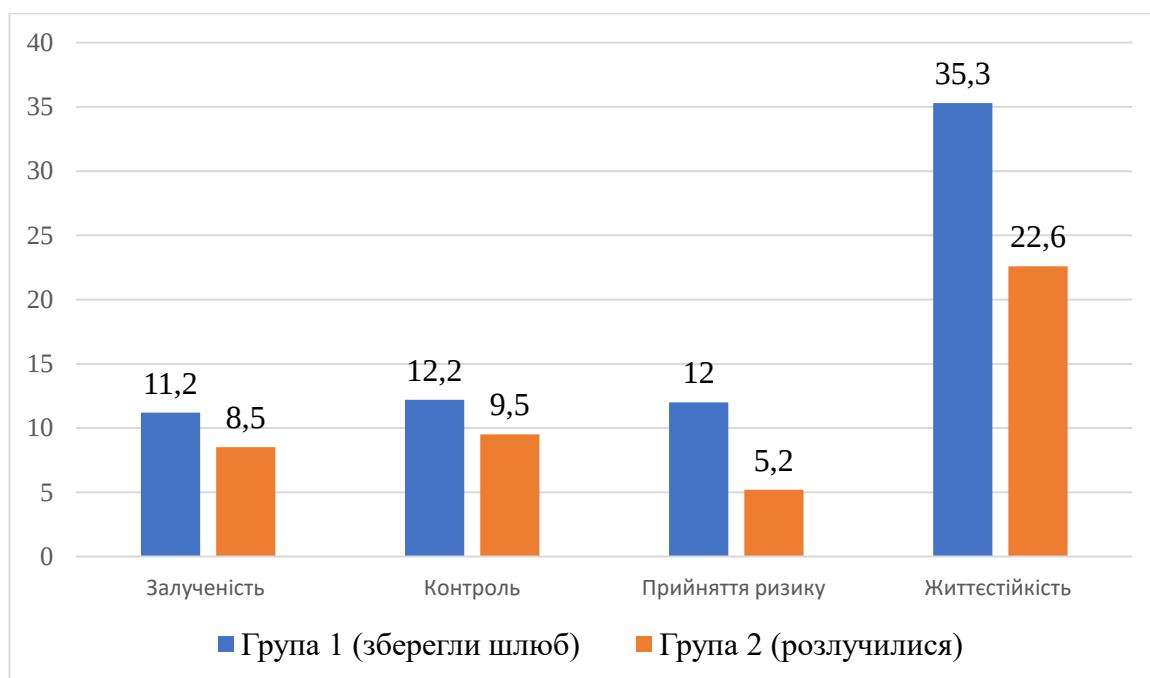


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз компонентів життєстійкості чоловіків

Найпомітніші розбіжності виявлено за шкалою прийняття ризику, де середній показник у групі чоловіків, які зберегли шлюб, становить 12 балів, тоді як у групі розлучених лише 5,2 бала. Така виражена різниця, підкріплена дуже сильним розміром ефекту, вказує на те, що готовність приймати невизначеність, витримувати зміни та сприймати труднощі як життєвий виклик, є суттєвою психологічною умовою збереження стосунків у кризових обставинах. В умовах війни ця здатність, імовірно, дозволяє чоловікові не руйнувати внутрішню рівновагу під тиском нестабільності, а перебудовуватися відповідно до нових реалій, зберігаючи подружню включеність і відповідальність.

Не менш показовими є відмінності за загальним показником життєстійкості. У групі №1 середнє значення становить 35,3 бала, тоді як у групі №2 лише 22,6 бала. Високий розмір ефекту свідчить про те, що це психологічна відмінність між чоловіками, які впоралися з викликом дистанційного шлюбу, і тими, для кого цей досвід завершився розривом стосунків. Такі результати дозволяють припустити, що загальна життєстійкість, яка поєднує здатність залишатися включеним у життя, відчувати контроль над подіями та приймати невизначеність, виконує захисну функцію щодо подружньої стабільності. Ймовірно, чоловіки з вищим рівнем життєстійкості краще витримують емоційну

напругу розлуки, менше піддаються дезорганізуючому впливу стресу та зберігають більше внутрішніх ресурсів для підтримання зв'язку з партнеркою.

Відмінності за шкалами залученості та контролю також є статистично значущими й змістовно важливими. За шкалою залученості середній показник у групі №1 становить 11,2 бала, а у групі №2 лише 8,5 бала. Це дозволяє стверджувати, що чоловіки, які зберегли шлюб, більшою мірою відчують себе включеними у власне життя, емоційно присутніми в актуальних подіях та зацікавленими у підтриманні значущих стосунків. Натомість нижчий рівень залученості у групі розлучених може свідчити про більшу схильність до внутрішнього відсторонення, втрати зацікавленості, емоційної віддаленості або зниження суб'єктивної значущості подружнього контакту. За шкалою контролю також зафіксовано переконливу різницю. Чоловіки, які зберегли шлюб, мають середній показник 12,2 бала, тоді як у групі №2 становить 9,5 бала. Це вказує на те, що збереження подружніх стосунків під час вимушеної дистанції пов'язане з більш вираженим відчуттям власної здатності впливати на події, приймати рішення та не втрачати суб'єктної позиції навіть у складних і малокерованих обставинах. У сукупності результати цієї таблиці переконливо свідчать про те, що життєстійкість і всі її основні компоненти суттєво відрізняють чоловіків, які змогли зберегти шлюб, від тих, хто цього не зробив, що дає підстави розглядати життєстійкість як один із ключових особистісних чинників стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни.

Результати, наведені в табл. 3.2, демонструють ще більш розгорнуту картину психологічних відмінностей між двома досліджуваними групами, оскільки охоплюють широкий спектр копінг-стратегій.

Табл. 3.2

Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»

Змінні	Mann-Whitney U	p	Effect Size	Mean група №1	Mean група №2
Активне подолання	107	0,001*	0,825	7,91	5,94
Використання інформаційної підтримки	230,5	0,001*	0,624	7,37	5,91
Позитивний рефреймінг	129,5	0,001*	0,789	7,66	5,8
Планування	359,5	0,001*	0,413	7,71	6,74

Емоційна підтримка	237	0,001*	0,613	7,54	6,46
Вираження емоцій	379	0,003*	0,381	7,37	6,46
Гумор	242,5	0,001*	0,604	5,91	3,77
Прийняття	227,5	0,001*	0,629	8	6,57
Релігія	120	0,001*	0,804	6,31	3,91
Самозвинувачення	92,5	0,001*	0,849	2,83	5,37
Самовідволікання	175,5	0,001*	0,713	3,83	5,74
Відмова	145,5	0,001*	0,762	2,8	5,2
Вживання психоактивних речовин	385	0,003*	0,371	2,46	3,37
Поведінкове розмежування	132	0,001*	0,784	3,03	5,09
Копінг, фокусований на проблемі	134,5	0,001*	0,780	30,66	24,4
Копінг, фокусований на емоціях	172	0,001*	0,719	37,97	32,54
Уникаючий копінг	146,5	0,001*	0,761	12,11	19,4

Примітка: група №1 – чоловіки, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції; група №2 – чоловіки, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків; «*» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$.

З метою забезпечення наочності та цілісного сприйняття домінуючих моделей поведінки чоловіків, на рис. 3.2 представлено порівняльний аналіз трьох узагальнених копінг-стилів, які інтегрують у собі окремі стратегії подолання стресу.

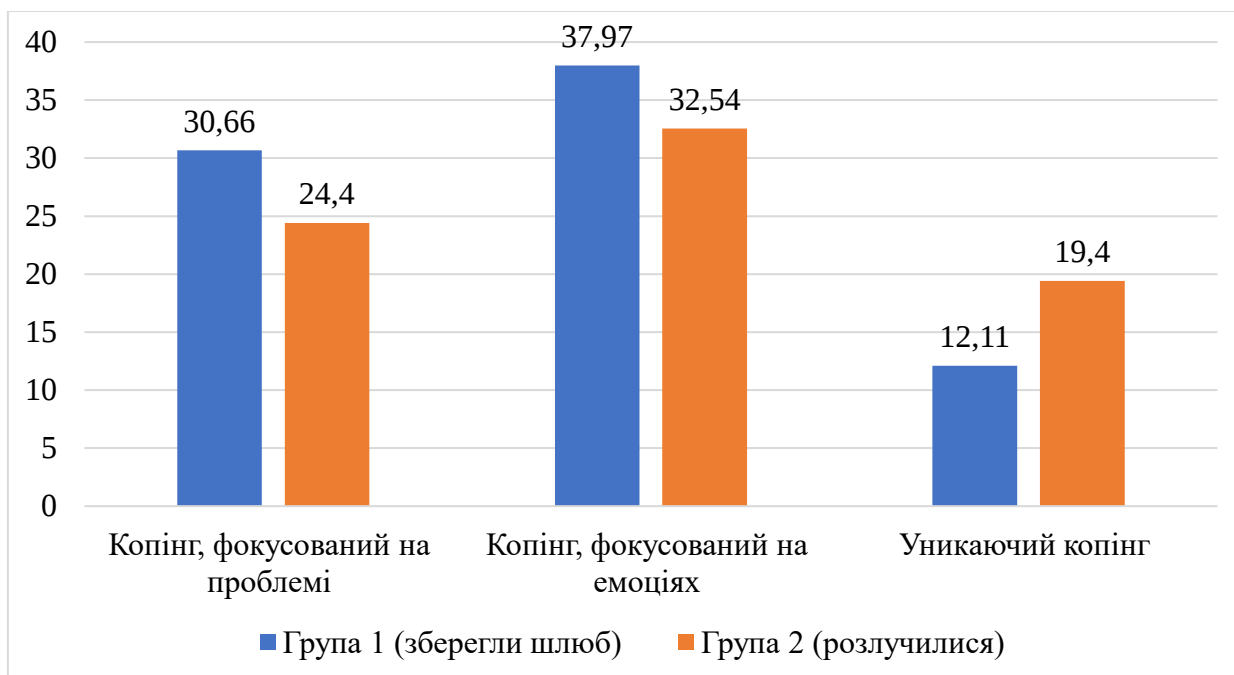


Рис. 3.29. Порівняльний аналіз домінуючих копінг-стратегій чоловіків.

У ході порівняльного аналізу було встановлено, що чоловіки, які зберегли шлюб, значно частіше використовують конструктивні способи подолання стресу, тоді як чоловіки, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків, більшою мірою тяжіють до дезадаптивних та уникаючих форм

реагування. У цьому випадку відмінності виявилися статистично значущими за всіма досліджуваними шкалами, що вказує на системний характер копінг-поведінки як чинника подружньої стабільності.

Особливо виразними є результати за шкалами активного подолання, позитивного рефреймінгу, прийняття та використання різних форм підтримки. Зокрема, активне подолання у групі №1 має середній показник 7,91 бала проти 5,94 бала у групі №2. Ця різниця свідчить про те, що чоловіки, які зберегли шлюб, схильні діяти, шукати рішення, підтримувати стосунки через конкретні зусилля та не залишати ситуацію без внутрішньої відповіді. Подібна тенденція простежується і щодо позитивного рефреймінгу, де в групі №1 середній показник дорівнює 7,66 бала, а в групі №2 5,8 бала. Це означає, що чоловіки зі збереженим шлюбом більшою мірою здатні переосмислювати складну ситуацію, знаходити в ній сенс, психологічно перетворювати її з виключно травматичної на таку, що може бути пережита й інтегрована. У кризових обставинах війни така здатність є надзвичайно важливою, оскільки знижує внутрішню безпорадність і дозволяє витримувати тривале напруження.

Високі показники групи №1 за шкалами використання інформаційної підтримки, емоційної підтримки та вираження емоцій також є змістовно важливими. Отримані дані вказують на те, що чоловіки, які зберегли шлюб, меншою мірою замкнені у власних переживаннях і частіше вдаються до відкритої комунікації, пошуку поради, підтримки та емоційного контакту. Це особливо значуще в ситуації дистанційних подружніх стосунків, де якість комунікації часто визначає рівень близькості, довіри та взаємного розуміння між партнерами. Натомість у групі розлучених ці ресурси виявилися менш вираженими, що може свідчити про нижчу готовність до відкритого обговорення труднощів або меншу здатність використовувати соціальне оточення як ресурс адаптації.

Окремої уваги заслуговують відмінності за шкалою планування. Хоча розмір ефекту тут є меншим, ніж за низкою інших показників, різниця все ж є статистично значущою. Чоловіки, які зберегли шлюб, мають вищий середній бал

7,71 проти 6,74 у групі №2. Це дає підстави вважати, що схильність до продумування власних дій, бачення перспективи та побудови кроків у складній ситуації також сприяє збереженню подружнього союзу. У контексті вимушеної дистанції планування може проявлятися у підтриманні регулярної комунікації, домовленостях щодо майбутнього, пошуку форм емоційної присутності або вирішенні побутових та сімейних питань на відстані.

Досить цікаво виглядають результати за шкалами гумору та релігії. У групі №1 обидві стратегії виражені значно сильніше, ніж у групі №2. Це може свідчити про те, що у чоловіків, які зберегли шлюб, коло психологічних ресурсів є ширшим і включає символічні, ціннісні та емоційно-пом'якшувальні механізми. Гумор у такому випадку може виконувати функцію зниження напруги, а релігія або духовна опора може підтримувати внутрішню стійкість у ситуації тривалого випробування. Варто зазначити, що особливо великою є різниця за шкалою релігії, що може вказувати на важливу роль світоглядних ресурсів у переживанні подружньої дистанції під час війни.

