

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Особистісні та поведінкові чинники індивідуальної задоволеності
шлюбом в умовах стресу**

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

Керівники

Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в
галузі психології,

Борис ХЕРСОНСЬКИЙ, к.мед.н., доц.
(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 _____
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові) Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

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

Київ–2026

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ В УМОВАХ СТРЕСУ.....	12
1.1. Задоволеність шлюбом як психологічний феномен у контексті стресового навантаження.....	12
1.2. Особистісні чинники індивідуальної задоволеності шлюбом у стресових умовах.....	18
1.3. Поведінкові механізми подолання стресу та емоційна взаємодія подружжя.....	25
1.4. Теоретична модель дослідження індивідуальної задоволеності шлюбом.....	31
Висновки до розділу I.....	35
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ ЧИННИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ В УМОВАХ СТРЕСУ.....	38
2.1. Дизайн емпіричного дослідження.....	38
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	40
2.3. Характеристика вибірки та організація дослідження.....	47
2.4. Методи математико-статистичного аналізу даних.....	54
Висновки до розділу II.....	56
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ ЧИННИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ В УМОВАХ СТРЕСУ.....	58

3.1. Описова статистика показників дослідження.....	58
3.2. Аналіз взаємозв'язків психологічних чинників задоволеності шлюбом.....	69
3.3. Модель психологічних предикторів задоволеності шлюбом.....	74
3.4. Практичні рекомендації спеціалістам у роботі з шлюбними парами щодо подолання стресу.....	79
Висновки до розділу III.....	87
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	103

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено особистісні та поведінкові чинники індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу. Дослідження виконано у кількісному кореляційно-регресійному дизайні на вибірці з 73 осіб, які перебувають у шлюбних або партнерських стосунках. Використано методики SWLS, «Емоційна взаємодія подружжя», PVQ та Brief-COPE. Статистичний аналіз охоплював описові показники, критерій Краскела–Уолліса, кореляційний аналіз Спірмена та множинну регресію. Встановлено, що провідним чинником задоволеності шлюбом є якість емоційної взаємодії між партнерами, а саме безумовне прийняття та здатність впливати на емоційний стан партнера. Новизна роботи полягає в емпіричному обґрунтуванні ролі емоційної взаємодії як ключового механізму підтримання задоволеності шлюбом в умовах стресу, тоді як ціннісні орієнтації і копінг-стратегії мають переважно опосередковане значення.

Ключові слова: задоволеність шлюбом, стрес, емоційна взаємодія, копінг-стратегії, ціннісні орієнтації, подружні стосунки, прийняття партнера.

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Подружні стосунки в сучасній Україні в умовах війни функціонують у ситуації тривалого та багатовимірного стресового навантаження, яке впливає на емоційну близькість, повсякденну взаємодію та відчуття стабільності в парі. Воєнний контекст підсилює напругу через соціально-економічну нестабільність, вимушену просторово-емоційну дистанцію партнерів, хронічну загрозу безпеці, трансформацію сімейних ролей. У таких обставинах змінюється звична організація сімейного побуту, звужуються ресурси відпочинку та відновлення, посилюються емоційне виснаження, когнітивне перевантаження та зниження ресурсів саморегуляції, що створює додаткові умови для накопичення напруження між партнерами. Зростає вразливість подружжя до конфліктів, емоційного виснаження та зниження якості взаємної підтримки, оскільки ресурси саморегуляції, часу й уваги часто спрямовуються на адаптацію до зовнішніх викликів. У результаті індивідуальна задоволеність шлюбом набуває особливої практичної значущості як індикатор психологічної стійкості сімейної системи та як орієнтир для психологічної допомоги подружнім парам в Україні, які потребують підтримки у збереженні взаєморозуміння, емоційної включеності та спільного відчуття опори під час тривалого стресу.

У сучасній психологічній літературі достатньо широко представлені підходи до розуміння подружнього благополуччя та задоволеності шлюбом, через призму якості взаємин, комунікації, емоційної підтримки та загального психічного здоров'я партнерів. У наявних теоретичних і прикладних розробках помітною залишається прогалина, пов'язана з недостатньою узгодженістю моделей інтерпретації та емпіричних даних щодо зв'язку між особистісними характеристиками, способами подолання стресу та особливостями емоційної взаємодії подружжя. У значній частині

досліджень ціннісні орієнтації, копінг-стратегії та характеристики емоційної взаємодії аналізуються розрізнено або в межах різних концептуальних рамок, що ускладнює формування цілісного уявлення про їхній спільний внесок в індивідуальну задоволеність шлюбом. Крім того, недостатньо дослідженим залишається поєднання цих змінних в умовах хронічного воєнного стресу, коли звичні ресурси підтримки та регуляції напруги є обмеженими, а роль подружньої взаємодії об'єктивно зростає. Така фрагментарність знижує прикладну визначеність для практики, оскільки фахівцям важливо мати узгоджену логіку роботи з детермінантами різної природи, що впливають на суб'єктивну оцінку шлюбу в умовах тривалого стресу.

Тому актуальним є дослідження, яке поєднує особистісний рівень (цінності), поведінковий рівень (копінг-стратегії) та поведінкові прояви емоційної взаємодії подружжя в єдиній аналітичній рамці. В умовах сучасної України під час війни це створює теоретично обґрунтоване підґрунтя для формування більш адресних практичних рекомендацій психологам у роботі з подружніми парами щодо підтримання взаємної підтримки, профілактики деструктивних форм реагування на стрес і збереження стабільності сімейної взаємодії на тлі тривалих зовнішніх викликів.

