

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:
Психологічні чинники задоволеності подружнім життям

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Марини ТИЩЕНКО
(прізвище та ініціали)
Керівники
Дар'я ТРОФІМОВА, к.психол.н., доц.,
Олена ІНЮТИНА, доктор філософії в галузі
психології
(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

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНІМ ЖИТТЯМ	9
1.1. Теоретичні підходи до розуміння задоволеності подружнім життям та її динаміка впродовж життєвого циклу сім'ї	9
1.2. Діадний копінг як спільна стратегія подолання стресу в подружніх стосунках	20
1.3. Теорія прив'язаності як концептуальна основа аналізу подружніх взаємин.....	25
1.4. Суб'єктивне благополуччя та переживання самотності як психологічні чинники задоволеності подружнім життям.....	29
Висновки до розділу I.....	33
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНІМ ЖИТТЯМ.....	35
2.1. Організація та характеристика вибірки емпіричного дослідження.....	35
2.2. Обґрунтування вибору методик та перевірка їх надійності та валідності.....	40
Висновки до розділу II.....	48
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	50
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку діадного копіngu та задоволеності подружнім життям.....	50
3.2. Інтерпретація результатів у контексті психологічних чинників (прив'язаність, суб'єктивне благополуччя, самотність).....	71
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності подружнім життям.....	86
Висновки до розділу III.....	92
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98
ДОДАТКИ.....	106

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено психологічні чинники задоволеності подружнім життям осіб, які перебувають у партнерських стосунках різної тривалості. Метою дослідження було визначення взаємозв'язку між діадним копінгом, стилем прив'язаності, суб'єктивним благополуччям, переживанням самотності та рівнем задоволеності подружніми взаєминами. У дослідженні взяли участь 78 осіб. Для збору даних використано методику оцінки задоволеності стосунками (RAS), шкалу суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB), опитувальник діадного копінгу (DCI), опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR) та шкалу самотності UCLA-LS. Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики, кореляційного та регресійного аналізу. Встановлено наявність значущих зв'язків між задоволеністю подружнім життям і показниками діадного копінгу, суб'єктивного благополуччя, переживання самотності та прив'язаності. Наукова новизна полягає у комплексному вивченні зазначених психологічних чинників з урахуванням тривалості партнерських стосунків.

КЛЮЧОВІ СЛОВА:

Задоволеність подружнім життям; стосунки; психологічні чинники; діадний копінг; стиль прив'язаності; суб'єктивне благополуччя; самотність.

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми.

Сучасне суспільство характеризується підвищеним рівнем стресу, соціально-економічною нестабільністю, воєнними подіями та постійними змінами життєвих умов. У таких умовах подружні стосунки можуть виступати як важливим ресурсом психологічної підтримки, так і джерелом додаткового емоційного напруження. Це зумовлює актуальність дослідження чинників, що впливають на задоволеність подружнім життям. Важливим аспектом є також тривалість стосунків, оскільки різні етапи їх розвитку можуть супроводжуватися змінами ролей, очікувань та форм взаємодії між партнерами.

Серед психологічних чинників, пов'язаних із задоволеністю подружніми взаєминами, особливу увагу привертають діадний копінг, стиль прив'язаності, рівень суб'єктивного благополуччя та переживання самотності у близьких стосунках. Діадний копінг відображає здатність партнерів спільно долати стрес та надавати взаємну підтримку, що сприяє стабільності взаємин. Теорія прив'язаності пояснює особливості формування емоційної близькості у дорослих стосунках, тоді як суб'єктивне благополуччя визначає загальну оцінку людиною власного життя та може впливати на сприйняття партнерських взаємин. Водночас переживання самотності може виникати навіть у близьких стосунках і негативно позначатися на рівні задоволеності ними.

Новизна цього дослідження полягає у комплексному аналізі цих чинників із врахуванням тривалості партнерських стосунків, що дозволяє виявити специфіку їх взаємодії на різних етапах розвитку подружніх взаємин.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять сучасні наукові підходи до вивчення задоволеності подружнім життям, психологічного благополуччя у шлюбі та особливостей спільного подолання стресу в подружніх стосунках.

Значний внесок у вивчення структури та динаміки сімейних відносин зробили такі дослідники, як О. Чигир, В. Поліщук, А. Буковинський, В. Васищев, Р. Стернберг, В. Сатир, Дж. Готман та інші. У роботах сучасних українських науковців – О. Волошок, Л. Котлової, Л. Лисенко, С. Клапішевської та ін. – акцент зроблено на аналізі подружньої задоволеності на різних етапах розвитку сім'ї, з урахуванням її динамічного та контекстуального характеру.

У роботі використано положення теорії прив'язаності, розробленої Дж. Боулбі та розвиненої у дослідженнях С. Хазан і Ф. Шейвер, які обґрунтували значення стилів прив'язаності у формуванні емоційної близькості та задоволеності подружніми стосунками, а також сучасні підходи до вивчення прив'язаності у дорослих партнерських взаєминах.

Важливе місце у теоретичному обґрунтуванні дослідження займає концепція діадного копінгу, розроблена Г. Боденманном, яка розглядає подолання стресу як спільний процес взаємодії партнерів у близьких стосунках, що ґрунтується на взаємній підтримці, координації зусиль та емоційній включеності. Також у роботі враховано наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя, представлені у працях Е. Дінера та М. Варія, які визначають його як інтегральну оцінку життя, що включає когнітивний і емоційний компоненти та виступає важливим показником психологічного функціонування особистості.

Окрему теоретичну основу становлять дослідження феномену самотності у міжособистісних стосунках, зокрема роботи Д. Рассела, Л.

Пеплау та Р. Вайсса, які розглядають самотність як суб'єктивне переживання дефіциту значущих соціальних зв'язків і розрізняють її емоційні та соціальні форми, що впливають на якість близьких взаємин і рівень задоволеності стосунками.

Методологічною основою дослідження виступає системно-діяльнісний підхід, який дає можливість розглядати подружні стосунки як цілісну динамічну систему.

Об'єкт дослідження – задоволеність подружнім життям.

Предмет дослідження – особливості психологічних чинників задоволеності подружнім життям осіб, які перебувають у стосунках різної тривалості.

Мета дослідження – дослідити вплив психологічних чинників на задоволеність подружнім життям осіб, які перебувають у стосунках різної тривалості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння задоволеності подружнім життям у психологічній науці.
2. Розглянути основні концепції психологічних чинників, що можуть впливати на задоволеність подружніми стосунками (діадний копінг, стиль прив'язаності, суб'єктивне благополуччя, переживання самотності).
3. Обґрунтувати організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності подружнім життям.
4. Емпірично дослідити рівень задоволеності подружнім життям та вираженість психологічних чинників у осіб, які перебувають у стосунках різної тривалості.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності подружнім життям.

Методи дослідження

1. Методика оцінки задоволеності стосунками – Relationship Assessment Scale (RAS) (S. S. Hendrick; адаптація Т. М. Фляк).

2. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі – The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman; адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

3. Опитувальник діадного копіngu – Dyadic Coping Inventory (DCI) (G. Bodenmann; адаптація О. Абрамюк).

4. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» – україномовна адаптація методики діагностики прив'язаності особистості (Experiences in Close Relationships, ECR).

5. Шкала самотності UCLA – UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS) (D. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson).

6. Методи математико-статистичної обробки даних (описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона та Спірмена, регресійний аналіз, графічні методи аналізу даних).

Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 78 осіб, які перебувають у близьких партнерських або подружніх стосунках різної тривалості: від 0 до 3 років – 23 респонденти, від 4 до 10 років – 24, понад 11 років – 31. Такий розподіл вибірки дозволяє здійснити порівняльний аналіз особливостей задоволеності стосунками та психологічних чинників на різних етапах їх розвитку.

Дослідницькі питання

1. Який рівень задоволеності подружнім життям характерний для осіб, які перебувають у стосунках різної тривалості?

2. Чи існує статистично значущий зв'язок між показниками діадного копіngu, стилю прив'язаності, суб'єктивного благополуччя, переживання самотності та задоволеністю подружнім життям?

3. Чи відрізняються показники досліджуваних психологічних чинників залежно від тривалості партнерських стосунків?

4. Які з досліджуваних психологічних чинників є найбільш вагомими предикторами задоволеності подружнім життям?

Теоретична значущість дослідження полягає в узагальненні сучасних підходів до розуміння задоволеності подружнім життям як багатовимірного психологічного феномена та уточненні ролі психологічних чинників (діадного копіngu, стилю прив'язаності, суб'єктивного благополуччя та переживання самотності) у його формуванні. Отримані результати поглиблюють уявлення про взаємозв'язок індивідуально-психологічних характеристик партнерів і рівня задоволеності шлюбом, з урахуванням тривалості стосунків.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів у роботі практичних психологів і сімейних консультантів для діагностики рівня задоволеності подружнім життям та визначення ключових психологічних чинників, що на нього впливають. Матеріали дослідження можуть бути застосовані при розробці програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на підвищення якості подружніх стосунків і розвитку діадного копіngu.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНІМ ЖИТТЯМ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння задоволеності подружнім життям та її динаміка впродовж життєвого циклу сім'ї

Проблема задоволеності подружнім життям є однією з ключових у сучасній психології сім'ї, оскільки вона відображає якість міжособистісної взаємодії партнерів, рівень благополуччя та стабільність сімейної системи. У межах різних теоретичних підходів задоволеність шлюбом розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивну оцінку взаємин, емоційне ставлення до партнера та ступінь реалізації індивідуальних потреб у подружжі. Водночас дослідники підкреслюють, що рівень задоволеності не є сталим, а змінюється залежно від етапів життєвого циклу сім'ї, особливостей розвитку подружніх відносин і впливу зовнішніх та внутрішніх чинників. Це зумовлює необхідність аналізу основних теоретичних підходів до розуміння цього феномену, а також вивчення його динаміки упродовж спільного життя подружжя.

Трансформація інституту сім'ї та адаптація партнерів до нових соціокультурних умов є актуальною темою досліджень. В українській психології О. Фальов та А. Буковинський вивчають психологічні чинники стабільності шлюбу, виконання сімейних ролей та збереження гармонійності взаємин у кризові періоди. У цьому контексті зростає значення механізмів взаємної підтримки та ефективної координації зусиль у подоланні труднощів. (Буковинський, 2012; Фальова, 2018).

Для більш глибокого розуміння задоволеності подружнім життям важливо розмежовувати поняття «шлюб», «подружжя» та «сім'я». За О. Чигир, терміни «шлюб» і «подружжя» здебільшого описують взаємини між партнерами, тоді як поняття «сім'я» охоплює ширший спектр взаємодій, включаючи дітей та інших членів родини (Чигир, 2012). Водночас А. Буковинський визначає подружжя як добровільний союз двох дорослих людей, що ґрунтується на взаємній прихильності, спільних цінностях і відповідальності (Буковинський, 2012). На відміну від терміна «шлюб», який переважно трактується як соціально і юридично оформлений союз, «подружжя» акцентує увагу на внутрішньому, суб'єктивному вимірі взаємин. Воно охоплює емоційну близькість, довіру, взаємоповагу, ціннісну узгодженість і здатність до підтримки та співпереживання (Цільмак, 2020). Водночас поняття «сім'я» має ширше значення, оскільки включає не тільки подружню пару, а й дітей, батьків, родичів та інших значущих осіб, утворюючи цілісну систему з власними нормами, традиціями та моделями взаємодії (Поліщук, 2021).

Дослідження Лисенко Л. М. та Волошок О. В. підкреслюють багатовимірний характер задоволеності подружнім життям і її залежність від взаємодії особистісних, міжособистісних та соціально-психологічних чинників. Лисенко (2018) виділяє емоційну близькість, узгодженість подружніх ролей, ефективну комунікацію та здатність надавати взаємну підтримку як ключові детермінанти задоволеності стосунками, водночас зазначаючи, що баланс позитивних і негативних взаємодій значно впливає на стабільність шлюбу. Волошок (2019) зосереджується на специфіці ранньої дорослості, де формування подружніх ролей і узгодження очікувань партнерів є критично важливими для відчуття задоволеності; у цьому віковому періоді низький рівень задоволеності часто пов'язаний із

труднощами у вирішенні конфліктів та невідповідністю рольових уявлень. Обидва дослідження підкреслюють, що задоволеність шлюбом є не лише індикатором психологічного благополуччя подружжя, а й важливим чинником успішної адаптації та стабільності сімейних взаємин (Лисенко, 2018; Волошок, 2019).

Дослідження Коломієць та Тачук (2019) показують, що задоволеність шлюбом змінюється залежно від етапу дорослості і є результатом взаємодії особистісних, міжособистісних та соціально-психологічних чинників. Встановлено, що на ранніх етапах дорослості ключову роль відіграють емоційна близькість, адаптація до подружніх ролей і ефективне вирішення конфліктів, тоді як на пізніших етапах – узгодженість життєвих цілей, підтримка один одного та стабільність комунікації. Рівень задоволеності також залежить від відповідності очікувань партнерів реальним умовам сімейного життя, що підкреслює динамічний і контекстуальний характер подружніх стосунків (Коломієць & Тачук, 2019).

У зарубіжній психології проблема любові, близькості та міжособистісних взаємин набула ґрунтового теоретичного опрацювання в межах різних напрямів психологічної науки. Значний внесок у її дослідження здійснив Р. Стенберг, який запропонував трикутну модель кохання. Відповідно до цієї концепції, любов складається з трьох основних взаємопов'язаних компонентів: інтимності (емоційної близькості і довіри), пристрасі (фізичного потягу й романтичного залучення) та зобов'язання (усвідомленого наміру зберігати відносини упродовж тривалого часу). Залежно від поєднання або домінування цих складових формуються різні типи любові, зокрема романтична, товариська, фатальна, ідеальна або неповна, що дозволяє краще зрозуміти динаміку подружніх взаємин та причини як гармонійних, так і кризових періодів у шлюбі (Sternberg, 1986).

Не менш вагомим є вклад Е. Фромма, який наголошував, що справжня любов нерозривно пов'язана із здатністю до турботи, відповідальності, поваги та глибокого знання іншої людини. На його думку, любов передбачає вихід за межі власного егоцентризму та спрямованість на розвиток партнера без прагнення до володіння або контролю. Такий підхід закладає основу для більш зрілого розуміння подружніх стосунків як процесу взаємного зростання і духовного розвитку, а не лише задоволення емоційних чи фізичних потреб (Фромм, 2017).

Вагомою у контексті сімейної психології є й позиція В. Сатир, однієї з основоположниць системної сімейної терапії. Вона розглядала сім'ю як динамічну систему, функціонування якої залежить від характеру комунікації, гнучкості внутрішніх правил та рівня емоційної відкритості її членів. На думку дослідниці, жорсткі, ригідні моделі взаємодії, придушення почуттів і неконгруентна комунікація призводять до зростання напруження в подружжі та виникнення затяжних конфліктів. Натомість розвиток навичок щирого самовираження, прийняття власних і чужих почуттів, а також здатність до конструктивного вирішення суперечностей сприяють гармонізації сімейних взаємин і підвищенню рівня подружньої задоволеності (Satir, 1972).

Д. Фрімен, аналізуючи роль сім'ї у житті людини, зосереджував увагу на її функціональному значенні як первинного соціального інституту, покликаною задовольняти базові потреби особистості – у безпеці, любові, приналежності, підтримці та самореалізації. Він підкреслював, що якість подружніх стосунків безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя всіх членів родини та визначає умови розвитку як дорослих, так і дітей (Freeman, 1999).

Особливого значення у вивченні міжособистісних взаємин надав і К. Роджерс – представник гуманістичної психології. Він вказував, що

стабільність і глибина близьких стосунків забезпечуються наявністю таких ключових умов, як безумовне позитивне прийняття партнера, емпатійне розуміння та автентичність у взаємодії. Саме атмосфера психологічної безпеки, довіри і підтримки створює передумови для особистісного зростання партнерів і формування зрілих, здорових подружніх взаємин, що ґрунтуються на відкритості, щирості та взаємній повазі (Роджерс, 2002).

У психологічному вимірі шлюб постає як система взаємодії, покликана задовольняти не лише соціальні, а й глибокі особистісні й емоційні потреби партнерів. Водночас саме в межах подружніх стосунків часто виникають напруження, суперечності та кризові явища. Аналізуючи типи подружніх відносин, Д. Олсон виокремив п'ять основних моделей: гармонійні, жваві, традиційні, конфліктні та девіталізовані, наголошуючи, що якість шлюбу значною мірою зумовлена рівнем комунікації, здатністю до емпатії та емоційної регуляції (Olson, 1990).

Поняття «задоволеність шлюбом» у психології розглядається як один із провідних індикаторів стабільності подружньої системи й ефективності функціонування сім'ї в цілому. Його можна тлумачити як своєрідний результат співвідношення позитивних і негативних аспектів спільного життя, а також як оцінку «балансу» між вкладеними зусиллями та отриманими результатами. На цей показник впливають вік створення сім'ї, тривалість шлюбу, наявність дітей, матеріальні умови, характер рольового розподілу, рівень емоційної та сексуальної сумісності, комунікативні навички й соціокультурний контекст (Zaheri, 2016).

Під «задоволеністю подружнім життям» насамперед розуміють міру відповідності реальної сімейної ситуації уявленням людини про те, якою має бути сім'я. Ці уявлення формуються під впливом особистого досвіду, соціального оточення, культурних моделей і символічних образів (Бондарчук

2001). Отже, йдеться про суб'єктивну оцінку особистістю якості власних подружніх і сімейних стосунків.

У психологічних дослідженнях задоволеність подружніми стосунками розглядається як інтегральний показник суб'єктивної оцінки подружжям якості їхніх взаємин. За С. Клапішевською, цей феномен відображає ступінь відповідності реального подружнього життя очікуванням партнерів і охоплює емоційний, комунікативний та рольовий аспекти сімейної взаємодії (Клапішевська, 2012). Задоволеність шлюбом формується під впливом характеру міжособистісних стосунків, рівня взаєморозуміння, підтримки та узгодженості цінностей подружжя.

Авторка наголошує, що задоволеність подружніми стосунками не зводиться до відсутності конфліктів, а визначається здатністю партнерів конструктивно їх вирішувати, підтримувати позитивний емоційний клімат та забезпечувати психологічний комфорт у сім'ї. Таким чином, задоволеність шлюбом виступає важливим показником ефективності функціонування сім'ї та чинником психологічного благополуччя подружжя (Клапішевська, 2012).

Фінчем Ф.Д. визначає поняття «задоволеність партнерськими стосунками» по-різному. У сфері соціології існує інтерпретація поняття «задоволеність шлюбом», яка розглядає його як суб'єктивну оцінку взаємин з боку кожного з подружжя. Сім'я аналізується з урахуванням її динамічних змін, схожих на процеси в малих групах. Часто вживаються синоніми для терміну «задоволеність шлюбом», такі як «успішність шлюбу», «згуртованість сім'ї», «сумісність подружжя» і т.д. (Fincham, Frank D., and Steven R. H. Beach. 2010.). Поняття «стійкість шлюбу», яке характеризує не лише тривалість союзу, а й ефективність взаємодії та результативність спільної діяльності подружжя, спрямованої на досягнення як спільних, так і індивідуальних цілей (Столяренко, 2008). Саме ступінь задоволення базових

потреб чоловіка й жінки є визначальним чинником стабільності подружніх відносин, адже гармонійність союзу можлива лише за умови переважання позитивних емоцій у взаємодії партнерів. Водночас поняття «стійкість шлюбу» та «задоволеність подружнім життям», попри схожість, не є тотожними. Навіть зовні стабільні та тривалі шлюби можуть характеризуватися низьким рівнем внутрішньої психологічної задоволеності (Столяренко, 2008).

У сучасних дослідженнях задоволеності подружнім життям важливе місце посідають праці Джона Готмана, який розглядає подружні взаємини як систему емоційної взаємодії партнерів. На основі лонгітюдних досліджень автор довів, що рівень задоволеності шлюбом визначається не стільки наявністю конфліктів, скільки способами їх переживання та регуляції негативних емоцій у парі (Готтман, & Сільвер, 2021). Ключовими чинниками зниження подружнього благополуччя, за Готманом, є деструктивні патерни комунікації – критика, презирство, захисна поведінка та емоційне відсторонення, тоді як позитивний емоційний фон і переважання підтримувальних взаємодій над негативними у співвідношенні приблизно 5:1 виступають важливими умовами задоволеності подружнім життям та емоційної стабільності партнерів (Готтман, & Сільвер, 2021).

Суттєву роль у динаміці подружньої задоволеності, за спостереженнями Ю. Альошиної, відіграє тривалість спільного життя. На початковому етапі шлюбу зазвичай фіксується високий рівень задоволеності, який поступово знижується та досягає мінімуму приблизно на 18-му році, після чого знову має тенденцію до зростання (Альошина, 1987). Подібну U-подібну динаміку виявив і Х. Фелдман, який показав, що після 18–20 років спільного життя суб'єктивна оцінка шлюбу поступово поліпшується (Rollins & Feldman, 1970).

Деякі науковці пов'язують рівень задоволеності шлюбом із соціально-психологічними та індивідуальними чинниками: ступенем самореалізації, особливостями розподілу сімейних ролей, характером дошлюбного досвіду. За твердженням В.Сатир, значущим компонентом благополуччя сімейних взаємин є рівень сексуальної гармонії між подружжям (Сатир, 1999).

Р. Левіс і Дж. Б. Спеніер виокремили понад сорок змінних, що впливають на якість подружніх стосунків, згрупувавши їх у три блоки: дошлюбні, соціально-економічні та особистісно-подружні чинники (Levis, Spanier, 1979). Більшість із них мають безпосереднє психологічне підґрунтя та пов'язані зі ступенем узгодженості уявлень і цінностей партнерів.

Окрему роль у підтриманні гармонії відіграє професійна реалізація подружжя: задоволення роботою й успішність трудової діяльності сприяють зміцненню матеріальної стабільності та позитивно впливають на загальний психологічний фон сім'ї (Ткаченко, 2011)

З позицій системного підходу сім'я розглядається як відкрита, динамічна та саморегульована система, яка перебуває у постійній взаємодії з соціальним оточенням і проходить певні стадії життєвого циклу. Кожному з цих етапів притаманні як специфічні ресурси розвитку, так і потенційні кризові ситуації. Якість подружньої взаємодії значною мірою визначається здатністю партнерів до відкритого спілкування, гнучкості в розподілі ролей, емоційної чутливості та ефективного розв'язання проблемних ситуацій. Низький рівень емоційної компетентності, труднощі у вираженні почуттів і дефіцит емпатії можуть виступати чинниками зниження задоволеності шлюбом та підвищення рівня конфліктності у відносинах (Столяренко, 2012).

Проблематика криз у подружніх взаєминах привертає увагу дослідників ще з початку ХХ століття. Зокрема, К. Хорні зазначала, що тривале співіснування з одним партнером може призводити до зниження емоційної

насиченості взаємин, що особливо проявляється у сфері інтимної близькості (Федоренко, 2022, с. 332). Водночас у науковій літературі підкреслюється, що сім'я у своєму розвитку проходить низку послідовних етапів, кожен з яких передбачає нові завдання адаптації, формування досвіду взаємодії та особистісного зростання партнерів.

Концепція «життєвого циклу сім'ї» була запропонована Є. Дювалем і Р. Хіллом у 1948 році та розглядала сімейний розвиток як послідовність закономірних змін, зумовлених тривалістю шлюбу та трансформацією сімейної структури (Головнева, 2006). Сучасні підходи до періодизації сімейного життя є різноманітними, однак у більшості з них виокремлюються спільні критерії розмежування етапів, зокрема: наявність і вік дітей, зміна сімейних ролей, специфічні завдання розвитку, характерні труднощі, особливості подружньої взаємодії, кризові прояви та рівень особистісного розвитку членів родини (Васищев, 2011, с. 93–98).

Перехід між етапами сімейного розвитку супроводжується суттєвими змінами у структурі сім'ї, її функціонуванні, розподілі ролей та взаємних очікуваннях партнерів. Відбувається також трансформація емоційно-психологічного клімату, що потребує адаптаційних зусиль і мобілізації внутрішніх ресурсів. Такі зміни нерідко сприймаються членами родини як напружені або стресові (Дідковська & Амбамюк, 2018).

У психологічній науці подібні труднощі розглядаються як нормативні, тобто такі, що є природною складовою розвитку сімейної системи. Вони можуть спричиняти тимчасове зниження задоволеності шлюбом, підвищення конфліктності та зменшення згуртованості, однак водночас стимулюють партнерів до пошуку нових способів взаємодії та зміцнення сімейних зв'язків.

Розвиток сім'ї на різних етапах супроводжується специфічними психологічними труднощами. Початковий період стосунків характеризується

ідеалізацією партнера, емоційним піднесенням і формуванням позитивних очікувань. На етапі заручин і прийняття рішення про шлюб відбувається більш усвідомлене планування спільного життя та переоцінка попереднього досвіду. Укладення шлюбу та народження дітей пов'язані зі зростанням відповідальності, перебудовою способу життя та частими труднощами у сфері розподілу ролей і виховання дітей (Федоренко, 2022).

Середній етап сімейного циклу, зокрема період виховання дітей підліткового віку, пов'язаний із переосмисленням сімейних цінностей та появою нових викликів, зумовлених віковими особливостями дітей. Пізні етапи розвитку сім'ї можуть супроводжуватися як розширенням можливостей самореалізації, так і зниженням соціальної активності, погіршенням стану здоров'я та переживанням втрати соціальної значущості (Федоренко, 2022).

Кожна стадія сімейного життя включає специфічні труднощі у подружній, батьківській, соціальній, побутовій та інтимній сферах, що впливають на загальний рівень психологічного благополуччя та стабільність сім'ї (Федоренко, 2022).

У процесі розвитку сімейних відносин також виокремлюються нормативні кризові періоди, які проявляються зниженням задоволеності шлюбом, зростанням конфліктності, емоційною дистанцією між партнерами та накопиченням взаємних претензій. Такі явища розглядаються як закономірні етапи розвитку сімейної системи, а не виключно як наслідок індивідуальних помилок одного з подружжя (Carter & McGoldrick, 1999). До таких періодів умовно відносять перші місяці після одруження, перший рік спільного життя, період після народження первістка, а також 3–5, 7–8, 12 та 20–25 роки подружнього союзу. Хоча ці етапи не є універсальними, вони

часто збігаються з ключовими структурними змінами у сімейній системі (Carter & McGoldrick, 1999).

Американська дослідниця Р. Рапопорт визначає подібні періоди як «нормативні кризи» або «нормативний стрес», що супроводжують перехід між етапами життєвого циклу сім'ї. Вона також вводить поняття «точок незворотності», які можуть призводити як до позитивної трансформації сім'ї, так і до її дезадаптації або розпаду (Rapoport & Rapoport, 1980).

Вагомий внесок у вивчення криз розвитку сім'ї зробила В. Сатир, яка описала низку кризових періодів, пов'язаних із народженням і вихованням дітей, зміною сімейних ролей, віковими трансформаціями та процесом старіння подружжя (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991). Український психолог Є. Потапчук розглядає сімейну кризу як стан, за якого звичні механізми функціонування сім'ї стають неефективними, а попередні моделі поведінки не забезпечують адаптацію до нових умов (Потапчук, 2013).

Попри індивідуальну унікальність кожної сім'ї, більшість молодих подружніх пар проходять нормативні стадії розвитку, які можуть сприйматися як кризові, однак насправді сприяють поглибленню взаємин, формуванню емоційної близькості та накопиченню досвіду взаємодії (Котлова, Саух, 2019). Як зазначає Л. Котлова, ці стадії зазвичай змінюють одна одну у відносно послідовному порядку — від залицяння до пізніх етапів сімейного циклу, включаючи шлюб, народження та виховання дітей, професійний розвиток, старіння та появу онуків. Водночас можливі індивідуальні варіації, зокрема накладання етапів або їх відсутність, особливо у повторних шлюбах. Незважаючи на це, кожен етап супроводжується певними труднощами, які потребують від подружжя адаптаційних зусиль (Котлова, Саух, 2019).

Отже, перехід між стадіями життєвого циклу родини супроводжується необхідністю перегляду ролей, функцій і механізмів взаємодії. Успішне подолання цих кризових моментів сприяє гармонійному розвитку сім'ї, зміцненню подружніх зв'язків і підвищенню її життєстійкості.

1.2. Діадний копінг як спільна стратегія подолання стресу в подружніх стосунках

Психологічний дистрес є вагомим чинником порушення якості партнерських стосунків. З огляду на кризи, які пари переживають на різних етапах спільного життя, а також на зовнішні виклики, із якими вони стикаються, важливо розуміти, яким чином подружжя зустрічається зі стресом як у межах, так і поза межами стосунків. Особливої актуальності набуває вивчення діадного копіngu з огляду на сучасні реалії життя українських пар, які стикаються не лише з внутрішніми міжособистісними труднощами, але й із потужними зовнішніми стресорами – війною, вимушеною еміграцією, розлукою, постійною тривожністю, невизначеністю майбутнього тощо.

Теорія діадного копіngu Г. Боденмана (Dyadic Coping Theory) є одним із провідних концептуальних підходів до вивчення того, як саме подружні пари взаємодіють в умовах стресу та яким чином їхні спільні зусилля сприяють подоланню труднощів і покращенню якості взаємин (Bodenmann, 2005). Згідно з цією теорією, пара функціонує як єдина система, що спільно реагує на стресові фактори. Вона мобілізує такі спільні ресурси, як емоційна підтримка, проблемно-орієнтоване спілкування, кооперативне планування та узгоджені копінг-стратегії.

У межах теорії розрізняють два основні напрями діадного копіngu: прямий (direct coping) та непрямий (indirect coping). Прямий копіng передбачає безпосередню спільну діяльність пари, спрямовану на усунення або зменшення впливу стресора (наприклад, колективне розв'язання проблеми). Непрямий копіng, своєю чергою, виражається у формах емоційної підтримки, емпатійної присутності, співпереживання та психологічного супроводу партнера в складних ситуаціях (Bodenmann, 2005).

Дослідження показують, що пари, які зазнають тривалого впливу стресових ситуацій, демонструють приблизно на 40% зменшення рівня діадної взаємодії, а хронічний стрес виступає предиктором погіршення якості стосунків і підвищення ймовірності розлучення (Bodenmann, 1997).

Г. Боденман виокремлює чотири основні типи діадного копіngu:

- підтримуючий, що передбачає надання емоційної та/або інструментальної допомоги партнеру з метою полегшення його переживань;
- делегований, за якого один із партнерів бере на себе частину функцій або обов'язків іншого, зменшуючи його навантаження;
- негативний, що включає ворожі, амбівалентні або поверхневі реакції, які не сприяють подоланню стресу, а, навпаки, поглиблюють напруження;
- спільний (загальний), який реалізується за умови, коли обидва партнери спільно зустрічаються зі стресом і разом працюють над його подоланням (Ledermann et al., 2010; Mittinty et al., 2020).

У концепції діадного копіngu Г. Боденманна виокремлюється декілька форм спільного подолання стресу в парі, які відрізняються за своїми поведінковими проявами та функціональним призначенням. Однією з базових форм є комунікація щодо стресу, або саморозкриття у стресовій ситуації, що проявляється у вербальному чи невербальному інформуванні партнера про власний емоційний стан, труднощі, перевантаження або

переживання. Така форма копіngu виконує функцію актуалізації уваги партнера та створює умови для надання емоційної чи практичної підтримки, ініціюючи спільне обговорення проблемної ситуації.

Підтримуючий діадний копінг може мати проблемно орієнтований або емоційно орієнтований характер. У першому випадку він виявляється через активну допомогу партнеру у вирішенні конкретних завдань, надання порад, інформації, спільне планування дій та залучення до процесу подолання труднощів. Його основною функцією є зменшення впливу стресора шляхом конкретних дій і когнітивної підтримки. Емоційно орієнтований підтримуючий діадний копінг передбачає прояви емпатії, прийняття, співчуття, емоційного заспокоєння, фізичної близькості та слів підбадьорення, що сприяє зниженню емоційного напруження, стабілізації психоемоційного стану партнера та відновленню його внутрішніх ресурсів.

Окремою формою є делегований діадний копінг, який полягає у тимчасовому перейнятті одним партнером частини ролей, обов'язків або завдань іншого з метою зменшення його функціонального та емоційного навантаження. Такий спосіб подолання стресу сприяє оптимізації розподілу ресурсів у подружній парі.

Спільний діадний копінг також поділяється на проблемно орієнтований та емоційно орієнтований. Проблемно орієнтований спільний копінг реалізується через колективний пошук інформації, командне вирішення кризових ситуацій та узгоджене планування спільних дій, що забезпечує конструктивне подолання труднощів, які впливають на обох партнерів. Емоційно орієнтований спільний копінг передбачає спільне проживання емоцій, відкрите взаємне вираження почуттів, заспокоєння та використання спільних ритуалів розслаблення, що сприяє емоційному згуртуванню та регуляції напруги через близькість і взаємну підтримку.

Поряд із конструктивними формами Г. Боденманн виділяє й негативні прояви діадного копінгу. Ворожий негативний копінг характеризується критикою, осудом, сарказмом, знеціненням переживань партнера, дистанціюванням або агресивними реакціями, що посилює напругу у стосунках і руйнує емоційний контакт. Амбівалентний негативний діадний копінг проявляється у формальній підтримці без щирої емоційної залученості, коли допомога надається з відчуттям обов'язковості та супроводжується невербальним невдоволенням. Поверхневий негативний діадний копінг виявляється у використанні шаблонних слів підтримки без реальної емпатії та ігноруванні справжніх потреб партнера, що спрямоване радше на збереження власного психологічного комфорту, ніж на ефективне зниження напруги в парі (Bodenmann, Randall, Falconier, 2016).

Емпіричні дослідження підтверджують тісний зв'язок між підтримуючими формами діадного копінгу та нижчими рівнями стресу, депресії й тривожності в подружніх парах (Mittinty et al., 2020). Також було встановлено, що інформування партнера про власні переживання, підтримуючий, делегований та спільний копінг виступають вагомими предикторами задоволеності подружніми стосунками (Falconier et al., 2015).

Однією з перших моделей сімейного стресу є модель ABC-X Р. Хілла, у якій розвиток кризи (X) визначається взаємодією стресора (A), ресурсів родини (B) та суб'єктивної інтерпретації події (C). Ці компоненти перегукуються з концепцією первинної та вторинної оцінки стресу за Р. Лазарусом і С. Фолкманом. (Bodenmann, 2005).

Особливе місце серед теорій діадного копінгу займає Системна транзакційна модель (STM) Г. Боденмана (Bodenmann, G., 2005), яка ґрунтується на припущенні, що стрес одного партнера неминуче передається іншому через механізми емоційної та поведінкової взаємодії. Саме це

створює передумови для формування спільного або взаємного копінгу. У межах цієї моделі партнери або підтримують один одного (підтримуючий та делегований копінг), або безпосередньо об'єднують зусилля у вирішенні спільної проблеми (спільний копінг) (Bodenmann, Randall, Falconier, 2016).

Згідно з STM, діадний копінг охоплює:

- когнітивні аспекти (індивідуальні та спільні оцінки стресу, ресурсів і цілей подолання);
- емоційні та фізіологічні компоненти (спільні переживання, регуляція емоцій, збудження та вплив на ендокринні процеси);
- поведінкові прояви (вербальна та невербальна підтримка, активне слухання, тілесний контакт, спільне вирішення проблем).

Вибір конкретної стратегії діадного копінгу залежить від джерела стресу, індивідуальних і спільних ресурсів партнерів, їх мотивації та рівня залученості у стосунки, а також часових параметрів розвитку стресової ситуації. Якщо джерело напруги має зовнішній характер, імовірність застосування конструктивного діадного копінгу значно зростає.

Діадний копінг може бути як позитивним (підтримуючим, конструктивним), так і негативним, особливо в умовах низької емоційної регуляції, дефіциту емпатії або слабкої мотивації до підтримки партнера (Bodenmann, 2008).

Варто також підкреслити, що діадний копінг є відмінним від загального поняття соціальної підтримки. Соціальна підтримка може мати інформаційний, інструментальний, емоційний чи компаньйонський характер і не завжди пов'язана безпосередньо з подоланням стресу, на відміну від діадного копінгу, який завжди орієнтований на реакцію на конкретний стресор у контексті взаємин.

Таким чином, діадний копінг виступає ключовим механізмом, що визначає ефективність подолання стресових ситуацій у подружніх стосунках. Він включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які дозволяють партнерам підтримувати один одного, координувати дії та спільно вирішувати проблеми. Потужні зовнішні стресори, такі як війна чи соціальна нестабільність, можуть послаблювати стосунки, проте за наявності міцних емоційних зв'язків активується підтримуючий та спільний діадний копінг, що сприяє зміцненню згуртованості та стабільності пари.

Отже, діадний копінг є не лише інструментом регуляції стресу, а й важливим чинником задоволеності подружніми стосунками, психологічного благополуччя партнерів та збереження стабільності сімейної системи в умовах сучасних життєвих викликів.

1.3. Теорія прив'язаності як концептуальна основа аналізу подружніх взаємин

Формування подружніх взаємин безпосередньо пов'язане з особливостями прив'язаності, які визначають характер емоційної взаємодії партнерів, рівень довіри, підтримки та здатність долати життєві труднощі. Початково феномен прив'язаності був досліджений Дж. Боулбі у контексті дитячо-батьківських відносин, однак згодом ця концепція була поширена на сферу романтичних і подружніх стосунків (Bowlby, 2008).

Згідно з теорією Дж. Боулбі, досвід ранньої взаємодії з первинними фігурами прив'язаності формує базові уявлення особистості про себе та інших, що проявляється у рівні самооцінки, довіри до людей, емоційній стабільності та здатності будувати близькі стосунки. Саме ці внутрішні моделі визначають специфіку поведінки людини у подружніх взаєминах,

сприяючи їх гармонійності або, навпаки, ускладнюючи взаємодію та провокуючи конфлікти (Bowlby, 1980).

Подальший розвиток теорії прив'язаності пов'язаний із роботами М. Ейнсворт, а також К. Бартоломью і Л. Горовітца, які запропонували чотирикомпонентну модель прив'язаності дорослих. В її основі лежать два виміри: уявлення про себе та уявлення про інших. Комбінація цих параметрів дозволяє виокремити чотири стилі прив'язаності (Bartholomew & Horowitz, 1991; Власнова, 2021).

Надійний стиль прив'язаності характеризується позитивним ставленням як до себе, так і до інших. Особи з таким типом прив'язаності, як правило, мають адекватну самооцінку, здатні до емоційної відкритості та довіри, легко встановлюють близькі стосунки і підтримують їх. У подружньому житті це проявляється у високому рівні задоволеності стосунками, ефективній комунікації та здатності конструктивно вирішувати конфлікти.

Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності характеризується негативним ставленням до себе при позитивному ставленні до інших. Такі особи часто відчують невпевненість у власній цінності, мають підвищену потребу у схваленні та близькості, а також схильні до страху бути покинутими. У подружніх стосунках це може проявлятися у ревнощах, емоційній залежності та частих конфліктах, пов'язаних із потребою у підтвердженні любові партнера.

Уникаючий стиль прив'язаності передбачає позитивне сприйняття себе та негативне – інших. Люди з таким типом прив'язаності зазвичай прагнуть зберігати емоційну дистанцію, уникають надмірної близькості та віддають перевагу незалежності. У шлюбі це може проявлятися у стриманості, небажанні відкрито обговорювати проблеми та труднощах у встановленні глибокого емоційного зв'язку.

Дезорганізований (боязливий) стиль прив'язаності поєднує негативне ставлення як до себе, так і до інших. Для нього характерна суперечливість поведінки: з одного боку – прагнення до близькості, з іншого – страх перед нею. Особи з таким типом прив'язаності часто переживають високий рівень тривожності та недовіри, що значно ускладнює побудову стабільних подружніх взаємин (Bartholomew & Horowitz, 1991; Власнова, 2021).

Дослідження 1980-х років, зокрема роботи Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, а також подальші напрацювання інших учених, заклали підґрунтя для вивчення прив'язаності у дорослих взаєминах. Було доведено, що стиль прив'язаності впливає на спосіб встановлення, підтримання та розвитку емоційних зв'язків між партнерами (Hazan & Shaver, 1987; Cassidy & Shaver, 2016).

Зокрема, С. Хазан і Ф. Шейвер показали, що романтичні стосунки можна розглядати як форму прояву прив'язаності, а стилі, сформовані у дитинстві, зберігають свій вплив у дорослому житті. Вони визначають рівень довіри між партнерами, глибину емоційної близькості та здатність до взаємної підтримки (Hazan & Shaver, 1987).

Окрему увагу дослідники приділяють дезорганізованому стилю прив'язаності. М. Мейн і Дж. Соломон встановили, що цей тип пов'язаний із високим рівнем страху, непослідовністю поведінки та труднощами у регуляції емоцій, що у подальшому може негативно впливати на якість міжособистісних взаємин (Власнова, 2021).

Емпіричні дослідження підтверджують значущий зв'язок між стилями прив'язаності та якістю подружніх стосунків. Так, метааналіз Т. Лі та Д. Чана засвідчив, що надійна прив'язаність позитивно корелює із задоволеністю стосунками, тоді як тривожна та уникаюча – мають протилежний ефект (Li & Chan, 2012). Подібні результати отримані й у вітчизняних дослідженнях, де

встановлено, що безпечна прив'язаність сприяє більшій емоційній близькості у подружніх парах (Ягупа, 2019).

Емоційна близькість виступає одним із центральних компонентів подружніх взаємин. Дослідження свідчать, що особи з тривожним стилем прив'язаності схильні до надмірної залежності від партнера, що може спричиняти конфлікти, тоді як уникаючі партнери демонструють тенденцію до емоційного відсторонення (Бубнова, 2020). Подібні результати міжнародних досліджень також підтверджують, що тривожна прив'язаність пов'язана зі зниженням задоволеності стосунками (El Frenn et al., 2022; Yahya et al., 2017).

Особливості комунікації у подружжі також значною мірою залежать від стилю прив'язаності. Особи з безпечним стилем більш відкриті до обговорення проблем, тоді як тривожні можуть демонструвати надмірну емоційність, а уникаючі – схильність до уникнення конфліктних тем (Семків та ін., 2020). Небезпечні стилі прив'язаності часто пов'язані з використанням деструктивних стратегій поведінки, таких як звинувачення або ігнорування (Creasey, 2002; Мартчук, 2019).

Вирішення конфліктів є важливим показником якості подружніх взаємин. Дослідження показують, що безпечна прив'язаність сприяє здатності до компромісу та прощення, тоді як тривожна ускладнює процес примирення, а уникаюча – призводить до відкладання вирішення проблем (Fincham et al., 2004; Salvatore et al., 2011). В українських дослідженнях також підкреслюється зв'язок між небезпечними стилями прив'язаності та підвищеною конфліктністю, особливо в умовах життєвих криз (Жмурко, 2019; Бещенко, 2018).

Окрім індивідуальних характеристик, важливу роль відіграє поєднання стилів прив'язаності у парі. Доведено, що найвищий рівень задоволеності

спостерігається у парах, де обидва партнери мають безпечний стиль, тоді як поєднання тривожного та уникаючого типів часто супроводжується напруженістю та нестабільністю взаємин (Alexandrov et al., 2005).

Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що прив'язаність не є статичною характеристикою. Вона може змінюватися під впливом життєвого досвіду, значущих взаємин і психотерапевтичних інтервенцій. Позитивна взаємодія з партнером або підтримка з боку значущих осіб можуть сприяти формуванню більш безпечних моделей поведінки (Мушкевич та ін., 2018; Савчук, 2020).

Здатність до саморефлексії, а також досвід психотерапії створюють умови для трансформації неадаптивних патернів прив'язаності. Навіть за наявності негативного досвіду в дитинстві людина може сформувати здорові, стабільні та задовільні подружні стосунки у дорослому житті (Савчук, 2020).

Отже, теорія прив'язаності дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування подружніх взаємин. Вона пояснює індивідуальні відмінності у поведінці партнерів, особливості їхньої емоційної взаємодії та визначає чинники, що впливають на стабільність і якість шлюбу.

1.4. Суб'єктивне благополуччя та переживання самотності як психологічні чинники задоволеності подружнім життям

У сучасній психологічній науці дедалі більшої уваги набуває проблема взаємозв'язку якості подружніх взаємин із рівнем суб'єктивного благополуччя особистості. Суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральний показник психологічного функціонування людини, що відображає її оцінку власного життя, емоційний стан і ступінь задоволеності різними сферами життєдіяльності. У контексті подружніх відносин воно

виступає як важливим чинником задоволеності шлюбом, так і результатом взаємодії партнерів у межах сімейної системи. Зокрема, рівень суб'єктивного благополуччя може визначати стабільність шлюбу та впливати на його збереження на різних етапах подружнього життя.

Розуміння суб'єктивного благополуччя неможливе без урахування взаємозв'язку особистості з її життєвим середовищем. Людина функціонує одночасно у кількох вимірах життєвого простору: зовнішньому (соціальному та предметному світі) та внутрішньому (психічному світі переживань і смислів). Саме взаємодія цих складових визначає особливості сприйняття реальності та формування ставлення до різних аспектів життя (Толкунова І. В. та ін., 2018). Гармонійне поєднання цих вимірів відображається у здатності особистості підтримувати психологічну рівновагу та відчуття задоволеності життям.

Суб'єктивне благополуччя посідає центральне місце у структурі самосвідомості людини, оскільки саме воно визначає індивідуальне переживання щастя та життєвої задоволеності. Хоча існують об'єктивні показники благополуччя (рівень здоров'я, матеріального забезпечення, соціального статусу), вирішальну роль відіграє їх суб'єктивна інтерпретація (Варій М. Й., 2008). У структурі суб'єктивного благополуччя доцільно виокремлювати когнітивний компонент (оцінка власного життя) та емоційний компонент (переважання позитивних або негативних переживань), які в сукупності формують цілісне уявлення про якість життя особистості (Варій М. Й., 2008).

У межах подружніх відносин суб'єктивне благополуччя набуває специфічного змісту, оскільки значна частина життєвої задоволеності пов'язана саме з якістю міжособистісної взаємодії у сім'ї. Переживання благополуччя у шлюбі є важливою складовою загального відчуття щастя,

адже сім'я виступає ключовим джерелом емоційної підтримки та психологічного комфорту. Як зазначає О. В. Камінська, задоволеність подружніми взаєминами є центральним елементом соціально-психологічного клімату сім'ї та основою формування суб'єктивного благополуччя (Камінська О. В., 2013).

Важливий внесок у дослідження цього феномену зробив Е. Дінер, який підкреслював, що суб'єктивне благополуччя залежить не лише від об'єктивних умов життя, а й від системи цінностей, установок і життєвих орієнтацій особистості. Саме ці внутрішні координати визначають, які аспекти життя людина вважає значущими та як оцінює їх у контексті власного благополуччя (Diener E., 1995).

Емпіричні дослідження підтверджують, що суб'єктивна задоволеність подружніми стосунками тісно пов'язана зі станом психічного і фізичного здоров'я та виконує захисну функцію в умовах стресу. Надійні емоційні зв'язки, довіра та підтримка у шлюбі виступають важливими ресурсами, що забезпечують психологічну стійкість особистості (Миколайчук М. І., Корецька Н. В., 2021).

Суб'єктивне благополуччя також розглядається як інтегральна характеристика функціонування сімейної системи, яка включає стабільність шлюбу, задоволеність взаєминами та можливості самореалізації у сімейному житті. Воно формується під впливом комплексу чинників, серед яких особливе значення мають емоційна підтримка, узгодженість ролей, ефективна комунікація та реалізація особистісних потреб (Пілецький В. М., 2016).

Дослідження українських науковців свідчать, що високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із більшою емоційною близькістю, довірою та взаєморозумінням між партнерами, тоді як його зниження

супроводжується підвищенням конфліктності та емоційної дистанції (Ільницька А. О., 2022). Водночас цей зв'язок має двосторонній характер: благополуччя сприяє гармонізації взаємин, а задоволеність шлюбом, у свою чергу, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

Поряд із суб'єктивним благополуччям важливим психологічним чинником подружньої задоволеності є переживання самотності. У сучасній психології самотність розглядається як складний феномен, що не зводиться до фізичної ізоляції. Більшість дослідників підкреслюють, що самотність має внутрішній, суб'єктивний характер і може виникати навіть за умов активної соціальної взаємодії (Железнякова Ю. В., 2013).

Е. Еріксон розглядав самотність як тимчасове переживання, пов'язане з процесом становлення ідентичності, що не має універсального негативного значення (Erikson E. H., 1959). Інші дослідники наголошують на відмінності між самотністю та ізоляцією, підкреслюючи, що перша є наслідком незадоволених потреб у близькості, а не лише відсутності соціальних контактів (Mijuskovic B., 2012; Wurmser L., 1990).

Сучасні підходи розрізняють різні типи самотності, зокрема соціальну та емоційну. Емоційна самотність виникає внаслідок дефіциту близьких, довірливих стосунків і може проявлятися навіть у шлюбі (DiTommaso E., Spinner B., 1993). Вона пов'язана з відсутністю інтимності, підтримки та взаєморозуміння між партнерами.

Переживання самотності у подружніх відносинах часто є наслідком невідповідності між очікуваним і реальним рівнем емоційної близькості. Недостатня відкритість у спілкуванні, труднощі у вираженні почуттів і конфліктна взаємодія можуть призводити до формування психологічної дистанції між партнерами (Марківська О., 2025).

Важливу роль у виникненні самотності відіграють також індивідуально-психологічні особливості, зокрема стиль прив'язаності. Особи з тривожним або унікальним типом прив'язаності частіше стикаються з труднощами у встановленні емоційної близькості, що підсилює відчуття самотності навіть у наявності партнера (Лисенко О. О., Завада Т. Ю., 2025).

Окрім цього, важливим чинником є рівень емоційної інтимності у стосунках. Здатність до саморозкриття, обміну переживаннями та отримання підтримки є ключовою умовою формування близьких взаємин. За відсутності такої взаємодії подружні стосунки можуть набувати формального характеру, що сприяє зростанню відчуття самотності (Derlega V. et al., 1993).

Таким чином, суб'єктивне благополуччя та переживання самотності виступають взаємопов'язаними психологічними чинниками, що визначають якість подружніх взаємин. Високий рівень благополуччя сприяє формуванню довірливих і стабільних стосунків, тоді як переживання самотності сигналізує про порушення емоційної близькості та взаєморозуміння між партнерами.

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя є ключовою детермінантою задоволеності шлюбом, тоді як самотність виступає важливим індикатором проблем у подружній взаємодії. Усвідомлення цих феноменів має суттєве значення для психологічної допомоги подружнім парам, оскільки сприяє виявленню причин емоційної дистанції та розвитку більш гармонійних і підтримувальних взаємин.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що задоволеність подружнім життям є багатовимірним психологічним конструктом, який

відображає суб'єктивну оцінку якості міжособистісних стосунків, емоційного благополуччя партнерів і ступеня задоволення їхніх потреб у сімейній системі. Вона формується під впливом індивідуальних, міжособистісних і соціокультурних чинників та змінюється на різних етапах життєвого циклу сім'ї.

Подружні взаємини розглядаються як система, що розвивається у часі та проходить нормативні й кризові етапи. Перехід між ними супроводжується зміною ролей, комунікації та очікувань партнерів, що впливає на рівень задоволеності шлюбом. Кризові періоди можуть мати як деструктивний, так і розвитковий характер, посилюючи адаптаційні можливості сім'ї.

Важливими теоретичними основами є концепції діадного копіngu та теорії прив'язаності. Діадний копінг відображає спільне подолання стресу та підкреслює значення узгодженості партнерів для стабільності стосунків. Теорія прив'язаності пояснює індивідуальні відмінності у близькості, довірі та емоційній взаємодії, що формуються в ранньому досвіді та впливають на подружні стосунки в дорослому житті.

Також важливими чинниками задоволеності шлюбом є суб'єктивне благополуччя та переживання самотності. Високий рівень благополуччя пов'язаний із емоційною стабільністю та позитивною оцінкою стосунків, тоді як самотність у шлюбі свідчить про дефіцит близькості та підтримки.

Таким чином, задоволеність подружнім життям є інтегративним показником функціонування сімейної системи, що залежить від особистісних характеристик партнерів, особливостей взаємодії, стилів прив'язаності, стратегій подолання стресу та рівня психологічного благополуччя. Розуміння цих зв'язків становить основу для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНІМ ЖИТТЯМ

2.1. Організація та характеристика вибірки дослідження

Емпірична частина нашого дослідження спрямована на вивчення взаємозв'язку між психологічними чинниками та рівнем задоволеності подружніми стосунками в осіб із різною тривалістю сімейного життя.

Для проведення дослідження нами було розроблено онлайн-опитувальник, який містив форму інформованої згоди (див. Додаток А). Учасники були поінформовані про добровільний характер участі, анонімність і конфіденційність отриманих даних, а також ознайомлені з метою та завданнями дослідження. Структура опитувальника включала звернення до респондентів із коротким описом дослідження та інструкцією щодо заповнення анкети, форму надання згоди на участь або відмови від неї, соціально-демографічну анкету та комплекс психодіагностичних методик. Використані методики були спрямовані на дослідження особливостей діадного копіngu, типів прив'язаності, рівня суб'єктивного благополуччя, переживання самотності та задоволеності подружнім життям.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою платформи Google Forms. Опитувальник поширювався через соціальні мережі, що дозволило залучити респондентів, які перебувають у партнерських стосунках різної тривалості. Дослідження проводилося у період з 13 жовтня по 24 листопада 2025 року. Первинна вибірка налічувала 83 особи, проте через неповне заповнення анкет 5 респондентів було виключено з подальшого аналізу. Таким чином, остаточну вибірку склали 78 осіб. Для вивчення особливостей

психологічних чинників задоволеності подружнім життям респондентів було розподілено на три групи залежно від тривалості стосунків (див. рис.2.1):

- від 0 до 3 років – 23 особи;
- від 4 до 10 років – 24 особи;
- понад 11 років – 31 особа.

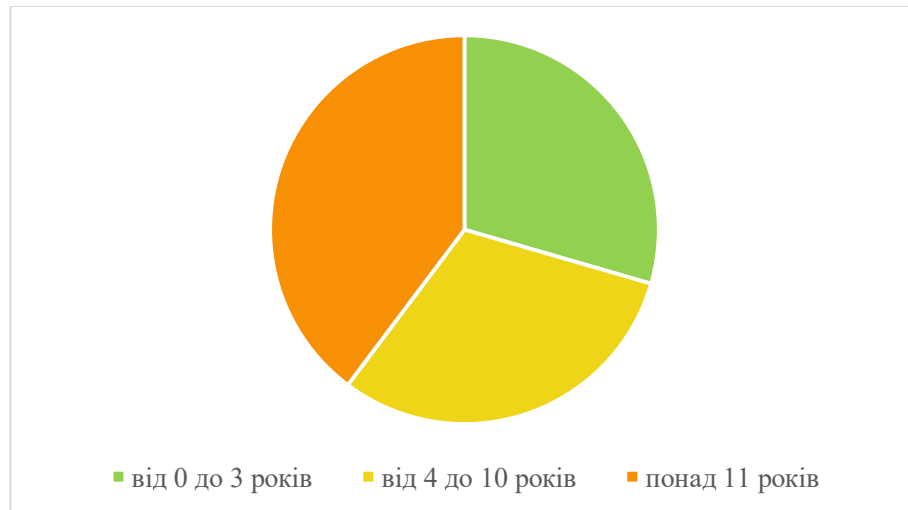


Рис.2.1. Розподіл вибірки респондентів

Такий розподіл дозволив дослідити специфіку психологічних особливостей партнерських взаємин на різних етапах розвитку подружнього життя та порівняти особливості функціонування подружніх пар залежно від тривалості стосунків.

Аналіз соціально-демографічних характеристик включав такі параметри: вік, стать, тип стосунків, тривалість співмешкання/шлюбу, наявність дітей, спільне проживання та спільний бюджет. На основі зібраних даних представлено графічні діаграми, що наочно відображають розподіл респондентів за ключовими характеристиками.

Вік респондентів варіювався від 18 до 50+ років (див рис.2.2). Розподіл за віковими групами виглядає наступним чином:

- 18–25 років – 16 респондентів (20,5%)

- 25–30 років – 21 респондент (26,9%)
- 30–40 років – 28 респондентів (35,9%)
- 40–50 років – 10 респондентів (12,8%)
- 50+ років – 3 респонденти (3,8%)

Вибірка демонструє переважання молодих дорослих (18–40 років), що є репрезентативним для досліджень стосунків на сучасному етапі. Цей розподіл дозволяє оцінити специфіку поведінки та задоволеності стосунками на різних етапах життя.

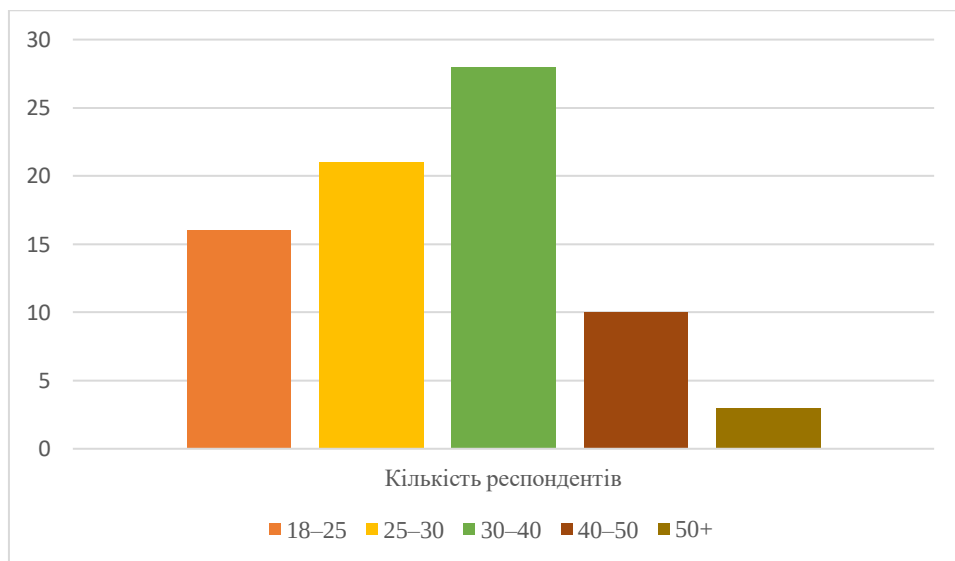


Рис.2.2. Розподіл респондентів за віком

Серед учасників переважають жінки – 53 особи ($\approx 68\%$), тоді як чоловіки становлять 25 осіб ($\approx 32\%$). Таке співвідношення (див. рис.2.3.) відображає тенденцію більшої готовності жінок брати участь у дослідженнях, що стосуються психологічного благополуччя та стосунків.

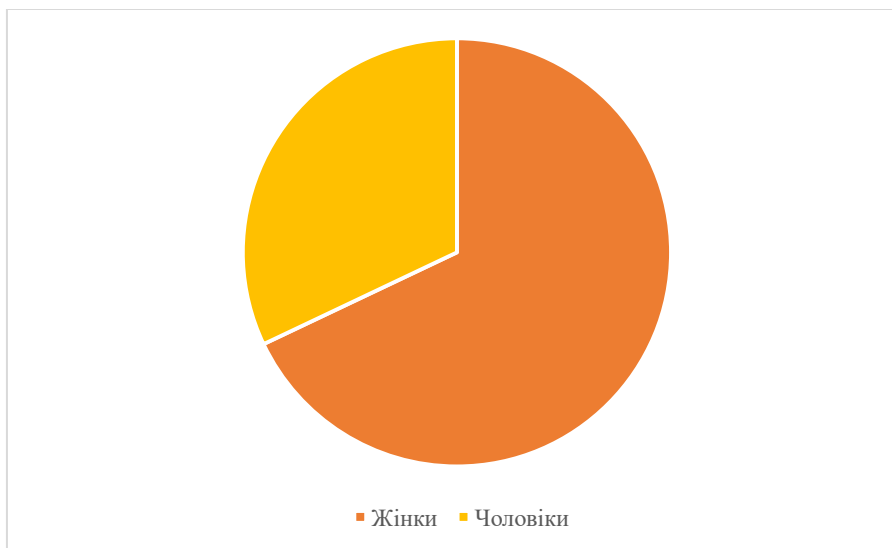


Рис.2.3. Розподіл респондентів за статтю

Респонденти перебували у різних формах партнерських відносин:

- Офіційний шлюб – 53 респонденти (≈68%)
- Цивільний шлюб / співмешкання – 25 респонденти (≈32%)

Ми вважаємо, що стосунки можна розглядати як подружні незалежно від офіційного оформлення, якщо партнери ділять спільний побут, мають спільний бюджет, мають дітей або заводять спільного домашнього улюбленця. Такий підхід дозволяє більш комплексно оцінити характер та стабільність стосунків (Федоренко, 2022). Водночас фактор офіційного оформлення не слід повністю виключати, оскільки він може впливати на певні аспекти стабільності та юридичні аспекти спільного життя.

Серед учасників дослідження (див.рис. 2.4) 44 респонденти (≈56%) мають дітей, а 34 (≈44%) – ні. Наявність дітей пов'язана з більш високим рівнем спільного копінгу та стабільності у стосунках. Ми вважаємо, що діти об'єднують подружжя, стимулюючи партнерів знаходити виходи зі складних ситуацій, підтримувати одне одного під час криз та планувати спільне майбутнє. В українських сім'ях переважає думка, що стосунки варто зберігати

заради дітей, що створює додаткову мотивацію для вирішення конфліктів та зміцнення сімейних зв'язків.

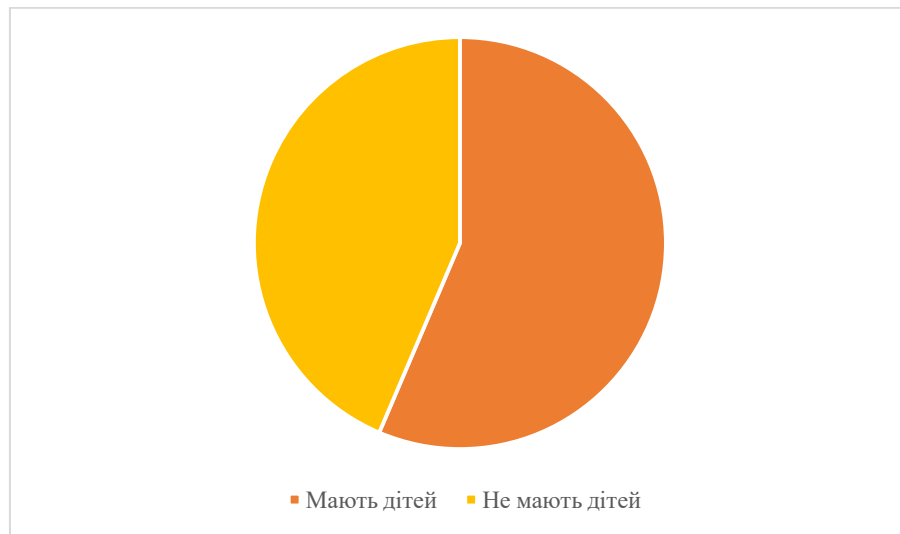


Рис.2.4. Розподіл респондентів за наявністю дітей

Водночас поява дитини є серйозним викликом для сім'ї, адже вона може спричиняти додаткові стресові ситуації, конфлікти через різні погляди на стиль виховання та розподіл обов'язків.

Більшість респондентів (68 осіб, ~85%) вказали, що проживають разом зі своїм партнером, тоді як 10 осіб (~15%) – ні. Це свідчить про стабільність пар, готовність до спільного життя та взаємну відповідальність за повсякденні справи. Спільне проживання дозволяє партнерам частіше комунікувати, спільно вирішувати побутові та фінансові питання, підтримувати один одного в стресових ситуаціях та планувати майбутнє. У групі, що не проживає разом, частіше зустрічаються респонденти з нижчою задоволеністю шлюбом, що може бути пов'язано з обмеженою кількістю контактів і меншим рівнем спільного досвіду.

Респонденти, які проживають разом або мають тривалий досвід співжиття, частіше зустрічаються щодня. Регулярні зустрічі сприяють розвитку емоційної близькості, підвищують рівень взаємопідтримки,

дозволяють ефективніше вирішувати конфлікти та підтримувати стабільність стосунків.

Мають спільний бюджет – 51 респондент ($\approx 65\%$), не мають – 27 респондентів ($\approx 35\%$). Наявність спільного бюджету корелює з тривалістю стосунків та рівнем задоволеності шлюбом, оскільки спільне управління фінансами формує довіру, стимулює партнерів домовлятися та ухвалювати спільні рішення, а також забезпечує відчуття стабільності та безпеки у парі.

2.2. Обґрунтування вибору методик та перевірка їх надійності та валідності

Для досягнення мети емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних чинників задоволеності подружнім життям, було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який дозволяє оцінити ключові рівні функціонування подружніх стосунків: когнітивно-оцінний (задоволеність стосунками), поведінково-інтерактивний (діадна взаємодія), емоційно-особистісний (тип прив'язаності), а також загальний психологічний фон особистості (суб'єктивне благополуччя та переживання самотності).

Такий підхід забезпечує багатовимірний аналіз феномену подружньої задоволеності та відповідає сучасним вимогам до досліджень сімейних взаємин, у яких наголошується на необхідності врахування як індивідуальних, так і діадних чинників.

У дослідженні нами було використано наступні методики:

- Методика задоволеності стосунками Hendrick, S. S. (RELATIONSHIP ASSESSMENT SCALE)
- Опитувальник діадного коупінгу G. Bodenman (Dyadic coping inventory)

- Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)
- Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships-Revised, ECR-R)
- Шкалу самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale).

Для вимірювання загального рівня задоволеності подружніми стосунками у дослідженні була використана Методика задоволеності стосунками (RAS), розроблена С. Гендрік (Hendrick, 1988) (див. Додаток Б). Даний опитувальник є коротким, валідним та надійним інструментом для оцінки суб'єктивного рівня задоволеності міжособистісними відносинами, зокрема у романтичних та шлюбних парах.

Методика містить 7 запитань, кожне з яких спрямоване на виявлення загального ставлення респондента до власних стосунків, їх емоційної привабливості, стабільності, відповідності очікуванням, а також наявності бажання продовжувати ці відносини у майбутньому. Пункти опитувальника відображають ключові аспекти переживання задоволеності: емоційне ставлення до партнера, якість взаємодії, рівень підтримки та загальну оцінку якості стосунків.

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою типу Лайкерта, що дозволяє не лише визначити загальний рівень задоволеності взаєминами, а й простежити індивідуальні відмінності у сприйнятті подружнього життя респондентами. Сумарний показник дає можливість інтерпретувати результати на континуумі від низького до високого рівня задоволеності стосунками.

У межах нашого дослідження було використано українську адаптацію опитувальника, здійснену Тетяною Фляк та Оксаною Сенік (Український католицький університет, 2023 рік), що забезпечує його культурну та мовну

адекватність, а також підвищує валідність отриманих результатів при роботі з українською вибіркою. Надійність методики була оцінена за коефіцієнтами внутрішньої узгодженості. Значення α Кронбаха становило 0,936, а коефіцієнт ω Макдональда – 0,940, що свідчить про дуже високий рівень надійності опитувальника (див. Додаток В).

Для дослідження особливостей подружньої взаємодії в умовах стресу та аналізу стратегій спільного подолання труднощів застосовувався Опитувальник діадного копіngu (Dyadic Coping Inventory, DCI), розроблений Г. Боденманном у 2008 році (див. Додаток Г). Дана методика спрямована на вивчення характеру взаємодії партнерів у ситуаціях напруження та психологічних навантажень, а також на оцінку того, яким чином партнери підтримують одне одного та спільно справляються зі стресорами.

Опитувальник містить 37 тверджень, які охоплюють різні аспекти діадного копіngu, тобто способи, за допомогою яких партнери реагують на стрес як індивідуально, так і спільно. Діадне подолання включає, з одного боку, спроби одного партнера знизити рівень стресу іншого, а з іншого – спільні дії подружжя, спрямовані на подолання зовнішніх або внутрішніх труднощів, що впливають на якість стосунків.

Відповіді респондентів оцінюються за шкалою від 0 до 5 балів за такими субшкалами: 1) інформування партнера про особистий стрес; 2) підтримуючий діадний копінг суб'єкта; 3) делегований діадний копінг суб'єкта; 4) негативний діадний копінг суб'єкта; 5) спілкування партнера під час стресу; 6) підтримуючий діадний копінг партнера; 7) делегований діадний копінг партнера; 8) негативний діадний копінг партнера; 9) загальний діадний копінг; 10) оцінка діадного копіngu.

Застосування цієї методики дозволяє глибше проаналізувати не лише індивідуальні реакції на стрес у межах подружжя, а й якість комунікації,

рівень емоційної підтримки та ступінь узгодженості дій партнерів у складних життєвих ситуаціях, що безпосередньо впливає на загальну задоволеність шлюбом.

У даному дослідженні була використана україномовна адаптація опитувальника Dyadic Coping Inventory, здійснена Оленою Абрамюк, що забезпечує достовірність та коректність інтерпретації отриманих даних у рамках українського культурного контексту.

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкали було обчислено коефіцієнти надійності. Отримане значення α Кронбаха (0,938) та ω Макдональда (0,943) вказують на високий рівень внутрішньої консистентності та стабільності результатів методики (див. Додаток Г).

Для дослідження особливостей прив'язаності як психологічного чинника задоволеності подружнім життям була використана україномовна адаптація методики діагностики прив'язаності особистості – опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships-Revised, ECR-R), розроблений К. А. Brennan, Р. С. Fraley та адаптований М. Казанжи і Ю. Вторніковою (2022) (див. Додаток Д). Даний опитувальник є валідним і надійним інструментом для оцінки індивідуальних особливостей прив'язаності у близьких міжособистісних стосунках, зокрема в партнерських і подружніх відносинах. Використання сучасної україномовної адаптації забезпечує культурну та мовну відповідність методики, що підвищує достовірність отриманих результатів при роботі з українською вибіркою. Надійність методики була оцінена за коефіцієнтами внутрішньої узгодженості: коефіцієнт α Кронбаха становить 0,784, а коефіцієнт ω Макдональда – 0,803, що свідчить про достатній рівень надійності опитувальника та можливість його використання у наукових дослідженнях.

Reliability Analysis		
Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.784	0.803
[3]		

Рис.2.5. Показники внутрішньої узгодженості методики ECR-R

Методика ґрунтується на теорії прив'язаності, відповідно до якої характер емоційного зв'язку, сформований у процесі життєвого досвіду, визначає особливості взаємодії особистості з партнером, рівень довіри, близькості та емоційної стабільності у стосунках. Опитувальник дозволяє оцінити два ключові виміри прив'язаності: тривожність у стосунках (страх відторгнення, потреба у схваленні) та уникнення близькості (схильність до емоційного дистанціювання та автономії).

Адаптований варіант методики містить 28 тверджень, з яких 24 формують дві основні шкали – «тривожність» і «уникнення близькості», що є рівноважними за кількістю пунктів. Твердження спрямовані на виявлення типових переживань, установок і поведінкових реакцій респондентів у близьких стосунках, зокрема рівня довіри до партнера, страху втрати, потреби у підтримці та готовності до емоційної близькості.

Оцінювання здійснюється за шкалою типу Лайкерта, що дозволяє визначити ступінь згоди респондента з кожним твердженням. Отримані результати дають змогу не лише окремо проаналізувати рівень тривожності та уникнення, але й розрахувати узагальнений показник прив'язаності, який відображає їх співвідношення. Саме поєднання цих двох параметрів дозволяє визначити тип прив'язаності особистості в континуумі від надійного до боязкого, що є важливим для розуміння якості подружніх взаємин.

Використання даної методики у межах дослідження дозволяє виявити глибинні емоційно-особистісні механізми, які впливають на формування задоволеності подружнім життям, а також простежити індивідуальні відмінності у побудові близьких стосунків.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman; адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) була використана у дослідженні для оцінювання рівня суб'єктивного благополуччя як важливого психологічного чинника задоволеності подружнім життям (див. Додаток Е).

Метою застосування даної методики є вимірювання загального рівня суб'єктивного благополуччя особистості, що включає оцінку психологічного стану, фізичного здоров'я та якості міжособистісних стосунків. Шкала дозволяє комплексно охарактеризувати задоволеність різними сферами життєдіяльності, які безпосередньо пов'язані з функціонуванням подружніх взаємин.

Результати психометричної перевірки адаптованої версії методики засвідчили високий рівень її надійності: коефіцієнт α Кронбаха становить 0,923, а коефіцієнт ω Макдональда – 0,927, що свідчить про високу внутрішню узгодженість шкали та доцільність її використання в наукових дослідженнях.

Reliability Analysis		
Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.923	0.927

[3]

Рис.2.6. Показники внутрішньої узгодженості методики BBC-SWB

Методика містить 24 твердження, які відображають різні аспекти суб'єктивного благополуччя, зокрема фізичне самопочуття, емоційний стан, рівень життєвої задоволеності, особистісний розвиток і якість соціальних контактів. Приклади тверджень: «Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?», «Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?», «Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?».

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта залежно від ступеня вираженості відповідного стану або переживання (від 1 – «зовсім ні» до 5 – «надзвичайно сильно»). Сума балів за всіма пунктами визначає загальний рівень суб'єктивного благополуччя: чим вищий сумарний показник, тим вищим є рівень благополуччя.

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Таким чином, використання методики BBC-SWB у дослідженні дозволяє не лише оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя, але й проаналізувати його окремі складові, що забезпечує глибше розуміння психологічних чинників задоволеності подружнім життям.

У даній роботі нами було використано Шкалу самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale), розроблену Д. Расселлом, Л. Пеплау та М. Фергюсоном (Russell, Peplau, Ferguson, 1978).

Вибір цієї методики (див. Додаток Є) зумовлений тим, що переживання самотності є важливим психологічним індикатором якості міжособистісних стосунків, зокрема подружніх. Високий рівень суб'єктивної самотності може свідчити про емоційну дистанцію між партнерами, недостатній рівень підтримки, взаєморозуміння та близькості, що, своєю чергою, виступає значущим чинником зниження задоволеності подружнім життям.

Шкала UCLA-LS спрямована на вимірювання суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції. У дослідженнях авторів методики було встановлено наявність статистично значущої позитивної кореляції між показниками самотності та рівнем депресії (за шкалою Бека), що підтверджує її валідність як інструменту оцінки емоційного благополуччя особистості.

Методика містить 20 тверджень, які відображають різні аспекти переживання самотності (наприклад: «Я нещасливий, коли роблю так багато речей на самоті», «Мені нема з ким поговорити»). Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою Лайкерта (0 - ніколи; 1 - рідко; 2 - іноді; 3 - часто).

Підсумковий показник визначається шляхом сумування балів за всіма твердженнями. Чим вищий сумарний бал, тим вищим є рівень переживання самотності.

Адаптація методики українською мовою продемонструвала високі показники внутрішньої узгодженості: Cronbach's α – 0,932, McDonald's ω – 0,937, що свідчить про її надійність та можливість використання у вітчизняних психологічних дослідженнях.

Reliability Analysis		
Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.932	0.937
[3]		

Рис.2.7. Показники внутрішньої узгодженості методики UCLA-LS

З огляду на викладене вище, застосування шкали UCLA дозволяє оцінити рівень суб'єктивної самотності як одного з важливих психологічних чинників, що впливають на задоволеність подружнім життям.

Підсумовуючи можна сказати, що обраний психодіагностичний інструментарій забезпечує комплексне охоплення ключових психологічних чинників подружньої задоволеності, а його психометричні характеристики підтверджують можливість використання отриманих даних для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

Висновки до розділу II

У другому розділі роботи представлено методичне обґрунтування та організацію емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності подружнім життям. Визначено логіку побудови дослідження, описано процедуру збору даних, соціально-демографічні характеристики вибірки, а також підібрано психодіагностичний інструментарій відповідно до мети та завдань роботи.

Емпіричну базу дослідження склали 78 респондентів, які перебувають у партнерських стосунках різної тривалості. Вибірка є неоднорідною за віком, статтю, типом стосунків, наявністю дітей, спільним проживанням та веденням бюджету, що дозволяє аналізувати результати в контексті різних життєвих і сімейних ситуацій. Переважання осіб молодого та середнього віку забезпечує актуальність отриманих даних.

Застосований комплекс методик дозволяє здійснити багатовимірний аналіз феномену задоволеності подружнім життям. Використання шкали RAS дає змогу оцінити загальний рівень задоволеності стосунками. Опитувальник діадного копінгу (DCI) забезпечує аналіз способів спільного подолання стресових ситуацій у парі. Методика ECR-R дозволяє дослідити особливості прив'язаності як глибинного чинника міжособистісної взаємодії. Шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB дає змогу оцінити загальний

психологічний стан респондентів у ширшому життєвому контексті. Шкала UCLA, у свою чергу, дозволяє виміряти рівень переживання самотності як важливого індикатора якості близьких стосунків.

Перевірка психометричних характеристик методик засвідчила їхню високу внутрішню узгодженість, що підтверджує надійність та доцільність використання у дослідженні. Адаптація інструментів до українського контексту підвищує валідність отриманих результатів і забезпечує їх інтерпретаційну коректність.

Зібраний емпіричний матеріал створює основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між діадним копінгом, типами прив'язаності, суб'єктивним благополуччям, переживанням самотності та задоволеністю подружнім життям, а також для статистичної обробки даних і виявлення ключових психологічних чинників якості партнерських стосунків.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку діадного копінгу та задоволеності подружнім життям

Далі ми перейдемо до безпосереднього аналізу задоволеності подружнім життям у осіб із різною тривалістю стосунків. У таблиці 3.1. наведено результати респондентів, отримані за Методикою оцінки стосунків Хендріка (RELATIONSHIP ASSESSMENT SCALE).

Табл.3.1.

Рівень задоволеності подружнім життям у осіб із різною тривалістю стосунків

Тривалість шлюбу/співмешкання (у роках)	Кількість респондентів	Середня задоволеність	Мінімальна	Максимальна
До 3 років	23	30,74	16	35
4-10 років	24	28,42	17	35
Понад 11 років	31	28,03	8	35

Результати дослідження свідчать про тенденцію до зниження рівня задоволеності подружнім життям зі збільшенням тривалості стосунків, що може відображати особливості різних етапів розвитку подружньої пари.

У групі респондентів, які перебувають у стосунках від 0 до 3 років, середній рівень задоволеності становить 30,74 бала, що є найвищим показником серед усіх досліджуваних груп. Можна припустити, що це пов'язано з початковим етапом розвитку стосунків, який характеризується високою емоційною залученістю, романтичною прихильністю та активним

формуванням спільного життєвого простору. Водночас цей період супроводжується необхідністю адаптації партнерів одне до одного, узгодженням побутових, фінансових та особистісних аспектів взаємодії. Незважаючи на ці виклики, високий рівень мотивації до підтримання гармонійних взаємин може сприяти збереженню високої задоволеності стосунками.

У пар із тривалістю стосунків від 4 до 10 років середній показник задоволеності становить 28,42 бала. Цей етап часто супроводжується зростанням кількості сімейних та професійних обов'язків, необхідністю фінансового планування, а також виконанням батьківських ролей. Додаткові навантаження та зменшення новизни у стосунках можуть впливати на суб'єктивне сприйняття їхньої якості. Водночас пари, які успішно адаптуються до нових життєвих умов і виробляють ефективні способи взаємодії, здатні підтримувати достатньо високий рівень задоволеності партнерством.

У групі респондентів, які перебувають у стосунках понад 11 років, середній показник задоволеності становить 28,03 бала, що є найнижчим значенням серед досліджуваних груп. Для цього етапу характерними є стабільність взаємин, накопичений спільний досвід та сформовані способи взаємодії між партнерами. Водночас тривале спільне життя може супроводжуватися зменшенням емоційної новизни, появою рутини, накопиченням побутових і психологічних труднощів, а також впливом різних життєвих подій, що потенційно може позначатися на рівні задоволеності стосунками.

Загалом отримані результати демонструють тенденцію до поступового зниження середніх показників задоволеності зі збільшенням тривалості стосунків. Водночас подальший статистичний аналіз показав, що виявлені

відмінності не досягають рівня статистичної значущості, що свідчить про необхідність врахування інших психологічних чинників, які можуть впливати на якість подружніх взаємин.

Для оцінки загального рівня задоволеності подружніми стосунками у вибірці ($N = 78$) було проаналізовано описові статистики та побудовано гістограму розподілу результатів за шкалою RAS.

Середнє значення становить $M = 28.9$, медіана – $Me = 31.0$, що свідчить про помірно високий рівень задоволеності у більшості досліджуваних. Стандартне відхилення $SD = 6.22$ вказує на відносно широку варіативність відповідей.

Значення шкали коливаються від 8 до 35 балів, що демонструє достатній діапазон інтенсивності задоволеності – від низької до максимально можливої.

Аналіз форми розподілу (див. рисунок 3.1.) показує, що:

- розподіл є несиметричним, із вираженим зміщенням у бік вищих значень;
- більшість учасників мають показники від 27 до 35 балів;
- низькі значення зустрічаються рідко, що робить розподіл правосторонньо скошеним (negative skew), оскільки більшість значень згрупована справа;
- хвіст розподілу тягнеться у бік низьких балів (8–20), що свідчить про наявність меншої групи респондентів із низькою або помірною задоволеністю стосунками.

З огляду на таку форму розподілу, можна припустити, що:

- у вибірці переважають респонденти, задоволені своїми стосунками;

- наявність одиничних низьких значень може бути зумовлена індивідуальними чи ситуативними чинниками (наприклад, стрес, конфлікти, специфічні життєві обставини);
- медіана (31.0) перевищує середнє (28.9), що додатково підтверджує наявність кількох нижніх значень, які «занижують» загальне середнє.

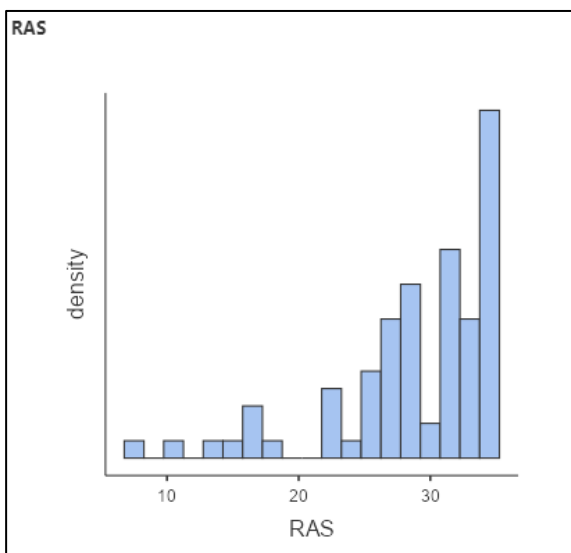


Рис.3.1. Розподіл показника задоволеності стосунками (RAS)

Таким чином, розподіл RAS можна охарактеризувати як скошений, із концентрацією високих значень, що відповідає типовим результатам в дослідженнях задоволеності стосунками, де більша частина учасників схильна оцінювати власні стосунки як загалом позитивні.

Аналіз екстремальних значень дає змогу краще зрозуміти структуру вибірки. Найвищі значення (35 балів – максимальний можливий показник задоволеності за шкалою RAS) демонструють п'ять учасників. Це свідчить про наявність групи респондентів із максимально позитивною оцінкою стосунків. Натомість найнижчі значення охоплюють показники від 8 до 16 балів, що спостерігається також у п'яти учасників. Значення 8 є мінімальним у вибірці та вказує на виражену незадоволеність стосунками.

Виявлена структура екстремальних значень підтверджує наявність правостороннього скошення, що також видно з форми гістограми: більшість учасників мають високі або вище середнього показники задоволеності, а низькі значення трапляються значно рідше. Подібний патерн узгоджується з іншими емпіричними дослідженнями, де респонденти зазвичай оцінюють власні стосунки позитивно (Hendrick, 1988).

Для поглибленого розуміння чинників, які можуть впливати на суб'єктивну задоволеність подружніми стосунками, було проведено аналіз взаємозв'язків між показником RAS та низкою соціально-демографічних змінних: наявністю дітей, наявністю домашніх тварин та типом стосунків. Оскільки всі незалежні змінні мають категоріальний характер, застосування класичної кореляції Пірсона є методологічно некоректним. Відповідно, аналіз базувався на інтерпретації групових середніх, що дозволяє оцінити напрямок і потенційну силу асоціацій, а також припустити можливий характер кореляцій (point-biserial або η -квадрат для змінних із трьома рівнями).

Group Descriptives					
	Pet	N	Mean	SD	SE
RAS	Немає	30	31.1	4.36	0.796
	Є тварини	48	27.6	6.86	0.990

Рис. 3.2. Зв'язок задоволеності стосунками з наявністю домашніх тварин

Порівняння двох груп («є тварини» та «немає тварин») показало, що респонденти, які не мають домашніх улюбленців, демонструють вищий рівень задоволеності стосунками ($M = 31.1$), порівняно з тими, хто має тварин ($M = 27.6$). Різниця у понад 3 бали на шкалі RAS може свідчити про слабкий

негативний зв'язок між наявністю тварини та загальним рівнем задоволеності відносинами (див. рисунок 3.2.).

Потенційною інтерпретацією цього результату може бути підвищене навантаження, яке виникає у зв'язку з доглядом за тваринами: зростання відповідальності, витрат часу та ресурсів, переорієнтація емоційної енергії.

Ряд досліджень демонструють, що хоча домашні тварини можуть бути джерелом емоційної підтримки, вони водночас можуть збільшувати рівень побутового навантаження, що впливає на якість взаємодії між партнерами (Tsang et al., 2014). Відтак у загальному випадку можливий слабкий негативний кореляційний зв'язок, оцінюваний приблизно як $r \approx -0.20 \dots -0.25$.

Отримані групові середні значення (див. рисунок 3.3.) дозволяють простежити закономірну тенденцію: найвищий рівень задоволеності стосунками спостерігається у пар, які не мають дітей ($M = 30.1$), тоді як наявність дітей, незалежно від їх віку, асоційована із нижчим рівнем RAS ($M = 27.8-27.9$).

Group Descriptives					
	Kids	N	Mean	SD	SE
RAS	Діти 18+	4	27.8	9.98	4.990
	Діти до 18	36	27.9	6.95	1.159
	Дітей немає	38	30.1	4.92	0.798

Рис.3.3. Взаємозв'язок між наявністю дітей і задоволеністю стосунками

Цей результат узгоджується з багатьма емпіричними дослідженнями, які демонструють, що перехід до батьківства є критичним періодом для подружнього благополуччя. Згідно з роботами Лоуренса та співавторів (Lawrence et al., 2008), ранні етапи батьківства характеризуються зростанням

стресу, перерозподілом ролей та зниженням часу, який партнери проводять разом, що загалом корелює зі зменшенням задоволеності шлюбом. У нашій вибірці ці ефекти незначні за абсолютним розміром, але їх спрямованість є чіткою.

Очікувана сила зв'язку між наявністю дітей і RAS може бути оцінена як слабка, $\eta \approx 0.20$, що відповідає тенденції, але не свідчить про наявність сильного ефекту.

Аналіз відмінностей між групами представлені на рисунку 3.4. («стосунки на відстані», «цивільний шлюб», «офіційний шлюб») дозволяє виявити цікаву структурну особливість. Найнижчий середній рівень задоволеності спостерігається у пар, які перебувають у стосунках на відстані ($M = 27.6$). Це може бути пов'язано з обмеженими можливостями емоційного та поведінкового копінгу, більшою залежністю від віртуальної комунікації та потенційною фрустрацією від нестачі фізичної присутності.

Group Descriptives					
	Relationship	N	Mean	SD	SE
RAS	Стосунки на відстані	5	27.6	11.17	4.996
	Цивільний шлюб (співмешкання)	25	29.4	4.32	0.864
	Офіційний шлюб	48	28.8	6.55	0.945

Рис.3.4. Тип стосунків і його зв'язок із задоволеністю партнерством

Вищими значеннями характеризуються ті, хто перебуває у цивільному шлюбі ($M = 29.4$), що дещо перевищує рівень задоволеності у офіційних шлюбах ($M = 28.8$). Цей результат може відображати більшу суб'єктивну гнучкість та свободу у незареєстрованих стосунках або різні очікування щодо формальних і неформальних союзів. Дослідження Stanley & Markman (1992) свідчать, що задоволеність може бути вищою у парах, які вибудували

відносини на основі добровільного співмешкання, але ще не зіткнулися з додатковими ролями й зобов'язаннями, що з'являються після офіційного оформлення шлюбу.

Загальна сила зв'язку між типом стосунків та задоволеністю є слабкою ($\eta \approx 0.15\text{--}0.18$), проте тенденції узгоджуються з існуючою літературою.

На рисунку 3.5. подано порівняння середнього значення показника задоволеності стосунками (RAS) та медіани, а також 95% довірчого інтервалу. Середній бал становить $M \approx 28.9$, що зображено точкою з горизонтальною пунктирною лінією. Довірчий інтервал (95% CI) охоплює діапазон приблизно від 28 до 30 балів, що свідчить про відносно невеликий розкид навколо середнього та достатню стабільність оцінок у вибірці.

Медіане значення (31 бал) позначене окремим квадратом і розташоване вище середнього, що підтверджує *асиметричність розподілу* – частина низьких значень «зсуває» середнє вниз порівняно з реальним центром розподілу. Така різниця між медіаною та середнім узгоджується з формою розподілу, представлену на гістограмі: більшість учасників отримали високі бали, тоді як низькі значення трапляються рідко, але суттєво впливають на середнє.

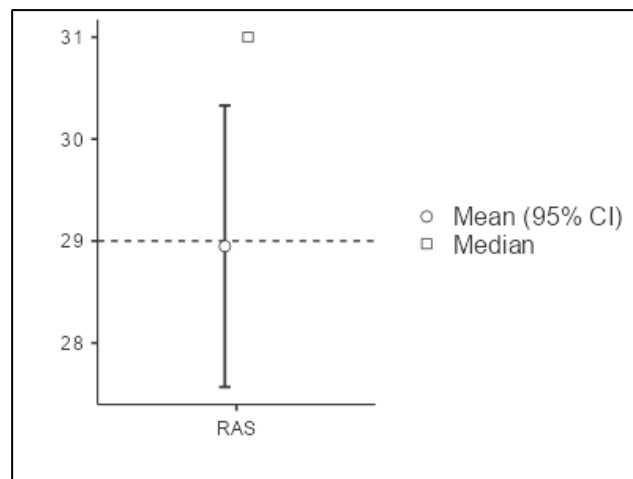


Рис.3.5. Середнє значення показника задоволеності стосунками (RAS)

Важливо зазначити, що довірчий інтервал охоплює теоретично очікуване значення 29 балів, що підтверджує результати *one-sample t-test* ($t(77) = -0.073$, $p = .942$). Таким чином, дані графічно демонструють відсутність статистично значущої різниці між отриманим середнім значенням і еталонним показником, а також підкреслюють узгодженість і стабільність вибірових оцінок.

Аналіз результатів, отриманих за Опитувальником діадного копіngu (Dyadic Coping Inventory, G. Bodenmann), дає змогу простежити особливості подолання стресу в подружній парі на різних етапах сімейного життєвого циклу. З цією метою вибірку було поділено на три підгрупи відповідно до тривалості перебування у стосунках: 0–3 роки, 4–10 років та 11 років і більше.

Табл.3.2.

**Середні значення та стандартні відхилення показників
індивідуального діадного копіngu суб'єкта залежно від тривалості
партнерських стосунків**

	У стосунках 0-3 роки		У стосунках 4-10 років		У стосунках 11-21+років	
	M	SD	M	SD	M	SD
SCO, Стрес-комунікація суб'єкта	14,61	3,01	13,58	3,78	14,80	2,79
SDCO, Підтримуючий діадний копінг суб'єкта	21,52	3,25	19,62	4,21	19,80	3,80
EFDCO, Емоційно-орієнтований підтримуючий діадний копінг суб'єкта	13,30	1,96	12,33	2,79	12,10	2,41
PFDCO, Проблемно-орієнтований підтримуючий діадний копінг суб'єкта	8,22	1,59	7,29	1,94	7,74	1,69
DDCO, Делегований діадний копінг суб'єкта	7,74	1,68	7,79	1,82	7,87	1,59
NDCO, Негативний діадний копінг суб'єкта	6,22	2,86	6,79	2,87	6,74	2,53

На першому етапі аналізу було розглянуто показники індивідуального діадного копіngu суб'єкта залежно від тривалості партнерських взаємин, які

подано в таблиці 3.2. Отримані результати свідчать, що для респондентів на ранньому етапі подружнього життя характерні вищі показники стрес-комунікації та підтримуючого діадного копіngu, що вказує на більшу емоційну залученість і орієнтацію на взаємну підтримку. У групі зі стажем 4–10 років спостерігається зниження більшості копінгових показників, тоді як у довготривалих стосунках вони частково стабілізуються, що може свідчити про формування більш адаптивних стратегій подолання стресу.

Наступним кроком емпіричного аналізу стало вивчення особливостей діадного копіngu зі сторони партнера, результати якого наведено в таблиці 3.3:

Табл.3.3.

Середні значення та стандартні відхилення показників діадного копіngu зі сторони партнера залежно від тривалості партнерських стосунків

	У стосунках 0-3 роки		У стосунках 4-10 років		У стосунках 11-21+років	
	M	SD	M	SD	M	SD
SCP, Стрес-комунікація зі сторони партнера	14,83	3,01	11,62	3,80	12,00	3,14
SDCP, Підтримуючий діадний копінг партнера	19,13	3,65	17,83	4,20	18,80	5,32
EFDCP, Емоційно-орієнтований підтримуючий діадний копінг партнера	12,26	2,34	11,67	2,81	11,70	3,29
PFDCP, Проблемно-орієнтований підтримуючий діадний копінг партнера	6,87	1,84	6,17	1,93	7,06	2,24
DDCP, Делегований діадний копінг партнера	6,43	2,15	6,46	2,19	7,55	2,06
NDCP, Негативний діадний копінг зі сторони партнера	6,22	3,50	7,67	2,79	7,61	3,57

Аналіз показав, що на початковому етапі стосунків партнери частіше сприймають одне одного як джерело підтримки, що проявляється у вищих показниках комунікативного та підтримуючого копінгу. У періоді 4–10 років зростає ймовірність зниження сприйняття партнерської підтримки та появи менш конструктивних форм реагування. Водночас у групі з тривалістю стосунків 11 років і більше спостерігається більша варіативність показників, що відображає неоднорідність копінгових стратегій у довготривалих парах.

Завершальним етапом аналізу стало дослідження спільного та загального діадного копінгу в парі, результати якого представлено в таблиці 3.4. Загалом найвищі середні показники загального діадного копінгу (DCI) були зафіксовані у групі з тривалістю стосунків 0–3 роки ($M = 138,65$). Дещо нижчими є значення у групі зі стажем 11 років і більше ($M = 131,19$), а найнижчими – у респондентів, які перебувають у стосунках від 4 до 10 років ($M = 126,71$).

Табл.3.4.

Середні значення та стандартні відхилення показників спільного та загального діадного копінгу залежно від тривалості партнерських стосунків

	У стосунках 0-3 роки		У стосунках 4-10 років		У стосунках 11-21+років	
	M	SD	M	SD	M	SD
CDC, Спільний діадний копінг	18,83	3,92	16,25	4,43	16,70	4,98
PFCDC, Проблемно-орієнтований спільний діадний копінг	12,48	2,11	11,12	3,03	11,40	2,86
EFCDC, Емоційно-орієнтований спільний діадний копінг	6,35	2,60	5,13	2,31	5,39	2,78
EDC, Оцінка діадного копінгу в парі	7,91	1,86	7,42	2,54	7,42	2,62
DCI, Загальний діадний копінг	138,65	19,03	126,71	18,88	131,00	22,40

Ми припускаємо, що протягом тривалого подружнього життя поступово накопичуються соціальні та сімейні зобов'язання, які створюють додаткове стресове навантаження на систему взаємин. Водночас після подолання криз середнього віку та періоду «порожнього гнізда» рівень напруженості знижується, але задоволеність шлюбом не повертається до значень раннього етапу стосунків. Отримана тенденція узгоджується з положеннями теорії сімейного розвитку (Carter & McGoldrick, 1999) та концепції діадного копінгу Боденманна (Bodenmann, 2005), згідно з якими на початкових етапах подружнього життя партнери демонструють підвищену залученість, мотивацію до взаємної підтримки та спільного подолання труднощів. Натомість середній етап (4–10 років) часто збігається з періодом професійної активізації, появи або виховання дітей, фінансового навантаження, що може призводити до виснаження емоційних ресурсів та зниження якості спільного копінгу.

Аналіз окремих компонентів діадного копінгу також демонструє значущі особливості. Зокрема, показники стрес-комунікації як зі сторони суб'єкта (SCO), так і зі сторони партнера (SCP) є вищими в групі 0–3 роки. Особливо вирізняється показник SCP ($M = 14,83$), що свідчить про більшу готовність партнерів відкрито повідомляти про власні труднощі та емоційні переживання. Така відкритість може бути пов'язаною зі стадією формування близькості, коли партнери прагнуть досягти глибшого емоційного контакту і краще зрозуміти одне одного (Bodenmann, 2005).

Підтримуючий діадний копінг (SDCO та SDCP) також найвищий у групі раннього періоду стосунків (SDCO $M = 21,52$). Це може свідчити про активні намагання партнерів надавати емоційну та інструментальну підтримку один одному, що є важливою умовою зміцнення прихильності та формування відчуття «ми» у парі. Водночас у групі 4–10 років ці показники

знижуються, що може вказувати на певну рутину у взаєминах, зменшення усвідомленої уваги до потреб партнера та фокус на зовнішніх обов'язках.

Негативний діадний копінг (NDCO, NDCP) демонструє відносно подібні середні значення у всіх трьох підгрупах, однак у групі 11+ років спостерігається вища варіативність показників (більші значення стандартного відхилення). Це свідчить про значну неоднорідність у довготривалих парах: частина з них успішно адаптується до стресів і зберігає високий рівень взаєморозуміння, тоді як інша частина може накопичувати незадоволення, що проявляється в критиці, униканні або негативних комунікативних патернах (Gottman, 2015).

Показники спільного діадного копінгу (CDC), а також його підтипів – проблемно-орієнтованого (PFCDC) та емоційно-орієнтованого (EFCDC), мають найбільші значення в групі 0–3 років, знижуються в періоді 4–10 років і знову помірно зростають у групі 11+ років. Така динаміка може свідчити про те, що після кризового «середнього» етапу подружжя поступово адаптується одне до одного, набуває спільних стратегій подолання труднощів і переходить до більш зрілої форми взаємодії, що відповідає стадії стабілізації та інтеграції сімейної системи.

Далі ми розглядали розподіл загального показника діадного копінгу (DCI) серед усіх респондентів. Візуальний аналіз гістограми на рисунку 3.6. демонструє, що значення DCI розташовані в досить широкому діапазоні – приблизно від 67 до 167 балів, що узгоджується з попередніми описовими статистиками ($M = 132.01$; $SD = 20.67$). Основна маса спостережень зосереджена в діапазоні 110–150 балів, що створює чіткий пік розподілу.

Форма гістограми свідчить про наближення розподілу до нормального, хоча він має незначну правобічну асиметрію. Це проявляється в поодиноких низьких значеннях (близько 60–90 балів), які «розтягують» розподіл ліворуч

(знижуючи симетричність). Водночас верхня частина спектру значень (понад 150 балів) також містить кілька високих показників, що може свідчити про наявність респондентів із надзвичайно ефективними діадними стратегіями взаємодії.

Зосередженість більшості значень навколо середнього (~130 балів) і плавне зниження частоти спостережень в обидва боки вказує на відносну однорідність вибірки. Такий розподіл є типовим для психометричних інструментів, що вимірюють складні міжособистісні процеси (Bodenmann, 2005).

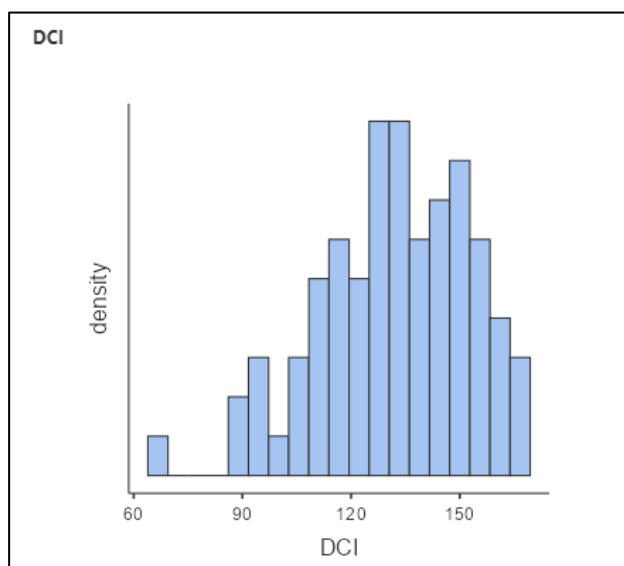


Рис. 3.6. Розподіл загального показника діадного копінгу серед всіх респондентів

Важливо, що присутність кількох екстремальних значень не порушує загальну нормальність, що підтверджується й візуальним оглядом гістограми: значення розташовані без різких піків або провалів. Це свідчить про стабільність показника та достатню репрезентативність вибірки для подальших аналізів, зокрема для дисперсійного аналізу (ANOVA) та кореляційних методів.

З точки зору психологічної інтерпретації, більшість респондентів демонструють помірно високий рівень діадного копінгу, що вказує на наявність ефективних стратегій взаємної підтримки, розподілення стресу та кооперації в стосунках. Наявність невеликої кількості низьких значень може відповідати парам, які або перебувають у стані підвищеної конфліктності, або ще сформували недостатньо узгоджені механізми взаємодії.

Таким чином, гістограма DCI підтверджує загальну теоретичну модель, згідно з якою діадний копінг є варіативним, але в більшості випадків залишається на адаптивному рівні, що сприяє стабільності та якості партнерських взаємин (Falconier & Kuhn, 2019).

Середнє значення DCI становить 132 бали, що відповідає помірно-високому рівню діадного копінгу. Показник медіани (134 бали) є дуже близьким до середнього, що свідчить про відносну симетричність розподілу та відсутність домінуючого впливу окремих екстремальних значень на центральні тенденції. Стандартне відхилення (20.7) вказує на помірну варіативність показників у вибірці: хоча більшість респондентів мають середні або високі значення DCI, між ними існують суттєві індивідуальні відмінності у здатності здійснювати діадний копінг.

Діапазон показника є досить широким – від 67 до 167 балів, що вказує на присутність як респондентів із низьким рівнем діадної взаємодії, так і тих, хто демонструє максимально високі результати. Аналіз екстремальних значень показує, що найнижчі п'ять значень (67, 87, 90, 93, 95) суттєво віддалені від середнього й можуть відображати труднощі у взаємодії в парі, недостатню емоційну підтримку або підвищений рівень стресу, який не компенсується партнерськими стратегіями. Навпаки, найвищі значення (159 – 167) свідчать про наявність у частини респондентів надзвичайно ефективного діадного копінгу, що може бути характерним для пар із високою

емоційною згуртованістю, тривалими стосунками або високим рівнем комунікативної компетентності.

З метою перевірки основної гіпотези дослідження було проаналізовано взаємозв'язок між показниками задоволеності подружніми стосунками (RAS) та рівнем діадного копінгу (DCI). Результати аналізу (див. рис.3.7.) засвідчили наявність дуже сильного позитивного зв'язку між досліджуваними змінними: коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r = 0.809$ ($p < .001$), а коефіцієнт кореляції Спірмена – $\rho = 0.831$ ($p < .001$). Високі значення обох коефіцієнтів свідчать про стабільність отриманого зв'язку незалежно від типу розподілу даних.

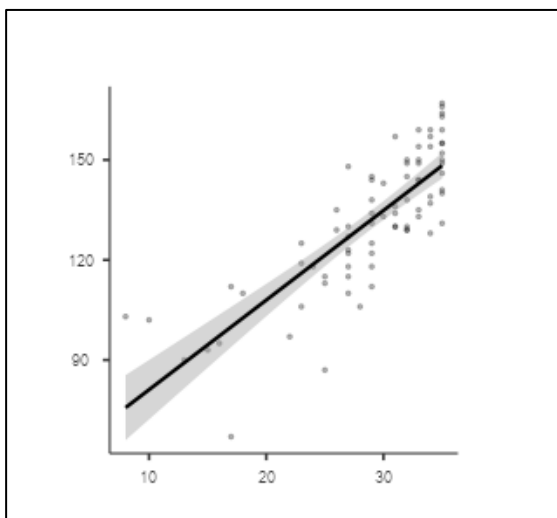


Рис.3.7. Взаємозв'язок між показниками задоволеності подружніми стосунками (RAS) та рівнем діадного копінгу (DCI)

Довірчий інтервал для коефіцієнта кореляції Пірсона (95% CI [0.715; 0.874]) не включає нульове значення, що додатково підтверджує статистичну надійність виявленого ефекту. Отримані результати дозволяють стверджувати, що зі зростанням рівня діадного копінгу істотно підвищується й суб'єктивна задоволеність партнерськими стосунками.

Результати аналізу засвідчили наявність позитивного статистично значущого зв'язку між загальним показником діадного копіngu (DCI) та рівнем задоволеності стосунками (RAS). Це свідчить про те, що зі зростанням ефективності спільного подолання стресу в парі підвищується й суб'єктивна оцінка якості та задоволеності партнерськими взаєминами. Отриманий результат узгоджується з теоретичною моделлю діадного копіngu Боденманна, згідно з якою спільне реагування на стресові ситуації виконує буферну функцію та сприяє збереженню емоційної близькості у парі (Bodenmann, 2005).

Більш детальний аналіз окремих компонентів діадного копіngu показав, що найтісніший зв'язок із задоволеністю стосунками мають показники підтримуючого та спільного діадного копіngu. Зокрема, емоційно-орієнтований підтримуючий копінг (EFDCO, EFDCP) та спільний діадний копінг (CDC) виявляють помірні позитивні кореляції з RAS. Це означає, що пари, у яких партнери схильні відкрито реагувати на емоційні труднощі одне одного, співпереживати та спільно шукати способи подолання стресу, частіше оцінюють свої стосунки як задовільні та стабільні.

Водночас негативний діадний копінг (NDCO, NDCP) демонструє зворотну тенденцію – слабкий негативний зв'язок із показником RAS. Такий результат вказує на те, що використання дезадаптивних стратегій взаємодії, зокрема критики, ігнорування або знецінення переживань партнера, асоціюється зі зниженням загального рівня задоволеності стосунками. Подібні дані узгоджуються з результатами досліджень Дж. Готтмана, які демонструють деструктивний вплив негативних комунікативних патернів на подружнє благополуччя (Gottman, 2015).

Цікавим є той факт, що стрес-комунікація сама по собі (SCO, SCP) має слабший зв'язок із задоволеністю стосунками порівняно з підтримуючими та

спільними формами копіngu. Це дозволяє припустити, що не лише відкритість у повідомленні про стрес, але й якість реакції партнера на цей стрес є ключовим чинником формування позитивного сприйняття стосунків. Таким чином, вирішальне значення має не факт наявності стресу в парі, а те, яким чином партнери його спільно опрацьовують.

Візуальний аналіз boxplot на рисунку 3.8. демонструє особливості розподілу показників задоволеності стосунками залежно від тривалості подружніх взаємин.

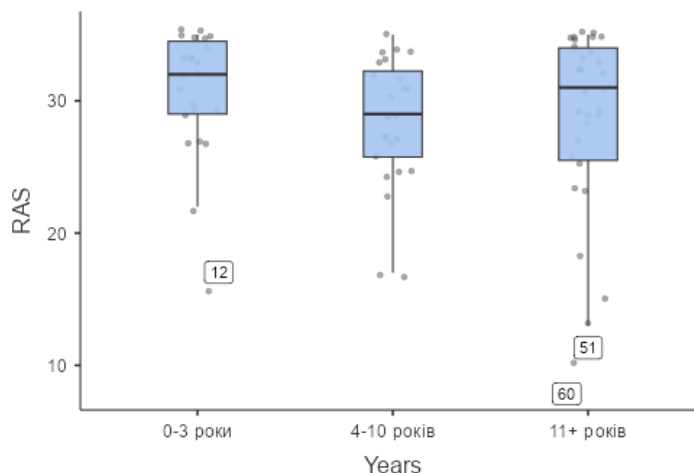


Рис.3.8. Рівень задоволеності стосунками (RAS) залежно від тривалості подружніх стосунків

Найвищі медіанні значення показника RAS спостерігаються у групі респондентів зі стажем стосунків 0–3 роки. Ця група також характеризується відносно компактним міжквартильним розмахом, що свідчить про стабільно високий рівень задоволеності на початковому етапі спільного життя.

У групі з тривалістю стосунків 4–10 років медіана показника RAS є дещо нижчою, а варіативність відповідей – вищою. Це може свідчити про більшу неоднорідність досвіду задоволеності у партнерів, які перебувають на

середньому етапі розвитку стосунків та стикаються з розширенням кола сімейних, професійних і соціальних обов'язків.

Група респондентів зі стажем стосунків понад 11 років характеризується найбільшим розкидом показників та наявністю нижчих екстремальних значень. Така картина вказує на значну індивідуальну варіативність задоволеності у довготривалих парах: поряд із високими показниками подружнього благополуччя частина респондентів демонструє нижчий рівень задоволеності стосунками.

Отримані графічні дані дозволяють припустити наявність тенденції до зниження середніх показників задоволеності зі збільшенням тривалості стосунків, а також свідчать про зростання індивідуальних відмінностей на пізніших етапах партнерських взаємин.

Для перевірки статистичної значущості виявленої тенденції було проведено регресійний аналіз, де залежною змінною виступав показник задоволеності стосунками (RAS), а незалежною – тривалість подружнього життя. Результати описової статистики показали, що найвищий середній рівень задоволеності спостерігався у групі зі стажем стосунків до 3 років ($M = 30,74$; $SD = 4,71$), дещо нижчий – у групі 4–10 років ($M = 28,68$; $SD = 5,04$), тоді як у групі понад 11 років він становив 28,03 бала ($SD = 7,78$). Водночас саме для групи тривалих стосунків був характерний найбільший розкид результатів, що узгоджується з даними графічного аналізу.

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей було побудовано модель лінійної регресії методом найменших квадратів (OLS). Отримані результати показали, що тривалість подружнього життя не є статистично значущим предиктором задоволеності шлюбом ($F = 1,318$; $p = 0,274$). Коефіцієнт детермінації моделі становив $R^2 = 0,034$, що свідчить про низьку пояснювальну здатність досліджуваного фактора: тривалість шлюбу

пояснює лише 3,4 % варіативності показників задоволеності подружніми стосунками. Таким чином, хоча описові статистики та графічний аналіз демонструють певну тенденцію до зниження задоволеності зі збільшенням тривалості стосунків, виявлені відмінності не досягають рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Це дозволяє зробити висновок, що тривалість подружнього життя сама по собі не є визначальним чинником задоволеності стосунками.

Водночас результати кореляційного аналізу засвідчили наявність сильного позитивного статистично значущого зв'язку між загальним показником діадного копінгу (DCI) та рівнем задоволеності стосунками (RAS) ($r = 0,809$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням ефективності спільного подолання стресу в парі підвищується й суб'єктивна оцінка якості партнерських взаємин. Отриманий результат узгоджується з теоретичною моделлю діадного копінгу Боденманна, відповідно до якої спільне реагування на стресові ситуації сприяє підтриманню емоційної близькості та стабільності подружніх взаємин.

Таким чином, отримані результати свідчать, що часовий фактор сам по собі не визначає якість подружніх взаємин. Водночас сильний позитивний зв'язок між діадним копінгом і задоволеністю подружнім життям вказує на важливу роль особливостей партнерської взаємодії у підтриманні психологічного благополуччя та стабільності подружньої пари.

Візуальний аналіз boxplot на рисунку 3.9 демонструє відмінності у рівні діадного копінгу залежно від тривалості партнерських стосунків. Найвищі медіанні значення показника DCI спостерігаються у групі респондентів зі стажем стосунків 0–3 роки. Ця група також характеризується відносно компактним міжквартильним розмахом, що свідчить про стабільно високий рівень спільного подолання стресу на ранньому етапі формування пари.

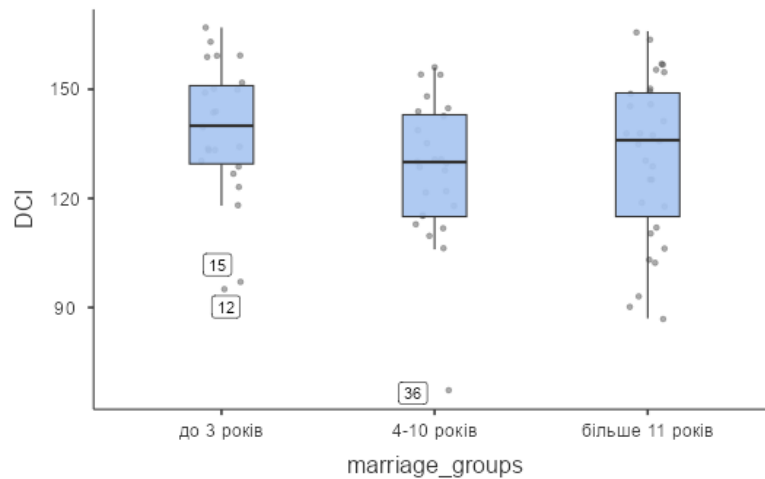


Рис.3.9. Рівні діадного копінгу залежно від тривалості партнерських стосунків

У групі з тривалістю стосунків 4–10 років фіксується зниження медіанного значення DCI та водночас зростання варіативності показників, а також наявність низьких екстремальних значень. Це може вказувати на підвищену вразливість діадного копінгу на середньому етапі сімейного життєвого циклу, який часто супроводжується накопиченням зовнішніх стресорів і виснаженням ресурсів партнерської взаємодії.

Група респондентів зі стажем стосунків 11 років і більше демонструє помірно високі медіанні значення діадного копінгу, однак характеризується найбільшим розкидом показників. Така картина свідчить про значну індивідуальну диференціацію довготривалих пар: поряд із високим рівнем адаптації та сформованими спільними копінг-стратегіями у частини респондентів, інша частина демонструє зниження ефективності діадного копінгу.

Отримані графічні дані підтверджують нелінійну динаміку діадного копінгу впродовж розвитку партнерських стосунків: високий рівень на

початковому етапі, зниження у середньостроковій перспективі та часткову стабілізацію або відновлення у тривалих шлюбах.

Порівняння графічних розподілів показників задоволеності стосунками (RAS) та діадного копінгу (DCI) залежно від тривалості стосунків демонструє подібну динаміку. Обидва показники є найвищими на ранньому етапі стосунків (0–3 роки), знижуються у групі 4–10 років та характеризуються зростанням індивідуальної варіативності у довготривалих парах. Така узгодженість графічних тенденцій додатково підтверджує наявність тісного взаємозв'язку між ефективністю діадного копінгу та суб'єктивною задоволеністю партнерськими взаєминами.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між діадним копінгом та задоволеністю подружнім життям. Діадний копінг виступає важливим психологічним ресурсом, що опосередковує вплив зовнішніх та внутрішніх стресорів на якість стосунків. Чим більш узгодженими, підтримуючими та спільно орієнтованими є копінг-стратегії пари, тим вищим є рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності партнерством.

3.2. Інтерпретація результатів у контексті психологічних чинників (прив'язаність, суб'єктивне благополуччя, самотність)

У даному розділі було проаналізовано вплив комплексу психологічних змінних на рівень задоволеності подружніми стосунками. Для цього використано показники задоволеності стосунками, діадного копінгу, тривожності, уникнення близькості, суб'єктивного благополуччя, психологічного та фізичного благополуччя, а також рівня самотності.

У таблиці 3.5 наведено описові статистичні показники основних змінних дослідження, зокрема середні значення (M), стандартні відхилення (SD), а також мінімальні та максимальні значення по кожній шкалі. Отримані результати дозволяють сформулювати цілісне уявлення про загальний психологічний стан респондентів та особливості їхнього функціонування у подружніх стосунках.

Табл.3.5

Показники описової статистики за основними шкалами дослідження

Показник (Шкала)	Середнє (M)	Ст. відх. (SD)	Min	Max
RAS (Задоволеність стосунками)	29.03	6.22	8	35
DCI (Діадний копінг)	132.01	20.67	67	167
Шкала тривожності	04.03	2.68	0	10
Шкала уникнення близькості	3.63	2.40	0	11
Психологічне благополуччя	38.68	8.81	16	56
Фізичне здоров'я та благополуччя	21.47	4.82	7	32
Субшкала «Стосунки»	17.63	4.17	6	24
BBC (Суб'єктивне благополуччя)	77.78	15.14	29	109
UCLA (Шкала самотності)	15.08	11.69	0	52

Аналіз показника задоволеності стосунками (RAS) демонструє, що середнє значення становить $M = 29.03$ при $SD = 6.22$, із діапазоном від 8 до 35 балів. З урахуванням максимально можливого значення шкали, такі результати свідчать про високий рівень задоволеності подружніми стосунками у більшості опитаних. Розподіл значень має тенденцію до концентрації у верхньому діапазоні, що підтверджується наявністю пікових значень у межах 30–35 балів. Низькі показники зустрічаються значно рідше, що дозволяє говорити про загальну позитивну оцінку партнерських взаємин у вибірці.

Загальний рівень діадного копінгу (DCI) також є достатньо високим ($M = 132.01$; $SD = 20.67$; $Min = 67$; $Max = 167$). Це вказує на достатній рівень сформованості стратегій спільного подолання стресу та узгодженої взаємодії в парі. Водночас досить широкий діапазон значень вказує на наявність індивідуальних відмінностей у рівні сформованості діадного копінгу.

Показники тривожності ($M = 4.03$; $SD = 2.68$) та уникнення близькості ($M = 3.63$; $SD = 2.40$) перебувають на відносно низькому рівні. Це може свідчити про переважання більш безпечного типу прив'язаності серед респондентів. Низькі значення цих показників можуть свідчити про переважання більш безпечного типу прив'язаності у вибірці.

Рівень самотності за шкалою UCLA ($M = 15.08$; $SD = 11.69$) є відносно низьким, хоча значна варіативність значень вказує на неоднорідність вибірки. Це дозволяє припустити, що навіть у межах подружніх стосунків окремі респонденти можуть переживати суб'єктивне відчуття ізольованості.

Аналіз показників субшкал суб'єктивного благополуччя демонструє, що психологічне благополуччя ($M = 38.68$; $SD = 8.81$) є вищим порівняно з фізичним ($M = 21.47$; $SD = 4.82$). Така різниця може свідчити про те, що в умовах сучасних соціальних викликів саме емоційні та когнітивні ресурси відіграють провідну роль у підтримці загального життєвого функціонування. Субшкала «Стосунки» ($M = 17.63$; $SD = 4.17$) підтверджує загалом позитивну оцінку міжособистісної сфери.

На гістограмі на рисунку 3.10 відображено розподіл показників за субшкалою «Стосунки» методики BBC-SWB, що оцінює суб'єктивне благополуччя у сфері міжособистісних взаємин. Більшість респондентів демонструють середні та високі значення показника, з найбільшою концентрацією результатів у діапазоні 17–22 балів. Це відображає загалом позитивне сприйняття якості власних стосунків, наявність емоційної

підтримки та задоволеність взаєминами. Водночас у вибірці наявні поодинокі низькі показники, що можуть вказувати на труднощі у сфері емоційної близькості, комунікації або недостатнє відчуття підтримки у стосунках.

Розподіл має незначне зміщення у бік вищих значень, що може бути пов'язано зі специфікою вибірки, до якої входили переважно особи, які перебувають у тривалих партнерських стосунках. Отримані результати узгоджуються з високими показниками задоволеності стосунками та діадного копінгу, підтверджуючи зв'язок між якістю партнерської взаємодії та загальним психологічним благополуччям. Водночас варіативність результатів демонструє неоднорідність досвіду респондентів та підкреслює важливість врахування суб'єктивного переживання якості взаємин у дослідженні подружнього благополуччя.

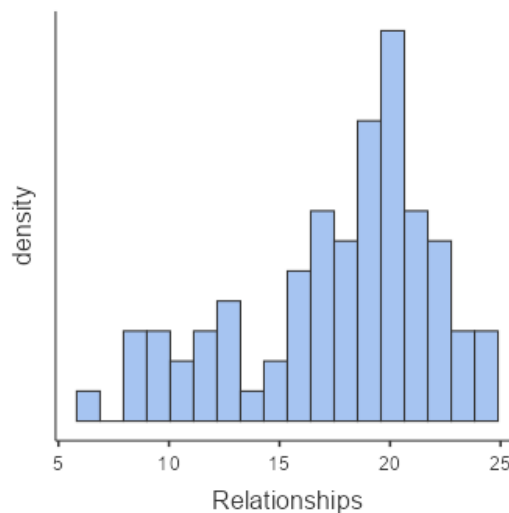


Рис.3.10. Розподіл показників за субшкалою «Стосунки» методики BBC-SWB

Суб'єктивне благополуччя (BBC) характеризується середнім значенням $M = 77.78$ ($SD = 15.14$), що відповідає рівню вище середнього та свідчить про загалом позитивне сприйняття життя респондентами. Розподіл цього показника наближений до нормального з незначним зміщенням у бік

вищих значень, що підтверджує наявність сприятливого психологічного фону у вибірці.

Аналіз показників залежно від тривалості подружніх стосунків дозволив виявити низку важливих закономірностей, що відображають динаміку психологічного функціонування партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї.

Зокрема, найнижчі значення суб'єктивного благополуччя зафіксовано у групі з тривалістю стосунків до 3 років ($M = 74.9$), дещо вищі – у групі 4–10 років ($M = 75.2$), тоді як найвищі показники спостерігаються у респондентів, які перебувають у стосунках понад 11 років ($M = 82.1$). Така динаміка може свідчити про поступове зростання загальної життєвої задоволеності у стабільних тривалих стосунках, що узгоджується з уявленнями про накопичення психологічних ресурсів, формування ефективних стратегій взаємодії та посилення емоційної підтримки з роками спільного життя.

Подібну тенденцію демонструють і показники психологічного та фізичного благополуччя. Так, рівень психологічного благополуччя зростає від 36.3 у групі до 3 років до 36.9 у групі 4–10 років та досягає 41.9 у групі понад 11 років. Аналогічно, фізичне благополуччя поступово підвищується від 20.3 до 21.4 та 22.4 відповідно. Отримані результати можуть вказувати на підвищення адаптаційного потенціалу особистості та зміцнення ресурсності подружніх відносин у процесі їх тривалого розвитку.

Водночас показники якості стосунків демонструють відносну стабільність із незначним зниженням у групі середньої тривалості шлюбу: 18.3 у групі до 3 років, 16.9 у групі 4–10 років та 17.7 у групі понад 11 років. Така нелінійна динаміка може відображати період адаптаційних труднощів, характерних для середнього етапу сімейного циклу (зокрема, пов'язаних із

розподілом ролей, професійним навантаженням або вихованням дітей), з подальшим частковим відновленням якості взаємин у довготривалих парах.

Рівень суб'єктивного відчуття самотності демонструє чітку тенденцію до зниження зі збільшенням тривалості стосунків: від 19.4 у групі до 3 років до 17.4 у групі 4–10 років і до 10.0 у групі понад 11 років. Це може свідчити про поступове формування більш глибокої емоційної близькості, зростання довіри та відчуття підтримки у стабільних партнерських відносинах.

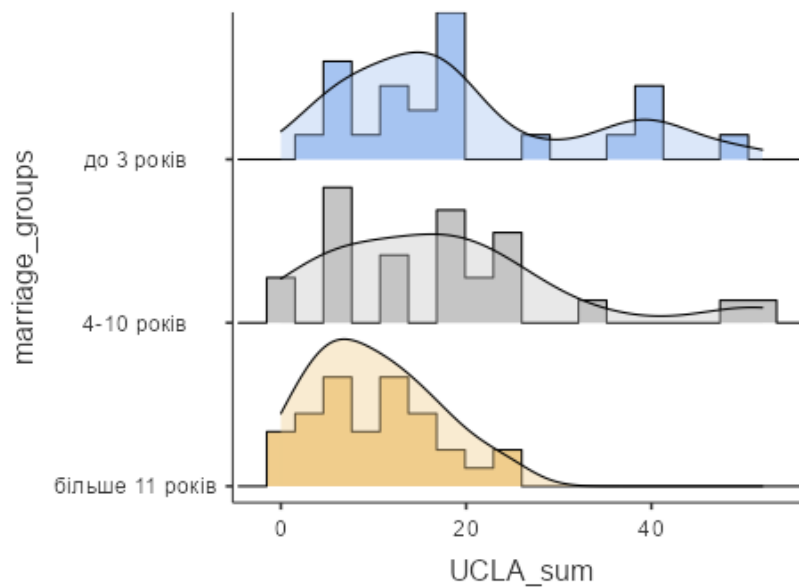


Рис.3.11. Розподіл самотності (за шкалою UCLA) у різних групах тривалості стосунків

Водночас, аналіз розподілу показників самотності залежно від тривалості стосунків на рисунку 3.11 показав, що найбільша кількість високих значень спостерігається у групі з тривалістю шлюбу 4–10 років, де зафіксовано 9 таких випадків. У групі 1–3 роки цей показник становить 6 осіб, тоді як у групі понад 11 років – лише 3 особи. Це підтверджує припущення про підвищену вразливість середнього етапу подружнього життя, який може супроводжуватися кризовими явищами та зниженням емоційної близькості.

Порівняльний аналіз розподілу самотності (за шкалою UCLA) у різних групах тривалості стосунків показав, що найбільша варіативність характерна для групи 4–10 років. Це може відображати період адаптаційних труднощів, пов'язаних із трансформацією ролей, підвищенням відповідальності та змінами у структурі взаємин. Натомість у довготривалих стосунках (понад 11 років) спостерігається зниження рівня самотності та менша варіативність показників, що свідчить про стабілізацію емоційних зв'язків та ефективнішу адаптацію партнерів.

Аналіз показників тривожності також виявив тенденцію до зниження: найвищі значення зафіксовано у респондентів із найменшою тривалістю стосунків ($M = 4.48$), дещо нижчі – у групі 4–10 років ($M = 4.32$), а найнижчі – у групі понад 11 років ($M = 3.45$). Це може свідчити про поступове зменшення емоційної напруги, зростання впевненості у стосунках та стабілізацію емоційного стану партнерів у процесі спільного життя.

Водночас показник уникнення близькості демонструє іншу динаміку: у групах до 3 років та 4–10 років його значення є однаковими ($M = 3.52$), тоді як у довготривалих стосунках спостерігається певне підвищення ($M = 3.81$). Це може свідчити про формування більш виражених індивідуальних меж та автономії партнерів на пізніх етапах стосунків. Важливо зазначити, що таке підвищення не обов'язково означає погіршення якості взаємин, а може відображати їхню структурну трансформацію та перехід до більш диференційованої форми взаємодії.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що динаміка психологічних показників у подружніх стосунках має складний, частково нелінійний характер. Зі збільшенням тривалості шлюбу спостерігається зниження рівня самотності та тривожності, а також зростання суб'єктивного, психологічного та фізичного благополуччя. Водночас окремі

показники, зокрема якість стосунків та уникнення близькості, можуть змінюватися нерівномірно, що відображає складність адаптаційних процесів у розвитку подружніх взаємин на різних етапах їхнього життєвого циклу.

З метою виявлення взаємозв'язків між задоволеністю подружніми стосунками та ключовими психологічними характеристиками було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Отримані результати представлені у таблиці 3.6 дозволяють оцінити силу та напрямок лінійних зв'язків між показниками задоволеності стосунками (RAS), тривожності, уникнення близькості, суб'єктивного благополуччя (BBC) та рівня самотності (UCLA).

Табл. 3.6

Результати кореляційного аналізу психологічних показників подружніх стосунків

Показник	RAS (Задоволеність)	Тривожність	Уникнення	BBC (Благополуччя)	UCLA (Самотність)
RAS (Задоволеність)	1.00	-0.43***	-0.57***	0.51***	-0.26*
Тривожність	-0.43	1.00	0.30**	-0.29**	0.52***
Уникнення	-0.57	0.30	1.00	-0.36***	0.37***
BBC (Благополуччя)	0.51	-0.29	-0.36	1.00	-0.54***
UCLA (Самотність)	-0.26	0.52	0.37	-0.54	1.00

Аналіз показав, що задоволеність стосунками має статистично значущі негативні зв'язки з показниками тривожності ($r = -0.43$; $p < 0.001$) та уникнення близькості ($r = -0.57$; $p < 0.001$). Це свідчить про те, що зростання рівня незахищеної прив'язаності супроводжується зниженням задоволеності подружніми взаєминами. При цьому більш виражений зв'язок спостерігається для уникнення близькості, що вказує на особливу роль емоційного дистанціювання як дестабілізуючого чинника у стосунках. Особи

з високим рівнем уникнення схильні обмежувати емоційну близькість, що може ускладнювати формування довіри та підтримки у парі.

На представленому рисунку 3.12 відображено кореляційний аналіз взаємозв'язку між задоволеністю подружнім життям та показниками тривожності (зліва) і уникнення близькості (справа).

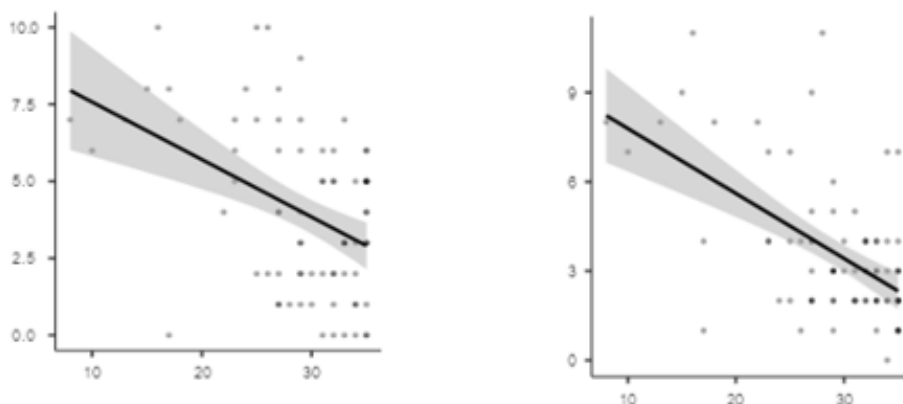


Рис.3.12. Кореляційний зв'язок між задоволеністю подружнім життям та показниками тривожності (зліва) і уникнення близькості (справа)

В обох випадках спостерігається негативний напрям зв'язку: зі зростанням рівня тривожності показники задоволеності шлюбом знижуються. Подібна тенденція простежується і для уникнення близькості – вищі значення уникнення асоціюються з нижчим рівнем задоволеності стосунками. Лінії регресії на обох графіках мають виражений спадний характер, що свідчить про систематичність цього зв'язку.

Розсіювання точок навколо лінії регресії є помірним, що може вказувати на наявність стабільного, хоча й не абсолютно сильного кореляційного зв'язку між змінними. Довірчі інтервали (95% CI), представлені у вигляді заштрихованих областей, є відносно вузькими, що свідчить про достатню надійність оцінок і узгодженість даних у вибірці.

Показник тривожності демонструє дещо більш рівномірний розподіл значень, тоді як уникнення близькості характеризується більшою варіативністю, особливо у діапазоні середніх значень задоволеності шлюбом. Це може свідчити про складніший та менш однозначний вплив уникнення на якість стосунків порівняно з тривожністю.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними уявленнями про роль типів прив'язаності у функціонуванні близьких стосунків. Зокрема, підвищена тривожність може бути пов'язана з емоційною нестабільністю, страхом відкидання та підвищеною потребою у підтвердженні, що знижує задоволеність шлюбом. Водночас уникнення близькості може проявлятися у дистанціюванні, труднощах із емоційною відкритістю та обмеженні інтимності, що також негативно впливає на якість подружніх відносин.

Водночас виявлено помірний позитивний зв'язок між задоволеністю стосунками та суб'єктивним благополуччям ($r = 0.51$; $p < 0.001$). Це означає, що респонденти, які загалом оцінюють своє життя як більш благополучне, демонструють вищий рівень задоволеності партнерськими взаєминами. Отриманий результат підтверджує уявлення про взаємопосилюючий характер індивідуального благополуччя та якості міжособистісних стосунків.

На представленому рисунку 3.13 відображено кореляційний взаємозв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) та задоволеності подружнім життям (RAS). Аналіз діаграми розсіювання свідчить про наявність позитивного зв'язку між змінними: зі зростанням рівня задоволеності стосунками підвищуються і показники суб'єктивного благополуччя. Лінія регресії має висхідний характер, що підтверджує тенденцію до прямої залежності між якістю подружніх взаємин та загальним психологічним благополуччям особистості.

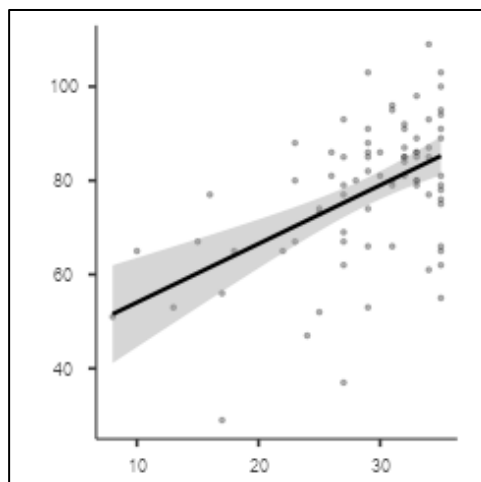


Рис.3.13. Кореляційний взаємозв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) та задоволеності подружнім життям (RAS)

Розсіювання точок навколо лінії регресії є помірним, що вказує на відносну стабільність виявленого зв'язку у досліджуваній вибірці. Водночас наявність окремих відхилень свідчить про вплив додаткових психологічних та соціальних чинників на суб'єктивне благополуччя. Отримані результати узгоджуються з теоретичними уявленнями про важливу роль емоційної близькості, підтримки та задоволеності партнерськими взаєминами у формуванні загального відчуття життєвого благополуччя та психологічної стабільності.

Задоволеність стосунками також має слабкий, але статистично значущий негативний зв'язок із рівнем самотності ($r = -0.26$; $p < 0.05$), що продемонстровано на рисунку 3.14. Це свідчить про те, що навіть у межах партнерських взаємин відчуття самотності може виступати фактором зниження їх суб'єктивної якості. Водночас відносно невисоке значення коефіцієнта вказує на те, що самотність є менш вагомим предиктором задоволеності порівняно з характеристиками прив'язаності.

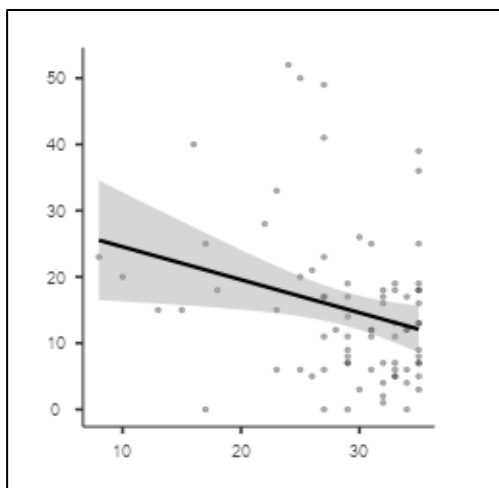


Рис.3.14. Взаємозв'язок між показниками задоволеності подружніми стосунками (RAS) та рівнем самотності (UCLA)

Додатково встановлено, що тривожність позитивно пов'язана із самотністю ($r = 0.52$; $p < 0.001$), що може свідчити про схильність тривожних осіб переживати дефіцит емоційної близькості навіть за наявності партнера. Уникнення близькості також демонструє позитивний зв'язок із самотністю ($r = 0.37$; $p < 0.001$) та негативний – із суб'єктивним благополуччям ($r = -0.36$; $p < 0.001$), що додатково підкреслює дезадаптивний характер цієї стратегії міжособистісної взаємодії.

З метою визначення внеску кожного з досліджуваних факторів у пояснення варіації задоволеності стосунками було проведено множинний регресійний аналіз. Отримана модель є статистично значущою та пояснює 52.3% дисперсії залежної змінної ($R^2 = 0.523$), що свідчить про достатньо високий рівень її прогностичної здатності.

Результати регресійного аналізу вказані у таблиці 3.7 показали, що найсильніший негативний вплив на задоволеність стосунками має уникнення близькості ($\beta = -1.10$; $p < 0.001$). Це означає, що зі збільшенням рівня уникнення на одну умовну одиницю показник задоволеності знижується в середньому на 1.1 бала. Тривожність також виступає значущим негативним

предиктором ($\beta = -0.78$; $p = 0.001$), проте її вплив є менш вираженим. У свою чергу, суб'єктивне благополуччя чинить позитивний вплив ($\beta = 0.17$; $p < 0.001$), підвищуючи рівень задоволеності партнерськими взаєминами.

Табл.3.7

**Показники регресійного аналізу психологічних предикторів
задоволеності шлюбом**

Предиктор (Чинник)	Коефіцієнт (β)	Рівень значущості (p)	Вплив
Уникнення	-1.10	< 0.001	Найсильніший негативний вплив
Тривожність	-0.78	0.001	Значущий негативний вплив
Благополуччя (BBC)	+0.17	< 0.001	Помірний позитивний вплив

Отримані результати дозволяють зробити висновок про провідну роль характеристик прив'язаності у формуванні задоволеності подружніми стосунками. Зокрема, уникнення близькості виступає ключовим деструктивним фактором, що знижує якість взаємин, тоді як суб'єктивне благополуччя виконує функцію психологічного ресурсу. Водночас самотність та тривожність опосередковано впливають на задоволеність через складні взаємозв'язки з іншими змінними.

Загалом результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що індивідуально-психологічні характеристики, зокрема тип прив'язаності, є важливими предикторами якості подружніх стосунків і мають враховуватися при розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення функціонування пари.

Аналіз співвідношення (див. рисунок 3.15) показників задоволеності стосунками (RAS) та суб'єктивного благополуччя у сфері взаємин (субшкала «стосунки» BBC-SWB) виявив загалом позитивний зв'язок між цими змінними. Вищі значення задоволеності, як правило, відповідають вищим

показникам благополуччя у сфері міжособистісних відносин. Проте у частині випадків спостерігається невідповідність між цими показниками, що може бути зумовлено особливостями формулювання запитань у методиках або різним розумінням респондентами контексту взаємин (зокрема включенням ширшого кола соціальних зв'язків).

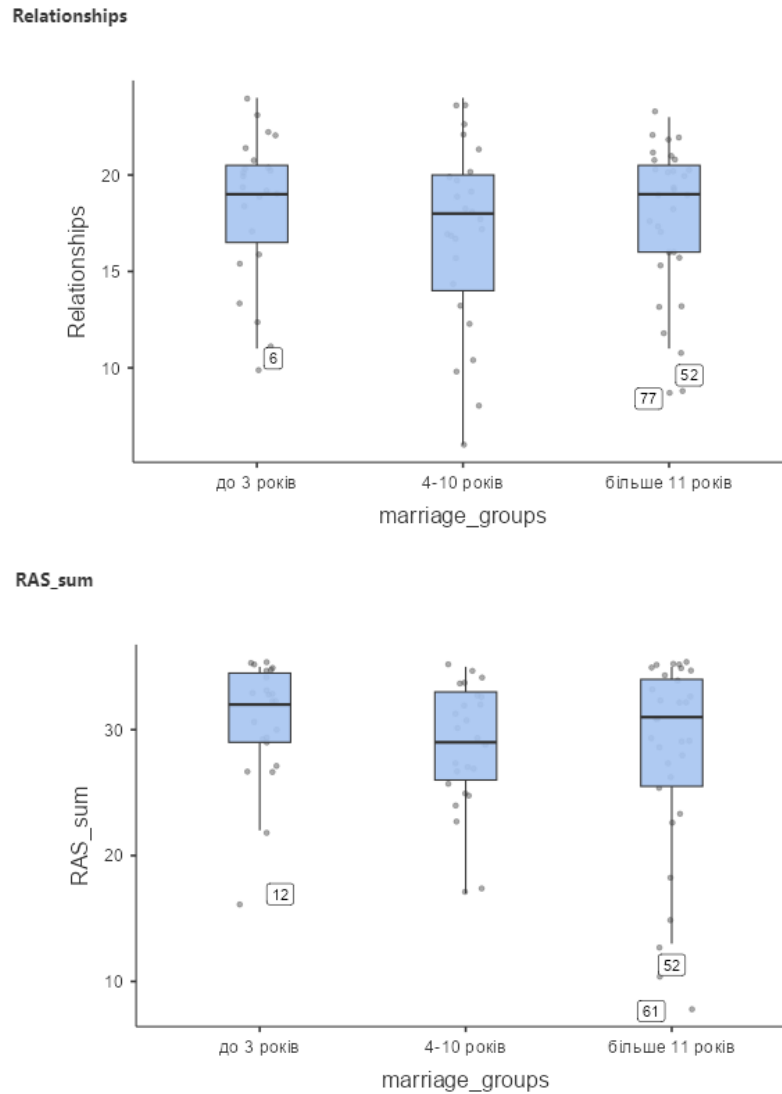


Рис.3.15. Співвідношення показників суб'єктивного благополуччя у сфері взаємин (субшкала «стосунки» BBC-SWB) та задоволеності стосунками (RAS)

Зокрема, у респондентів із низькими значеннями за субшкалою «стосунки» також спостерігалися низькі показники задоволеності сексуальними аспектами взаємин та труднощі у зверненні за підтримкою. Це може свідчити про дефіцит емоційної відкритості та взаємної підтримки в парі як важливих складових якості подружніх стосунків.

Поглиблений аналіз індивідуальних даних дозволив виявити специфічні закономірності у групі респондентів із найнижчими показниками задоволеності подружніми стосунками. Зокрема, встановлено, що найнижчі значення задоволеності за шкалою RAS продемонстрували 5 жінок із різною тривалістю стосунків. При цьому більшість із них перебувають в офіційному шлюбі, регулярно взаємодіють із партнером (щоденне спілкування), а також мають спільні сімейні характеристики (зокрема наявність дітей).

Незважаючи на формальні ознаки стабільності стосунків, у даної підгрупи зафіксовано низькі та середні показники діадного копінгу (DCI у межах 90–103 балів), що свідчить про недостатню ефективність спільного подолання стресу в парі. Водночас усі респондентки характеризуються високими показниками тривожності та уникнення близькості, що може вказувати на наявність дезорганізованих або небезпечних патернів прив'язаності. Це узгоджується з сучасними уявленнями про те, що саме характеристики прив'язаності є ключовими чинниками якості близьких стосунків.

Окремо варто зазначити, що у всіх досліджуваних із низьким рівнем задоволеності виявлено також низькі показники суб'єктивного благополуччя, зокрема за субшкалою «стосунки». Водночас рівень самотності в цій групі варіюється у широкому діапазоні (від 15 до 40 балів), що свідчить про відсутність однозначного зв'язку між переживанням самотності та задоволеністю шлюбом. Таким чином, можна припустити, що самотність не

завжди виступає прямим предиктором якості подружніх взаємин, а її вплив може опосередковуватися іншими психологічними змінними.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що низький рівень задоволеності подружніми стосунками пов'язаний насамперед із поєднанням таких факторів, як недостатньо розвинений діадний копінг, високий рівень тривожності та уникнення близькості, а також знижене суб'єктивне благополуччя. Водночас роль самотності є менш однозначною та потребує подальшого дослідження з урахуванням опосередковуючих змінних.

Отримані результати підкреслюють складний, багатовимірний характер функціонування подружніх взаємин та підтверджують необхідність комплексного підходу до їх аналізу з урахуванням як індивідуально-психологічних, так і міжособистісних чинників.

3.3. Практичні рекомендації щодо якості подружнього життя різної тривалості

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про те, що задоволеність подружнім життям та ефективність діадного копінгу мають динамічний характер і змінюються залежно від тривалості стосунків та етапу життєвого циклу сім'ї. Виявлений тісний позитивний взаємозв'язок між показниками задоволеності шлюбом та рівнем діадного копінгу підтверджує важливість спільного подолання стресових ситуацій як одного з ключових чинників стабільності партнерських взаємин. Водночас результати дослідження показали, що на різних етапах подружнього життя актуалізуються різні психологічні труднощі: від проблем адаптації та формування емоційної близькості на початку стосунків до ризику емоційного

дистанціювання та переживання самотності у довготривалих союзах. У зв'язку з цим психологічна допомога подружнім парам повинна враховувати специфіку кожного етапу розвитку сім'ї та базуватися на принципах диференційованого підходу.

Для пар із тривалістю стосунків до трьох років характерними є високі показники діадного копінгу, емоційної включеності та взаємної підтримки. Саме на цьому етапі формується система взаємодії партнерів, закладаються основні патерни прив'язаності та способи реагування на конфлікти. Разом із тим підвищений рівень тривожності або уникнення близькості вже на початковому етапі може виступати предиктором подальшого зниження задоволеності шлюбом. Тому психологічна робота з молодими парами має бути спрямована насамперед на розвиток навичок емоційної відкритості, емпатійної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів. Доцільним є використання технік активного слухання, вправ на розвиток здатності вербалізувати емоційні потреби та обговорювати складні переживання без взаємних звинувачень. Важливим напрямом роботи є формування навичок емоційного відгуку та уважного ставлення до переживань партнера, що сприяє зниженню тривожності та розвитку емоційної близькості (Сингаївська, 2021).

Вправа «Дзеркало почуттів»

Мета вправи полягає у розвитку емпатійного слухання та зниженні рівня емоційної напруги у спілкуванні. Один із партнерів протягом 3–5 хвилин розповідає про власні переживання або складну ситуацію, використовуючи «Я-повідомлення». Інший партнер не перебиває, а після завершення коротко переказує зміст почутого, акцентуючи увагу саме на емоціях співрозмовника. Після цього партнери змінюються ролями. Вправа

сприяє формуванню емоційної безпеки у стосунках та підвищує здатність партнерів до взаєморозуміння.

Вправа «Наші очікування»

Метою вправи є усвідомлення партнерських очікувань, попередження конфліктів, пов'язаних із розбіжностями у поглядах, та формування спільних домовленостей щодо сімейного життя. Партнерам пропонується окремо записати власні очікування щодо сімейного життя, ролей, підтримки, спільного дозвілля та проявів любові. Після цього відбувається спільне обговорення написаного. Основним завданням є не оцінювання правильності очікувань, а усвідомлення відмінностей у поглядах та формування спільних домовленостей (Сингаївська, 2021).

У групі пар із тривалістю стосунків від 4 до 10 років спостерігається певне зниження показників діадного копінгу та підвищення варіативності показників самотності й задоволеності взаєминами. Така тенденція може бути пов'язана з підвищенням побутового та професійного навантаження, появою батьківських ролей, зміною структури сімейних обов'язків та проходженням нормативних криз сімейного розвитку. На цьому етапі важливого значення набуває підтримка спільної ідентичності подружжя, розвиток навичок партнерської взаємодії та відновлення емоційного контакту між партнерами. Психологічна допомога має бути спрямована на переорієнтацію подружжя від виключно функціонального виконання ролей до усвідомлення спільних цілей, цінностей та ресурсів сім'ї. Ефективним напрямом роботи є актуалізація позитивного досвіду взаємодії, усвідомлення сильних сторін подружжя та формування відчуття єдності у стосунках (Скнар, 2022).

Вправа «Дерево сімейної взаємодії»

Метою вправи є усвідомлення спільних сімейних цінностей, актуалізація ресурсів подружжя та зміцнення відчуття єдності у стосунках. Партнерам пропонується спільно намалювати дерево, де:

- коріння символізує сімейні цінності;
- стовбур – ресурси та сильні сторони пари;
- гілки – спільні цілі та плани;
- листя – приємні моменти та досягнення у стосунках.

Після завершення малюнка партнери обговорюють, що допомагає їм підтримувати стосунки та які ресурси вони можуть активізувати у кризові періоди.

Вправа «Час для нас»

Метою вправи є відновлення емоційного контакту між партнерами, підтримка інтимності у стосунках та профілактика емоційного дистанціювання. Подружжю рекомендується виділити щонайменше один вечір на тиждень виключно для спільного проведення часу без обговорення побутових питань, дітей чи роботи. Партнери мають зосередитися на емоційному контакті, приємному спілкуванні та спільних позитивних переживаннях.

Для пар із тривалістю шлюбу понад 11 років характерним є поступове зниження рівня тривожності та самотності, а також підвищення показників суб'єктивного благополуччя. Водночас у частини респондентів спостерігаються тенденції до емоційного дистанціювання, автоматизації взаємодії та зниження емоційної включеності у стосунки. У довготривалих союзах партнери часто переходять до більш стабільної, але менш емоційно насиченої моделі взаємодії, що може супроводжуватися відчуттям психологічної віддаленості. Тому основним завданням психологічної підтримки на цьому етапі є профілактика емоційного відчуження, підтримка

інтимності та переосмислення подружніх стосунків поза межами батьківських і побутових ролей. Важливим напрямом роботи є стимулювання «екзистенційного діалогу» між партнерами – обговорення спільного майбутнього, особистісних змін, життєвих цінностей та потреб. Доцільним є використання технік, спрямованих на актуалізацію спільних цілей, відновлення емоційної відкритості та поглиблення взаєморозуміння між партнерами (Вінс, 2022).

Вправа «Діалог через роки»

Метою вправи є актуалізація спільних життєвих цілей, формування перспективи розвитку взаємин та підтримка емоційної близькості у довготривалих стосунках. Партнерам пропонується уявити своє життя через 10 років та описати, якими вони бачать власні стосунки, емоційний зв'язок, спільне дозвілля та підтримку. Після індивідуального виконання завдання відбувається обговорення спільних і відмінних уявлень.

Вправа «Карта близькості»

Метою вправи є відновлення емоційної відкритості, покращення взаєморозуміння між партнерами та усвідомлення індивідуальних потреб у близькості й підтримці.

Кожен із партнерів записує:

- що допомагає йому відчувати близькість;
- які дії партнера викликають відчуття підтримки;
- чого наразі не вистачає у стосунках.

Після цього партнери обговорюють відповіді у безпечному форматі без критики чи взаємних звинувачень.

У парах зі стажем понад 20 років психологічна допомога повинна бути спрямована на підтримку психологічного благополуччя, актуалізацію позитивного досвіду спільного життя та зміцнення емоційної взаємності.

Дослідження показало, що у частини таких пар спостерігається зниження активної взаємної підтримки та певне «звикання» до партнера, що може послаблювати відчуття емоційної значущості взаємин. У зв'язку з цим ефективними можуть бути практики вдячності, ресурсного консультування та актуалізації позитивних спільних спогадів. Особливого значення набуває робота, спрямована на переосмислення спільного досвіду, усвідомлення внеску кожного партнера у розвиток сім'ї та підтримку позитивного образу подружніх взаємин. Такі практики сприяють посиленню емоційної згуртованості, підтримці позитивного образу партнера та підвищенню рівня задоволеності шлюбом (Скнар, 2022).

Вправа «Ретроспектива вдячності»

Метою вправи є актуалізація позитивного досвіду взаємодії, посилення емоційної згуртованості та формування позитивного сприйняття партнера. Партнерам пропонується пригадати ключові події спільного життя, складні ситуації та досягнення, у яких підтримка партнера була особливо важливою. Після цього кожен висловлює слова вдячності за конкретні дії або риси іншого.

Вправа «Спільна історія»

Метою вправи є зміцнення відчуття емоційної єдності, актуалізація ресурсів подружжя та усвідомлення позитивного досвіду подолання життєвих труднощів. Подружжю пропонується створити коротку письмову або усну історію свого шлюбу, описавши найважливіші моменти знайомства, труднощі, радощі та спільні перемоги. Основний акцент робиться на ресурсах, які допомагали долати кризи.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки подружніх пар залежно від тривалості їхніх стосунків. Для молодих пар особливого значення

набуває формування безпечної емоційної прив'язаності та конструктивної комунікації; для подружжя середнього етапу шлюбу – розвиток ефективних копінг-стратегій та підтримка спільної ідентичності; для довготривалих союзів – профілактика емоційного дистанціювання та підтримка психологічної близькості. Впровадження запропонованих психокорекційних технік може сприяти підвищенню рівня задоволеності шлюбом, розвитку діадного копінгу та збереженню психологічного благополуччя партнерів на різних етапах сімейного життя.

Висновки до розділу III

У третьому розділі здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження задоволеності подружнім життям у взаємозв'язку з діадним копінгом, типами прив'язаності, суб'єктивним благополуччям та переживанням самотності. Отримані дані підтвердили висунуті гіпотези та засвідчили, що задоволеність шлюбом є багатофакторним феноменом, який формується під впливом як індивідуально-психологічних характеристик партнерів, так і особливостей їхньої взаємодії. Встановлено сильний позитивний зв'язок між задоволеністю стосунками та діадним копінгом, що підкреслює значущість спільного подолання труднощів, взаємної підтримки та конструктивної комунікації для якості подружніх взаємин.

Результати також засвідчили негативний зв'язок задоволеності стосунками з показниками тривожності та уникнення близькості, при цьому найбільш вираженим є вплив уникнення. Це вказує на ключову роль емоційної відкритості у функціонуванні подружньої системи, оскільки дистанціювання та труднощі у вираженні почуттів знижують рівень психологічної близькості. Водночас суб'єктивне благополуччя виступає

важливим ресурсом, який сприяє підвищенню задоволеності шлюбом і зниженню переживання самотності. Аналіз залежно від тривалості стосунків виявив, що на ранніх етапах шлюбу вищими є рівні тривожності та самотності, тоді як у тривалих союзах зростає психологічне благополуччя, але інколи спостерігається зниження діадного копіngu та поява емоційного дистанціювання.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емпатійної комунікації, формування безпечної прив'язаності, посилення емоційної близькості та профілактику емоційного відчуження.

Таким чином, дослідження підтверджує, що якість подружніх взаємин визначається поєднанням ресурсних факторів (діадний копінг, суб'єктивне благополуччя, безпечна прив'язаність) та ризикових (уникнення близькості, тривожність, самотність), а їх баланс змінюється залежно від стажу подружнього життя.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження досягнуто поставленої мети та розв'язано наукову проблему, що полягала у виявленні психологічних чинників задоволеності подружнім життям з урахуванням тривалості подружніх стосунків. Проведений аналіз наукових джерел та результати власного емпіричного дослідження дозволили встановити, що задоволеність шлюбом є складним багатofакторним феноменом, який формується під впливом як індивідуально-психологічних особливостей партнерів, так і характеристик їхньої взаємодії у подружній системі.

Теоретичне узагальнення сучасних наукових підходів дало змогу розглядати задоволеність подружнім життям як інтегральний показник психологічного благополуччя сім'ї, що відображає рівень емоційної близькості, взаємної підтримки, довіри та узгодженості партнерів у реалізації спільних життєвих завдань. Встановлено, що важливу роль у підтриманні стабільності подружніх стосунків відіграють діадний копінг, особливості прив'язаності партнерів, рівень суб'єктивного благополуччя та переживання самотності.

Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно. Емпіричну базу склали 78 респондентів, які перебувають у партнерських стосунках різної тривалості та відрізняються за віком, статтю, типом стосунків, наявністю дітей і особливостями сімейного життя. Для вивчення психологічних чинників задоволеності подружнім життям було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик: шкалу задоволеності стосунками (RAS), Опитувальник діадного копіngu (DCI), методику дослідження прив'язаності ECR-R, шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та шкалу самотності UCLA. Збір даних здійснювався у дистанційному

форматі, після чого було проведено статистичну обробку та інтерпретацію отриманих результатів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність відмінностей у рівні задоволеності шлюбом залежно від тривалості стосунків. Найвищі показники задоволеності характерні для пар із невеликим стажем спільного життя, що може бути пов'язано з високою емоційною залученістю, інтенсивністю взаємної підтримки та більш позитивним сприйняттям партнерських взаємин. На етапі середньої тривалості стосунків спостерігається тенденція до зниження задоволеності шлюбом, що може пояснюватися зростанням побутових, професійних та сімейних навантажень. Для довготривалих шлюбів характерна відносна стабілізація взаємин, яка супроводжується формуванням більш усталених способів адаптації до життєвих труднощів та зниженням емоційної напруги. Водночас встановлено, що сама тривалість шлюбу не є визначальним чинником задоволеності стосунками, а пояснює лише незначну частину її варіативності.

Отримані результати підтвердили провідну роль діадного копінгу у забезпеченні якості подружніх взаємин. Виявлено, що здатність партнерів до спільного подолання труднощів, надання взаємної підтримки та конструктивного вирішення проблем тісно пов'язана з вищим рівнем задоволеності шлюбом. Найбільше значення мають підтримувальний та спільний діадний копінг, які сприяють зміцненню емоційної близькості та психологічної згуртованості пари. Натомість негативні форми копінг, що проявляються через критику, дистанціювання та уникнення взаємодії, асоціюються зі зниженням якості подружніх стосунків. Особливої уваги потребує період середньої тривалості шлюбу, для якого характерне послаблення ефективності спільного подолання стресових ситуацій.

Важливим результатом дослідження стало підтвердження значущого впливу стилів прив'язаності на задоволеність подружнім життям. Найбільш несприятливим чинником виявилось уникнення близькості, яке перешкоджає формуванню довірливих та емоційно відкритих взаємин між партнерами. Особи з вираженими тенденціями до уникнення частіше демонструють емоційне дистанціювання та нижчий рівень залученості у взаємини. Тривожний стиль прив'язаності також негативно пов'язаний із задоволеністю шлюбом, оскільки супроводжується підвищеною чутливістю до можливого відторгнення та емоційною напругою. Водночас результати регресійного аналізу показали, що саме уникнення близькості виступає найсильнішим негативним предиктором задоволеності подружнім життям.

Установлено, що суб'єктивне благополуччя є важливим психологічним ресурсом подружньої адаптації. Особи з вищим рівнем психологічного благополуччя демонструють більш позитивне сприйняття власних стосунків, краще справляються зі стресовими ситуаціями та загалом виявляють вищий рівень задоволеності шлюбом. Водночас переживання самотності пов'язане зі зниженням психологічної близькості між партнерами та може виступати індикатором порушення емоційного контакту у шлюбі. Встановлено також тенденцію до зниження рівня самотності у довготривалих подружніх союзах, що свідчить про формування стійких механізмів емоційної взаємодії у парах, які успішно адаптувалися до життєвих викликів.

Дослідження дозволило встановити, що низька задоволеність подружнім життям формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. Найбільш несприятливим виявилось поєднання недостатньо розвиненого діадного копіngu, високого рівня тривожності, вираженого уникнення близькості та зниженого суб'єктивного благополуччя. Отримані результати підтверджують, що якість подружніх взаємин визначається не

окремими характеристиками, а системою взаємодіючих психологічних факторів.

Практична значущість дослідження полягає у розробленні диференційованих рекомендацій щодо психологічної підтримки подружніх пар залежно від тривалості їхніх стосунків. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток навичок емоційної відкритості, конструктивної комунікації, зміцнення діадного копіngu, профілактику емоційного відчуження та підтримання психологічної близькості між партнерами.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що задоволеність подружнім життям є результатом складної взаємодії індивідуально-психологічних і міжособистісних чинників. Вирішальне значення для підтримання якості подружніх взаємин мають здатність партнерів до емоційної відкритості, взаємної підтримки та спільного подолання життєвих труднощів. Отримані результати можуть бути використані у практиці сімейного консультування, психотерапії подружніх пар та при розробленні програм психологічного супроводу сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина Ю. Є. Задоволеність шлюбом і взаємне сприйняття подружніх пар з різним стажем спільного життя // Вісник МГУ. Серія 14. Психологія. 1987. № 2. С. 10–16.
2. Бещенко О. О. Психологічні особливості подружньої взаємодії в умовах кризи середнього віку // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2018. № 4. С. 45–52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_4_7
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ : Кондор, 2001. 189 с.
4. Буковинський А. Й. Сім'я як соціокультурний феномен в Україні : дис. канд. наук. 2012. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41672/Bukovynskyi_dis.pdf
5. Бубнова І. О. Вплив стилів прив'язаності на емоційну близькість у подружніх парах // Психологія і суспільство. 2020. № 3. С. 112–120.
6. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
7. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження // Вісник Національного університету оборони України. 2011. № 5 (24). С. 93–98.
8. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 42-46.
9. Власнова А. А. Тип прив'язаності як чинник якості подружніх стосунків у різні вікові періоди : кваліфікаційна робота магістра. Острог : Національний

університет «Острозька академія», 2021. URL:
<https://theses.oa.edu.ua/DATA/2381/>

10. Волошок, О. В. (2019). Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Психологічний журнал: науково-практичний часопис, 32(2), 45–53.
11. Головнева І. В. Зміна традиційних внутрішньо-сімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти // Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 4. С. 12–16.
12. Готтман Дж., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу. Харків : Vivat, 2021.
13. Дідковська Л., Амбрамюк О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя // Lviv University Herald. Series: Psychological Sciences. 2018. С. 89–102.
14. Железнякова Ю. В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «самотність». Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. 2013. Вип. 45, ч. 2. С. 65–72.
15. Жмурко Т. О. Психологічні чинники конфліктності у подружніх стосунках // Наукові записки НаУКМА. Психологічні науки. 2019. Т. 2, № 1. С. 56–62.
 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznu_2019_2_1_9
16. Ільницька А. О. Психологічне благополуччя сучасної української сім'ї : кваліфікаційна робота. Житомир : Поліський національний університет, 2022. 60 с.
17. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя студентської молоді у шлюбі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 2 (31). С. 133–140.

- 18.Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 17. С. 114–120.
- 19.Коломієць, Т. В., & Тачук, В. І. (2019). Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. Психологія: реальність і перспективи, (13), 159–164. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.138
- 20.Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. с. 73–77.
- 21.Лисенко О. О., Завада Т. Ю. Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/03>
- 22.Марківська О. Емпіричне дослідження феномену самотності жінок в умовах соціальних трансформацій та воєнних викликів. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2025. С. 74–92. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1\(6\).6](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1(6).6)
- 23.Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л., Піскун В. М. Основи дитячої патопсихології : навч. посіб. Київ : Перун, 1996. 464 с.
- 24.Мартчук О. В. Вплив стилів прив'язаності на конфліктну поведінку у шлюбі // Проблеми сучасної психології. 2019. № 45. С. 123–131. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psp_2019_45_14
- 25.Миколайчук М. І., Корецька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у шлюбі в осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. № 2. С. 126–133. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-15>
- 26.Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодшої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 308 с.

- 27.Пілецький В. М. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Збірник наукових праць: психологія. 2016. Вип. 21. С. 112–119.
- 28.Поліщук В. М. (ред.). Психологія сім'ї: підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
- 29.Потапчук Є. М. Психологія сімейної кризи. Київ : КНТ, 2013.
- 30.Роджерс К. Психологія подружніх відносин. Можливі альтернативи / пер. з англ. М. : Ексмо, 2002.
- 31.Савчук Л. П. Психологія дорослої прив'язаності: концепції та дослідження // Психологічний журнал. 2020. Т. 15, № 2. С. 19–38.
- 32.Сатир В. Як будувати себе і свою сім'ю / пер. з англ. О. Ткаченко. Київ : Альтерпрес, 1999. 256 с.
- 33.Семків І. І., Вонс О.-М. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2020. Вип. 3. С. 46–56.
- 34.Сингаївська І., Лукаш Ю. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. № 1 (61). С. 251–257.
- 35.Скнар О. М. Тренінг гармонізації сімейної взаємодії як метод розвитку громадянських компетентностей. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № (3). С. 40–44.
- 36.Столяренко О. В. Психологічні умови стабільності шлюбу // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2008. Вип. 20 (44). С. 136–140.
- 37.Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин / В. Є. Ткаченко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2011. - Вип. 27. - С. 111-120. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_27_15.

- 38.Толкунова І. В. та ін. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
- 39.Фальова О. Є. Структура сімейної взаємодії // Медична психологія. 2018. Т. 13, № 2 (50). С. 15–18.
- 40.Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.
- 41.Фромм Е. Мистецтво любові. Харків : КСД, 2017. 192 с.
- 42.Хамитов Н. В. Філософія одиночства. Київ : Наук. думка, 1995. 170 с.
- 43.Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. Київ : Ліра-К, 2020. 266 с.
- 44.Чигир О. М. Подружжя – шлюб – сім'я: зв'язок та відмінність понять // Актуальні проблеми психології. 2012. Т. 12. С. 278–283.
- 45.Ягупа Г. М. Психологічні особливості емоційної близькості у подружніх парах // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Психологічні науки. 2019. № 12. С. 34–41. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvseu_psy_2019_12_6
- 46.Alexandrov E. O., Cowan P. A., Cowan C. P. Couple attachment and the quality of marital relationships // Attachment & Human Development. 2005. Vol. 7, № 2. P. 123–152. DOI: <https://doi.org/10.1080/14616730500155170>
- 47.Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 61. P. 226–244.
- 48.Blanchard J. M., Anthony B. (Eds.). Aging in a community. Chapel Hill, NC : Second Journey Publications, 2013.
- 49.Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning // Couples Coping with Stress. Washington, DC : APA, 2005. P. 33–49.

50. Bodenmann G. Dyadisches Coping Inventar: Testmanual. Bern : Huber & Hogrefe, 2008.
51. Bodenmann G., Randall A., Falconier M. Coping in couples: The systemic transactional model // Couples Coping with Stress. New York : Routledge, 2016. P. 5–22.
52. Bodenmann G. The influence of stress and coping on close relationships: A two-year longitudinal study // Swiss Journal of Psychology. 1997.
53. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3. New York : Basic Books, 1980. 340 p.
54. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York : Basic Books, 2008. 225 p.
55. Cassidy J., Shaver P. R. Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 1068 p.
56. Carter B., McGoldrick M. (Eds.). The Expanded Family Life Cycle. Boston: Allyn & Bacon, 1999.
57. Creasey G. Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples // Journal of Counseling Psychology. 2002. Vol. 49, № 3. P. 365–375. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.3.365>
58. Derlega V., Metts S., Petronio S., Margulis S. Self-disclosure. Newbury Park, CA : Sage Publications, 1993.
59. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 68(4). P. 653–663.
60. DiTommaso E., Spinner B. The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). Personality and Individual Differences. 1993. Vol. 14(1). P. 127–134.
61. DiTommaso E., Brannen C., Best L. A. Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. Educational and Psychological Measurement. 2004. Vol. 64(1). P. 99–119.

- 62.El Frenn Y., Akel M., Hallit S., Obeid S. Couple's satisfaction among Lebanese adults: association with attachment styles // BMC Psychology. 2022. Vol. 10, № 1. P. 13.
- 63.Erikson E. H. The problem of ego identity. Identity and the life cycle. 1959. P. 31–48.
- 64.Falconier M. K. et al. Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis // Clinical Psychology Review. 2015. Vol. 42. P. 28–46.
- 65.Fincham F. D., Beach S. R., Davila J. Forgiveness and conflict resolution in marriage // Journal of Family Psychology. 2004. Vol. 18, № 1. P. 72–81. DOI: <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.72>
- 66.Freeman M. Families: The Essential Context for Human Development. 1999.
- 67.Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52, № 3. P. 511–524.
- 68.Hendrick S. S. A Generic Measure of Relationship Satisfaction // Journal of Marriage and Family. 1988. Vol. 50(1). P. 93–98. DOI:10.2307/352430
- 69.Lawrence E., Rothman A. D., Cobb R. J., Rothman M. T., Bradbury T. N. Marital satisfaction across the transition to parenthood // Journal of Family Psychology. 2008. Vol. 22(1). P. 41–50.
- 70.Ledermann T. et al. Psychometrics of the dyadic coping inventory // Swiss Journal of Psychology. 2010.
- 71.Levis R. A., Spanier G. B. Theorizing about the quality and stability of marriage // Contemporary Theories about the Family. New York : Free Press, 1979. P. 23–34.
- 72.Li T., Chan D. K.-S. How attachment styles affect romantic relationship satisfaction: A meta-analysis // Personal Relationships. 2012. Vol. 19, № 2. P. 327–344.
- 73.Mijuskovic B. L. Loneliness in philosophy, psychology and literature. USA : iUniverse, 2012.

74. Mittinty M. M. et al. A dyadic perspective on coping and its effects on relationship quality // *Pain Medicine*. 2020. Vol. 21 (2). e102–e113.
75. Rapoport R. N., Rapoport R. *Family Life Cycle and Stress*. 1980.
76. Rollins B. C., Feldman H. Marital satisfaction over the family life cycle // *Journal of Marriage and the Family*. 1970. Vol. 32. P. 20–28.
77. Salvatore J. E., Kuo S. I., Steele R. D., Simpson J. A., Collins W. A. Recovering from conflict in romantic relationships // *Psychological Science*. 2011. Vol. 22, № 3. P. 376–383. DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797610397055>
78. Satir V. *Peoplemaking*. Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1972.
79. Satir V. et al. *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*. Palo Alto : Science and Behavior Books, 1991.
80. Stanley S. M., Markman H. J. Assessing commitment in personal relationships // *Journal of Marriage and the Family*. 1992. Vol. 54(3). P. 595–608.
81. Sternberg R. J. A triangular theory of love // *Psychological Review*. 1986. Vol. 93 (2). P. 119–135.
82. Tsang J. A. et al. Why are materialists less happy? The role of gratitude and need satisfaction // *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 64. P. 62–66.
83. Weiss R. S. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA : MIT Press, 1973.
84. Wurmser L. *Die Maske der Scham*. Berlin : Springer, 1990.
85. Yahya F. et al. Attachment styles and relationship quality among young couples // *Journal of Cognitive Sciences & Human Development*. 2017. Vol. 3, № 1. P. 11–21.
86. Zaheri F. et al. Effective factors in marital satisfaction // *Electronic Physician*. 2016. Vol. 8 (12). P. 3369–3377. DOI: 10.19082/3369.
87. Zilboorg C. *The life of Gregory Zilboorg, 1890–1940. Psyche, Psychiatry, and Psychoanalysis*. 2022.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ

Назва дослідження:

«Психологічні чинники задоволеності подружнім життям»

Мета дослідження:

Дослідити психологічні чинники, що впливають на рівень задоволеності подружнім життям.

Умови участі:

- Участь у дослідженні є **добровільною**. Ви можете відмовитися у будь-який момент без пояснення причин.
- Опитування є **анонімним**: ніякі персональні дані, які могли б Вас ідентифікувати, не збираються.
- Дані будуть використовуватися **лише в узагальненій формі** для наукового аналізу.

Тривалість участі — **приблизно 15 хвилин**.

Ваші відповіді можуть допомогти глибше зрозуміти психологічні чинники, що впливають на задоволеність подружнім життям, і таким чином зробити внесок у розвиток психологічної науки.

Контактна інформація дослідниці:

Якщо у Вас виникнуть запитання щодо дослідження, Ви можете звернутися за адресою:

 maryna.tyshenko@gmail.com

Підтвердження участі

Підтверджую, що:

- ☒ Ознайомив(лася) з інформацією про дослідження;
- ☒ Добровільно погоджуюся взяти участь;
- ☒ Згідний(а) на використання отриманих результатів у наукових цілях із дотриманням принципів конфіденційності.

Натискаючи "ТАК" або продовжуючи заповнення анкети, я підтверджую свою інформовану згоду на участь у дослідженні.

ДОДАТОК Б

Методика задоволеності стосунками Hendrick, S. S. (RELATIONSHIP ASSESSMENT SCALE) Українська адаптація: Тетяна Фляк, Оксана Сеник, УКУ, 2023

Інструкція: оцініть свою згоду з кожним із тверджень.

RAS1. Наскільки ваш партнер відповідає вашим потребам?

1 – Мінімально відповідає

5 – Максимально відповідає

RAS2. Загалом, наскільки ви задоволені вашими стосунками?

1 – Мінімально задоволений (-а)

5 – Максимально задоволений (-а)

RAS3. Наскільки хорошими є ваші стосунки у порівнянні зі стосунками оточуючих?

1 – Мінімально хороші

5 – Максимально хороші

RAS4. (r) Як часто ви думаєте про те, що краще було б не починати ці стосунки?

1 – Дуже рідко

5 – Дуже часто

RAS5. Якою мірою ці стосунки співпали із вашими очікуваннями стосовно них?

1 – Мінімально співпали

5 – Максимально співпали

RAS6. Наскільки сильно ви кохаєте свого партнера чи партнерку?

1 – Мінімально

5 – Максимально

RAS7. (r) Скільки проблем є у ваших стосунках?

1 – Мінімальна кількість проблем

5 – Максимальна кількість проблем

Бали	Рівень задоволеності	Додаткові пояснення
7 – 16	Низький рівень	Ви можете відчувати невдоволення або напругу у стосунках. Якщо це так, рекомендуємо відверто обговорити свої почуття з партнером або звернутися за підтримкою до психолога чи консультанта з сімейних питань.
17 – 26	Середній рівень	Ваші стосунки мають як позитивні, так і складні моменти. Можливо, варто обговорити з партнером питання, які вас турбують, або разом попрацювати над покращенням взаєморозуміння.
27 – 35	Високий рівень	Ви, ймовірно, дуже задоволені своїми стосунками, відчуваєте підтримку, довіру та емоційну близькість з партнером.

Примітка: r – зворотній бал (1=5; 2=4; 4=2; 5=1)

ДОДАТОК В

Scale Reliability Statistics

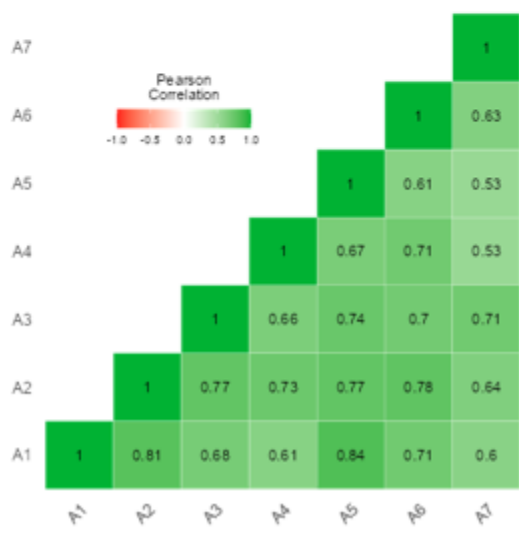
	Mean	SD	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	4.14	0.889	0.936	0.940

[3]

Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped	
				Cronbach's α	McDonald's ω
A1	4.10	0.920	0.832	0.923	0.928
A2	4.06	1.049	0.881	0.917	0.922
A3	4.32	1.026	0.833	0.922	0.928
A4*	4.55	0.892	0.748	0.930	0.935
A5	3.79	1.177	0.801	0.926	0.929
A6	4.31	1.023	0.800	0.925	0.930
A7*	3.81	1.196	0.693	0.937	0.939

* reverse scaled item



ДОДАТОК Г

**Бланк «Опитувальника діадного копіngu» (україномовна версія
DYADIC COPING INVENTORY (DCI), G.Bodenmann)**

Інструкція.

Ця шкала призначена для вимірювання того, як Ви і Ваш партнер/партнерка справляєтесь зі стресом. Будь ласка, дайте відповідь на всі запитання, позначивши той варіант, який відповідає Вашій особистій ситуації. Вкажіть першу відповідь, яку Ви вважаєте відповідною, будьте чесними, будь ласка. Тут немає помилкових відповідей.

Як Ви повідомляєте про свій стрес партнеру?	Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1. Я даю знати партнеру, що ціную його/її практичну підтримку, пораду чи допомогу.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Я прошу свого партнера допомогти мені, коли я перевантажений/а	☐	☐	☐	☐	☐
3. Я показую партнеру своєю поведінкою, коли я перевантажений/а або коли маю проблеми.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Я відкрито розповідаю своєму партнеру, як я почуваюсь, і що буду вдячний/а за його/її підтримку	☐	☐	☐	☐	☐
Що робить Ваш партнер, коли дізнається, що у Вас стрес?	Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
5. Мій партнер проявляє до мене співпереживання та розуміння.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Мій партнер висловлює, що він/вона на моїй стороні.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Мій партнер звинувачує мене, що я недостатньо добре справляюся зі стресом.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Він/вона допомагає мені побачити ситуацію у іншому світлі, щоб об'єктивніше оцінити проблему.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Мій партнер слухає мене і дає мені можливість розповісти те, що мене справді турбує.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Мій партнер не відноситься до мого стресу серйозно.	☐	☐	☐	☐	☐

11	Він/вона забезпечує мені підтримку, та робить це . неохоче та без зацікавлення	☐	☐	☐	☐	☐
12	Мій партнер бере на себе речі, які я зазвичай роблю, . щоб виручити мене	☐	☐	☐	☐	☐
13	Мій партнер допомагає мені проаналізувати . ситуацію, щоб я краще справився/лась з проблемою	☐	☐	☐	☐	☐
14	Коли я дуже зайнятий/а, мій партнер виручає мене. .	☐	☐	☐	☐	☐
15	Коли у мене стрес, мій партнер тримається осторонь. .	☐	☐	☐	☐	☐
'партнерка повідомляє Вам про свій стрес?		Ніко ли / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
16.	Мій партнер дає мені знати, що він/вона цінує мою практичну підтримку, пораду чи допомогу.	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Мій партнер просить допомогти йому/їй, коли він/вона перевантажений/а.	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Мій партнер показує мені своєю поведінкою, що він/вона не справляється чи коли має проблеми.	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Мій партнер відкрито говорить мені, як він / вона себе почуває і що він/вона буде вдячний/а за мою підтримку.	☐	☐	☐	☐	☐
Іте Ви, коли дізнається, що у Вашого/ї партнера/партнерки стрес?		Ніко ли / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
20.	Я виявляю співпереживання і розуміння моєму партнерові.	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Я висловлюю своєму партнеру, що я на його / її стороні.	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Я звинувачую свого партнера, що він/вона не достатньо добре справляється зі стресом.	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Я кажу своєму партнеру, що не все так погано і допомагаю побачити ситуацію в іншому світлі.	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Я вислуховую свого партнера, даю можливість йому/їй сказати все, що насправді його/її турбує.	☐	☐	☐	☐	☐

25	Я не сприймаю стрес свого партнера серйозно.	☐	☐	☐	☐	☐
26.	Коли у мого партнера стрес, я намагаюсь триматись осторонь.	☐	☐	☐	☐	☐
27.	Я підтримую свого партнера, але роблю це неохоче, тому що вважаю, що він/вона може вирішити свої проблеми самостійно.	☐	☐	☐	☐	☐
28.	Я роблю речі, які мій партнер зазвичай робить для того, щоб виручити його/її.	☐	☐	☐	☐	☐
29.	Я намагаюся проаналізувати ситуацію разом з моїм партнером, щоб допомогти йому/їй зрозуміти проблему і щось змінити.	☐	☐	☐	☐	☐
30.	Коли мій партнер відчуває, що він/вона перевантажений/а, я допомагаю йому/ їй	☐	☐	☐	☐	☐
	аш партнер робите, коли ви обоє переживаєте стрес?	Ніколи и / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
31.	Ми намагаємося впоратися з проблемою разом і знайти конкретне вирішення її.	☐	☐	☐	☐	☐
32.	Ми обговорюємо проблему і аналізуємо, що потрібно зробити.	☐	☐	☐	☐	☐
33.	Ми допомагаємо один одному побачити проблему в новому світлі.	☐	☐	☐	☐	☐
34.	Ми допомагаємо один одному знімати чи зменшувати напругу, роблячи масаж, приймаючи спільну ванну чи слухаючи музику разом.	☐	☐	☐	☐	☐
35.	Ми ніжні один до одного, займаємося коханням і в такий спосіб намагаємося знизити наш стрес.	☐	☐	☐	☐	☐
	є спільне додання стресу як пари?	Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
36.	Я задоволений/а підтримкою, яку я отримую від свого партнера і як ми долаємо стрес разом.	☐	☐	☐	☐	☐
37.	Я вважаю підтримку свого партнера і наше спільне додання стресу ефективним.	☐	☐	☐	☐	☐

© Dyadic Coping Inventory (DCI) Bodenmann, G. (2008). *Dyadic Coping Inventory (DCI). Test manual*. Bern, Switzerland: Huber.

Ключі україномовної версії Опитувальника діадного копіngu (DCI)

Процедура обробки опитувальника передбачає підрахунок загального балу за шкалою DCI, окремо підраховуються бали за нижченаведеними субшкалами, а також визначається показник оцінки кожним з партнерів діадного копіngu пари. Оцінка проводиться за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 («дуже рідко») до 5 («дуже часто»).

Назва шкали	Скорочене позначення	Питання
Стрес-комунікація суб'єкта	SCO	1, 2, 3, 4
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта	SDCO	20, 21, 23, 24, 29
Емоційно-орієнтований підтримуючий діадний копінг суб'єкта	EFDCO	20, 21, 24
Проблемно-орієнтований підтримуючий діадний копінг суб'єкта	PFDCO	23, 29
Делегований діадний копінг суб'єкта	DDCO	28, 30
Негативний діадний копінг суб'єкта	NDCO	22, 25, 26, 27
Стрес-комунікація зі сторони партнера	SCP	16, 17, 18, 19
Підтримуючий діадний копінг партнера	SDCP	5, 6, 8, 9, 13
Емоційно-орієнтований підтримуючий діадний копінг партнера	EFDCP	5, 6, 9
Проблемно-орієнтований підтримуючий діадний копінг партнера	PFDCP	8, 13
Делегований діадний копінг партнера	DDCP	12, 14

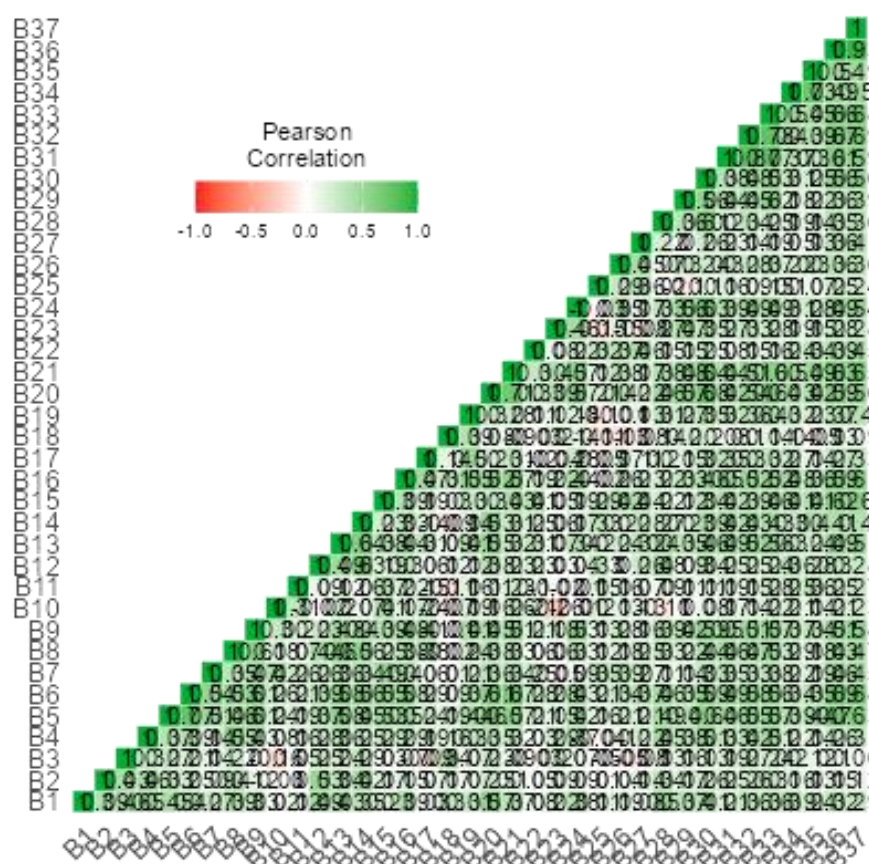
Негативний діадний копінг зі сторони партнера	NDCP	7, 10, 11, 15
Спільний діадний копінг	CDC	31, 32, 33, 34, 35
Проблемно-орієнтований спільний діадний копінг	PFCDC	31, 32, 33
Емоційно-орієнтований спільний діадний копінг	EFCDC	34, 35
Оцінка діадного копіngu в парі	EDC	36, 37
Загальний діадний копінг	DCI	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7r, 8, 9, 10r, 11r, 12, 13, 14, 15r, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22r, 23, 24, 25r, 26r, 27r, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

Примітка: r – зворотній бал (1=5; 2=4; 4=2; 5=1)

ДОДАТОК І

Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	3.72	0.610	0.938	0.943



ДОДАТОК Д

Україномовна адаптація методики діагностики прив'язаності особистості Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clark, Shaver, 1998) Марія Казанжи, Юлія Вторнікова 2022 р.
(ExperiencesinCloseRelationships-Revised (ECR-R))

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (–) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.

17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Методика є сучасною, адаптованою, і її можна застосовувати як окрему (основну) методику дослідження, так і в складі батареї методик.

Тест містить 36 тверджень, які становлять дві шкали – шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї). Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали. Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожную позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

Показники досвіду близьких стосунків:

Показники	Низький	Середній	Високий
ШкТр	0-3	4-7	8-12
ШкУнБл	0-5	6-9	10-12
ГенПок	0-9	10-18	19-24

Умовні скорочення шкал: опитувальник «Досвід близьких стосунків»: ШкТр – шкала тривожності у відносинах прив’язаності; ШкУнБл – шкала уникнення близькості у відносинах прив’язаності; ГенПок – генералізований показник прив’язаності.

ДОДАТОК Е

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників дослідження

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					

13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Ключ для обробки даних

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

ДОДАТОК Є

Українська адаптація опитника UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS)

Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978)

Вкажіть, як часто вас можна описати наступними твердженнями: 0 - Ніколи 1

- Рідко 2 - Іноді 3 - Часто

1. Я нещасливий, коли роблю так багато речей на самоті
2. Мені нема з ким поговорити
3. Я терпіти не можу бути самотнім
4. Мені бракує спілкування
5. Мені здається, ніби мене ніхто насправді не розуміє
6. Я чекаю, поки люди подзвонять або напишуть
7. Немає нікого, до кого я можу звернутися
8. Я більше ні з ким не близький
9. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я відчуваюся абсолютно самотнім
12. Я не можу дотягнутися до тих, хто мене оточує, і спілкуватися з ними
13. Мої соціальні стосунки поверхневі
14. Мені бракує компанії
15. Мене ніхто насправді добре не знає
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших
17. Я нещасливий, будучи настільки замкнутим
18. Мені важко заводити друзів
19. Я відчуваюся відстороненим і виключеним з боку інших
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Підрахунок результатів - сума всіх значень за шкалою, прямо пропорційно

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей.

Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.