

Запорізький національний університет
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ЖУРНАЛ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Науковий журнал

Випуск 1 (40), 2026



Видавничий дім
«Гельветика»
2026

*Рекомендовано до друку
вченою радою Запорізького національного університету
протокол № 9 від 24.02.2026 р.*

Головний редактор:

Шевченко Н.Ф., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Редакційна колегія:

Zlatina Kostova, PhD, Director of Training, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Massachusetts Chan Medical School (Worcester, USA)

Elisa Pfeiffer, PhD, Professor, Head of the University Outpatient Treatment Center for Children and Adolescents Catholic University Eichstätt-Ingolstadt (Ingolstadt, Germany)

Synne Øien Stensland, MD, PhD, Research Professor, Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies (Oslo, Norway)

Дорожкін В.Р., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка» (м. Львів, Україна)

Зазимко О.В., кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

Кононенко О.І., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (м. Одеса, Україна)

Мельничук Т.І., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

Ткалич М.Г., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р. (додаток 4) журнал включено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» у галузі психологічних наук (С4 – Психологія).

До жовтня 2022 р. журнал виходив під назвою «Проблеми сучасної психології». У зв'язку зі зміною назви журналу було внесено відповідні зміни до Переліку наукових фахових видань України на підставі Наказу МОН України від 10.10.2022 № 894 (додаток 2).

Журнал індексується у Index Copernicus, Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalogue of Scientific Journals, Journal Index.

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа:

Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 2607 від 29.08.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-05415

Суб'єкт у сфері друкованих медіа: Запорізький національний університет (вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, 69600, e-mail: znu@znu.edu.ua, тел. +38 (061) 228-75-08).

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, італійська, литовська, французька.

Zaporizhzhia National University
G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine

JOURNAL OF MODERN PSYCHOLOGY

Scientific journal

Issue 1 (40), 2026



Publishing House
"Helvetica"
2026

DOI "Journal of modern psychology"
DOI № 1 (40), 2026

<https://doi.org/10.26661/2786-7471>
<https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-1>

*Board of Zaporizhzhia National University
(protocol № 9, 24.02.2026)*

Editor-in-Chief:

N. Shevchenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

Editorial board:

Zlatina Kostova, PhD, Director of Training, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Massachusetts Chan Medical School (Worcester, USA)

Elisa Pfeiffer, PhD, Professor, Head of the University Outpatient Treatment Center for Children and Adolescents Catholic University Eichstätt-Ingolstadt (Ingolstadt, Germany)

Synne Øien Stensland, MD, PhD, Research Professor, Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stressstudies (Oslo, Norway)

V. Dorozhkin, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Theoretical and Applied Psychology, Lviv Polytechnic National University

O. Zazymko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Leading Researcher of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

O. Kononenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Differential and Special Psychology of Mechnikov Odessa National University

T. Melnychuk, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher at the Laboratory of Organizational and Social Psychology of G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

M. Tkalych, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

The articles were checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed by the Polish company Plagiat.pl.

Based on the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 886 dated 02.07.2020 (Appendix 4), the journal is included in the List of scientific professional publications of Ukraine category "B" in the field of psychological sciences (C4 – Psychology).

Before October 2022, the journal was named "Problems of modern psychology". Due to the change of the journal's name, the List of scientific professional journals of Ukraine was amended according to the Decree of MES No. 894 (Annex 2) dated October 10, 2022.

The journal is indexed in scientometric databases: Index Copernicus (Poland), Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalog of Scientific Journals, Journal Index.

Registration of Print media entity: Decision of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Decision No. 2607 as of 29.08.2024.

Media ID: R30-05415

Media entity: Zaporizhzhia National University (Universytetska str., 66, Zaporizhia, 69600, e-mail: znu@znu.edu.ua, tel. +38 (061) 228-75-08).

Languages: Ukrainian, English, Polish, German, Italian, Lithuanian, French.

ISSN 2786-7471 (Print)
ISSN 2786-748X (Online)

© Zaporizhzhia National University, 2026

ЗМІСТ

Антипович О. Г. <i>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ В КОНТЕКСТІ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ</i>	7
Асатрян С. А. <i>ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ</i>	16
Гречаник М. І., Ткалич М. Г. <i>УКРАЇНОМОВНА АДАПТАЦІЯ ШКАЛИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ КЛІЄНТА ДО ПСИХОТЕРАПЕВТА</i>	25
Гура О. І., Нагірняк А. В., Рома Т. Ю. <i>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ</i>	34
Коваль Г. В. <i>ДО ПИТАННЯ СПЕЦИФІКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗУМОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО</i>	41
Косьянова О. Ю., Лазоренко Т. М., Думік Ю. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ</i>	51
Пашковський С. М., Ордатій Н. М., Ангельська В. Ю., Шемет В. С., Гуменюк Н. І. <i>ПОРУШЕННЯ СНУ ЯК ТЕРАПЕВТИЧНА ЦІЛЬ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</i>	59
Петухова І. О., Хомутовська Л. С., Степаненко А. П. <i>ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ</i>	68
Питлюк-Смеречинська О. Д., Халік О. О., Запхляк О. З. <i>КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ</i>	75
Радько О. В., Григоренко Ю. В. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОЇ РОЗЛУКИ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ</i>	85
Стасюк В. В., Улунова Г. Є., Грабовський В. С. <i>ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СОЛДАТСЬКО-СЕРЖАНТСЬКОГО СКЛАДУ МЕХАНІЗОВАНИХ БРИГАД</i>	93
Швед В. В. <i>ПСИХОЛОГІЯ ДОВІРИ: ЯК СИГНАЛИ ПІДМІНЯЮТЬ ДОКАЗИ У РІШЕННЯХ СИСТЕМИ І</i>	104
Шевченко Н. Ф., Кратюк І. В. <i>ЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІН І САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРАЦІВНИКІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ</i>	112
Яворська Г. Ю. <i>НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СЦЕНАРНИХ ЗАБОРОН У ФОРМУВАННІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ЗАКОХАНОСТІ</i>	121

УДК 316.362:316.6]:[159.942+159.944.4]-058.836](045)
DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-1-10>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОЇ РОЗЛУКИ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ

Радько О. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології*

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
просп. Науки, 9А, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-0762-1531
radko.olga@meta.ua*

Григоренко Ю. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю С4 «Психологія» ОПП «Психологія»*

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
просп. Науки, 9А, Харків, Україна
yuvgrigorenko@gmail.com*

Ключові слова: подружні стосунки, тривала розлука, діадний копінг, емоційна близькість, стилі прив'язаності, подолання стресу, емоційна підтримка.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

У статті здійснено теоретичний аналіз переживання тривалої фізичної розлуки в подружніх стосунках як складного та динамічного психологічного процесу, що переживається в умовах підвищеного стресу та невизначеності. Тривала фізична дистанція між партнерами змінює звичні форми повсякденної взаємодії. Вона обмежує можливості безпосередньої емоційної підтримки та впливає на відчуття близькості, стабільності та єдності подружньої пари. Актуальність проблеми зумовлена поширенням дистантних подружніх стосунків унаслідок сучасних соціальних змін, зокрема міграційних процесів та умов повномасштабної війни в Україні.

Узагальнено сучасні вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до розуміння фізичної дистанції як чинника стресу, що по-різному переживається партнерами та потребує адаптації до нових умов спільного життя. Показано, що тривала розлука актуалізує потребу в емоційній безпеці, стабільності стосунків та збереженні відчуття єдності пари в умовах обмеженого щоденного контакту між подружжям.

Проаналізовано роль стилів прив'язаності в переживанні дистанції в умовах тривалої фізичної розлуки. Показано, що рівень тривожності та уникання в прив'язаності впливає на переживання близькості, емоційні реакції партнерів, характер емоційної підтримки та здатність урегулювати власний емоційний стан за відсутності фізичного контакту з партнером. Обґрунтовано положення про те, що прив'язаність не є фіксованою особистісною характеристикою, а може змінюватися залежно від життєвого досвіду та якості конкретних подружніх стосунків.

Окрему увагу приділено діадному копінгу як ключовому механізму спільного подолання стресу в умовах тривалої фізичної розлуки. Узагальнено результати досліджень, які свідчать, що підтримувальні та узгоджені форми діадної взаємодії сприяють збереженню емоційної близькості та стабільності подружніх стосунків. Водночас неконструктивні копінг-стратегії, такі як уникання та неузгодження дій партнерів, ускладнюють адаптацію до тривалої розлуки та негативно впливають на якість взаємодії у парі. Зроблено висновок про значущість

урахування стилів прив'язаності та особливостей діадного копіngu для розуміння психологічних ресурсів подружжя в умовах тривалої фізичної дистанції.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING PROLONGED SEPARATION IN MARITAL RELATIONSHIPS: A THEORETICAL MODEL

Radko O. V.

*PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology and Sociology
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics
Nauky Ave., 9A, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0762-1531
radko.olga@meta.ua*

Hryhorenko Yu. V.

*Master's Degree Student (Second Cycle of Higher Education)
Specialty C4 «Psychology», Educational and Professional Program «Psychology»
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics
Nauky Ave., 9A, Kharkiv, Ukraine
yuvgrigorenko@gmail.com*

Key words: *marital relationships, prolonged separation, dyadic coping, emotional intimacy, attachment styles, stress management, emotional support.*

The article provides a theoretical analysis of the experience of prolonged physical separation in marital relationships as a complex and dynamic psychological process experienced in conditions of increased stress and uncertainty. Prolonged physical distance between partners changes the usual forms of everyday interaction, limits the possibilities for direct emotional support, and affects the couple's sense of closeness, stability, and unity. The relevance of the problem is due to the spread of long-distance marital relationships as a result of contemporary social changes, in particular migration processes and the conditions of full-scale war in Ukraine. The article summarizes contemporary domestic and foreign scientific approaches to understanding physical distance as a stress factor that is experienced differently by partners and requires adaptation to new conditions of living together. It is shown that prolonged separation actualizes the need for emotional security, stability of relationships, and preservation of the couple's sense of unity in conditions of limited daily contact between spouses.

The role of attachment styles in experiencing distance during prolonged physical separation is analyzed. It is shown that the level of anxiety and avoidance in attachment affects the experience of closeness, the emotional reactions of partners, the nature of emotional support, and the ability to regulate one's emotional state in the absence of physical contact with a partner. The position that attachment is not a fixed personality trait but can change depending on life experience and the quality of specific marital relationships is substantiated.

Special attention is paid to dyadic coping as a key mechanism for jointly overcoming stress in conditions of prolonged physical separation. The results of studies are summarized, which show that supportive and coordinated forms of dyadic interaction contribute to the preservation of emotional closeness and stability in marital relationships. At the same time, non-constructive coping strategies, such as avoidance and lack of coordination between partners, complicate adaptation to prolonged separation and negatively affect the quality of interaction within the couple. The conclusion was made about the importance of taking into account attachment styles and characteristics of dyadic coping in order to understand the psychological resources of spouses in conditions of prolonged physical distance.

Постановка проблеми. Питання щодо впливу тривалої фізичної розлуки між партнерами на подружні стосунки поставало дуже давно. Війни, міграції, професійна діяльність за межами країни, де перебуває другий партнер, – усі ці соціальні зміни так чи інакше впливають на функціонування сімейних стосунків. Але останніми роками тривала розлука подружніх пар набула більш масового характеру в силу вимушеної міграції через військову агресію в Україні. Фізична дистанція між партнерами змінює звичні форми взаємодії, комунікації та підтримки в парі. Це зумовлює потребу в науковому дослідженні психологічних механізмів переживання тривалої розлуки та адаптації до неї [1, с. 103–116].

Тривала фізична дистанція між партнерами призводить до погіршення якості стосунків. Вона по-різному може переживатися залежно від психологічних особливостей кожного з партнерів. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема вимушеної тривалої розлуки подружніх пар набула ще більшої актуальності. Фізична дистанція стала не тимчасовим явищем, а постійним складником життя багатьох сімей. У цьому контексті дистантні подружні стосунки можна розглядати як одну із сучасних форм функціонування сім'ї, яка потребує адаптації до змінених умов спільного життя.

Незважаючи на наявність наукових праць (Г. Венгер, О. Ващенко, Л. Боярин, Н. Гордієнко, К. Левченко, Я. Раєвська, Х. Цьомик тощо), присвячених дистантним подружнім стосункам, проблема переживання тривалої фізичної розлуки залишається недостатньо узагальненою з погляду внутрішніх психологічних механізмів адаптації партнерів. Зокрема, потребує більш цілісного аналізу роль індивідуальних особливостей переживання близькості та дистанції, пов'язаних зі стилями прив'язаності, а також значення діадного копінгу як способу спільного подолання стресу в умовах тривалої розлуки. У цьому контексті актуальним є теоретичне осмислення взаємозв'язку стилів прив'язаності та діадного копінгу у процесі адаптації подружніх пар до тривалої фізичної дистанції [1–3].

Мета статті – теоретично дослідити переживання тривалої розлуки як психологічного процесу в подружніх стосунках та обґрунтувати роль стилів прив'язаності та діадного копінгу у переживанні тривалої розлуки.

Результати дослідження. Тривала розлука в подружніх стосунках розглядається як тривалий період фізичної дистанції між партнерами, яка може бути добровільною чи вимушеною залежно від причин. Вона суттєво впливає на емоційний зв'язок, близькість та потребує свідомих зусиль для збереження стосунків у таких умовах. На від-

міну від короточасної розлуки, яка часто має чітко окреслені часові межі, тривала фізична дистанція створює ситуацію невизначеності та потребує від партнерів адаптації до нових умов спільного життя. У вітчизняних дослідженнях феномен тривалої розлуки аналізується в контексті дистантних сімей. Наприклад, Г. Венгер зазначає, що тривала фізична розлука партнерів може призводити до порушення узгодженості подружніх ролей. Відбувається зниження рівня емоційної взаємодії та ускладнення процесів взаєморозуміння між партнерами. Такі зміни негативно впливають на задоволеність подружніми стосунками [1, с. 110; 4, с. 3543–3565].

Однак тривала розлука в подружніх стосунках постає не лише як соціально зумовлене явище або як характеристика функціонування дистантної сім'ї, а й як психологічний процес, який охоплює різні рівні переживання та адаптації. Порушення звичних форм взаємодії, фізична дистанція, зміна ролей у сімейній системі відображаються на емоційному стані партнерів та способах подолання стресу. Т. Титаренко розглядає вимушену розлуку як одну з причин кризи значущих стосунків, що потребує пошуку нових психологічних ресурсів та адаптації. Згідно з підходами психології життєвої кризи, такі переживання можуть розглядатися як закономірна реакція на порушення значущих життєвих зв'язків та необхідність в адаптації до нових умов життя [2, с. 30; 5, с. 120–128].

На відміну від короточасної розлуки тривала фізична дистанція обмежує можливості для безпосередньої емоційної підтримки та фізичної близькості, підсилюючи психологічне напруження, відчуття самотності та невизначеності. У дослідженні Е. Вотерман показано, що емоційний стан людей, які перебувають у стосунках на відстані, значною мірою залежить від можливостей фізичної близькості з партнером. Періоди особистих зустрічей пов'язані з вищим рівнем позитивних емоцій і меншим рівнем відчуття самотності. А тривале перебування без партнера може супроводжуватися зростанням почуття самотності та психологічного напруження. Це вказує на те, що фізична розлука може виступати чинником підвищеного психологічного дистресу, особливо за умов обмеженого живого спілкування та нерегулярних зустрічей [6, с. 272].

Переживання тривалої розлуки у подружніх стосунках супроводжується емоційними змінами (коливанням настрою, дратівливістю, емоційним виснаженням, труднощами саморегуляції). За М. Варієм, ослаблення значущих міжособистісних зв'язків ускладнює процеси емоційної саморегуляції та знижує здатність ефективно справлятися з напруженими життєвими обставинами [7, с. 263].

Характерною ознакою цього досвіду є амбівалентність – поєднання прагнення до близькості з переживанням дистанції, фрустрації або навіть потреби у психологічному віддаленні. Така суперечливість почуттів є природною реакцією на кризову ситуацію та підсилює потребу в адаптації до нових умов міжособистісних взаємодій. На рівні мислення й поведінки тривала розлука може супроводжуватися переосмисленням власної ролі у стосунках, зміненням уявлень про партнера та спільне майбутнє. Образ партнера інколи ідеалізується або, навпаки, стає більш критичним. Такі когнітивні коливання можуть розглядатися як частина адаптації та спроба зменшити напруження [8, с. 234; 9, с. 60].

На поведінковому рівні переживання тривалої розлуки може проявлятися по-різному – від зменшення інтенсивності взаємодії з партнером та емоційного дистанціювання до, навпаки, посилення комунікації та прагнення підтримувати близькість. Такі відмінності у поведінкових реакціях узгоджуються з описаними М. Варієм механізмами саморегуляції та адаптації особистості в умовах емоційної депривації, зумовленої порушенням чи недостатністю значущих емоційних зв'язків [10, с. 355–360].

Окреме значення в адаптації до розлуки має перебудова способів спілкування і пошук нових форм підтримки. Зокрема, у дослідженні С. Гольцман було показано, що для партнерів у стосунках на відстані важливу роль відіграє використання різних форм дистанційної комунікації (регулярне та емоційно насичене текстове спілкування). Це пов'язано з підтриманням відчуття близькості та задоволеності стосунками [11, с. 1285]. Одним із ключових адаптаційних механізмів у переживанні тривалої розлуки є формування нових стратегій подолання труднощів. У дослідженні Ю. Цуй та роботі Е. Вотерман підкреслюється роль обміну переживаннями і підтримання довіри як способів зниження тривожності й відчуженості та підтримання емоційної близькості. Окрему роль у цьому процесі відіграє використання соціальних мереж і цифрових платформ, які за результатами дослідження Н. Меріккату розглядаються як важливий ресурс підтримання емоційного контакту між партнерами в умовах фізичної дистанції [8; 12; 13].

Узагальнюючи, тривалу розлуку в подружніх стосунках доцільно розглядати не як статичний стан, а як динамічний процес, у межах якого емоційні переживання, когнітивні оцінювання та поведінкові реакції взаємопов'язані та можуть набувати циклічного характеру [9; 14; 15].

У психологічній науці подружні стосунки розглядаються як цілісна динамічна система, що ґрунтується на взаємодії, розподілі ролей, емо-

ційній близькості та відповідальності партнерів. Сім'я як мала соціально-психологічна група є чутливою до внутрішніх змін і впливу зовнішніх чинників. У сучасних дослідженнях сім'я описується як система емоційних зв'язків і комунікації, що потребує перебудови внутрішніх взаємин у відповідь на зміни умов функціонування. За даними Х. Цьомик, фізична дистанція між подружжям порушує звичну взаємодію, ускладнює реалізацію подружніх ролей і вимагає пошуку нових способів координації спільного життя, що супроводжується зростанням психологічного напруження та емоційної нестабільності [3, с. 180–182].

Сучасні дослідження свідчать, що фізична дистанція сама по собі не руйнує стосунки, а змінює способи підтримання сімейної системи та емоційної близькості. Так, Е. Вотерман показав, що розлука більше впливає на форми взаємодії, ніж на стабільність стосунків [8, с. 240]. Натомість С. Гольцман підкреслює роль якості дистантної комунікації для збереження емоційного зв'язку [11, с. 1285]. В умовах тривалої розлуки спілкування стає ключовим для підтримки емоційного зв'язку.

Регулярні контакти, обговорення повсякденних подій і переживань зберігають відчуття залученості та емоційну близькість. Відкритість у спілкуванні, обговорення труднощів та узгодження очікувань також важливі для підтримки емоційного зв'язку [14, с. 100]. Недостатність комунікації або невідповідність очікувань можуть посилювати напруження та емоційну дистанцію [10, с. 357]. Відстань змушує партнерів бути більш автономними, брати на себе відповідальність за власне життя та координувати спільні рішення, що вимагає додаткових психологічних і комунікативних зусиль [3; 16].

Тривала фізична розлука супроводжується змінами у взаємодії та комунікації, а також підвищеним емоційним напруженням, що впливає на психологічний стан подружжя [9, с. 80]. Відсутність щоденного контакту та спільного побуту посилює відчуття самотності та емоційної уразливості навіть за умов регулярного дистанційного спілкування.

Переживання розлуки є психологічно неоднозначним: для одних вона стає джерелом стресу та емоційного виснаження, а для інших – стимулює переосмислення стосунків і посилення емоційного зв'язку. Дж. Вігль показав, що задоволеність стосунками змінюється по-різному в різних пар [12, с. 112], а Дж. Бореллі підкреслив роль початкового рівня задоволеності та особистих емоційних ресурсів у підтриманні стосунків на відстані [14; 17].

Із позиції трикомпонентної теорії кохання Р. Стернберга емоційні переживання партнерів

в умовах тривалої розлуки можуть бути пояснені трансформацією складників кохання: інтимності, пристрасті та зобов'язання. Фізична дистанція насамперед впливає на компонент інтимності, який, своєю чергою, пов'язаний з емоційною близькістю та відчуттям підтримки. Тоді як компонент зобов'язання, що відображає рішення зберігати стосунки на відстані, може залишатися відносно стабільним, а пристрасть – трансформуватися або набувати іншого психологічного змісту [8, с. 241].

У вітчизняних дослідженнях підкреслюється, що тривала розлука може активізувати приховані емоційні труднощі в подружніх стосунках. О. Ващенко зазначає, що роз'єднаність у стресових умовах посилює емоційну напруженість і сприяє загостренню конфліктів [3, с. 186]. Г. Венгер відзначає дефіцит емоційної підтримки та зниження емоційної включеності [14, с. 102].

Натомість зарубіжні дослідження свідчать про те, що негативні переживання не є універсальними. Частина пар адаптується до дистантних стосунків, стабілізує емоційний стан і зберігає задоволеність стосунками за умови довіри та психологічної стійкості [8, с. 242]. Вирішальну роль відіграють суб'єктивне сприйняття розлуки та здатність підтримувати емоційний зв'язок попри фізичну дистанцію [11; 18].

З огляду на мету нашого дослідження, важливим є аналіз стилів прив'язаності та діадного копіngu в переживанні тривалої розлуки в подружніх стосунках. У психології подружжя стиль прив'язаності пояснює, як партнери переживають близькість, дистанцію та емоційну підтримку, впливаючи на довіру, реакції на розлуку та способи подолання емоційного напруження. Основи теорії прив'язаності заклав Дж. Боулбі, розглядаючи її як базову потребу людини у безпеці та емоційному зв'язку. Уявлення про емоційну доступність і надійність близьких формуються у взаємодії та зберігаються в дорослому віці, впливаючи на інтимні й подружні стосунки [8, с. 230–242]. М. Ейнсворт описав основні типи прив'язаності на прикладі дітей, які стали основою для розуміння близьких стосунків у дорослому житті, зокрема подружніх [9, с. 53–152].

У сучасних дослідженнях подружніх і партнерських стосунків прив'язаність розглядається не як жорсткий набір типів, а як відносно стійкий спосіб емоційного реагування у взаємодії з партнером. У межах підходів до вивчення дорослої прив'язаності стиль прив'язаності пов'язують зі схильністю людини довіряти, звертатися по емоційну підтримку та переживати близькість або дистанцію (С. Хазан, Ф. Шейвер, М. Мікулінцер) [10, с. 350–365]. Не слід розглядати стилі прив'язаності як незмінні характеристики. Вони відо-

бражають типові емоційні реакції, які змінюються залежно від життєвого досвіду та якості стосунків. У своїх роботах Е. Вотерс підкреслює, що загальні уявлення про близькі стосунки можуть відрізнятися від переживання емоційної безпеки у конкретному партнерському союзі, а відчуття безпеки здатне змінюватися з часом [8, с. 234]. В умовах тривалої розлуки сприйняття доступності та емоційної включеності партнера стає визначальним для переживання близькості.

Вітчизняні дослідження дистантних сімей показують, що розлука підсилює значущість емоційної підтримки, психологічної безпеки та узгодженості очікувань. За відсутності регулярного контакту зростає відчуття відчуження, бракує тепла й близькості, а взаємини можуть набувати формального характеру, що впливає на емоційний стан і загальну якість стосунків подружжя [4, с. 3355].

У межах сучасного підходу до вивчення дорослої прив'язаності виділяють два ключові показники – тривожність та схильність до уникання. Саме поєднання цих двох характеристик лежить в основі формування стилів прив'язаності. Тривожність відображає рівень занепокоєння щодо доступності партнера та страх втрати емоційної близькості. Уникання пов'язане з дискомфортом за надмірної близькості та прагненням до емоційної дистанції [9, с. 60].

Низькі показники тривожності та уникання в прив'язаності сприяють підтриманню емоційного контакту, довіри та спокійному переживанню фізичної розлуки. Це полегшує адаптацію і зберігає близькість через комунікацію та узгодженість очікувань. І навпаки, висока тривожність за прив'язаності часто супроводжується зростанням емоційної напруги, страхом втрати близькості та підвищеною потребою в підтримці емоційного зв'язку [9; 10; 19].

Високий рівень уникання пов'язаний із прагненням до емоційної автономії та дистанціюванням від обговорення почуттів. У розлуці проявляється зменшення ініціативи та інтенсивності спілкування [9, с. 80]. У рамках концепції Дж. Боулбі secure base такі стратегії розглядаються як спосіб зниження напруження за недоступності значущої людини [8, с. 240].

Тривала фізична розлука створює для подружжя додаткові труднощі та потребує збереження стабільності стосунків. У цьому важливу роль відіграє діадний копінг – спільні способи реагування на складні обставини, підтримки та подолання стресу. Г. Боденманн зазначає, що він проявляється через обговорення проблем, емоційну підтримку, узгодження дій та врахування емоційного стану партнера [12, с. 108–111]. На відміну від індивідуального копіngu діадний ґрун-

тується на взаємодії та спільній відповідальності. Це особливо важливо за фізичної розлуки, коли відсутність щоденного контакту ускладнює підтримання емоційного зв'язку і може знижувати якість взаємодії [14, с. 95].

Дослідження подружніх стосунків підтверджують, що конструктивний діадний копінг (взаємопідтримка, спільний пошук рішень, готовність вислухати партнера) сприяє кращій адаптації подружжя до складних життєвих ситуацій. І навпаки, негативні форми діадного копінгу (уникання обговорення проблем, ігнорування переживань партнера) можуть ускладнювати спільне подолання стресу та негативно впливати на взаємодію в парі [13; 14; 20]. Українські дослідниці Л. Дідковська та О. Абрамюк також підкреслюють, що узгоджена взаємодія та емоційно-позитивна включеність партнерів у процесі подолання стресу є важливими чинниками благополучного функціонування сім'ї [14, с. 100].

У концепції діадного копінгу Г. Боденманна подолання стресу розглядається як спільний процес: один партнер сигналізує про стрес, інший реагує на нього. Ефективність подолання складних ситуацій залежить не лише від індивідуальних ресурсів, а й від характеру взаємодії. За тривалої розлуки особливого значення набуває підтримувальний діадний копінг. Він проявляється через емоційну підтримку, співпереживання, уважність до почуттів партнера та готовність допомогти у вирішенні проблем. Важливо, щоб партнери відкрито говорили про власні переживання і помічали емоційний стан один одного [12, с. 110]. За відсутності можливості фізичного контакту саме емоційна підтримка, залученість та відчуття присутності партнера стають важливими для збереження близькості та відчуття «ми» у подружніх стосунках. У своїй роботі О. Никоненко звертає увагу на роль підтримувальних форм діадної взаємодії між партнерами в умовах тривалого стресу та на їх значення для збереження емоційного контакту [11, с. 1285].

Стиль прив'язаності визначає поведінку у близьких стосунках, особливо в стресових ситуаціях, впливаючи на готовність обговорювати переживання, приймати та надавати підтримку. У подружніх стосунках це особливо проявляється під час труднощів і тривалої розлуки. Саме тут важливу роль відіграє діадний копінг як спільний процес подолання стресу. Партнери сигналізують

про напруження, реагують і підтримують одне одного [12; 14].

Особи з надійним стилем прив'язаності частіше надають підтримку, адекватно реагують на стресові сигнали партнера та зберігають відчуття включеності, що сприяє стабільності стосунків. Наявність тривожного чи уникаючого стилю у одного з партнерів ускладнює діадний копінг. Перші потребують постійного підтвердження підтримки. Другі схильні дистанціюватися й уникати емоційної взаємодії, що підвищує напруженість у стосунках [9, с. 80; 10, с. 355].

Українські дослідження підтверджують, що якість діадного копінгу тісно пов'язана з благополуччям подружжя. У працях О. Абрамюк та Л. Дідковської показано, що позитивний діадний копінг сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя та задоволеності шлюбом [14, с. 100]. Натомість негативний копінг пов'язаний з емоційною дистанцією та погіршенням взаємин [13, с. 70]. Водночас емпіричні дослідження О. Абрамюк уточнюють ці результати: партнери з вищим рівнем благополуччя використовують саме спільні копінг-стратегії. Показано, що діадний копінг тісніше, ніж індивідуальні стратегії, пов'язані з емоційним комфортом, задоволеністю стосунками та якістю подружньої взаємодії, тоді як домінування уникання супроводжується підвищеним емоційним напруженням [13, с. 72].

Висновки. В умовах тривалої фізичної розлуки стилі прив'язаності визначають характер переживання дистанції та готовність до емоційної взаємодії. Діадний копінг виступає механізмом підтримання емоційного зв'язку і спільного подолання стресу. Подружні стосунки за таких умов можна розглядати як систему, що постійно адаптується до змінених обставин. Фізична дистанція впливає на рольову структуру, психологічний клімат і способи взаємодії партнерів.

Рівні тривожності та уникання у стилях прив'язаності визначають емоційні реакції, способи підтримання контакту та адаптації до розлуки. Надійна прив'язаність сприяє конструктивному діадному копінгу та збереженню стабільності стосунків, тоді як ненадійні стилі ускладнюють цей процес. Таким чином, взаємозв'язок стилів прив'язаності та діадного копінгу є ключовим для збереження психологічного благополуччя та близькості подружжя за умов тривалої фізичної дистанції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Венгер Г.С. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 103–116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1_2015_27_11
2. Ващенко О.С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник психологічної освіти*. 2024. № 28(57). С. 27–43. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-27-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43)

3. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. 2021. № 24(2). С. 177–183. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.32>
4. Holtzman S., Kushlev K., Wozny A., Godard R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38 (12), 3543–3565. DOI: <https://doi.org/10.1177/02654075211043296>
5. Ушакова І.М., Світлична Н.О., Селюкова Т.В. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 22. С. 120–128. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.162024>
6. Waterman E.A., Wesche R., Leavitt C.E., Jones D.E., Lefkowitz E.S. (2017). Long-distance dating relationships, relationship dissolution, and college adjustment. *Emerg Adulthood*, 5(4), 268–279. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167696817704118>
7. Vigl J., Strauß H., Talamini F., Zentner M. (2024). Trajectories of relationship and sexual satisfaction over 2 years in the Covid-19 pandemic: A latent class analysis. *Journal of Personality*, 93, 259–274. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12928>
8. Waters, E., Crowell, J., Elliott, M., Corcoran, D., Treboux, D. (2002). Bowlby's secure base theory and the social/personality psychology of attachment styles: Work(s) in progress. *Attachment & Human Development*, 4 (2), 230–242. <https://doi.org/10.1080/14616730210154216>
9. Mikulincer M., Shaver P. (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
10. Fraley R.C., Waller, N.G., Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (2), 350–365. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
11. Никоненко О.В. Діадний копінг як чинник сексуального благополуччя в ситуації війни. *Наукові перспективи*. 2025. № 7(61). С. 1282–1293. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1282-1293](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1282-1293)
12. Bodenmann G. (2008). Dyadic coping and the significance of the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16 (3), 108–111. DOI: <https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.3.108>
13. Абрамюк О.О. Копінг шлюбних партнерів як чинник суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі: емпіричний вимір. *KELM (Knowledge Education Law Management)*. 2020. № 3(31). Vol. 2. С. 67–74. DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.3.2.12>
14. Дідковська Л.І., Абрамюк О.О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їхній вплив на сімейне благополуччя. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 3. С. 89–102. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-10>
15. Радько О.В., Ушакова І.М. Партнерські відносини в сімейній парі в період кризи середнього віку. *Габітус*. 2025. № 70. С. 94–97. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.15>
16. Yue Cui. (2025). Psychological State and Quality Analysis of Young People Aged 18–25 in Early Long-Distance Relationships, *SHS Web of Conferences* 222, 03031. DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202522203031>
17. Murikkattu N.E., Shah D., Singh N., Bhatia M.S., Sinha A. (2024). The experiences of individuals in maintaining a long-distance relationship through social media. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23 (02), 2736–2743. DOI: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.2.2570>
18. Borelli J.L., Rasmussen H.F., Burkhart M.L., Sbarra D.A. (2014). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407514558960>
19. Steinberg R.J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93 (2), 119–135. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
20. Halema S., Mussarat H., Tauqeer A.L., Muhammad M., Zunaira G. (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*, 1, vol. 4, 400–422. DOI: <https://doi.org/10.55737/trt/WR25.114>

REFERENCES

1. Venger G. (2015). Psychological characteristics of role relationships in distant families. *Problems of modern psychology*, 27, 103–116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_11

2. Vashchenko O. (2024). Social and psychological factors of marital conflicts in the conditions of war. *Bulletin of Postgraduate education*, 28(57), 27–43. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-27-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43)
3. Tsomik H. (2021). Psychological essence of marriage relations in foreign and domestic studies. *Habitus*, 24 (2), 177–183.
4. Holtzman S., Kushlev K., Wozny A., Godard R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38 (12), 3543–3565. DOI: <https://doi.org/10.1177/02654075211043296>
5. Ushakova I., Svitlychna N., Seliukova T. (2024). Coping strategies and mechanisms of personality self-regulation in wartime. *Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series*, 22, 120–128. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.16>
6. Waterman E.A., Wesche R., Leavitt C.E., Jones D.E., Lefkowitz E.S. (2017). Long-distance dating relationships, relationship dissolution, and college adjustment. *Emerg Adulthood*, 5 (4), 268–279. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167696817704118>
7. Vigl J., Strauß H., Talamini F., Zentner M. (2024). Trajectories of relationship and sexual satisfaction over 2 years in the Covid-19 pandemic: A latent class analysis. *Journal of Personality*, 93, 259–274. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12928>
8. Waters, E., Crowell, J., Elliott, M., Corcoran, D., Treboux, D. (2002). Bowlby's secure base theory and the social/personality psychology of attachment styles: Work(s) in progress. *Attachment & Human Development*, 4 (2), 230–242. DOI: <https://doi.org/10.1080/14616730210154216>
9. Mikulincer M., Shaver P. (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
10. Fraley R.C., Waller, N.G., Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (2), 350–365. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
11. Nykonenko O. (2025). Diadic coping as a factor in sexual well-being in the context of war. *Scientific Perspectives*, 7(61), 1282–1293. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1282-1293](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1282-1293)
12. Bodenmann G. (2008). Dyadic coping and the significance of the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16(3), 108–111. DOI: <https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.3.108>
13. Abramiuk O. (2020). Coping of marriage partners as a factor of person's subjective well-being in marriage: an empirical measurement. *KELM (Knowledge Education Law Management)*, 3(31), vol. 2, 67–74. DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.3.2.12>
14. Didkovska L., Abramiuk O. (2018). Features of coping strategies of marital partners at different stages of the family's life cycle and their impact on family well-being. *Bulletin of Lviv University Psychological Sciences Series*, 3, 89–102. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-10>
15. Radko O., Ushakova I. (2025). Partnership relations in a married couple during the midlife crisis. *Habitus*, 70, 94–97. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.15>
16. Yue Cui. (2025). Psychological State and Quality Analysis of Young People Aged 18–25 in Early Long-Distance Relationships, *SHS Web of Conferences* 222, 03031. DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202522203031>
17. Murikkattu N.E., Shah D., Singh N., Bhatia M.S., Sinha A. (2024). The experiences of individuals in maintaining a long-distance relationship through social media. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23 (02), 2736–2743. DOI: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.2.2570>
18. Borelli J.L., Rasmussen H.F., Burkhart M.L., Sbarra D.A. (2014). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407514558960>
19. Steinberg R.J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93 (2), 119–135. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
20. Halema S., Mussarat H., Tauqeer A.L., Muhammad M., Zunaira G. (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*, 1, vol. 4, 400–422. DOI: <https://doi.org/10.55737/trt/WR25.114>

Дата першого надходження статті до видання: 18.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.03.2026