Теоретико-методологічне обґрунтування. Проблематика індивідуальної задоволеності шлюбом і чинників, що підтримують або ускладнюють подружню взаємодію в умовах стресу, активно висвітлюється як у вітчизняному, так і в зарубіжному науковому дискурсі. У вітчизняній літературі воєнного періоду окрема увага приділяється психологічним чинникам ефективної подружньої комунікації в умовах воєнного стану (Козак, 2025), індивідуально-психологічним особливостям особистості як ресурсам подолання стресу в умовах війни (Слаквa, 2025) та психологічним особливостям стресового стану особистості під час війни (Харлампієва,

2024). Також аналізуються резильєнтність і психологічне благополуччя в умовах стресу та невизначеності (Чанчиков, 2025), специфіка задоволеності жінок подружніми стосунками в умовах соціальної кризи війни (Свінціцька, 2023) та чинники резильєнтності у дружин військовослужбовців під час війни (Саламаха, 2024). Окремим напрямом розглядаються емоційний дистрес як чинник трансформації подружніх взаємин (Логвіна et al., 2025), подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя (Дибань, 2025) та особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану (Грубань, 2024).

У зарубіжних дослідженнях проблема подружньої взаємодії під стресом розкривається через зв'язки партнерського напруження й підтримки з афективними реакціями на щоденні стресори (Witzel et al., 2025), роль сімейних ресурсів і резильєнтнісних переконань в адаптації (Brik & Wang, 2024), а також динаміку самотності та соціальної ізоляції після втрати партнера у шлюбі (Niino et al., 2024). Додатково увага зосереджується на тому, як задоволеність життям може модифікувати вплив щоденних стресорів на благополуччя та показники здоров'я (Chorik et al., 2025) і як щоденна задоволеність стосунками співвідноситься з маркерами здоров'я в умовах природного функціонування (Karakose et al., 2024). Сукупно такі праці формують сучасний контекст осмислення шлюбної задоволеності під стресом і підкреслюють актуальність системного поєднання особистісних орієнтирів, способів подолання стресу та параметрів емоційної взаємодії як взаємопов'язаних площин аналізу в умовах сучасної України під час війни.

У межах дослідницької моделі індивідуальна задоволеність шлюбом розглядається як інтегративний показник суб'єктивної оцінки якості подружніх взаємин, на формування якого впливають як особистісні, так і поведінкові чинники. До особистісного рівня аналізу віднесено ціннісні орієнтації особистості та загальний рівень задоволеності життям як

показник суб'єктивного благополуччя. Поведінковий рівень представлений копінг-стратегіями подолання стресу та особливостями емоційної взаємодії подружжя. Таким чином, у дослідженні передбачається, що індивідуальна задоволеність шлюбом формується у результаті взаємодії особистісних ресурсів та поведінкових способів адаптації партнерів до стресових умов.

Об'єкт дослідження – задоволеність шлюбом як психологічний феномен подружніх взаємин.

Предмет дослідження – особистісні та поведінкові чинники індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично встановити особистісні та поведінкові чинники індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення індивідуальної задоволеності шлюбом та чинників, що її зумовлюють в умовах стресу.

2) Обґрунтувати та підібрати психодіагностичний інструментарій і процедуру проведення емпіричного дослідження особистісних і поведінкових чинників задоволеності шлюбом.

3) Емпірично дослідити взаємозв'язки між ціннісними орієнтаціями, задоволеністю життям, копінг-стратегіями, особливостями емоційної взаємодії подружжя та індивідуальною задоволеністю шлюбом.

4) Визначити внесок та предикторну роль особистісних і поведінкових чинників у поясненні індивідуальної задоволеності шлюбом за допомогою математико-статистичного аналізу.

5) Розробити практичні рекомендації для спеціалістів у роботі з подружніми парами щодо подолання стресу та підтримання якості подружньої взаємодії.

Для досягнення мети дослідження використано **комплекс** теоретичних, емпіричних та математико-статистичних **методів**.

До **теоретичних методів** належать аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблематики індивідуальної задоволеності шлюбом, психологічних чинників подружньої взаємодії та особливостей функціонування подружніх стосунків в умовах стресу.

Емпіричні методи включали використання соціально-демографічної анкети та комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження особистісних і поведінкових чинників індивідуальної задоволеності шлюбом. Зокрема було застосовано:

- методику **«Шкала задоволеності життям» (SWLS)** для оцінки загального рівня суб'єктивного благополуччя особистості;
- методику **«Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП)** для дослідження особливостей емоційної взаємодії партнерів у подружній системі;
- методику **«Портрет цінностей» (PVQ)** для визначення індивідуальних ціннісних орієнтацій;
- **«Опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE)** для аналізу способів подолання стресових ситуацій.

У межах дослідження характеристики емоційної взаємодії подружжя розглядаються як один із поведінкових чинників, що потенційно впливають на індивідуальну задоволеність шлюбом. Показник задоволеності життям інтерпретується як особистісний предиктор та аналізується поряд із ціннісними орієнтаціями, копінг-стратегіями та параметрами емоційної взаємодії у моделі пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом.

До **математико-статистичних методів** належали методи описової статистики, частотний аналіз, критерії статистичних відмінностей (Н-критерій Краскела-Уоліса), кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена), а також **множинний регресійний аналіз**, який використовувався для визначення внеску особистісних і поведінкових

чинників у пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу.

Характеристика дослідницької вибірки. У дослідженні взяли участь 73 особи, з яких 53 жінок та 20 чоловіків. Середній вік вибірки склав 38,3 років ($SD=6,95$), при цьому віковий діапазон від 21 до 59 років. Всі учасники були проінформовані в етичних засадах дослідження та дали згоду на обробку та подальший аналіз результатів опитування.

Дослідницькі питання:

1. Які особистісні чинники, передусім ціннісні орієнтації та загальна задоволеність життям, пов'язані з індивідуальною задоволеністю шлюбом в умовах стресу?
2. Які поведінкові чинники, зокрема копінг-стратегії та особливості емоційної взаємодії подружжя як поведінкових патернів подружньої системи, асоціюються з індивідуальною задоволеністю шлюбом в умовах стресу?
3. Який внесок особистісних і поведінкових чинників у пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу та які з них мають найбільшу предикторну значущість?

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні уявлень про індивідуальну задоволеність шлюбом як багатофакторний психологічний феномен в умовах тривалого стресу, а також у теоретичному обґрунтуванні інтегрованої моделі взаємозв'язку особистісних і поведінкових чинників її формування.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у професійній діяльності психологів, зокрема у сфері психологічного консультування подружніх пар, сімейної терапії та психоосвітньої роботи, спрямованої на підтримання якості подружніх взаємин в умовах тривалого стресу. Виявлені зв'язки між особистісними характеристиками, копінг-стратегіями та особливостями

емоційної взаємодії партнерів можуть бути використані для розроблення практичних рекомендацій щодо профілактики деструктивних форм реагування на стрес, розвитку конструктивних способів подолання труднощів та зміцнення взаємної підтримки в подружжі.

Отримані результати можуть бути застосовані також у програмах психологічної підтримки сімей, які переживають наслідки воєнного стресу, зокрема сімей військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб та інших категорій населення, що зазнають підвищеного психоемоційного навантаження в умовах війни. Це створює підґрунтя для розроблення більш адресних підходів до психологічної допомоги подружнім парам з урахуванням особистісних ресурсів та поведінкових стратегій адаптації до стресу.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи були представлені та обговорені на всеукраїнській науково-практичній конференції «Війна, людина: сучасний погляд та переосмислення», організованій Київським інститутом сучасної психології та психотерапії та Всеукраїнською громадською організацією «Спілка психологів та психотерапевтів України» (10-11 квітня 2026 р., м. Київ, Україна). Тема доповіді: «Зв'язок емоційної взаємодії та індивідуального сприйняття задоволеності шлюбом в умовах підвищеного стресу» (див. дод. Е).

За матеріалами дослідження надруковано тези у «Київському журналі сучасної психології та психотерапії», спеціальний випуск, Київ - 2026, ст. 66.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ В УМОВАХ СТРЕСУ

1.1. Задоволеність шлюбом як психологічний феномен у контексті стресового навантаження

Поняття задоволеності шлюбом у психологічних дослідженнях розглядається як складне інтегральне утворення, що відображає суб'єктивну оцінку індивідом якості подружніх взаємин у цілому, охоплюючи емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії. Задоволеності шлюбом формується як узагальнений результат переживання спільного життя, у межах якого значущими стають відповідність очікувань реальному досвіду подружньої взаємодії, відчуття емоційної безпеки, психологічного комфорту та цінності самого шлюбу як життєвого простору. Зв'язок задоволеності шлюбом із внутрішніми показниками психологічного благополуччя підтверджується даними про роль суб'єктивного щастя у формуванні позитивної оцінки подружніх взаємин, що дозволяє розглядати її як чутливий індикатор загального життєвого функціонування (Stafford et al., 2025). У вітчизняному дискурсі позитивне ставлення до шлюбу трактується як психологічна основа його ціннісного прийняття, що включає готовність до емоційної близькості, відповідальності та довготривалої взаємодії, а отже створює внутрішню передумову для формування стійкої задоволеності подружнім життям (Федоренко & Ханецька, 2022). Ширший контекст цього явища окреслюється через категорію сімейного благополуччя, яку запропоновано розуміти як соціально-психологічний феномен, у межах якого індивідуальне переживання шлюбної задоволеності пов'язується зі згуртованістю, стабільністю, підтримкою та функціональною узгодженістю сімейної системи (Ковтонюк & Герасіна, 2025).

Задоволеність шлюбом не є однорідною характеристикою, однаковою для всіх пар і всіх етапів сімейного життя. У дослідженнях молодого подружжя підкреслюється, що ранні етапи шлюбу характеризуються підвищеною роллю адаптаційних процесів, взаємного узгодження очікувань і вироблення спільного стилю взаємодії, тому в цей період оцінка шлюбних стосунків є особливо чутливою до труднощів емоційного та рольового пристосування (Склярова & Підручна, 2025). Гендерний вимір цього феномену також виявляє відмінності у критеріях оцінювання подружнього життя. Показано, що жінки більшою мірою пов'язують задоволеність шлюбом з емоційною близькістю та якістю комунікації, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на підтримку, передбачуваність і практичну сторону партнерства, що вказує на різні акценти у сприйнятті подружньої гармонії (Юшкова & Афанасьєва, 2024). У цьому контексті задоволеність шлюбом постає як динамічна психологічна оцінка, в якій індивідуальні потреби, гендерно зумовлені очікування та стадія сімейного розвитку поєднуються у цілісне переживання якості взаємин.

Особливої ваги задоволеність шлюбом набуває в умовах стресового навантаження, коли звичні способи емоційної саморегуляції та підтримання контакту в парі зазнають порушення. Емоційний дистрес описується як чинник, що знижує здатність до саморегуляції, посилює афективний дисбаланс і деформує міжособистісну взаємодію у шлюбі, внаслідок чого змінюється спосіб їх оцінювання (Логвіна et al., 2025). За умов тривалого соціального стресу значення сімейної взаємодії як ресурсу психологічної стійкості зростає, що особливо виразно показано у контексті військовослужбовців, для яких контакт із родиною, емоційна підтримка та збереження значущих зв'язків виступають чинниками адаптації, резильєнтності та психоемоційної стабілізації (Кущенко et al., 2025). Це дозволяє точніше зрозуміти, чому задоволеність шлюбом варто розглядати

як змінну психологічну характеристику, чутливу до рівня напруження, якості підтримки та доступності емоційного ресурсу у взаєминах.

Оцінка подружніх взаємин суттєво залежить і від тих психологічних явищ, які сигналізують про порушення довіри, безпеки та взаємного прийняття. Одним із таких феноменів є ревності, психологічними передумовами яких визначено рівень самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань і здатність до міжособистісної довіри. Зафіксовано, що ревності у подружньому житті відображають стан базових параметрів взаємин і можуть впливати на рівень задоволеності шлюбом через зростання напруження, підозрілості та емоційної нестабільності, причому у жінок цей феномен виявляється більш вираженим (Шевченко & Пріт, 2024). Так, здатність подружжя до конструктивного подолання конфліктів пов'язується з рівнем емоційного інтелекту, оскільки забезпечує точніше розпізнавання власних і партнерських переживань, стримування деструктивних реакцій та підтримання психологічно безпечної взаємодії, що має прямий стосунок до збереження задоволеності шлюбом у напружених обставинах (Фаріон & Гоцуляк, 2025).

Зміст цього феномену проявляється через низку психологічних ознак, серед яких ключове місце займає емоційне благополуччя в парі, що включає переживання позитивних емоцій у взаємодії, відчуття близькості та взаємної підтримки. Дослідження міжособистісної взаємодії демонструють, що узгоджене переживання позитивних емоцій, взаємна залученість та синхронність поведінкових реакцій партнерів виступають значущими предикторами задоволеності шлюбом, причому ці показники зберігають вплив незалежно від загального емоційного тону взаємодії (Otero et al., 2020). У цьому контексті задоволеність шлюбом відображає якість емоційного обміну в межах подружньої діади, що формується у процесі щоденної взаємодії.

Важливим аспектом є також відчуття прийняття та підтримки з боку партнера, яке забезпечує стабільність подружньої системи та знижує вплив деструктивних факторів. Дані досліджень, присвячених сім'ям із підвищеним рівнем навантаження, показують, що суб'єктивне сприйняття підтримки з боку партнера є визначальним для збереження високого рівня задоволеності взаєминами навіть за наявності конфліктів або стресових обставин (Pavon et al., 2024).

Розмежування задоволеності шлюбом із суміжними поняттями дозволяє точніше окреслити її змістовні межі. Поняття подружньої адаптації зазвичай використовується для опису процесу узгодження ролей, норм і очікувань у шлюбі та включає такі компоненти, як згуртованість, консенсус і вираження емоційної прихильності, що свідчить про більш процесуальний характер цього конструкту (Salimi et al., 2024). Натомість задоволеність шлюбом відображає результат цього процесу на рівні суб'єктивної оцінки. Поняття якості стосунків має ширший зміст і охоплює як позитивні, так і негативні аспекти взаємодії, включаючи конфлікти, напруження та дисфункції, що можуть існувати поряд із задоволеністю або незалежно від неї (Bulanda et al., 2020). Сімейне благополуччя, у свою чергу, виходить за межі подружньої діади та включає функціонування всієї сімейної системи, взаємини з дітьми та загальний рівень життєвого задоволення, що підтверджується даними про зв'язок подружніх відносин із ширшими показниками життєвої задоволеності (Koçak, 2024).

Розгляд задоволеності шлюбом як індикатора функціонування подружньої системи дозволяє відійти від її трактування як індивідуальної характеристики особистості. У дослідженнях підкреслюється, що цей показник формується у межах взаємозалежної системи, де переживання кожного партнера пов'язані між собою і відображають спільну динаміку взаємин. Виявлено, що оцінка шлюбу залежить від поєднання індивідуальних, міжособистісних та контекстуальних факторів, причому їх

взаємодія пояснює значну частину варіативності задоволеності у різних культурах і соціальних умовах (Dobrowolska et al., 2020). Подібний підхід узгоджується з уявленням про подружжя як систему, в якій зміни в одному елементі відображаються на функціонуванні всієї структури, що робить задоволеність шлюбом чутливим індикатором якості взаємодії та стабільності стосунків у цілому (Dębska, 2025).

Вплив стресу проявляється через поєднання зовнішніх факторів, пов'язаних із життєвими обставинами, та внутрішньосімейних процесів, що формуються в межах взаємодії партнерів. Емпіричні дані свідчать про те, що підвищений рівень зовнішнього стресу пов'язаний зі зниженням задоволеності шлюбом, причому цей зв'язок опосередковується внутрішньосімейною напругою, яка виникає у процесі спільного переживання труднощів (Charbetji, 2019). У більш нових дослідженнях показано, що інтенсивність стресу, пов'язаного з конкретними життєвими подіями, прямо пов'язана зі зниженням якості подружніх взаємин через зростання емоційного напруження та погіршення взаєморозуміння між партнерами (Song et al., 2024).

Психологічний механізм впливу стресу на задоволеність шлюбом описується як процес перенесення напруження із зовнішнього середовища у внутрішній простір подружніх взаємин. Цей процес відображає закономірність, за якої індивідуальний досвід стресу трансформується у міжособистісну напругу, що змінює характер взаємодії партнерів. Дослідження діадичних моделей демонструють, що переживання стресу одним із партнерів впливає на сприйняття взаємин іншим партнером, що свідчить про взаємозалежність емоційних станів у межах подружньої системи (Han et al., 2022). Подібні результати отримано у вибірках подружніх пар, які стикаються зі специфічними стресорами, де встановлено, що рівень пережитого стресу кожного партнера пов'язаний із його власною задоволеністю шлюбом, а також із задоволеністю партнера,

що відображає ефект взаємного впливу у структурі подружніх відносин (Maroufizadeh et al., 2019).

У контексті стресового навантаження задоволеність шлюбом набуває підвищеної чутливості до змін у взаєминах, оскільки в умовах напруження актуалізуються базові характеристики подружньої взаємодії. Дані свідчать про те, що навіть незначні зміни у сприйнятті підтримки, комунікації або емоційного залучення можуть істотно впливати на загальну оцінку шлюбу, коли партнери перебувають під впливом стресу (Wang & Umberson, 2022). При цьому здатність подружжя спільно реагувати на стресові обставини пов'язана зі збереженням або підвищенням якості взаємин, що підкреслює роль взаємодії у формуванні суб'єктивного досвіду шлюбу (Brown et al., 2020). Виявлено, що у ситуаціях підвищеного стресу характер спільного реагування визначає, чи буде вплив стресу деструктивним для подружніх відносин, чи трансформується у фактор згуртованості.

Стресове навантаження змінює емоційне тло взаємин, впливаючи на інтерпретацію поведінки партнера та загальну оцінку подружнього життя. Дослідження показують, що накопичення щоденних стресорів пов'язане зі зниженням позитивних взаємодій та збільшенням конфліктності, що призводить до переоцінки якості шлюбу в бік негативних оцінок (Kanwal et al., 2025). Окрім цього, специфічні форми стресу, пов'язані з батьківством або доглядом за дітьми, можуть впливати на задоволеність шлюбом через зростання психологічного навантаження, яке змінює баланс ресурсів у взаєминах і знижує рівень емоційної доступності партнерів (Matalon et al., 2022). У таких умовах змінюється когнітивні оцінки партнера, що проявляється у зниженні довіри, зростанні критичності та переоцінці значущості взаємин.

Таким чином, стрес виступає активним чинником, який трансформує внутрішню динаміку взаємин.

1.2. Особистісні чинники індивідуальної задоволеності шлюбом у стресових умовах

Емоційно-особистісні детермінанти задоволеності шлюбом у ситуації стресу формуються на перетині індивідуальних особливостей переживання емоцій та способів їх регуляції, що визначають характер інтерпретації взаємин із партнером у складних життєвих обставинах. Центральне місце серед таких чинників займає тип прив'язаності, який задає базові моделі сприйняття близькості, довіри та емоційної безпеки у подружніх стосунках. Дані емпіричних досліджень демонструють, що безпечний тип прив'язаності пов'язаний із більш високим рівнем задоволеності взаєминами, тоді як тривожний і унікальний типи супроводжуються зниженням якості стосунків, що зумовлено особливостями емоційного реагування та труднощами у встановленні стабільного емоційного контакту. Встановлено, що ці ефекти значною мірою опосередковуються рівнем емоційної компетентності, яка визначає здатність до усвідомлення власних переживань і розуміння емоцій партнера (Mónaco et al., 2022). У ситуації воєнного стресу ця закономірність набуває більшої виразності, оскільки задоволеність шлюбом починає залежати від здатності особистості зберігати емоційну стійкість, підтримувати довіру та не руйнувати контакт із партнером під впливом тривоги, невизначеності та хронічного психоемоційного напруження. Так, серед чинників задоволеності шлюбом в умовах війни виокремлюються психологічна гнучкість, емоційна витривалість, взаємна підтримка та готовність до адаптації у змінених життєвих обставинах (Письменний, 2024).

Особистісний рівень реагування на стрес у подружніх взаєминах тісно пов'язаний із резильєнтністю, яка розглядається як здатність підтримувати психологічне благополуччя за умов невизначеності, втрат і тривалого навантаження. У цьому контексті резильєнтність виконує функцію внутрішнього стабілізатора, що дозволяє зберігати смислову

цілісність взаємин. Такий ресурс особливо важливий у шлюбі, де емоційна нестійкість одного партнера швидко відображається на загальному психологічному кліматі пари (Чанчиков, 2025). У дослідженнях сімейних криз в умовах війни підкреслюється, що їх переживання супроводжується посиленням тривоги, фрустрації, виснаження та внутрішньосімейної напруги, а характер проходження криз значною мірою залежить від особистісної зрілості, здатності до емоційного самоконтролю та готовності до спільного переосмислення життєвої ситуації (Столярчук et al., 2025).

Помітне місце серед емоційно-особистісних чинників посідає стан психічного здоров'я, оскільки визначає інтенсивність переживань, чутливість до конфліктів і здатність підтримувати емоційний зв'язок із партнером. Дані про осіб із різним рівнем задоволеності шлюбом показують, що нижча оцінка подружніх стосунків пов'язується з менш сприятливими показниками психічного здоров'я, вищою напруженістю та складнішим переживанням повсякденних труднощів, тоді як вищий рівень задоволеності шлюбом супроводжується більшою психологічною врівноваженістю та кращою адаптацією до життєвих викликів (Весельська & Лозицька, 2024). У вимушено переміщених осіб під час війни особистісний вимір задоволеності шлюбом додатково ускладнюється комунікативними проблемами, що виникають на тлі травматичного досвіду, втрати звичного середовища та підвищеного дистресу. У таких парах емоційне виснаження, труднощі відкритого вираження переживань і напруження у спілкуванні виступають посередниками між зовнішньою кризою та суб'єктивним зниженням якості взаємин (Сингаївська & Осауленко, 2023). Це дає підстави розглядати здатність до емоційної відкритості та підтримувальної комунікації як один із провідних особистісних ресурсів збереження подружньої задоволеності у стресових умовах.

Сімейне благополуччя у воєнний час також виявляє виразну залежність від внутрішніх психологічних характеристик партнерів. У роботах, присвячених соціально-психологічним особливостям сімейного благополуччя, наголошується на ролі емоційної стійкості, відповідальності, здатності до взаєморозуміння та згуртованості як внутрішніх умов підтримання стабільності родини в кризових обставинах (Хараджи & Кириленко, 2024). Подібні висновки простежуються і в дослідженнях сімейних стосунків в умовах війни, де підкреслено, що напруження зовнішньої ситуації посилює значення індивідуальної здатності до саморегуляції, толерантності до невизначеності та збереження позитивного ставлення до партнера навіть за умов емоційного перевантаження (Мілютіна et al., 2025). Гендерний аспект адаптації до соціальної кризи також виявляє важливі відмінності, оскільки чоловіки й жінки по-різному переживають загрозу, інакше інтерпретують потребу в підтримці та демонструють різну чутливість до емоційної дистанції, що позначається на характері сімейної взаємодії та оцінці подружнього життя (Караванська, 2023). У межах цього підходу задоволеність шлюбом доцільно трактувати як результат глибших особистісних властивостей, через які партнери надають сенс кризі та визначають міру збереження емоційної єдності.

Окремого значення набуває емоційний дистрес як чинник, що безпосередньо трансформує подружні взаємини через зниження афективної саморегуляції, деформацію міжособистісного сприйняття та послаблення здатності до емпатійної взаємодії. У дослідженні подружніх взаємин під впливом дистресу показано, що домінування тривоги, безнадії, провини, злості та емоційного виснаження супроводжується порушенням когнітивної ясності, поведінковою дезорганізацією та руйнівними комунікативними стратегіями, які поступово змінюють сам спосіб переживання шлюбу (Логвіна et al., 2025).

Також значущим механізмом, через який особистісні характеристики впливають на задоволеність шлюбом, виступає емоційна регуляція, що забезпечує адаптивне функціонування у ситуаціях напруження. Дослідження показують, що здатність до усвідомлення та контролю емоцій пов'язана з більш позитивною оцінкою подружніх взаємин, оскільки дозволяє знижувати інтенсивність негативних переживань та підтримувати конструктивний характер взаємодії (Roslan et al., 2023). Порушення емоційної регуляції, навпаки, асоціюється з підвищенням рівня напруження у взаєминах і зниженням задоволеності шлюбом, причому цей зв'язок проявляється через накопичення негативних емоцій та труднощі їх вираження (Koçuyiğit & Uzun, 2024). У цьому контексті емоційна регуляція набуває значення внутрішнього ресурсу, який визначає стійкість особистості до стресу та її здатність підтримувати стабільність подружніх взаємин.

Особливу роль у формуванні задоволеності шлюбом відіграє емоційна компетентність, яка охоплює здатність до розпізнавання, диференціації та адекватного вираження емоцій. Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє більшій задоволеності взаєминами через підвищення якості емоційного контакту та ефективності міжособистісної взаємодії (Heidari & Kumar, 2021). Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і типом прив'язаності свідчить про те, що ці характеристики функціонують у єдиній системі, визначаючи як внутрішні переживання, так і зовнішні прояви емоцій у подружніх стосунках.

Окрему увагу привертає феномен алекситимії, який характеризується труднощами в ідентифікації та вербалізації емоцій і виступає важливим предиктором зниження задоволеності шлюбом. Дослідження показують, що високий рівень алекситимії пов'язаний із нижчим рівнем задоволеності взаєминами, причому цей зв'язок опосередковується типом прив'язаності та інтенсивністю негативних емоційних станів (El Frenn et al., 2022).

Виявлено, що алекситимія ускладнює формування емоційної близькості, підвищує рівень міжособистісної дистанції та сприяє виникненню труднощів у комунікації, що відображається у суб'єктивному зниженні якості подружніх взаємин (Lyvers et al., 2021). Крім того, її зв'язок із труднощами емоційної регуляції та небезпечними типами прив'язаності вказує на системний характер цього феномену, який інтегрує різні аспекти емоційного функціонування особистості (Lyvers et al., 2022).

Вплив раннього досвіду та індивідуальної історії розвитку також простежується у формуванні емоційно-особистісних детермінант задоволеності шлюбом. Дослідження свідчать, що несприятливі досвіди у сім'ї походження пов'язані зі зниженням задоволеності взаєминами у дорослому житті через формування неадаптивних моделей емоційного реагування та труднощів у побудові довірливих стосунків (Wikle et al., 2024). Ці результати узгоджуються з даними про зв'язок дитячих травматичних переживань із порушеннями емоційної регуляції та зниженням якості романтичних взаємин, що вказує на довготривалий вплив особистісного досвіду на функціонування подружньої системи (Vashisht, 2025).

Дослідження свідчать, що індивідуальні психологічні ресурси, особливо оптимізм, відчуття контролю над життям і здатність до усвідомлення власних можливостей, прямо пов'язані з рівнем задоволеності шлюбом через їх вплив на сприйняття підтримки у взаєминах та здатність до конструктивної взаємодії з партнером (Michael & Ben-Zur, 2024). Виявлено, що ці ресурси функціонують в системі взаємозв'язків, де посилюють сприйняття подружньої підтримки, що, у свою чергу, впливає на суб'єктивну оцінку шлюбу.

Суттєву роль відіграють ціннісні орієнтації, які визначають значущість шлюбу як життєвої сфери та впливають на готовність індивіда підтримувати взаємини в умовах напруження. Дані свідчать про зв'язок між

особистісними цінностями, орієнтацією на сімейні відносини, культурними нормами та релігійністю, і рівнем задоволеності шлюбом у різних соціокультурних контекстах, що підкреслює роль внутрішніх смислових структур у формуванні стабільного ставлення до подружніх взаємин (Dobrowolska et al., 2020). У цьому контексті задоволеність шлюбом формується як результат співвіднесення особистісних цінностей із реальним досвідом взаємодії, що дозволяє утримувати позитивну оцінку стосунків навіть за наявності труднощів.

Смисложиттєві орієнтації також виступають важливим чинником, який забезпечує стійкість подружніх взаємин у складних обставинах. Дослідження показують, що наявність відчуття сенсу, цілеспрямованості та життєвої визначеності пов'язана з вищим рівнем задоволеності життям, що опосередковано впливає на оцінку подружніх взаємин як значущої частини життєвого досвіду (Gattig & Minkus, 2021). При цьому суб'єктивне осмислення життєвих подій, включаючи складні або кризові ситуації, визначає ступінь їх впливу на самооцінку та загальне благополуччя, що вказує на роль інтерпретаційних процесів у підтриманні психологічної стабільності (Reitz et al., 2021).

Серед особистісних ресурсів значущими є життєстійкість, резильєнтність, самоефективність і надія, які забезпечують здатність до адаптації в умовах стресу та підтримують позитивне ставлення до подружніх взаємин. Емпіричні дані свідчать, що резильєнтність і самоефективність мають позитивний зв'язок із задоволеністю шлюбом, оскільки сприяють подоланню труднощів та формують відчуття контролю над ситуацією (Razazan, 2025). Встановлено, що ці характеристики пояснюють значну частину варіативності задоволеності шлюбом, що дозволяє розглядати їх як ключові внутрішні ресурси, які забезпечують стабільність взаємин у стресових умовах.

Самооцінка виступає ще одним важливим компонентом особистісного ресурсу, який впливає на якість подружніх взаємин через формування уявлення про власну цінність та значущість у взаємодії з партнером. Дослідження показують, що рівень самооцінки пов'язаний із задоволеністю життям і міжособистісними стосунками, причому індивідуальні відмінності у самооцінці визначають сприйняття взаємин і реакції на стресові події (Chadha et al., 2025). Так, дані свідчать про складний характер цього зв'язку, де самооцінка може по-різному впливати на задоволеність шлюбом залежно від контексту взаємин і супутніх психологічних факторів (Shahid et al., 2025).

Окрему увагу привертають такі особистісні якості, як вдячність і самоспівчуття, які пов'язані з позитивною оцінкою подружніх взаємин і сприяють їх стабільності. Встановлено, що схильність до переживання вдячності асоціюється з вищим рівнем задоволеності шлюбом, оскільки підтримує позитивне сприйняття партнера та взаємин у цілому (Suminta & Ghufon, 2022). Дослідження також показують, що розвиток самоспівчуття та здатності до прийняття власного досвіду сприяє підвищенню психологічного благополуччя і якості подружніх взаємин, що підтверджує роль внутрішніх ресурсів у підтриманні їх стабільності (Anaraki et al., 2025).

Рівень психологічної зрілості визначає здатність особистості до відповідального ставлення до подружніх взаємин та підтримання їх як значущої сфери життя. Дані свідчать, що соціальна зрілість пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та якості взаємин, причому цей зв'язок опосередковується рівнем подружньої залученості та відповідальності за взаємодію (Novin et al., 2022). У цьому контексті зрілість проявляється у здатності інтегрувати особисті потреби та потреби партнера, що забезпечує більш стабільне функціонування подружньої системи.

Таким чином, ціннісно-сміслові та ресурсні характеристики особистості формують глибинний рівень регуляції подружніх взаємин, який забезпечує їх відносну стабільність у стресових умовах.

1.3. Поведінкові механізми подолання стресу та емоційна взаємодія подружжя

Копінг-стратегії у подружніх взаєминах розглядаються як специфічні поведінкові способи регуляції стресу, через які індивіди реагують на напруження та організовують взаємодію з партнером у складних обставинах. Дослідження показують, що у контексті подружніх взаємин копінг реалізується через різні типи стратегій, серед яких виокремлюються проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні форми реагування, які відрізняються за спрямованістю та наслідками для якості взаємодії (Hidayat et al., 2025). Встановлено, що проблемно-орієнтовані стратегії пов'язані з активним вирішенням труднощів і сприяють збереженню конструктивної взаємодії, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію переживань і можуть як підтримувати взаємини, так і посилювати напруження залежно від способу їх реалізації. У вітчизняних дослідженнях тривалого стресу конструктивні копінг-стратегії описуються як такі, що підтримують здатність до адаптації, знижують руйнівний вплив напруження та допомагають зберігати функціональність міжособистісної взаємодії, тоді як деструктивні стратегії посилюють виснаження, конфліктність і схильність до дезадаптивних реакцій (Власенко & Гайсонюк, 2023). У роботах, присвячених віковій динаміці стресу й копінгу, підкреслюється, що вибір стратегії подолання пов'язаний із рівнем життєстійкості та загальною здатністю особистості до адаптації, а це дозволяє розглядати копінг як структурований механізм реагування, що впливає на стабільність взаємин у напружених обставинах (Парасей-Гочер et al., 2025).

У подружній взаємодії копінг набуває міжособистісного характеру, оскільки будь-яка стратегія реалізується в системі взаємних очікувань, відповідей і поведінкових узгоджень між партнерами. У дослідженні соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків наголошується, що стійкість шлюбу значною мірою залежить від способів комунікації, уміння домовлятися, готовності до взаємопідтримки та регуляції конфліктів, тобто від тих поведінкових дій, через які подружжя фактично справляється зі стресом повсякденного життя (Хоменко, 2025). З цієї точки зору проблемно-орієнтований копінг у шлюбі проявляється через спільний пошук рішень, координацію дій і відкриту взаємодію, емоційно-орієнтований через вираження переживань, пошук підтримки та спробу зменшити внутрішню напругу, а унікальний через дистанціювання, замовчування проблем і згортання контакту. Тому одна й та сама стресова подія може мати різні наслідки для якості подружньої взаємодії залежно від того, чи активізує кооперативні форми поведінки, чи, навпаки, посилює уникання, емоційну ізоляцію та взаємне звинувачення.

В умовах війни поведінкові механізми подолання стресу набувають особливої ваги через хронічність навантаження, невизначеність і зміну звичних сімейних ролей. У дослідженні подружніх конфліктів у сім'ях військовослужбовців показано, що зовнішні стресори війни трансформують комунікативні механізми сім'ї, підвищують напруженість взаємодії та провокують конфлікти, якщо партнери не мають достатньо ефективних способів поведінкового реагування на перевантаження (Кайдалова, 2025). Подібний висновок простежується і в працях про функціонування сім'ї в умовах кризи, де увага зосереджується на значенні міжособистісних взаємин, батьківських установок і способів спільного реагування на дестабілізуючі обставини як чинників сімейної стійкості (Косьянова & Омельченко, 2025). Хоча батьківські установки безпосередньо пов'язані передусім із вибором партнера та моделями сімейної поведінки, також

можуть задавати звичні сценарії реагування на напруження, що відтворюються вже у власному шлюбі як схильність до конструктивного обговорення труднощів або до жорстких, унікальних чи конфліктних реакцій (Федоришин & Михайлюк, 2022).

Окремий аспект становить ситуація вимушеної подружньої розлуки під час війни, у якій поведінкові стратегії подолання стресу безпосередньо пов'язані зі збереженням або втратою емоційного контакту. Встановлено, що емоційна нестійкість подружжя, розлученого війною, супроводжується труднощами емоційної регуляції, порушенням контакту, ослабленням відчуття єдності та зростанням ризику деформації сімейної взаємодії. При цьому психологічне відновлення емоційного контакту пов'язується з активізацією таких поведінкових механізмів, як відкрита комунікація, підтримувальні реакції, свідоме відновлення взаємної присутності у спілкуванні та послаблення деструктивних моделей реагування (Козич & Бабарига, 2025).

Унікальні стратегії копінгу характеризуються відстороненням від проблеми або зниженням залученості у взаємодію, що часто призводить до погіршення якості подружніх стосунків. Дані досліджень свідчать, що використання уникання пов'язане зі зростанням міжособистісної дистанції та зниженням задоволеності взаєминами, оскільки перешкоджає відкритому обговоренню проблем і зменшує рівень взаємної підтримки (Melesse et al., 2025). Проблемно-орієнтований і емоційно-підтримувальний копінг асоціюються з більшою узгодженістю дій партнерів і підвищенням ефективності взаємодії у стресових ситуаціях, що підкреслює їх адаптивний характер.

Специфіка копінгу у подружніх взаєминах полягає у його діадичній природі, де поведінка кожного партнера впливає на спільний процес подолання стресу. Дослідження демонструють, що ефективність копінг-стратегій визначається їх узгодженістю між партнерами та здатністю до

кооперації. Виявлено, що спільні форми подолання стресу, які передбачають обмін підтримкою, координацію дій і взаємне залучення, пов'язані з вищим рівнем задоволеності шлюбом і кращими показниками психологічного благополуччя (Wang & Umberson, 2022). Подібні результати отримано у дослідженнях, які показують, що позитивні форми діадичного копінгу, включаючи підтримувальну та спільну взаємодію, сприяють зміцненню подружніх відносин і зниженню впливу стресу на їх якість (Landolt et al., 2023).

Особливого значення набуває характер комунікації у процесі копінгу, оскільки відкритість у вираженні переживань та здатність до обговорення труднощів визначають ефективність взаємодії. Емпіричні дані свідчать, що здатність партнерів до обміну інформацією про стрес і до емоційної підтримки один одного послаблює негативний вплив напруження на подружні взаємини та сприяє їх стабілізації (Bilican & Temiz, 2025). У цьому контексті копінг виступає як процес, що інтегрує поведінкові та комунікативні аспекти взаємодії, формуючи загальний стиль реагування пари на стрес.

Значний вплив копінг-стратегій на якість подружньої взаємодії проявляється у довготривалій перспективі, де їх характер визначає динаміку задоволеності шлюбом. Дослідження довготривалих взаємин показують, що зниження ефективності копінгу та погіршення комунікації пов'язані зі зниженням задоволеності стосунками, тоді як розвиток адаптивних стратегій сприяє підтриманню стабільності взаємин (Roth et al., 2025). