

ЛЮБОВ У ЧАСИ ВІЙНИ: РОЛЬ ПІДТРИМКИ СЕРЦЯ, МОТИВАЦІЇ ТА СТОСУНКІВ У ПОДОЛАННІ ТРУДНОЩІВ

LOVE IN TIMES OF WAR: THE ROLE OF HEART SUPPORT, MOTIVATION AND RELATIONSHIPS IN OVERCOMING DIFFICULTIES

У статті досліджено значення кохання під час війни та його вплив на фізичний і психологічний стан людини. Встановлено, що кохання й емоційна підтримка є важливими чинниками для зниження стресу, подолання травматичних подій та зміцнення внутрішньої стійкості. Наголошено, що турбота та підтримка близьких допомагають зберігати мотивацію, сприяють подоланню викликів війни та дозволяють людям залишатися зосередженими на життєвих цілях навіть за складних умов. Розглянуто, як у періоди війни формуються нові види підтримки та солідарності, які сприяють зміцненню суспільної стійкості та єдності. Особлива увага приділена міжособистісним зв'язкам, які завдяки довірі, співчуттю й турботі можуть зберігатися навіть за умов фізичної розлуки. Відзначено роль сучасних технологій комунікації, які дають змогу підтримувати емоційну близькість і створювати відчуття взаємопідтримки, навіть коли між людьми існує фізична відстань. Також проаналізовано, як кохання адаптується до умов війни, стаючи незамінним ресурсом для подолання емоційних і психологічних труднощів. Воно сприяє формуванню почуття приналежності, стабільності й упевненості в майбутньому. Стосунки, побудовані на основі любові та підтримки, допомагають долати труднощі, підтримують життєві орієнтири і створюють фундамент для відновлення особистості і суспільства. Кохання є важливим фактором, що допомагає долати воєнні труднощі, сприяє збереженню психологічної рівноваги, єдності та впевненості в майбутньому. Емоційна підтримка близьких не тільки полегшує переживання труднощів, але й укріплює внутрішню стійкість, додаючи сили для подолання випробувань і руху вперед, попри всі негаразди.

Ключові слова: кохання, підтримка, мотивація, стрес, стосунки, війна.

This article examines the significance of love during wartime and its impact on a person's physical and psychological state. It is established that love and emotional support are essential factors in reducing stress, overcoming traumatic events, and strengthening inner resilience. It is emphasized that the care and support of loved ones help maintain motivation, facilitate overcoming the challenges of war, and allow individuals to stay focused on their life goals even under difficult conditions. The study explores how new forms of support and solidarity emerge during wartime, contributing to the strengthening of social resilience and unity. Special attention is given to interpersonal relationships, which, due to trust, empathy, and care, can be preserved even when physical distance exists. The role of modern communication technologies is highlighted, as they enable people to maintain emotional closeness and create a sense of mutual support, even when there is physical distance between individuals. The article also analyzes how love adapts to the conditions of war, becoming an indispensable resource for overcoming emotional and psychological difficulties. Love fosters a sense of belonging, stability, and confidence in the future. Relationships based on love and support help overcome challenges, sustain life goals, and create a foundation for the recovery of both individuals and society. Love plays a crucial role in overcoming wartime difficulties, supporting psychological balance, unity, and confidence in the future. Emotional support from loved ones not only helps ease the experience of hardship but also strengthens inner resilience, providing the strength to overcome trials and move forward despite the adversities.

Key words: love, support, motivation, stress, relationships, war.

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.49>

Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Плукчі В.О.

здобувач вищої освіти факультету
психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Вступ. Кохання – це одна з найголовніших складових частин людського життя, яка надає сенс існуванню, допомагає знаходити себе і почуватися потрібними. Без цього почуття людина втрачає відчуття цілісності, зв'язку з іншими людьми та суспільством. Проте в умовах війни поняття «кохання» набуває нового, глибшого сенсу. Це більше не лише «метелики в животі» чи романтичні забави, це – стійкість, довіра, витримка та безліч випробувань, які проходять закохані. Війна змушує переосмислити значення кохання як джерела сили й опори.

У кризових обставинах війна стає не тільки випробуванням для стосунків, але й перевіркою на справжність почуттів. Відстань, небезпека, травми, полон, тривожне очікування новин, постійний біль і невизначеність змушують партнерів шукати нові способи підтримки один одного. Війна безжально оголює пріоритети, змінює перспективи та показує,

наскільки важливим є вміння любити і залишатися вірним, попри всі труднощі.

Як зазначав Еріх Марія Ремарк: «Поки людина не здається, вона сильніша своєї долі». Ці слова яскраво ілюструють, як справжнє кохання може допомагати долати екстремальні обставини війни, перетворюючи стосунки на джерело підтримки та духовної сили. У такі моменти важливість підтримки один одного стає очевидною: кохання є тим внутрішнім джерелом, що дає сили рухатися вперед, навіть коли зовнішній світ здається розбитим і непередбачуваним.

Основний матеріал дослідження. Війна є не лише фізичним випробуванням, а й екстремальним емоційним стресом, у якому кохання відіграє роль сили й підтримки. Багато історій, зокрема про Сергія та Катерину [3], демонструють, як це почуття допомагає вистояти перед страхом, втратами й невизначеністю, зберігаючи людяність навіть у найтяжчі часи.

Фізіологічна та психологічна роль кохання у подоланні стресу та травм.

Любов не лише дарує емоційну підтримку в найважчі моменти життя, а й активує потужні фізіологічні процеси, які допомагають подолати стрес, страх і біль, що виникають у екстремальних умовах війни. Справжнє кохання стимулює не лише емоції, але й вивільнення гормонів, які сприяють зміцненню психологічної стійкості, фізичної витривалості та швидкому відновленню після травм.

Коли людина переживає складні емоційні моменти, такі як стрес чи страх, взаємодія з коханою людиною може допомогти знизити рівень тривоги та депресії завдяки виробленню певних гормонів. Дофамін, «гормон мотивації», знижує рівень стресу, стимулюючи емоційну і фізичну активність, допомагаючи людині зберігати концентрацію і позитивний настрій навіть у кризових ситуаціях. Взаємна підтримка та близькість до коханої людини в таких умовах стає важливим елементом, який допомагає людині не втратити надію і зберегти емоційну рівновагу.

Серотонін, зниження якого супроводжує початкові етапи закоханості, може здатись джерелом дискомфорту, проте він також має важливу роль у фізичному відновленні організму, підвищуючи м'язовий тонус і активізуючи рухову функцію. Такі фізіологічні зміни створюють відчуття енергійності, що дозволяє людині долати труднощі та мобілізувати свої сили в умовах війни чи після важких поранень. Адреналін, своєю чергою, підвищує фізичну витривалість, даючи людині можливість діяти швидко та ефективно навіть в умовах великих навантажень чи небезпеки. Проте важливо також пам'ятати, що надмірний стрес потребує професійної допомоги, адже самотійно долати стрес може бути складно, навіть якщо підтримка коханої людини є безцінною.

У кризових ситуаціях, таких як війна або полон, фізична і емоційна близькість до коханої людини має вирішальне значення для збереження психічної стабільності та стійкості до стресу. Кохання стає важливим ресурсом, що забезпечує не лише емоційну підтримку, але й фізіологічну. Окситоцин і вазопресин – гормони прив'язаності – сприяють зменшенню тривожності та страху, створюючи відчуття безпеки та комфорту навіть у найважчі моменти. Поряд з цим роль психологів та медичних закладів у таких умовах є незамінною. Психологічна підтримка та спеціалізоване лікування допомагають зберігати емоційну рівновагу, сприяючи більш швидкому відновленню психічного стану після пережитих травм чи стресових ситуацій.

У випадках, коли людина переживає післятравматичний стрес або перебуває у ситуації, де відчуває страх або біль, саме близькість коханої людини може стати стабільним джерелом психологічної підтримки. Фізичний контакт, такий як обійми, поцілунки, навіть просто присутність поряд, – це не лише емоційна підтримка, а й активізація вироблення ендорфінів, які знижують рівень стресу

і допомагають організму справлятися з фізичними та психічними болями. Тут важливою є підтримка медичних працівників, які можуть сприяти як фізичному, так і психологічному відновленню, надаючи пацієнтам необхідні методи лікування та реабілітації, що допомагають впоратися з наслідками травм або післяпольових стресових розладів.

Кохання є важливим фактором, що допомагає людині відновлюватись після поранень, як фізичних, так і емоційних. Підтримка партнера після травм, будь то бойові чи психічні, є безцінною для психологічного відновлення. Кохана людина дає не тільки моральну підтримку, але і створює необхідний емоційний простір для того, щоб справитися з болем та відновити віру в майбутнє. З іншого боку, професіонали, такі як психологи, медичні працівники та реабілітологи, допомагають людям адаптуватися до нових умов життя після поранень або пережитих травм, надаючи важливі інструменти для фізичного та емоційного відновлення.

Крім того, завдяки хімічним реакціям, які стимулюють гормони задоволення та безпеки, такі як ендорфіни та окситоцин, кохання здатне значно зменшити тривогу та депресію, які часто супроводжують людей після важких травм. Взаємна підтримка в таких обставинах є життєво важливою, допомагаючи людині не тільки вижити, але й повернутися до нормального життя.

Мотивація і надія: як любов допомагає рухатися вперед у найтемніші моменти. Надія – це те, що дає людині сили боротися в найтемніші моменти життя. Вона стає тим внутрішнім стрижнем, який дозволяє рухатися вперед, навіть коли всі зовнішні обставини здаються безнадійними. У ці моменти саме любов може стати тим джерелом підтримки, яке допомагає знайти у собі сили йти через біль, страх і невизначеність. Коли людині важко, коли вона відчуває, що втрачає свою опору, її думки часто повертаються до близьких людей, до дому, до тих спогадів, що є символом тепла і затишку. Це можуть бути спогади про сміх дітей, поцілунки рідних або просте відчуття безпеки, яке дарує любов.

Як зазначав психолог Віктор Франкл, який пережив Голокост, любов до близьких може дати сенс життю навіть у найстрашніших обставинах. У своїй книзі «Людина в пошуках сенсу» він писав про те, як думки про свою дружину підтримували його, коли він перебував у концентраційному таборі. У найтемніші моменти саме любов дає нам можливість зберігати надію і шукати сили жити, навіть коли обставини здаються безвихідними.

Відновлення після травми або поранення часто є не лише фізичним процесом, а й глибоким емоційним шляхом. Важливо прийняти свій біль, не намагаючись його сховати чи забути. Самоприйняття – це перший крок до відновлення. Це означає дозволити собі бути вразливим, визнати свою слабкість, а потім повільно, крок за кроком, знаходити нові сили для того, щоб рухатися вперед. Кохана людина може стати важливим фактором на цьому шляху, даючи відчуття безпеки

та стабільності, навіть коли все навколо здається непередбачуваним.

Також надзвичайно важливо розуміти, що в процесі відновлення після травм, особливо психологічних, ми не повинні залишатися самотніми. Поділитися своїми переживаннями з іншими, знайти підтримку в оточенні, яке пережило подібне, може значно полегшити процес зцілення. Розмова з людьми, які пройшли через схожі труднощі, допомагає зрозуміти, що твої переживання – це частина більшого процесу відновлення і що, попри біль, ти не самотній у своїй боротьбі. Відкритість до інших і підтримка одне одного дає відчуття, що навіть у найтемніші часи є місце для світла.

Мотивація рухатися далі, не зупинятися на місці, долати фізичні та психологічні труднощі часто народжується саме завдяки тому, що поруч є людина, яка готова підтримати. Любов і близькість допомагають знайти сили, коли, здавалося б, їх уже не вистачає. Вони допомагають подолати не лише фізичний біль, але й внутрішню розгубленість, страх і невпевненість. І кожен такий крок уперед, нехай навіть малий, є перемогою, бо він наближає до відновлення та початку нового етапу життя.

Таким чином, любов не тільки стає мотивацією для боротьби за виживання, але й важливим ресурсом для відновлення та знаходження сил для майбутнього. Вона підтримує, дає надію і додає енергії, коли це найбільше потрібно. І саме завдяки таким відносинам через випробування можна пройти до нового етапу життя з вірою у себе і в те, що майбутнє може бути кращим.

Відстань між нами: як підтримати стосунки під час розлуки. У часи війни та складних обставин люди змушені пристосовуватися до нових форм взаємодії, комунікації та планування майбутнього. Дистанційні стосунки стали однією з найбільш поширених форм, з якими стикаються пари, що переживають розлуку через обставини війни. Це можуть бути телефонні дзвінки, відеодзвінки, листи, повідомлення чи навіть посилки, які передають частинку вашої присутності, емоційної підтримки і любові через відстань.

Розлука на довгі періоди часу – це надзвичайно важке випробування для кожної пари. Однак, незважаючи на фізичну відстань, ці стосунки можуть пережити кризу і стати навіть сильнішими. Відстань може викликати різноманітні емоційні переживання, як-то сум, тривогу, страх, що супроводжуються постійною невизначеністю щодо майбутнього. Але саме ці виклики дають шанс переосмислити стосунки, зміцнити їх, а не зламати. Зрештою, сила кохання полягає не тільки в присутності, а й у здатності переживати труднощі разом навіть через відстань.

Завдяки сучасним технологіям пари можуть підтримувати зв'язок, що дозволяє їм не лише бути в курсі подій у житті один одного, а й отримувати емоційну підтримку. Проте відстань не лише приносить складнощі, але й дає можливість

створити нові форми взаємодії. Наприклад, важливість листів, посилок або інших форм комунікації, де кожен жест може стати символом турботи та любові. І хоч в ідеалі хочеться бути поруч, обійняти, поцілувати, в реальності така можливість є не завжди. Проте навіть через відстань пари здатні зберігати відчуття єдності, що є свідченням сили їхніх почуттів.

Для деяких людей дистанція може стати великим випробуванням, що може призвести до розриву стосунків. Однак для інших, навпаки, це стає випробуванням на міцність, яке допомагає укріпити стосунки і знайти нові способи бути разом, попри всі труднощі. У кожного свій шлях і кожен проходить його по-своєму, але всі стикаються з емоціями, які важко пережити без підтримки близької людини.

Так, кожен день розлуки – це випробування, але водночас і можливість зрозуміти, наскільки сильним є ваш зв'язок, наскільки важливою є ця людина у вашому житті. І хоча фізична присутність є бажаною, емоційна підтримка, яка підтримується через відстань, має свою силу, даючи можливість долати труднощі разом, навіть коли ви на різних кінцях світу.

Незвичні зв'язки: підтримка та солідарність у часи війни.

Війна – це не лише фізичний конфлікт, але й глибокий внутрішній процес, що змінює кожного з нас. Вона руйнує звичний порядок життя, змушує переосмислити реальність і адаптуватися до нових обставин, але водночас дає поштовх до створення нових форм взаємодії та підтримки. У таких умовах виникають незвичні зв'язки між людьми, які раніше не могли б уявити, що опиняться разом у таких складних обставинах.

Війна вчить нас співпереживати, допомагати і об'єднуватися, і одним із найбільших уроків цього часу є взаємна підтримка між людьми, які опинилися в однакових обставинах. У військових частинах, серед друзів чи навіть серед незнайомців, які переживають спільний досвід, зростає відчуття єдності. Люди, що раніше не знали один одного, стикаються із загальними труднощами, переживаннями і підтримують один одного у важкі моменти. Ці зв'язки часто неможливо пояснити словами, вони виникають через спільні болі та радощі, через боротьбу і перемоги, через бажання бути корисними й підтримати тих, хто поруч.

Зв'язки, які виникають під час війни, часто є абсолютно новими і нестандартними. Вони не обмежуються лише родиною чи близькими друзями. Люди, що раніше не мали спільного досвіду, на основі спільних переживань створюють нові форми підтримки. Волонтерство, допомога постраждалим, організація зборів та ініціатив – усе це є частинами нових зв'язків, які зміцнюються через спільну мету й бажання допомогти. Люди, які не можуть бути поруч фізично, знаходять способи допомогти, організовують збори, надають фінансову підтримку чи волонтерять онлайн. І це

є важливим елементом солідарності: навіть на відстані можна створювати нові форми співпраці та підтримки.

Відчуття спільної мети у колективній боротьбі створює унікальні зв'язки, де кожен має свою роль. Ці зв'язки – це не просто обмін ресурсами чи допомога, а справжнє людське об'єднання. Важливість кожного внеску, навіть найменшого, робить цю допомогу потужним механізмом для відновлення та підтримки. Незважаючи на те, що обставини важкі, ми все одно відкриваємо свої двері для інших, пропонуємо допомогу, навіть коли самі потребуємо підтримки.

Війна виявила, якими сильними можуть бути люди, коли об'єднуються. Кожен крок, кожна ініціатива, навіть просто переписка або розмова, є частиною цього важливого процесу, що об'єднує. Співчуття, взаємодопомога та готовність підтримати один одного – це те, що дає силу пройти через складні часи. Люди, що не знайомі, але об'єднані спільним досвідом і метою, створюють нові зв'язки, які набувають особистого значення. Ці нові форми підтримки і солідарності, що виникають у таких складних обставинах, є не лише тимчасовими, а й довготривалими. Вони допомагають не лише в момент кризи, а й після неї, створюючи нові можливості для співпраці, взаємопідтримки та зростання. Це важливий аспект того, як війна змушує нас переосмислити зв'язки між людьми, підтримку і взаємодопомогу, показуючи, що навіть у найтемніші часи можна знайти сили для того, щоб допомагати один одному, об'єднуватися та разом рухатися вперед.

Висновки. У складні та темні моменти життя любов і підтримка близьких стають основними джерелами сили та надії. Вони допомагають людині подолати біль, страх і невизначеність, даючи можливість рухатися вперед навіть у найскладніших обставинах. Як показує досвід Віктора Франкла, любов до близьких може стати тим внутрішнім стрижнем, що дає сенс життю, навіть коли зовнішні умови здаються безнадійними. Процес відновлення після травм, як фізичних, так і психологічних, потребує не лише самоприйняття, але й підтримки з боку інших. Кохана людина, а також спільна підтримка тими, хто пережив схожі труднощі, можуть стати важливими факторами в цьому процесі, допомагаючи зберігати відчуття безпеки та стабільності.

Розлука, особливо під час війни, є важким випробуванням для стосунків, проте вона також може зміцнити їх, якщо пара зберігає зв'язок за допомогою сучасних технологій, таких як телефонні та відеодзвінки, повідомлення або посилки. Відстань дає шанс переосмислити стосунки, знаходячи нові способи бути разом і підтримувати один одного

через труднощі. Війна змушує людей створювати нові зв'язки на основі спільного досвіду, а солідарність і взаємодопомога стають потужними інструментами для відновлення та зростання. У таких умовах навіть незнайомі між собою люди можуть об'єднуватися для досягнення спільної мети, допомагаючи один одному у складні часи.

Загалом, любов, підтримка і солідарність є важливими ресурсами, що допомагають подолати труднощі, зміцнюють стосунки і відкривають нові можливості для співпраці та взаємодопомоги. І навіть у найтемніші часи через випробування ці зв'язки можуть допомогти знайти сили для руху вперед і віру в краще майбутнє.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Arant R., Larsen M., Boehnke K. Acceptance of Diversity as a Building Block of Social Cohesion: Individual and Structural Determinants. *Frontiers in Psychology*, 2021. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.612224/full>.
2. Mateusz Brodowicz. Exploring the Role of Social Cohesion in Building Strong Communities. 2024. URL: <https://aithor.com/essay-examples/exploring-the-role-of-social-cohesion-in-building-strong-communities>.
3. Dubchak A. Історія Сепрія та Катерини, їх боротьба та відновлення в умовах війни. 2024, листопад 15. (@andriy.dubchak). URL: <https://www.instagram.com/p/DCbkuVtMff9/?igsh=MW9icnAzdnB1NmpvdA==>.
4. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу: аудіокнига. Розумна бібліотека. 2023, лютий. URL: <https://youtu.be/cSKAXc8wYBQ?si=Px3feYsajZroX8i8>.
5. Ісмаїлова А. Феномен любові в житті людини. Матеріали Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 2019, с. 237–238.
6. Loretta G. The Neurochemistry of Love. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/your-neurochemical-self/201802/the-neurochemistry-love>.
7. Smith R., Killgore W.D.S., Lane R. The Structure of Emotional Experience and Its Relation to Trait Emotional Awareness: A Theoretical Review. URL: https://www.researchgate.net/publication/321325117_The_Structure_of_Emotional_Experience_and_Its_Relation_to_Trait_Emotional_Awareness_A_Theoretical_Review.
8. Ремарк Е.М. Три товариші / М. Дятленко, А. Плют (перекладачі). Укрліб. 1936. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=3899>.
9. Thiago de Almeida, David L. Rodrigues. The Psychology of Love, 2023. URL: <https://www.frontiersin.org/research-topics/48534/the-psychology-of-love/magazine>.
10. Tobore O. Towards a Comprehensive Theory of Love: The Quadruple Theory. *Frontiers in Psychology*, 2020. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00862/full>.