Принципово інший характер мають результати за шкалами самозвинувачення, самовідволікання, відмови, вживання психоактивних речовин та поведінкового розмежування. За всіма цими показниками вищі значення зафіксовано у групі чоловіків, які розлучилися. Особливо виразною є різниця за шкалою самозвинувачення, де група №2 має середній показник 5,37 бала проти 2,83 бала в групі №1. Це може свідчити про більшу схильність розлучених чоловіків до внутрішньої деструктивної переробки труднощів, переживання провини, фіксації на власній неспроможності або болісному самокритичному аналізі. Подібна логіка простежується і щодо відмови та поведінкового розмежування. Чоловіки з групи №2 частіше демонструють тенденцію дистанціюватися від проблеми, знижувати активність, емоційно або поведінково відходити від складної ситуації. У межах подружніх стосунків це може означати уникнення розмов, зменшення взаємодії, небажання вкладати зусилля в підтримку зв'язку або загальне поступове згортання подружньої участі.

Вищі показники групи №2 за шкалами самовідволікання та вживання психоактивних речовин також заслуговують на увагу, хоча остання стратегія загалом не є домінуючою у вибірці. Тобто свідчать, що частина чоловіків у ситуації стресу намагається переключатися, відходити від неї або зменшувати напруження непрямыми способами. У короткостроковій перспективі такі стратегії можуть створювати ілюзію полегшення, однак у довгостроковому вимірі зазвичай не сприяють ані особистісній адаптації, ані збереженню стосунків.

Найбільш узагальнено ці відмінності проявляються на рівні трьох інтегральних показників копінгу. У групі №1 значно вищими є як проблемно-орієнтований копінг, так і копінг, фокусований на емоціях. Це означає, що чоловіки, які зберегли шлюб, поєднують активну спрямованість на розв'язання труднощів із достатньою здатністю опрацьовувати власний емоційний стан. У групі №2 значно вищим є унікаючий копінг, середнє значення якого становить 19,4 бала проти 12,11 бала у групі №1. Такий результат є особливо важливим для інтерпретації, оскільки уникнення, емоційне віддалення та відмова від активного подолання можуть бути психологічним механізмом поступового руйнування подружньої стабільності в умовах воєнної розлуки. У цілому результати таблиці 2.16 дають підстави стверджувати, що характер копінг-поведінки є одним із найбільш чутливих індикаторів того, чи буде чоловік здатний зберігати подружній союз у кризових умовах дистанції.

Дані, наведені в табл. 3.3, дають змогу з'ясувати, чи пов'язані відмінності між двома групами також із особливостями ціннісної сфери. На відміну від попередніх таблиць, тут картина є менш однорідною та більш вибірковою.

Табл. 3.3

Результати методики «Портрет цінностей Шварці (PVQ)»

Змінні	Mann-Whitney U	p	Effect Size	Mean група №1	Mean група №2
Конформізм	558	0,517	0,089	4,8	4,66
Традиція	591	0,804	0,035	4,06	4,04
Доброзичливість	542	0,399	0,115	4,91	4,86
Універсалізм	550	0,453	0,102	4,86	3,78

Самостійність	248	0,001*	0,595	4,74	3,71
Стимуляція	433	0,033*	0,293	3,81	3,11
Гедонізм	520	0,269	0,151	3,96	3,5
Досягнення	385	0,007*	0,372	4,09	3,08
Влада	485	0,130	0,209	2,97	2,68
Безпека	526	0,308	0,141	4,67	4,58

Примітка: група №1 – чоловіки, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції; група №2 – чоловіки, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків; «*» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$.

З метою візуалізації виявлених детермінант, на рис. 3.3 представлено порівняльний аналіз тих ціннісних орієнтацій, за якими зафіксовано статистично значущі відмінності, зокрема: «Самостійність», «Стимуляція» та «Досягнення». Усі інші досліджувані цінності не продемонстрували статистично достовірного розходження між групами ($p > 0.05$), що свідчить про їх відносну однорідність у загальній структурі вибірки.

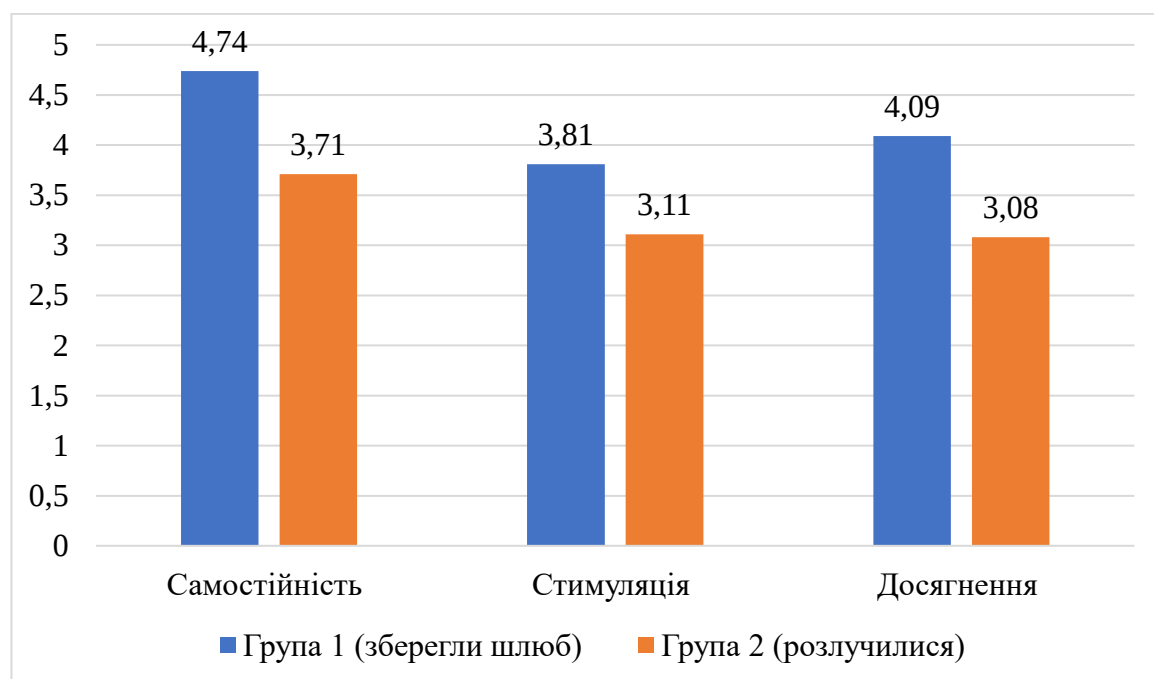


Рис.3.3. Порівняльний аналіз статистично значущих ціннісних орієнтацій чоловіків.

У ході порівняльного аналізу було встановлено, що статистично значущі міжгрупові відмінності виявлено не за всіма цінностями, що дає підстави вважати, що ціннісна сфера дійсно має значення для подружньої стабільності, однак не кожна цінність однаково впливає на здатність чоловіка витримувати дистанційні стосунки в умовах війни.

Найбільш переконливі відмінності зафіксовано за цінністю самотійності. У групі чоловіків, які зберегли шлюб, середній показник становить 4,74 бала, тоді як у групі розлучених 3,71 бала. Статистична значущість і достатньо виражений розмір ефекту свідчать про те, що самотійність є суттєвою характеристикою, яка відрізняє ці дві групи. Такий результат можна інтерпретувати як вияв більшої внутрішньої зрілості, автономності у прийнятті рішень та здатності брати на себе відповідальність за підтримання стосунків без надмірної залежності від зовнішніх обставин. У ситуації воєнної дистанції самотійність може бути тим ресурсом, який дозволяє чоловікові не втрачати зв'язок із партнеркою, не впадати в пасивність і зберігати особистісну активність у подружній взаємодії.

Статистично значущими також є відмінності за цінностями стимуляції та досягнення. За шкалою стимуляції група №1 має середнє значення 3,81 бала, а група №2 3,11 бала. Хоча розмір ефекту тут є помірним, сама різниця може свідчити про те, що чоловіки, які зберегли шлюб, дещо більше відкриті до змін, новизни та активного переживання життєвих викликів. У контексті дослідження це виглядає цілком логічно, оскільки дистанційні стосунки в умовах війни вимагають від партнерів гнучкості, здатності перебудовувати звичні способи взаємодії та витримувати нові, часто нестандартні форми спілкування і сімейного функціонування. За шкалою досягнення різниця також є статистично значущою. У групі №1 середній показник дорівнює 4,09 бала, а у групі №2 3,08 бала. Це може вказувати на те, що для чоловіків, які зберегли шлюб, більшою мірою властиве прагнення до результату, внутрішньої ефективності та реалізації значущих цілей. У межах подружніх стосунків така цінність може підтримувати готовність вкладатися в союз, витримувати труднощі та сприймати збереження шлюбу як завдання, що потребує зусиль і відповідальності.

За більшістю інших цінностей статистично значущих відмінностей не виявлено, що стосується конформізму, традиції, доброзичливості, гедонізму, влади та безпеки. Так, результат є важливим, оскільки показує, що деякі базові ціннісні орієнтації є відносно спільними для обох груп незалежно від

подальшого збереження чи розірвання шлюбу. Зокрема, відсутність відмінностей за доброзичливістю та безпекою може свідчити про те, що прагнення до підтримки близьких і потреба в стабільності загалом притаманні більшості досліджуваних чоловіків, але самі по собі ще не гарантують збереження стосунків. Для цього, очевидно, необхідна наявність додаткових особистісних ресурсів, пов'язаних із більш активною й автономною життєвою позицією.

Окремо привертає увагу результат за шкалою універсализму. Формально в таблиці зафіксовано відсутність статистично значущої різниці, однак середні значення між групами помітно відрізняються. Це може свідчити або про значний внутрішньогруповий розкид, або про те, що сама цінність універсализму не має прямого та однозначного зв'язку зі стабільністю подружніх стосунків у даній вибірці. У будь-якому разі основний зміст отриманих результатів полягає в тому, що вирішальне значення виявили не стільки цінності збереження чи соціальної нормативності, скільки ті орієнтації, які пов'язані з особистісною активністю, автономністю та готовністю діяти.

У підсумку можна зробити висновок, що у сфері цінностей чоловіків, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції, більш вираженими є самостійність, досягнення та, меншою мірою, стимуляція. Так, подружня стабільність у воєнних умовах пов'язана із здатністю чоловіка залишатися внутрішньо активним, автономним і налаштованим на подолання труднощів. Ця конфігурація цінностей доповнює попередньо виявлену роль життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій, формуючи більш цілісне уявлення про психологічні чинники збереження дистантних подружніх стосунків під час війни.

3.2. Кореляційний аналіз особистісних особливостей досліджуваних груп чоловіків.

У ході кореляційного аналізу результатів, наведених у табл. 3.4, було встановлено, що в групі чоловіків, які зберегли шлюб під час вимушеної

дистанції, складові життєстійкості мають чіткі й змістовно важливі зв'язки з особливостями копінг-поведінки. В цій групі життєстійкість виступає внутрішнім психологічним ресурсом, який найбільшою мірою пов'язаний із конструктивним подоланням труднощів та із нижчою схильністю до дезадаптивних форм реагування. Уже на загальному рівні помітно, що найбільш послідовні позитивні зв'язки життєстійкості та її компонентів виявляються з активним подоланням і позитивним рефреймінгом.

Табл. 3.4

Кореляційний аналіз складових життєстійкості зі складовими копінг-стратегій у групі чоловіків, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції

Змінні	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Активне подолання	0,533*	0,418*	0,394*	0,408*
Використання інформаційної підтримки	0,292	0,076	0,337*	0,236
Позитивний рефреймінг	0,595*	0,560*	0,697*	0,703*
Планування	-0,024	-0,127	0,045	-0,082
Емоційна підтримка	0,406*	0,105	0,339*	0,309
Вираження емоцій	0,242	-0,035	0,296	0,146
Гумор	0,357*	0,233	0,180	0,250
Прийняття	0,268	0,234	0,224	0,151
Релігія	0,302	0,291	0,334*	0,317
Самозвинувачення	-0,658*	-0,539*	-0,746*	-0,642*
Самовідволікання	-0,679*	-0,919*	-0,741*	-0,879*
Відмова	-0,401*	-0,205	-0,173	-0,223
Вживання психоактивних речовин	-0,810*	-0,570*	-0,662*	-0,632*
Поведінкове розмежування	-0,565*	-0,553*	-0,663*	-0,614*
Копінг, фокусований на проблемі	0,524*	0,296	0,587*	0,465*
Копінг, фокусований на емоціях	0,196	0,043	0,127	0,136
Унікаючий копінг	-0,800*	-0,732*	-0,663*	-0,732*

Примітка: «*» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$.

Активне подолання має статистично значущі позитивні кореляції із залученістю, контролем, прийняттям ризику та загальним показником життєстійкості. Тобто, чоловіки, які зберігають інтерес до життя, відчуття впливу на події та готовність приймати складність і невизначеність, частіше обирають активну позицію щодо розв'язання труднощів. Такий зв'язок є цілком

закономірним у контексті подружньої дистанції, оскільки підтримання стосунків у воєнний період потребує реальних зусиль, емоційної присутності та здатності діяти попри стрес.

Найбільш виразні позитивні кореляції виявлено за шкалою позитивного рефреймінгу. Вона значуще пов'язана з усіма складовими життестійкості, а найсильніші зв'язки спостерігаються з прийняттям ризику та загальною життестійкістю. Це дає підстави стверджувати, що для чоловіків, які зберегли шлюб, однією з ключових умов психологічної стійкості є здатність переосмислювати кризову ситуацію як життєве випробування, яке можна витримати. У практичному вимірі це означає, що життестійкі чоловіки в умовах воєнної розлуки, ймовірно, краще знаходять смисл у власних зусиллях, менше знецінюють стосунки під впливом зовнішніх труднощів і здатні зберігати перспективу майбутнього.

Певний інтерес становлять також зв'язки життестійкості з використанням інформаційної та емоційної підтримки. Інформаційна підтримка статистично значуще пов'язана лише з прийняттям ризику, що може свідчити про те, що готовність чоловіка приймати невизначеність і діяти в умовах нестабільності частково спирається на прагнення шукати поради, відомості або орієнтири ззовні. Більш виразною є картина щодо емоційної підтримки. А це дозволяє припустити, що емоційна відкритість до підтримки з боку інших у цій групі виступає значущим ресурсом для тих, хто зберігає включеність у життя й здатність витримувати складність ситуації. У цьому випадку підтримка радше доповнює її.

Досить показовим є той факт, що планування, вираження емоцій і прийняття як окремі копінг-стратегії не мають статистично значущих зв'язків із загальним показником життестійкості. Це свідчить про те, що в групі чоловіків, які зберегли шлюб, не кожен формально адаптивний спосіб подолання однаковою мірою пов'язаний із внутрішньою стійкістю. Інакше кажучи, життестійкість у цій групі не обов'язково виявляється через високий рівень емоційного вираження чи раціонального планування як такого. Значно

важливішими виявляються активність, смислова переробка ситуації та відсутність деструктивних реакцій. Гумор має позитивний зв'язок із залученістю, що дозволяє побачити як додатковий ресурс психологічного розвантаження для тих чоловіків, які залишаються включеними у життєві події. Релігія ж пов'язана лише з прийняттям ризику, що може свідчити про її специфічну роль у переживанні невизначеності, коли духовна опора допомагає прийняти те.

Найбільш виразний змістовий блок у цій таблиці стосується негативних зв'язків життестійкості з дезадаптивними копінг-стратегіями. Самозвинувачення має сильні від'ємні кореляції з усіма компонентами життестійкості, а особливо з прийняттям ризику. Це означає, що чим вищий рівень життестійкості у чоловіків, які зберегли шлюб, тим меншою є їхня схильність до руйнівної самокритики, фіксації на власній провині та внутрішнього самопокарання. Такий результат має велике значення для інтерпретації, оскільки надмірне самозвинувачення у кризовій ситуації не сприяє конструктивному вирішенню проблем. Ще сильніші обернені зв'язки спостерігаються між життестійкістю та самовідволіканням. Особливо високий від'ємний коефіцієнт між контролем і самовідволіканням свідчить про те, що для чоловіків, які відчувають себе здатними впливати на події, характерна значно менша потреба йти від проблеми через переключення уваги або уникання її осмислення. Аналогічно виглядають результати щодо вживання психоактивних речовин і поведінкового розмежування. Сильні негативні зв'язки з усіма складовими життестійкості дають підстави стверджувати, що життестійкість у цій групі є чинником, який стримує перехід до деструктивних та уникаючих форм поведінки.

Окремо варто звернути увагу на інтегральні показники копіngu. Проблемно-орієнтований копінг позитивно пов'язаний із залученістю, прийняттям ризику та загальною життестійкістю. Це підтверджує, що в групі чоловіків, які зберегли шлюб, активне й спрямоване на вирішення труднощів реагування найбільше узгоджується з внутрішньою стійкістю особистості. Натомість копінг, фокусований на емоціях, не демонструє статистично значущих

зв'язків із жодною складовою життєстійкості. Такий результат є важливим, оскільки показує, що в цій групі емоційне опрацювання переживань не є провідною ознакою життєстійкості як такої. Ймовірно, для чоловіків, які змогли зберегти шлюб, вирішальне значення мало здатність утримувати активну, смислово організовану й неунікаючу позицію щодо труднощів.

Отже, чим більш життєстійким є чоловік у цій групі, тим менш імовірно, що обиратиме відхід від проблеми, емоційне дистанціювання або пасивне уникнення як спосіб реагування на подружню кризу.

Аналіз результатів, поданих у табл. 3.5, свідчить про дещо іншу й дуже показову картину взаємозв'язків у групі чоловіків, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків.

Табл. 3.5

Кореляційний аналіз складових життєстійкості зі складовими копінг-стратегій у групі чоловіків, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків

Змінні	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Активне подолання	0,384*	0,516*	0,583*	0,569*
Використання інформаційної підтримки	0,394*	0,560*	0,542*	0,541*
Позитивний рефреймінг	0,518*	0,669*	0,714*	0,699*
Планування	0,671*	0,685*	0,682*	0,697*
Емоційна підтримка	0,506*	0,642*	0,444*	0,589*
Вираження емоцій	0,579*	0,628*	0,734*	0,658*
Гумор	0,214	0,490*	0,478*	0,454*
Прийняття	0,768*	0,834*	0,624*	0,751*
Релігія	0,507*	0,555*	0,647*	0,637*
Самозвинувачення	-0,870*	-0,765*	-0,734*	-0,829*
Самовідволікання	-0,235	-0,481*	-0,467*	-0,398*
Відмова	-0,267	-0,471*	-0,413*	-0,449*
Вживання психоактивних речовин	-0,550*	-0,563*	-0,477*	-0,652*
Поведінкове розмежування	-0,355*	-0,541*	-0,581*	-0,564*
Копінг, фокусований на проблемі	0,620*	0,718*	0,772*	0,747*
Копінг, фокусований на емоціях	0,762*	0,908*	0,798*	0,867*
Унікаючий копінг	-0,341*	-0,513*	-0,529*	-0,546*

Примітка: «*» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$.

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що в цій групі складові життєстійкості пов'язані з копінг-стратегіями значно ширше і щільніше, ніж у групі чоловіків, які зберегли шлюб. Майже всі адаптивні копінг-стратегії демонструють статистично значущі позитивні зв'язки з життєстійкістю та її компонентами, а більшість дезадаптивних стратегій мають значущі негативні кореляції. Така картина може свідчити про те, що в групі розлучених чоловіків життєстійкість виступає більш чутливим психологічним показником загального способу реагування на стрес. Іншими словами, коли цей ресурс є недостатньо сформованим, це сильніше відображається на всій системі подолання труднощів.

Особливо виразно це проявляється у зв'язках життєстійкості з активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, позитивним рефреймінгом і плануванням. Усі ці стратегії мають значущі позитивні кореляції з усіма без винятку складовими життєстійкості. Це означає, що в групі розлучених навіть часткове зростання життєстійкості супроводжується більшою схильністю до дій, пошуку інформації, осмислення ситуації та раціональної організації власної поведінки. Особливо сильні зв'язки спостерігаються між прийняттям ризику та проблемно-орієнтованими формами копіngu, а також між контролем і плануванням. Це дозволяє дійти висновку, що для цієї групи здатність діяти в умовах невизначеності та утримувати суб'єктну позицію безпосередньо пов'язана з більш конструктивним переживанням труднощів. Однак сам факт наявності цих зв'язків у групі розлучених свідчить про його критичну роль. Імовірно, у тих випадках, коли життєстійкість не досягала достатнього рівня, система конструктивного подолання виявлялася ослабленою, що й могло позначитися на подальшій нестабільності подружніх стосунків.

Помітною є також роль емоційно орієнтованих стратегій. На відміну від попередньої таблиці, у цій групі емоційна підтримка, вираження емоцій, прийняття та релігія демонструють стабільні позитивні зв'язки майже з усіма складовими життєстійкості. Особливо сильними є кореляції між прийняттям і залученістю, контролем та загальною життєстійкістю. Це свідчить про те, що для чоловіків, які розлучилися, здатність визнавати реальність складної ситуації,

емоційно її проживати й шукати внутрішні або зовнішні джерела підтримки значно тісніше пов'язана з рівнем життєстійкості, ніж у групі зі збереженим шлюбом. Результат може означати, що в цій групі дефіцит внутрішньої стійкості ускладнював емоційне опрацювання переживань. Інакше кажучи, коли чоловікові бракувало внутрішнього ресурсу, втрачав здатність конструктивно приймати, виражати чи осмислювати власні емоції.

Варто окремо зупинитися на інтегральних показниках копінгу, оскільки найбільш наочно демонструють системність виявлених зв'язків. Проблемно-орієнтований копінг має сильні позитивні кореляції з усіма складовими життєстійкості, причому найвищий зв'язок виявлено з прийняттям ризику та загальним показником життєстійкості. Це дозволяє стверджувати, що для чоловіків із групи розлучених готовність діяти, вирішувати проблему та брати відповідальність за подолання труднощів прямо залежить від рівня їхньої життєстійкості. Ще більш виразні результати отримано щодо копінгу, фокусованого на емоціях. Усі коефіцієнти є високими та статистично значущими, а найсильніший зв'язок зафіксовано між контролем і емоційно-фокусованим копінгом. Це дуже важливий результат, оскільки свідчить, що в даній групі життєстійкість тісно поєднана із здатністю регулювати емоційний стан, приймати підтримку та опрацьовувати переживання. На відміну від групи чоловіків, які зберегли шлюб, де життєстійкість майже не корелювала з емоційно-фокусованим копінгом, у цій групі такий зв'язок є одним із центральних. Це може свідчити про те, що після розриву стосунків або в умовах їх вираженої нестабільності емоційна регуляція стає особливо вразливою сферою, а життєстійкість виступає для неї базовою опорою.

Негативні зв'язки з дезадаптивними копінг-стратегіями також виявилися виразними, хоча й не зовсім однаковими за силою. Самозвинувачення має дуже сильні обернені кореляції з усіма складовими життєстійкості, а особливо із залученістю та загальним показником життєстійкості. Негативні зв'язки виявлено також із самовідволіканням, відмовою, вживанням психоактивних речовин і поведінковим розмежуванням. Особливої уваги заслуговує те, що ці

зв'язки найчастіше є сильнішими для контролю та прийняття ризику. Це може означати, що для розлучених чоловіків втрата відчуття впливу на події й нездатність приймати невизначеність стають тими внутрішніми умовами, за яких підвищується ймовірність уникнення, пасивності або непродуктивного зниження напруги.

При цьому не всі дезадаптивні копінг-стратегії однаково тісно пов'язані із залученістю. Наприклад, самовідволікання та відмова не мають значущих кореляцій із залученістю, хоча демонструють значущі зв'язки з контролем, прийняттям ризику та загальною життєстійкістю. Це дозволяє припустити, що в цій групі проста емоційна включеність у життя ще не гарантує відмову від уникнення. Значно важливішими виявляються відчуття власної дієздатності та готовність приймати життєву нестабільність. Подібна тенденція простежується і щодо гумору. Він не корелює із залученістю, проте має позитивні зв'язки з контролем, прийняттям ризику та загальною життєстійкістю. Це свідчить про те, що гумор у чоловіків цієї групи скоріше пов'язаний із внутрішнім ресурсом володіння ситуацією та психологічною гнучкістю, ніж просто з емоційною включеністю.

Особливу увагу привертає зв'язок життєстійкості з унікаючим копінгом. Хоча ці кореляції є статистично значущими та негативними, їхня сила загалом помірна й нижча, ніж у групі чоловіків, які зберегли шлюб. Це може свідчити про те, що в групі розлучених унікаючі стратегії менш однозначно залежать від життєстійкості як ресурсу і, можливо, вже частково закріпилися як усталений спосіб реагування на кризу. Тобто для цієї групи сам по собі нижчий рівень життєстійкості, безумовно, пов'язаний із більшим уникненням, однак механізм дестабілізації подружніх стосунків тут може бути складнішим і включати також інші чинники, зокрема накопичений емоційний дистрес, негативний досвід взаємодії або недостатність зовнішньої підтримки.

Високі показники життєстійкості супроводжуються більшим використанням як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-фокусованих стратегій, а також меншою схильністю до самозвинувачення, відмови,

самовідволікання, поведінкового розмежування та інших дезадаптивних способів подолання стресу. Порівняння з попередньою таблицею дає підстави припустити, що у чоловіків, які зберегли шлюб, адаптивні способи реагування вже більшою мірою інтегровані в особистісну структуру й працюють відносно вибірково, тоді як у групі розлучених зв'язок між життєстійкістю і копінгом є ширшим, гострішим і вказує на більшу вразливість усієї системи психологічної адаптації.

У ході кореляційного аналізу результатів, поданих у табл. 3.6, було встановлено, що в групі чоловіків, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції, зв'язки між складовими життєстійкості та ціннісними орієнтаціями мають вибірковий і досить показовий характер.

Табл. 3.6

Кореляційний аналіз складових життєстійкості з цінностями у групі чоловіків, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції

Змінні	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Конформізм	-0,174	0,083	-0,156	-0,049
Традиція	-0,409*	-0,099	-0,381*	-0,186
Доброзичливість	-0,298	-0,210	-0,415*	-0,326
Універсалізм	-0,172	-0,161	-0,383*	-0,226
Самостійність	0,293	0,109	0,292	0,155
Стимуляція	0,393*	0,386*	0,315	0,302
Гедонізм	0,542*	0,352*	0,382*	0,331
Досягнення	0,406*	0,074	0,274	0,128
Влада	0,336*	0,218	0,109	0,144
Безпека	-0,328	-0,574*	-0,692*	-0,642*

Примітка: «*» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$.

Передусім привертає увагу відсутність статистично значущих зв'язків життєстійкості з конформізмом. Усі коефіцієнти в межах цієї цінності залишаються незначущими, що дає підстави стверджувати, що орієнтація на соціальну нормативність, слухняність чи уникнення дій, які можуть не відповідати очікуванням оточення, не має вираженого зв'язку з внутрішньою стійкістю чоловіків цієї групи. Подібний результат дозволяє вважати, що здатність зберігати шлюб у ситуації вимушеної дистанції визначається іншими внутрішніми механізмами саморегуляції та адаптації. При цьому за цінністю

традиції виявлено негативні зв'язки із залученістю та прийняттям ризику. Ця тенденція виглядає досить логічною, оскільки воєнна розлука і дистанційний формат подружніх стосунків фактично порушують звичний уклад життя, руйнують передбачувані моделі сімейної взаємодії і змушують перебудовувати щоденне функціонування. Тому надмірна орієнтація на традиційність у цьому контексті може частково ускладнювати психологічне пристосування до нових умов.

Подібну смислову спрямованість мають і зв'язки життестійкості з доброзичливістю та універсалізмом. У межах таблиці видно, що прийняття ризику має статистично значущі негативні кореляції з цими цінностями. Це дозволяє припустити, що чоловіки, для яких більш значущими є турбота про близьких, орієнтація на взаєморозуміння, толерантність і загальнолюдські гуманістичні принципи, можуть виявляти меншу готовність сприймати життєву невизначеність як виклик. У цьому випадку варто бути обережним із тлумаченням, оскільки самі по собі цінності доброзичливості та універсалізму не є негативними. Швидше за все, йдеться про те, що в умовах високої загрози чоловіки, сильніше зосереджені на збереженні благополуччя близьких і соціальної гармонії, можуть болісніше реагувати на ризик, нестабільність і неможливість контролювати ситуацію. У такому разі прийняття ризику знижується через підвищену чутливість до можливих втрат і загроз.

Цікавим є те, що самостійність у цій групі не виявляє статистично значущих зв'язків із жодною складовою життестійкості. Це означає, що орієнтація на автономність, свободу вибору та самостійне визначення власних дій у чоловіків, які зберегли шлюб, не має прямого зв'язку з рівнем їхньої життестійкості. Натомість статистично значущі позитивні зв'язки виявлено між життестійкістю та цінностями стимуляції, гедонізму, досягнення і частково влади. Зокрема, стимуляція позитивно корелює із залученістю та контролем. Це може свідчити про те, що чоловіки, які більш відкриті до новизни, змін і емоційно насиченого досвіду, більше включені у життєві події та частіше відчують себе здатними впливати на обставини. В умовах воєнної дистанції

така готовність до нових форм взаємодії й до перебудови звичного укладу життя може виступати важливим ресурсом збереження стосунків.

Ще більш показовими є зв'язки з гедонізмом. У цій таблиці ця цінність виявляє найбільшу кількість статистично значущих позитивних кореляцій.

Отже, чим вищою є орієнтація чоловіка на позитивні переживання, задоволення від життя та емоційне наповнення досвіду, тим більшою мірою зберігає інтерес до життя, відчуття впливу на події та готовність приймати життєву складність. У контексті дослідження це можна пояснити тим, що прагнення до збереження позитивного емоційного фону, здатність бачити в житті цінні моменти близькості, підтримки чи радості, може виступати чинником внутрішньої стабілізації.

За цінністю досягнення виявлено позитивний зв'язок лише із залученістю. Це може означати, що чоловіки, для яких важливими є результативність, особиста ефективність і досягнення значущих цілей, частіше зберігають включеність у життя та події, не втрачаючи відчуття смислу власної активності. У ситуації подружньої дистанції така орієнтація може проявлятися через готовність докладати зусиль до збереження стосунків, сприймати підтримання шлюбу як важливе життєве завдання. Позитивний зв'язок між залученістю та владою також заслуговує уваги. Хоча інші кореляції цієї цінності є незначущими, сам факт її позитивного зв'язку із залученістю може вказувати на те, що певна потреба у впливовості, самоствердженні та активній позиції не обов'язково є деструктивною. У межах цієї вибірки вона, ймовірно, відображає загальну тенденцію бути дієвим, помітним і не втрачати особистісної присутності в складних умовах.

Найбільш змістовно насиченими виявилися зв'язки життестійкості з цінністю безпеки. На відміну від попередніх показників, тут зафіксовано виразні негативні кореляції з контролем, прийняттям ризику та загальною життестійкістю. Особливо сильним є обернений зв'язок між безпекою та прийняттям ризику, а також між безпекою та загальною життестійкістю. Це означає, що чим більшою мірою чоловік орієнтований на захищеність,

стабільність, передбачуваність і уникнення небезпеки, тим нижчою виявляється його здатність приймати невизначеність, зберігати внутрішній контроль і загалом демонструвати життестійкість. У контексті воєнної розлуки цей результат є цілком зрозумілим. Ситуація війни об'єктивно пов'язана з нестабільністю, загрозою та необхідністю жити в умовах, де безпека не може бути гарантована. Тому надмірна орієнтація на безпеку як базову цінність може підсилювати тривожність, ускладнювати пристосування до змін і знижувати готовність витримувати ризик як невід'ємну частину реальності.

Аналіз результатів, наведених у табл. 3.7, засвідчує іншу конфігурацію взаємозв'язків між життестійкістю та ціннісними орієнтаціями у групі чоловіків, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків.

Табл. 3.7

Кореляційний аналіз складових життестійкості з цінностями у групі чоловіків, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків

Змінні	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життестійкість
Конформізм	-0,076	-0,219	0,109	-0,089
Традиція	0,357*	0,238	0,216	0,246
Доброзичливість	0,423*	0,342*	0,484*	0,450*
Універсалізм	0,431*	0,412*	0,321	0,437*
Самостійність	0,158	0,297	0,451*	0,380*
Стимуляція	-0,323	-0,180	0,129	-0,069
Гедонізм	-0,324	-0,141	0,244	-0,057
Досягнення	0,052	0,102	0,494*	0,245
Влада	-0,063	-0,017	0,285	0,125
Безпека	0,151	0,019	0,341*	0,192

Примітка: «» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$.*

Якщо у групі чоловіків, які зберегли шлюб, більш вираженими були зв'язки життестійкості з цінностями активності, новизни та позитивного переживання життя, то в групі розлучених на перший план виходять доброзичливість, універсалізм, частково традиція, самостійність, досягнення і безпека. Це свідчить про іншу внутрішню логіку взаємодії між особистісною стійкістю та ціннісною сферою. Ймовірно, у ситуації вже порушеної подружньої

стабільності життєстійкість більше спирається на пошук морального смислу, підтримки значущих зв'язків і збереження внутрішньої цілісності.

Передусім варто звернути увагу на цінність традиції, яка в цій групі позитивно пов'язана із залученістю. Це означає, що для чоловіків, які розлучилися, орієнтація на звичні норми, сімейні уявлення та значущість усталеного порядку пов'язана з більшою включеністю в життя. На відміну від попередньої групи, де традиція корелювала зниженням окремих компонентів життєстійкості, тут може виконувати компенсаторну функцію. Імовірно, в умовах втрати або руйнування стосунків звернення до усталених смислів, моральних орієнтирів і звичних уявлень про сім'ю частково підтримує емоційну включеність і не дозволяє повністю втратити зв'язок зі значущими аспектами життя. Це демонструє, що одна й та сама цінність може мати різне психологічне навантаження залежно від життєвого контексту та групової належності.

Найбільш послідовні й змістовно вагомі зв'язки виявлено за цінністю доброзичливості, так, позитивно корелює з усіма складовими життєстійкості, зокрема із залученістю, контролем, прийняттям ризику та загальним показником життєстійкості. У цьому випадку доброзичливість виступає внутрішнім ресурсом, що підтримує особистість у кризовій ситуації. Можна припустити, що навіть після розриву подружніх стосунків збереження значущості близькості, відповідальності за інших і здатності не втрачати людяність у стресі пов'язане з вищою життєстійкістю.

Подібну тенденцію демонструє й універсалізм. Він має позитивні зв'язки із залученістю, контролем та загальною життєстійкістю. Це дозволяє припустити, що ширша орієнтація на гуманістичні цінності, розуміння інших, терпимість і бачення себе частиною ширшого людського контексту у групі розлучених чоловіків виконує стабілізуючу функцію. У ситуації втрати близьких стосунків або руйнування сімейної єдності такі цінності можуть підтримувати відчуття смислу, знижувати звуження досвіду до особистої кризи та допомагати людині не замикатися виключно на власному болі. У цьому сенсі життєстійкість

у цій групі виявляється пов'язаною з більш соціально та морально спрямованою системою цінностей, ніж у групі чоловіків, які зберегли шлюб.

Значущі зв'язки зафіксовано і щодо самостійності. Вона позитивно корелює з прийняттям ризику та загальною життєстійкістю. Це означає, що в групі розлучених чоловіків автономність, здатність самостійно визначати власні дії та брати відповідальність за життєвий вибір пов'язані з більшою готовністю приймати складність ситуації та загалом з вищою внутрішньою стійкістю. У даному випадку самостійність виглядає як ресурс відновлення суб'єктності. Якщо подружжя стабільність уже порушена, автономія може допомагати чоловікові не втрачати себе, не застрягати в позиції жертви обставин і підтримувати здатність до адаптації. Схожий зміст має і позитивний зв'язок між цінністю досягнення та прийняттям ризику. Він дозволяє припустити, що орієнтація на результативність і прагнення досягати значущих цілей пов'язана з більшою готовністю зустрічати труднощі без надмірного уникнення.

Окремої уваги заслуговує цінність безпеки, яка в цій групі позитивно пов'язана з прийняттям ризику. На перший погляд це може виглядати суперечливо, однак в цьому й полягає психологічна специфіка групи розлучених чоловіків. Імовірно, після переживання подружньої нестабільності або розриву безпека вже не сприймається як щось гарантоване і зовнішньо дане, а набуває значення особистісної потреби, що спонукає до активнішого прийняття складної реальності. У такому разі прагнення до безпеки поєднується з необхідністю навчитися жити в умовах непевності. Такий зв'язок може відображати адаптаційний зсув, коли людина, втративши попередню стабільність, починає вибудовувати нові форми внутрішньої опори.

Низка цінностей у цій таблиці не демонструє статистично значущих зв'язків із життєстійкістю. А це стосується конформізму, стимуляції, гедонізму, а також влади. Такий результат теж є важливим, оскільки показує, що для розлучених чоловіків внутрішня стійкість не пов'язана ані з підпорядкуванням зовнішнім нормам, ані з пошуком новизни та яскравих переживань, ані з прагненням до домінування. Особливо показовою є відсутність значущих

зв'язків зі стимуляцією та гедонізмом. Якщо в групі чоловіків, які зберегли шлюб, ці орієнтації виявляли позитивний зв'язок із окремими компонентами життєстійкості, то тут втрачають свою ресурсну роль. Це дає підстави вважати, що після руйнування подружньої стабільності внутрішня стійкість уже формується навколо більш глибоких моральних, міжособистісних та особистісно-відповідальних орієнтирів.

Таким чином, порівнюючи результати з попередньою таблицею дає підстави припустити, що в групі чоловіків, які зберегли шлюб, життєстійкість функціонує через активність, гнучкість і життєву включеність, тоді як у групі розлучених значною мірою опирається на пошук смислу, підтримку значущих людських зв'язків і відновлення внутрішньої опори після пережитої втрати.

У ході кореляційного аналізу результатів, поданих у табл. 3.8, було встановлено, що в групі чоловіків, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції, зв'язки між копінг-стратегіями та ціннісними орієнтаціями мають досить своєрідний і не зовсім прямолінійний характер.

Табл. 3.8

Кореляційний аналіз копінг-стратегій з цінностями у групі чоловіків, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції

Змінні	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Уникаючий копінг
Конформізм	-0,232	0,337*	-0,187
Традиція	-0,378*	-0,217	0,379*
Доброзичливість	-0,660*	-0,067	-0,062
Універсалізм	-0,593*	-0,127	0,078
Самостійність	0,206	0,309	-0,358*
Стимуляція	0,134	0,146	-0,581*
Гедонізм	0,253	0,133	-0,512*
Досягнення	0,091	0,017	-0,369*
Влада	-0,171	-0,130	-0,425*
Безпека	-0,476*	-0,010	0,297

Примітка: «*» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$.

Найбільш виразні зв'язки спостерігаються або там, де йдеться про орієнтацію на збереження усталеності та міжособистісної злагоди, або там, де цінності відображають відкритість до змін, внутрішню автономію чи особистісну активність.

Особливо сильними є кореляції з доброзичливістю та універсалізмом, що означає те, що чим більш вираженими у чоловіків є орієнтації на турботу про інших, гармонізацію стосунків, толерантність, моральну узгодженість і безпечний, передбачуваний порядок життя, тим меншою мірою схильні використовувати проблемно-орієнтоване подолання. Такий результат на перший погляд може здаватися суперечливим, однак у контексті дослідження має цілком логічне пояснення. Імовірно, для чоловіків, які зберегли шлюб, прагнення берегти значущі стосунки, не загострювати напруження й утримувати емоційну рівновагу іноді виявляється важливішим за прямий тиск на проблему або надмірно інструментальний стиль реагування. У ситуації подружньої дистанції це може означати, що надто прямолінійне проблемне подолання не завжди сприймається як найкращий шлях до збереження стосунків, особливо якщо може супроводжуватися жорсткістю, надмірним контролем чи посиленням конфронтації.

Негативний зв'язок проблемно-орієнтованого копіngu з традицією також виглядає змістовно важливим. Він свідчить про те, що орієнтація на усталені уявлення, звичні форми сімейної взаємодії та стабільний порядок меншою мірою сумісна з активним і гнучким розв'язанням проблем у новій життєвій ситуації. Умови війни та вимушеної дистанції, очевидно, потребують перебудови звичних моделей подружньої поведінки, тому сильне тримання за традиційні форми життя може ускладнювати використання активних практичних способів адаптації. Подібну логіку має і негативний зв'язок із безпекою. Чим більш значущими для чоловіка є передбачуваність, захищеність і уникнення загроз, тим менш імовірно, що буде активно й наполегливо включатися в проблемно-орієнтоване подолання. А це можна пояснити тим, що активна робота з проблемою в умовах війни неминуче вимагає прийняття невизначеності, витримування ризику і готовності діяти в нестабільних умовах, тоді як сильна орієнтація на безпеку може психологічно спонукати радше до обережності, стриманості чи збереження статус-кво.

Емоційно-фокусований копінг у цій групі має значно менш розгалужену систему зв'язків із цінностями. Єдиний статистично значущий позитивний зв'язок виявлено з конформізмом. Це означає, що чоловіки, для яких більш важливими є соціальна узгодженість, дотримання норм і прагнення не порушувати очікуваний порядок взаємодії, частіше використовують способи подолання, пов'язані з емоційною регуляцією, внутрішнім опрацюванням переживань і, ймовірно, стриманішим емоційним пристосуванням до ситуації. У такому разі емоційно-фокусований копінг може виконувати функцію психологічного самозбереження, коли зовнішня гармонія стосунків та уникнення відкритого порушення взаємної рівноваги стають ціннісно значущими. Відсутність значущих зв'язків із більшістю інших цінностей свідчить про те, що в цій групі емоційне подолання не є центральним механізмом, безпосередньо пов'язаним із провідними ціннісними орієнтаціями.

Найцікавіша картина спостерігається щодо унікаючого копіngu. На відміну від двох інших стратегій, виявляє найбільшу кількість статистично значущих зв'язків із цінностями, причому як позитивних, так і негативних. Позитивно унікаючий копінг пов'язаний із традицією, а негативно із самостійністю, стимуляцією, гедонізмом, досягненням і владою. Позитивний зв'язок із традицією дозволяє стверджувати, що чим сильніше чоловік орієнтований на збереження звичних норм і традиційного порядку, тим більшою мірою схильний до уникнення як способу реагування на труднощі. Це може означати, що в умовах різкого порушення звичного сімейного укладу ціннісна прив'язаність до усталеного способу життя підвищує ймовірність психологічного відходу від проблеми, дистанціювання від її активного розв'язання або небажання приймати нові правила взаємодії. Інакше кажучи, коли реальність занадто сильно розходиться з цінністю стабільної традиційності, частина чоловіків може реагувати на це уникненням.

Негативні зв'язки унікаючого копіngu з низкою інших цінностей є не менш показовими. Самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення та влада пов'язані зі зниженням унікаючого стилю поведінки. Найсильніший обернений зв'язок

спостерігається зі стимуляцією, а також доволі виражені зв'язки зафіксовано з гедонізмом і владою. Це свідчить про те, що для чоловіків, які зберегли шлюб, відкритість до нового досвіду, прагнення до життєвої насиченості, внутрішня активність, потреба в результативності та в певному рівні впливовості пов'язані з меншою схильністю йти від труднощів. У цьому контексті такі цінності не виглядають егоцентричними чи деструктивними. Навпаки, можуть відображати настанову на активну присутність у власному житті, небажання втрачати дієздатність і готовність залишатися включеним у ситуацію навіть тоді, коли є складною та емоційно виснажливою. Особливо важливо, що самостійність пов'язана зі зниженням унікаючого копінгу. Це означає, що автономність, здатність покладатися на себе й самостійно приймати рішення можуть виступати чинником, який утримує чоловіка від пасивного відходу від подружніх труднощів.

Таким чином, проблемно-орієнтований копінг виявляється менш вираженим у тих чоловіків, для яких особливо важливими є безпека, традиційність, доброзичливість та універсалізм, тоді як унікаючий копінг зростає на тлі орієнтації на традицію і знижується там, де більш виражені самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення та влада. При цьому орієнтація на новизну, автономію й особистісну включеність, схоже, найвиразніше стримує перехід до унікаючої поведінки, яка потенційно могла б підірвати стабільність подружніх стосунків.

У ході аналізу результатів, поданих у табл. 3.9, було встановлено, що в групі чоловіків, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків, зв'язки між копінг-стратегіями та ціннісними орієнтаціями мають іншу внутрішню логіку.

Табл. 3.9

Кореляційний аналіз копінг-стратегій з цінностями у групі чоловіків, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків

Змінні	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Уникаючий копінг
Конформізм	-0,222	-0,124	0,453*
Традиція	-0,219	0,157	0,546*
Доброзичливість	0,525*	0,180	-0,465*
Універсалізм	0,248	0,372*	-0,085
Самостійність	0,580*	0,358*	-0,552*
Стимуляція	0,150	-0,078	-0,541*
Гедонізм	0,048	-0,121	-0,100
Досягнення	0,496*	0,165	-0,290
Влада	0,579*	-0,015	-0,373*
Безпека	-0,152	0,111	-0,077

Примітка: «» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$.*

На відміну від попередньої групи, тут конструктивні форми копіngu виявляють більше позитивних зв'язків із цінностями активності, самостійності, досягнення, доброзичливості та навіть влади, тоді як уникаючий копінг значною мірою пов'язаний з орієнтацією на конформізм і традицію. Це дозволяє припустити, що після розриву подружніх стосунків або в умовах їх більшої нестабільності характер ціннісної організації особистості більш чітко визначає, чи буде чоловік діяти активно, шукати шляхи подолання труднощів, чи, навпаки, схилитиметься до уникнення.

Проблемно-орієнтований копінг у цій групі має статистично значущі позитивні зв'язки з доброзичливістю, самостійністю, досягненням і владою. Така конфігурація виглядає досить показово. Позитивний зв'язок із доброзичливістю свідчить про те, що орієнтація на підтримку близьких, відповідальність у міжособистісних стосунках і готовність враховувати інтереси інших у групі розлучених чоловіків пов'язана з більш активними способами подолання труднощів. Це важливий результат, оскільки показує, що навіть після розриву або дестабілізації шлюбу цінність людської близькості не втрачає своєї психологічної ваги й може сприяти більш зрілому реагуванню на кризу. Зв'язок із самостійністю є ще більш виразним. У цьому випадку самостійність виступає

як важливий ресурс виходу з безсилля, що особливо значуще для чоловіків, чий подружній союз уже не витримав випробування дистанцією.

Позитивний зв'язок проблемно-орієнтованого копіngu з досягненням також має виразний психологічний зміст. Він свідчить про те, що орієнтація на результат, ефективність та особистісну продуктивність пов'язана з більшою готовністю діяти, вирішувати труднощі та не залишатися в позиції пасивного переживання.

У даному випадку може свідчити про значущість для чоловіків контролю, впливу на власне життя та потреби не втрачати внутрішню силу. Імовірно, у групі розлучених орієнтація на владу відображає прагнення відновити відчуття керованості ситуацією через активне подолання труднощів.

Емоційно-фокусований копінг у цій групі має менше значущих зв'язків, однак також є важливими для інтерпретації. Позитивні кореляції зафіксовано з універсалізмом і самостійністю. Це дозволяє припустити, що здатність опрацьовувати власні емоції, внутрішньо приймати переживання та шукати способи емоційної регуляції в групі розлучених чоловіків пов'язана, з одного боку, з ширшою гуманістичною орієнтацією, а з іншого боку, з автономією. Так, поєднується з певною внутрішньою зрілістю, самостійністю та здатністю виходити за межі вузькогоцентричного бачення ситуації. Інакше кажучи, чим більше чоловік спирається на себе і зберігає ширше бачення людських стосунків та смислів, тим більш імовірно, що буде використовувати емоційно орієнтовані.

Найбільш насиченою за змістом у цій таблиці є картина зв'язків, що стосується унікаючого копіngu. Він позитивно пов'язаний із конформізмом і традицією та негативно з доброзичливістю, самостійністю, стимуляцією і владою. Позитивні зв'язки з конформізмом і традицією вказують на те, що орієнтація на зовнішню нормативність, звичні моделі життя, усталений порядок і бажання не виходити за межі знайомих очікувань у групі розлучених чоловіків поєднується з більшою схильністю до уникнення труднощів.

Так, негативний зв'язок унікаючого копіngu з доброзичливістю є досить промовистим. Він свідчить про те, що чоловіки, для яких більш значущими

залишаються підтримка близьких, людяність і міжособистісна надійність, меншою мірою схильні йти в уникнення. Це означає, що навіть у групі розлучених збереження цінності людських стосунків і турботи про інших працює як чинник, що стримує пасивні та дезадаптивні форми реагування. Подібний зміст має і негативний зв'язок із самостійністю. Чим вищою є автономність і готовність покладатися на власні рішення, тим меншою стає ймовірність уникнення. Це ще раз підтверджує, що дефіцит суб'єктності може бути одним із важливих психологічних чинників дезадаптації після подружньої кризи.

Досить цікавими є й негативні зв'язки унікаючого копінгу зі стимуляцією та владою. У випадку стимуляції це означає, що відкритість до новизни, змін і менш ригідне ставлення до життєвих подій знижує схильність чоловіків уникати труднощів. Імовірно, ті, хто більшою мірою готовий приймати нові життєві обставини, легше перебудовуються після втрати подружньої стабільності і менше тікають від реальності. Негативний зв'язок із владою в цій групі також є важливим, хоча і може мати неоднозначне тлумачення. З одного боку, може свідчити про те, що потреба зберігати відчуття сили та впливу на події стримує уникнення. З іншого боку, це може відображати прагнення компенсувати втрату контролю над особистим життям через активніші.

Відсутність значущих зв'язків із гедонізмом і безпекою теж має змістовне значення. Це свідчить про те, що ні орієнтація на задоволення, ні прагнення до захищеності самі по собі не визначають спосіб подолання труднощів у групі розлучених чоловіків. Більш значущими виявляються ті цінності, які стосуються автономії, людських стосунків, досягнення та ставлення до соціальних норм.

Таким чином, результати дозволяють стверджувати, що в групі чоловіків, які розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків, копінг-стратегії значною мірою структуровані навколо цінностей самостійності, доброзичливості, досягнення, влади, а також навколо ставлення до традиції та конформізму. Проблемно-орієнтоване подолання тут пов'язане з більш активною, автономною та суб'єктною системою цінностей, тоді як унікаючий копінг, навпаки, поєднується з більшою нормативністю та ригідністю. У

порівнянні з групою чоловіків, які зберегли шлюб, у цій вибірці цінності більш прямо включені у вибір способу подолання труднощів, що може свідчити про вищу напруженість внутрішньої перебудови після пережитої подружньої дестабілізації.

3.3. Концептуальні підходи до психологічної підтримки чоловіків у збереженні дистантних подружніх стосунків під час війни

Проведений аналіз дає підстави розглядати збереження дистантних подружніх стосунків під час війни як процес, що спирається на сукупність особистісних ресурсів, пов'язаних із витримуванням стресу, регуляцією поведінки в умовах невизначеності та підтриманням якості подружньої взаємодії. Отримані емпіричні результати засвідчили, що чоловіки, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції, характеризуються вищими показниками загальної життєстійкості, залученості, контролю та прийняття ризику. У сучасних дослідженнях життєстійкість описується як стійка диспозиція, що пов'язана з кращим психологічним функціонуванням, вищою працездатністю в напружених умовах і більшою готовністю до активного подолання труднощів, що надає вагомі підстави розглядати її як базовий ресурс стабільності близьких стосунків у кризових обставинах (Bartone & Bowles, 2020). Дані щодо зв'язку життєстійкості з нижчою схильністю до уникнення та психічного дистресу поглиблюють це розуміння, оскільки показують, що психологічна стійкість діє через зниження дезадаптивних способів реагування, які послаблюють здатність утримувати контакт і відповідальність у стосунках (Thomassen et al., 2021).

У межах проведеного дослідження особливого значення набули контроль і прийняття ризику, оскільки за цими параметрами було зафіксовано виразні міжгрупові відмінності. Це дозволяє розглядати відчуття впливу на події власного життя та готовність жити в умовах невизначеності як ключові внутрішні передумови подружньої стабільності під час воєнної розлуки. Психологічна література останніх років підтверджує, що під час масштабних криз здатність витримувати непередбачуваність і не втрачати активної позиції

стає однією з центральних умов адаптації. У дослідженні подружньої стійкості в умовах карантинних обмежень було встановлено, що переживання невизначеності та психологічного дистресу зменшує реляційну стійкість, тоді як позитивні способи подолання послаблюють цей вплив і підтримують якість взаємин (Aydoğan et al., 2021). У щоденниковому дослідженні пар в умовах гострої зовнішньої кризи було показано, що стрес підриває задоволеність стосунками та інтимність, однак *dyadic coping* послаблює руйнівний вплив стресових навантажень на реляційне функціонування (Temiz & Bilican, 2024). У контексті дистанційного шлюбу під час війни це означає, що чоловік потребує внутрішньої здатності визнавати складність ситуації без переходу до пасивності чи відмови від взаємодії.

Емпіричні результати вказали на переважання у групі чоловіків, які зберегли шлюб, проблемно-орієнтованих стратегій і вищі показники активного подолання, позитивного рефреймінгу, планування, прийняття та звернення по підтримку. Така конфігурація добре узгоджується з роботами, у яких показано, що позитивні форми *dyadic coping* та спільне розв'язання внутрішніх проблем пари пов'язані з вищою задоволеністю стосунками, кращим відчуттям пари як єдності та вищим рівнем індивідуального благополуччя (Donato et al., 2022). Подібні висновки були отримані і в дослідженнях сімей, що живуть у тривалому стресі через догляд за дитиною з аутизмом, де *dyadic coping* був безпосередньо пов'язаний із вищою подружньою задоволеністю та нижчим рівнем батьківського стресу (Brown et al., 2020). Практичне значення цих даних для теми дослідження полягає в тому, що стабільність дистантних подружніх стосунків підтримується сформованою здатністю партнерів спільно переробляти стрес, домовлятися про способи взаємодії та не випадати з координованої спільності.

Показовими є результати щодо уникаючого копінгу, самозвинувачення та поведінкового розмежування, які виявилися значно більш характерними для чоловіків, що розлучилися після періоду дистанційних подружніх стосунків. Це дає підстави розглядати дезадаптивні копінг-стратегії як фактори ризику для подружньої стабільності. У наукових працях підтверджено, що негативні форми

dyadic coping і деструктивні патерни реагування супроводжуються гіршим сприйняттям стосунків, нижчою якістю взаємодії та меншою задоволеністю життям (Harr et al., 2022). У дослідженні пар, які проходили медично асистовану репродукцію, було показано, що нижчий рівень позитивного dyadic coping пов'язаний із меншою задоволеністю стосунками, а вразливість у сфері прив'язаності посилює цей ефект через погіршення кооперативних способів подолання стресу (Péloquin et al., 2022). Для інтерпретації отриманих результатів це означає, що психологічна підтримка чоловіків у ситуації воєнної дистанції має бути спрямована на зниження уникнення, опрацювання самозвинувачення та розвиток здатності залишатися у взаємодії навіть за високого емоційного навантаження.

Окремого значення набуває якість партнерського зв'язку як самостійний ресурс чоловічої стійкості в кризі. Підтримувальні подружні стосунки знижують інтенсивність депресивних переживань у чоловіків, які мають досвід попереднього стресу, а вищий рівень dyadic satisfaction виявляється важливим чинником психологічного благополуччя в парі (Kumar et al., 2022). У дослідженні майбутніх батьків було показано, що задоволеність подружніми стосунками пов'язує сприйнятий стрес із депресивною симптоматикою у чоловіків, що особливо важливо для розуміння ролі подружньої взаємодії як буфера під час затяжної кризи (Mangialavori et al., 2021). За цих умов стабільність шлюбу в дистанційному форматі варто розглядати як психологічний простір, у якому чоловік зберігає почуття залученості, безперервності та емоційної опори, що частково компенсує зовнішню нестабільність воєнного часу.

Отримані в дослідженні дані дають підстави включати до числа ресурсів і ціннісні орієнтації. У групі чоловіків, які зберегли шлюб, більш вираженими виявилися самостійність, досягнення та окремі параметри, пов'язані з відкритістю до змін. Це свідчить про важливість внутрішньої автономії, особистісної активності й орієнтації на результативність у ситуації, де зовнішні умови обмежують звичні форми сімейного життя. Дослідження, присвячене шлюбним цілям і їх узгодженості в парі, показало, що спільність у розумінні

цілей близьких стосунків пов'язана з вищою задоволеністю стосунками через механізми *dyadic coping*, а отже смислова узгодженість і внутрішня спрямованість на збереження зв'язку мають безпосереднє практичне значення для підтримання подружньої стабільності (Li et al., 2024). На ширшому рівні дослідження інтимних стосунків у соціальному контексті показують, що здатність пари підтримувати відносини завжди опосередковується ресурсами, доступними кожному з партнерів, включно з особистісною організованістю, економічною стабільністю та можливістю інвестувати у зв'язок зусилля й час (Karney, 2020). У воєнній ситуації цей висновок набуває особливої ваги, оскільки дистантний шлюб вимагає від чоловіка тривалого саморегулювання без фізичної присутності партнерки.

З огляду на встановлені кореляційні зв'язки до психологічних ресурсів збереження дистантних подружніх стосунків доцільно відносити також доброзичливість і відповідальність за значущі зв'язки. Хоча в групових порівняннях більш виразними виявилися цінності самотійності та досягнення, кореляційний аналіз показав, що в групі чоловіків, які розлучилися, життєстійкість тісніше поєднувалася з доброзичливістю, універсалізмом і самотійністю. Це дозволяє вважати, що орієнтація на близькість, підтримку іншого та збереження міжособистісної надійності залишається важливою умовою психологічної стійкості, хоча її регулятивна роль по-різному проявляється залежно від результату подружньої взаємодії. Дані про *dyadic coping* у різних типах шлюбів підтверджують, що кооперативне реагування на стрес і сприймана підтримка партнера мають стабільний зв'язок із якістю шлюбу незалежно від статі, а отже ресурс збереження стосунків слід шукати у його готовності діяти в логіці партнерської взаємності (Wang & Umberson, 2022).

Підсумовуючи, є підстави стверджувати, що психологічні ресурси збереження дистантних подружніх стосунків у чоловіків під час війни формуються навколо кількох взаємопов'язаних площин. До них належать життєстійкість як загальна здатність витримувати стрес, відчуття контролю та готовність приймати невизначеність як основа суб'єктної позиції, адаптивні

копінг-стратегії як поведінковий інструмент підтримання зв'язку, а також цінності самостійності, досягнення, доброзичливості та відповідальності, які задають смислову рамку подружньої взаємодії.

Також встановлені відмінності між групами чоловіків засвідчили, що стабільність стосунків пов'язана з вищою життєстійкістю, домінуванням конструктивних копінг-стратегій та нижчим рівнем унікаючих форм реагування, що визначає логіку побудови змісту психологічної підтримки як процесу розвитку адаптивних механізмів подолання стресу і корекції дезадаптивних патернів поведінки. У цьому контексті психоедукаційний компонент виступає базовим, оскільки інформування чоловіків про психологічні наслідки тривалої розлуки, зростання напруження у взаєминах та зміну ролей у сім'ї сприяє усвідомленню власних реакцій і зниженню деструктивних інтерпретацій поведінки партнерки. Дослідження подружніх пар у ситуації тривалого стресу підтверджують, що рівень напруження в парі значною мірою залежить від того, як партнери інтерпретують ситуацію та взаємні реакції, а також від їхньої здатності сприймати труднощі як спільне завдання (Song et al., 2024).

Важливим напрямом психологічної підтримки постає розвиток конструктивних копінг-стратегій, що безпосередньо підтверджується отриманими результатами, які засвідчили значну перевагу проблемно-орієнтованого копіngu у чоловіків, які зберегли шлюб. Практичні програми, орієнтовані на навчання спільного подолання труднощів, демонструють ефективність у підвищенні життєстійкості, зниженні тривожності та покращенні якості взаємин, що підтверджується дослідженнями ефективності тренінгів подружнього копіngu, які показують стійке зменшення конфліктності та підвищення рівня психологічної адаптації після інтервенції (Hasanzadeh et al., 2024). Додаткові дані свідчать, що втручання, побудовані на розвитку dyadic coping, сприяють підвищенню психологічної стійкості та зниженню емоційного напруження, що особливо важливо в умовах хронічного стресу, характерного для воєнного періоду (Chen et al., 2025).

З урахуванням виявленого зв'язку між унікаючими стратегіями та нестабільністю подружніх стосунків, окремий акцент у психологічній підтримці має бути спрямований на профілактику уникнення, поведінкового відсторонення та емоційного дистанціювання. Дослідження показують, що уникнення та так званий *protective buffering* (захисна буферизація) погіршують якість взаємин, підвищують рівень депресивних переживань і знижують задоволеність шлюбом, тоді як відкриті форми взаємодії сприяють кращій психологічній адаптації обох партнерів (Chen et al., 2021). У цьому контексті робота з самозвинуваченням також набуває особливого значення, оскільки почуття провини і сорому може підсилювати ізоляцію та перешкоджати конструктивній комунікації. Дослідження переживання стресу в парах показують, що інтенсивність сорому пов'язана зі зниженням якості взаємин і викривленням сприйняття партнера, що вимагає цілеспрямованого психологічного опрацювання в процесі терапевтичної взаємодії (Rzadkowska et al., 2025).

Важливим змістовим компонентом психологічної підтримки виступає розвиток емоційної саморегуляції, що безпосередньо пов'язано з результатами дослідження, які показали роль емоційно-адаптивних копінгів у підтриманні стабільності стосунків. Порушення емоційної регуляції на рівні пари пов'язується зі зростанням рівня стресу та труднощами у взаємодії, тоді як здатність усвідомлювати й розуміти емоції партнера сприяє зниженню напруження та підвищенню узгодженості дій (Tacchino et al., 2025). У зв'язку з цим доцільним є включення у програми підтримки елементів розвитку емоційної обізнаності, навичок усвідомлення власних станів та здатності до емпатійного реагування.

Значущим напрямом виступає формування навичок дистанційної комунікації, що набуває особливої актуальності в умовах фізичної розлуки. Дослідження комунікативних інтервенцій у подружніх парах демонструють, що навчання відкритому емоційному саморозкриттю, активному слуханню та взаємному підтвердженню переживань сприяє зниженню психологічного дистресу та покращенню якості взаємин (Zhou et al., 2024). Практика організації

таких інтервенцій у дистанційному форматі також доводить свою ефективність, оскільки онлайн-програми, що поєднують психоедукацію, тренування навичок та підтримку, демонструють позитивні зміни у сфері саморегуляції, якості життя та взаємодії в парі (Chen et al., 2022). Це безпосередньо узгоджується з умовами дистантних подружніх стосунків, де цифрова комунікація стає основним каналом підтримання емоційного зв'язку.

У структурі психологічної підтримки важливою також є орієнтація на формування відповідального партнерства та підтримання сімейної згуртованості, що передбачає збереження спільних цінностей, координацію ролей та підтримку відчуття єдності. Дані досліджень показують, що сімейні ресурси, включаючи згуртованість і функціональність сім'ї, виступають медіаторами між стресом і здатністю до адаптації, а їх розвиток підвищує ефективність подолання кризових ситуацій (Song et al., 2025). У ширшому контексті сімейна стійкість розглядається як динамічний процес, що формується через поєднання стабільності та здатності до змін, що особливо актуально в умовах воєнної нестабільності (Crespo & Relvas, 2024).

Узагальнення представлених підходів дозволяє сформувати модель психологічної підтримки чоловіків у збереженні дистантних подружніх стосунків під час війни, яка інтегрує декілька взаємопов'язаних рівнів. На індивідуальному рівні акцент робиться на розвитку життестійкості, емоційної саморегуляції та подоланні дезадаптивних установок. На рівні поведінкових стратегій передбачається формування конструктивних копінгів і зниження уникнення. На міжособистісному рівні ключовим стає розвиток *dyadic coping*, комунікативних навичок та здатності до спільного вирішення проблем. На сімейному рівні підтримка спрямовується на зміцнення згуртованості, узгодження цінностей і підтримання відчуття єдності. Таким чином, модель відповідає емпіричним результатам дослідження і узгоджується з сучасними науковими підходами, що розглядають подружню стабільність як результат взаємодії особистісних, поведінкових і реляційних ресурсів у ситуації тривалого стресу.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було здійснено інтерпретацію результатів емпіричного дослідження особистісних особливостей чоловіків, які перебували в умовах дистантних подружніх стосунків під час війни, а також окреслено концептуальні підходи до їх психологічної підтримки у збереженні подружньої стабільності.

У ході аналізу результатів дослідження було встановлено, що чоловіки, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції, достовірно відрізняються від чоловіків, які розлучилися після періоду дистантних подружніх стосунків, за рівнем життестійкості та всіма її складовими. Найбільш виразні відмінності виявлено за показниками прийняття ризику та загальної життестійкості, що дозволяє розглядати здатність витримувати невизначеність, зберігати контроль над власним життям і залишатися включеним у значущі стосунки як важливі психологічні передумови подружньої стабільності в умовах війни.

Було також встановлено, що чоловіки зі збереженим шлюбом частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, зокрема активне подолання, позитивний рефреймінг, планування, звернення по емоційну та інформаційну підтримку, прийняття, а також рідше вдаються до самозвинувачення, самовідволікання, відмови, поведінкового розмежування, вживання психоактивних речовин та уникаючого копіngu. Це дає підстави стверджувати, що характер подолання стресу є одним із найбільш чутливих індикаторів збереження або втрати подружньої стабільності під час воєнної розлуки.

У сфері ціннісних орієнтацій було з'ясовано, що чоловіки, які зберегли шлюб, характеризуються вищою вираженістю самотійності, досягнення та стимуляції. Отримані дані свідчать, що подружня стабільність у дистантних умовах пов'язана з внутрішньою автономією, активною життєвою позицією, здатністю брати відповідальність і зберігати спрямованість на результат.

Кореляційний аналіз дозволив поглибити розуміння виявлених закономірностей. У групі чоловіків, які зберегли шлюб, життестійкість позитивно пов'язана з активним подоланням, позитивним рефреймінгом і

проблемно-орієнтованим копінгом та негативно з самозвинуваченням, самовідволіканням, поведінковим розмежуванням, уживанням психоактивних речовин і унікаючим копінгом. У групі розлучених чоловіків життєстійкість виявила ширші зв'язки практично з усією структурою копінг-поведінки, що свідчить про вищу вразливість їхньої системи психологічної адаптації.

Аналіз зв'язків між життєстійкістю та цінностями показав, що у чоловіків, які зберегли шлюб, життєстійкість більшою мірою поєднується з цінностями активності, відкритості до досвіду та особистісної наснаги, тоді як у групі розлучених чоловіків тісніше пов'язана з доброзичливістю, універсалізмом, самостійністю, частково традицією, досягненням і безпекою. Це вказує на різні внутрішні способи підтримання психологічної стійкості залежно від результату подружньої взаємодії.

Дослідження зв'язків між копінг-стратегіями та цінностями засвідчило, що у групі чоловіків, які зберегли шлюб, зниження унікаючого копіngu пов'язане з вищою самостійністю, стимуляцією, гедонізмом, досягненням і владою, тоді як у групі розлучених чоловіків проблемно-орієнтований копінг більшою мірою підтримується самостійністю, доброзичливістю, досягненням і владою, а унікаючий копінг поєднується з конформізмом і традицією. Це дозволяє зробити висновок, що ціннісна сфера бере участь у регуляції способів подолання труднощів та опосередковано впливає на стійкість подружніх стосунків.

На основі інтерпретації отриманих результатів було обґрунтовано, що психологічна підтримка чоловіків у збереженні дистантних подружніх стосунків під час війни має спиратися на розвиток життєстійкості, посилення відчуття контролю, формування готовності приймати невизначеність, розвиток конструктивних копінг-стратегій, профілактику унікаючої поведінки, зниження самозвинувачення, зміцнення емоційної саморегуляції, удосконалення навичок дистанційної комунікації, відповідального партнерства та підтримання сімейної згуртованості.

Отже, результати підтвердили, що стабільність дистантних подружніх стосунків під час війни визначається сукупною дією особистісних ресурсів

чоловіка, серед яких провідне значення мають життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії та ціннісні орієнтації, пов'язані з автономією, відповідальністю й підтримкою значущих зв'язків.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу встановлено, що дистантний формат шлюбу в умовах війни не є чинником руйнування стосунків сам по собі, однак суттєво підвищує значення внутрішніх ресурсів особистості, передусім здатності до емоційної саморегуляції, довіри, відповідальності, витримування невизначеності, збереження емоційної включеності у стосунки та готовності підтримувати партнерський зв'язок попри фізичну дистанцію. З'ясовано, що подружня стабільність у таких умовах визначається особистісною зрілістю чоловіка, його життєстійкістю, стилем подолання труднощів і ціннісними орієнтаціями, які задають смислову основу ставлення до шлюбу, вірності, підтримки та сімейної єдності. Теоретичний аналіз також показав, що найбільш значущими психологічними передумовами збереження дистантних подружніх стосунків є емоційна зрілість, самоконтроль, емпатія, саморефлексія, комунікативна компетентність, стресостійкість і ціннісна орієнтація на збереження близьких зв'язків, тоді як емоційне дистанціювання, уникнення труднощів, низька саморегуляція та ослаблення партнерської відповідальності підвищують ризик дестабілізації шлюбного союзу.

У ході емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 70 чоловіків, поділених на дві групи за критерієм збереження або розірвання шлюбу після періоду дистантних подружніх стосунків, встановлено наявність суттєвих відмінностей між цими групами за рівнем життєстійкості, копінг-поведінки та особливостями ціннісної сфери. Виявлено, що чоловіки, які зберегли шлюб під час вимушеної дистанції, характеризуються вищим рівнем загальної життєстійкості та її складових, особливо прийняття ризику, контролю й включеності, що дозволяє розглядати здатність витримувати невизначеність, залишатися психологічно залученим у подружні стосунки та не втрачати

внутрішньої активної позиції як важливу передумову стабільності шлюбу. Також встановлено, що у цій групі частіше використовуються конструктивні копінг-стратегії, зокрема активне подолання, позитивний рефреймінг, планування, прийняття, звернення по емоційну та інформаційну підтримку, тоді як для чоловіків, які розлучилися, більш характерними виявилися самозвинувачення, самовідволікання, відмова, поведінкове розмежування, уникаючий копінг і схильність до дезадаптивних способів реагування. У структурі вибірки загалом переважали емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані способи подолання труднощів, однак частина респондентів демонструвала схильність до дистанціювання від проблеми, що може виступати чинником ризику для збереження стосунків в умовах тривалої розлуки.

Виявлено, що у чоловіків, які зберегли шлюб, життєстійкість більшою мірою поєднується з цінностями активності, відкритості до досвіду та особистісної наснаги, а зниження уникаючого копіngu пов'язане з вищою самостійністю, стимуляцією, гедонізмом, досягненням і владою. У групі чоловіків, які розлучилися, проблемно-орієнтований копінг більшою мірою підтримувався самостійністю, доброзичливістю, досягненням і владою, тоді як уникаючий копінг поєднувався з конформізмом і традицією. Це дало підстави зробити висновок, що сама наявність окремих позитивних цінностей ще не гарантує стабільності стосунків, якщо не інтегровані з життєстійкістю, адаптивними способами подолання труднощів і готовністю зберігати емоційний контакт.

Отже, підтверджено, що стабільність дистантних подружніх стосунків під час війни визначається їх поєднанням, у межах якого життєстійкість виконує ресурсну функцію, копінг-поведінка забезпечує поведінкову реалізацію цього ресурсу, а ціннісні орієнтації визначають смислову спрямованість чоловіка на збереження або втрату подружнього зв'язку.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано концептуальні підходи до психологічної підтримки чоловіків у збереженні дистантних подружніх стосунків під час війни. Встановлено, що така підтримка має бути

спрямована на розвиток життєстійкості, посилення відчуття контролю над власним життям, формування готовності приймати невизначеність, розвиток конструктивних копінг-стратегій, профілактику унікаючої поведінки та зниження самозвинувачення. Також важливими напрямками виступають зміцнення емоційної саморегуляції, удосконалення навичок дистанційної комунікації, розвиток відповідального партнерства, підтримання сімейної згуртованості та посилення ціннісної орієнтації на збереження значущих близьких зв'язків.

Таким чином, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу та дали підстави стверджувати, що прагнення до стабільності дистантних подружніх стосунків під час війни найбільшою мірою підтримується сукупною дією життєстійкості, адаптивних копінг-стратегій і ціннісних орієнтацій, пов'язаних з автономією, відповідальністю, підтримкою партнера та збереженням сім'ї як значущої життєвої цінності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арнаутова, Н. В. (2024). Психологічні особливості гармонізації подружніх стосунків.
2. Васильєв, О. Г. (2024). Чинники психологічної стійкості сімейних стосунків під час війни.
3. Гасанкадієва, М. Ю. (2023). Психологічні чинники розлучень в українських сім'ях під час вимушеної міграції.
4. Горун, А. (2025). Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків в умовах війни в Україні.
5. Гриб, Т. М. (2024). Психологічний аналіз подружніх взаємин у дистантних сім'ях (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
6. Квятковська, О. М. (2024). Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного часу (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
7. Кеска, І. М. (2025). Психологічний феномен батька та його вплив на систему сімейних відносин (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
8. Клепач, К. С. (2025). Вплив інформаційного контенту соціальних мереж під час війни на формування агресивності серед підлітків.
9. Максименко, А. Ю. (2025). Гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці.
10. Максютенко, С. В. (2024). Психологічні особливості стресостійкості особистості в період середньої дорослості.
11. Мартинюк, Ю. П. (2024). Гендерні особливості подружніх конфліктів (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
12. Мельник, Д. (2023). Особливості подружніх стосунків в парах вимушено розлучених через війну.

13. Міщенко, О. С. (2023). Особливості поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.
14. Мозгова, Р. В. (2024). Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу.
15. Невмержицька, С. Є. (2025). Інститут сім'ї під час війни: адаптаційні стратегії дружин військових.
16. Олефір, В. О., Кузнєцов, М. А. & Павлова А. В. (2013). Коротка версія тесту життєстійкості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди : Психологія, №45(2). 158-165.
17. Пирог, Г. В., & Свінцицька, М. М. (2023). Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. Наука та освіта в умовах викликів сьогодення, 264-267.
18. Прокопович Є. М., & Місюра, А. В. (2025). Особливості гендерної ідентичності в осіб юнацького віку прокопович. Technologies of intellect development, 9(1 (37)).
19. Саламаха, М. (2024). Чинники резильєнтності у дружин військовослужбовців під час війни.
20. Сас, І. Б., Горенко, М. В., & Сафін, О. Д. Гендерні особливості копінг-стратегій молоді в умовах війни.
21. Субашкевич, І. Р. (2016). Формування ціннісно-сміслової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій: практ. посіб. Львів: Растр-7, 60.
22. Уляницька, А. О. (2025). Психологічні ресурси збереження сімейної єдності військових родин.
23. Цьомик, Х. Б. (2025). Значення саногенного мислення для підтримання життєстійкості подружніх партнерів в умовах війни. Уманський державний університет, 675.

24. Шаповаленко, Н. Ф., & Сорокіна, О. А. (2024). Психологічні особливості подружніх стосунків в ситуації вимушеного розділення сім'ї. *Habitus*, (66), 235-239.
25. Яблонська Т., Верник О., & Гайворонський Г. (2023). Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, (10), 66-89.
26. AliPoori, A., Asadi, A., Afsaneh, K., & Hosseinaei, A. (2023). Comparing the Effectiveness of Compassion-Focused Therapy (CFT) with Acceptance and Commitment-Based Therapy (ACT) on the Stability of Marital Interactions of Couples Referring to Divorce Counseling Centers. *Razi Journal of Medical Sciences*.
27. Aydoğan, D., Kara, E., & Kalkan, E. (2021). Understanding relational resilience of married adults in quarantine days. *Current Psychology (New Brunswick, N.j.)*, 41, 8249 – 8259.
28. Bartone, P., & Bowles, S. (2020). Coping with recruiter stress: Hardiness, performance and well-being in US Army recruiters. *Military Psychology*, 32, 390 – 397.
29. Bekešienė, S., Smaliukienė, R., & Kanapeckaitė, R. (2023). The Relationship between Psychological Hardiness and Military Performance by Reservists: A Moderation Effect of Perceived Stress and Resilience. *Healthcare*, 11.
30. Blake, S., & Janssens, A. (2021). Through 'thick and thin' as long as it is healthy: shared meanings of commitment in long-term couple relationships, whether married or not. *Journal of Family Studies*, 29, 595 – 611.
31. Boron, D., Killoren, S., Monk, J., Rivero, A., Kanter, J., & Proulx, C. (2024). Romantic partner communication, familism values, and Latine young adults' relationship maintenance. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41, 2766 – 2780.
32. Boyacı, M. (2025). The Relationships Between Five Factor Personality Traits and Self-Control and Self-Management. *Educational Academic Research*.

33. Brown, M., Whiting, J., Kahumoku-Fessler, E., Witting, A., & Jensen, J. (2020). A Dyadic Model of Stress, Coping, and Marital Satisfaction Among Parents of Children With Autism. *Family Relations*.
34. Chen, M., Gong, J., & Li, Q. (2022). The application of eHealth in cancer survivorship care: A review of web-based dyadic interventions for post-treatment cancer survivors and caregivers. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 9.
35. Chen, M., Gong, J., Cao, Q., Luo, X., Li, J., & Li, Q. (2021). A literature review of the relationship between dyadic coping and dyadic outcomes in cancer couples.. *European journal of oncology nursing : the official journal of European Oncology Nursing Society*, 54, 102035 .
36. Chen, S., Yang, X., Song, L., & Sha, K. (2025). Effect of dyadic coping-based couple psychological intervention on preoperative anxiety and postoperative pain in ectopic pregnancy patients.. *American journal of translational research*, 17 4, 2642-2653 .
37. Crespo, C., & Relvas, A. (2024). Celebrating the «good-enough families»: Family challenges and resilience during global adversity. *Journal of Family Theory & Review*.
38. Crewther, B., Obmiński, Z., Turowski, D., Szczepańska, B., & Mroczkowska, H. (2023). Associations between the Big Five personality traits, testosterone, and cortisol in adolescent male athletes. *Biology of Sport*, 41, 279 – 286.
39. Donato, S., Pagani, A., Rosta-Filep, O., Faggiano, M., Pajardi, D., Martos, T., Sallay, V., & Randall, A. (2022). Partners' internal stress and well-being : The role of dyadic coping and problem resolution. *Personal Relationships*.
40. Fhitrah, K., & Afdal, A. (2021). Marital Quality: Analysis on Couples Who Have Long-Distance Marriages. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*.
41. Freer, M., & Surana, K. (2021). Marital stability with committed couples: A revealed preference analysis. *Games Econ. Behav.*, 150, 131-159.
42. Georgoulas-Sherry, V. (2022). Understanding the Distinctions of Positive Constructs: Resilience, Grit, and Hardiness. *Journal of Leadership Studies*.

- Sawai, J., Masdin, M., Sawai, R., Rathakrishnan, B., & Zahrin, S. (2020). Trust and Commitment in Maintaining Marriage among Teachers in Commuting Marriage in Kota Kinabalu Sabah. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.
43. Gopinath, M., Holland, C., & Peace, S. (2022). Enduring commitment: older couples living apart. *Families, Relationships and Societies*.
44. Grover, L., Williamson, C., Burdett, H., Palmer, L., & Fear, N. (2024). Level of perceived social support, and associated factors, in combat-exposed (ex-)military personnel: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59, 2119 – 2143.
45. Günaydın, H. (2021). Marital Satisfaction in Relation to Big Five, Punitiveness, Unrelenting Standard and Self-Compassion. *The American Journal of Family Therapy*, 50, 94 – 112.
46. Happ, Z., Bodó-Varga, Z., Bandi, S., Kiss, E., Nagy, L., & Csókási, K. (2022). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*, 42, 15688 – 15695.
47. Hasanah, U., Hasanah, I., Wianti, N., & Ningrum, A. (2024). Women's strategies in long-distance marriage: communication and parenting. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*.
48. Hasanzadeh, M., Samavati, M., & Javaheri, A. (2024). Effectiveness of Couples Coping Enhancement Training on Resilience and Marital Conflict During the Transition to Parenthood. *Applied Family Therapy Journal*.
49. Humala, C., Eisenberg, S., & Coy, A. (2023). Intrinsic and extrinsic religious orientation as a moderator of key predictors of romantic relationship commitment. *Archive for the Psychology of Religion/Archiv Für Religionpsychologie*, 46, 3 – 15.
50. Jia, Y., , J., Wen, S., & Li, X. (2024). The Effects of Personality Traits on Junior High School Students' Peer Relationships: The Mediating Role of Interpersonal Emotion Regulation. *Applied & Educational Psychology*.

51. Karney, B. (2020). Socioeconomic Status and Intimate Relationships.. *Annual review of psychology*.
52. Kaur, M. (2024). Gender Differences in Emotional Maturity: A Comparative Analysis of Male and Female Populations. *Innovative Research Thoughts*.
53. Knobloch, L., Monk, J., & Wadsworth, S. (2022). Relationship maintenance among military couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40, 734 – 772.
54. Kulak, J., Homish, D., Hoopsick, R., Fillo, J., Bartone, P., & Homish, G. (2020). Hardiness protects against problematic alcohol use in male, but not female, soldiers.. *Psychological services*.
55. Kumar, S., Franz, M., DiLillo, D., & Brock, R. (2022). Promoting resilience to depression among couples during pregnancy: The protective functions of intimate relationship satisfaction and self-compassion.. *Family process*, e12788 .
56. Łada-Maśko, A., & Kázmierczak, M. (2021). Measuring and Predicting Maturity to Parenthood: What Has Personality Got to Do with It?. *Journal of Clinical Medicine*, 10.
57. Latifa, R., Salsabila, S., & Yulianto, H. (2021). Understanding the Relationship between Religiosity and Marital Commitment to Marital Stability: An Investigation on Indonesian Female Journalists. *Religions*.
58. Li, Q., Guo, J., Chen, Z., Ju, X., Lan, J., & Fang, X. (2023). Reciprocal associations between commitment, forgiveness, and different aspects of marital well-being among Chinese newlywed couples.. *Family process*, e12909 .
59. Li, T., Liu, R., & Lau, E. (2024). Companionship goals and marital goal concordance contribute to relationship satisfaction partly through dyadic coping in dating couples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37, 685 – 698.
60. Lioe, A. (2023). The Role of Marital Commitment and Family Support For Marital Satisfaction In Childless Couples. *Eduvest – Journal of Universal Studies*.

61. Mangialavori, S., Cacioppo, M., Terrone, G., & O'Hara, M. (2021). A Dyadic Approach to Stress and Prenatal Depression in First-Time Parents: The Mediating Role of Marital Satisfaction.. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*.
62. Metts, A., Mendoza, C., Pearson, R., & Creech, S. (2024). Longitudinal associations among resilience, social isolation, and gender in U.S. Iraq and Afghanistan-era veterans.. *Journal of traumatic stress*.
63. Mitchel, M., Chesnut, R., Aronson, K., & Perkins, D. (2025). Military sexual trauma and mental health counseling: Effects on resilience over time among recent-era U.S. veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 38, 410 – 421.
64. Mukherjee, D., & Pandey, V. (2024). Smartphone Addiction, Personality Factors, Emotional Regulation and Mental Health: Gender Based Studies. *International Journal of Psychological Studies*.
65. Nikrahan, G. (2023). Theory of brain complexity and marital behaviors: The application of complexity science and neuroscience to explain the complexities of marital behaviors. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17.
66. Nkurunziza, A., & Munganyinka, C. (2024). Gender Differences in Extramarital Behaviors Among Couples in Long-Distance Marriages in the Digital Age: A Study in Kigali, Rwanda. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*.
67. Okojide, A., Adekeye, O., Adejumo, G., Chenube, O., Omumu, F., Adeusi, S., Amoo, E., Elegbeleye, A., & Agoha, B. (2023). Psychological Well-being as a Predictor of Marital Stability among Employed Women in Lagos State, Nigeria. *Journal of Educational and Social Research*.
68. Péloquin, K., Boucher, S., Benoit, Z., Jean, M., Beauvilliers, L., Carranza-Mamane, B., & Brassard, A. (2022). «We're in this together»: Attachment insecurities, dyadic coping strategies, and relationship satisfaction in couples involved in medically assisted reproduction.. *Journal of marital and family therapy*.
69. Priastuty, B., Aulia, S., Afifatunnisa, A., & Kaloeti, D. (2023). Long-Distance, Strong Connection: Shaping Family Resilience in the Face of Long-Distance

- Marriage. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*.
70. Priyadharshini, S., & Gopalan, R. (2020). Sociodemographic Factors Contributing to Marital Stability. *Asian Journal of Medicine and Health*.
 71. Putra, B., & Afdal, A. (2020). Marital Satisfaction: An Analysis of Long Distance Marriage Couples. *International Journal of Research in Counseling and Education*.
 72. Quinn, D. (2022). Romantic partner communication, familism values, and Latinx young adults' relationship maintenance. .
 73. Rezaei, S., Seifizade, A., & Lafmejani, A. (2020). Research Paper: Mediating Role of Stress-Coping Responses in the Association of Resiliency and Hardiness With the Life Satisfaction of Married People. .
 74. Runst, P., & Thomä, J. (2022). Resilient entrepreneurs? – revisiting the relationship between the Big Five and self-employment. *Small Business Economics*, 61, 417 – 443.
 75. Rzadkowska, J., Tilden, T., Nissen-Lie, H., Whittaker, K., & Vrabel, K. (2025). Financial Stress, Shame, and Dyadic Coping Among Highly Distressed Couples in Therapy: An Interpretative Phenomenological Analysis.. *Family process*, 64 4, e70080 .
 76. Sadia, H., Hussain, M., Lak, T., Mobeen, M., & Ghaffar, Z. (2025). How Long-Distance Relationship Effects the Marital Satisfaction among Couples? Analyzing the Mediating Effect of Trust and Moderating Effect of Resilience. *The Regional Tribune*.
 77. Sawai, J., Masdin, M., Sawai, R., Rathakrishnan, B., & Zahrin, S. (2020). Trust and Commitment in Maintaining Marriage among Teachers in Commuting Marriage in Kota Kinabalu Sabah. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.
 78. Sawai, J., Sawai, R., Masdin, M., Rashid, A., & Aziz, A. (2023). Sustaining long-distance relationship through love, trust, and dedication among married couples. *Manu Jurnal Pusat Penataran Ilmu dan Bahasa (PPIB)*.

- 79.Song, J., Tang, X., Sulaiman, Z., Zhang, M., Ismail, T., Li, S., & Ye, Y. (2025). Dyadic appraisal and dyadic coping in breast cancer couples: Family resources as mediators in an actor–partner interdependence mediation model.. *European journal of oncology nursing : the official journal of European Oncology Nursing Society*, 78, 102959 .
- 80.Song, X., Zhao, J., Xiao, Z., Ye, H., Dong, S., Hu, L., & Cai, Z. (2024). The actor-partner interdependence model of fertility stress and marital quality among couples undergoing in vitro fertilization and embryo transfer: The mediating role of dyadic coping. *Stress and Health*, 40.
- 81.Strohmaier, S., Pillai, M., Weitzer, J., Han, E., Zenk, L., Birmann, B., Bertau, M., Caniglia, G., Laubichler, M., Steiner, G., & Schernhammer, E. (2024). The Relationship between Big Five Personality Traits and Depression in the German-Speaking D-A-CH Region Including an Investigation of Potential Moderators and Mediators. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14, 2157 – 2174.
- 82.Tacchino, C., Cocchiaro, T., Lago, D., Rago, R., & Velotti, P. (2025). P-522 Dyadic Emotion Dysregulation and Infertility Stress in a sample of infertile women and men: an exploratory study. *Human Reproduction*.
- 83.Temiz, Z., & Bilican, F. (2024). Daily external stress, internal stress, dyadic coping, and relationship functioning of Turkish couples during the COVID-19: A daily diary study.. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, e3455 .
- 84.Thomassen, Å., Johnsen, B., Hystad, S., & Johnsen, G. (2021). Avoidance coping mediates the effect of hardiness on mental distress symptoms for both male and female subjects.. *Scandinavian journal of psychology*.
- 85.Üzümçeker, E. (2025). Traditional Masculinity and Men's Psychological Help-Seeking: A Meta-Analysis.. *International journal of psychology : Journal international de psychologie*, 60 2, e70031.

86. Wang, Y., & Umberson, D. (2022). Dyadic coping and marital quality in same-sex and different-sex marriages. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40, 996 – 1017.
87. Zhao, H., Zhou, Y., Che, C., Chong, M., Zheng, Y., Hou, Y., Chen, C., & Zhu, Y. (2024). Marital Self-Disclosure Intervention for the Fear of Cancer Recurrence in Chinese Patients With Gastric Cancer: Protocol for a Quasiexperimental Study. *JMIR Research Protocols*, 13.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

Шановний респонденте!

Опитування проводиться в межах магістерського дослідження, присвяченого особливостям дистантних подружніх стосунків у період вимушеної воєнної розлуки.

Анкета є повністю анонімною, а отримані результати будуть використані лише в узагальненому науковому вигляді.

Просимо Вас уважно прочитати запитання та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій ситуації.

Заповнюючи анкету, Ви підтверджуєте свою добровільну згоду на участь у дослідженні.

Соціально-демографічний блок:

1. Вік *

18-29

30-39

40-49

50-59

60+

2. Сімейний стан *

перебуваю у шлюбі

шлюб розірвано після періоду дистанційних стосунків

3. Рівень освіти *

середня

професійно-технічна

фахова передвища

вища – бакалавр, магістр

вища – доктор філософії, доктор наук

4. Ваш нинішній статус зайнятості*

працюю повний робочий день

працюю частково / тимчасово

військова служба

тимчасово не працюю

підприємець / самозайнятий

інше

5. Чи маєте ви дітей?*

так

ні

6. Причина дистанційного проживання під час війни*

військова служба одного з партнерів

виїзд партнерки/сім'ї в інший регіон України

виїзд партнерки/сім'ї за кордон

робота в іншому місті / країні

інше

7. Де зараз проживає Ваша дружина / партнерка? *

в іншому місті України
за кордоном
в одному місці зі мною
інше

Основний діагностичний блок

Інструкція: Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні з наведеними нижче твердженнями, з огляду на Ваші подружні стосунки в умовах вимушеної розлуки під час війни. Обведіть або відмітьте одну відповідь навпроти кожного твердження

Твердження/питання:

1. Скільки часу тривав Ваш шлюб до початку воєнної розлуки?*

до 3 років

3-7 років

8-15 років

понад 15 років

2. Скільки часу Ви підтримували дистанційні подружні стосунки під час війни?*

до 6 місяців

6-12 місяців

1-2 роки

понад 2 роки

3. Як Ви оцінювали рівень задоволеності своїм шлюбом до початку вимушеної воєнної розлуки? (шкала)*

зовсім не задоволений

1

2

3

4

5

повністю задоволений

4. Як змінився рівень емоційної близькості у Ваших стосунках під час дистанції?*

значно знизився

дещо знизився

не змінився

дещо зріс

значно зріс

5. Як часто виникали конфлікти між вами під час дистанційних стосунків?*

майже не виникали

іноді

досить часто

дуже часто

важко відповісти

6. Чи виникали у Вас або Вашої партнерки думки про припинення шлюбу під час періоду дистанційних стосунків?*

ні

так, з мого боку

так, з боку партнерки

так, з обох сторін

важко відповісти

7. Як Ви оцінюєте стабільність ваших подружніх стосунків у період дистанції?*

дуже нестабільні

1

2

3
4
5

повністю стабільні

8. Хто був ініціатором розірвання шлюбу? (відповідають лише ті, хто розлучився)

я

моя партнерка

рішення було спільним

важко відповісти

9. Що, на Вашу думку, стало основною причиною розірвання шлюбу? (відповідають лише ті, хто розлучився, можна обрати до 2 варіантів)

емоційне віддалення між партнерами

часті конфлікти під час дистанції

відсутність підтримки з боку партнерки

тривала вимушена дистанція між подружжям

зміна життєвих цінностей

поява іншого партнера

10. Що, на Вашу думку, найбільше допомагає зберігати подружні стосунки в умовах тривалої розлуки? (можна обрати до 2 варіантів)*

довіра між партнерами

взаємна підтримка

спільні життєві цінності

регулярне спілкування

відповідальність за сім'ю

спільні плани на майбутнє

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

«Тест життєстійкості Мадді (PVS)»
(Оліфер, Кузнєцов & Павлова, 2013)

Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

Твердження/питання:

1. Я завжди впевнений у власних рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
4. Мене рідко лякають думки про майбутнє.
5. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
6. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
7. Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.
8. Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.
9. Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.
10. Мені здається, життя проходить повз мене.
11. Мої мрії часто збуваються.
12. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
13. Життя здається мені цікавим і яскравим.
14. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
15. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.

«Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»

(Яблонська, Верник & Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження/питання:

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально».
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

«Портрет цінностей Шварці (PVQ)»

(Субашикевич, 2016)

Інструкція: Нижче наведено описи деяких людей. Прочитайте уважно і подумайте, наскільки текст відповідає Вам. Якщо опис стосується Вас, то позначте у комірці відповідь.

Твердження/питання:

1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти
9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення
11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний

25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним
29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим
31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу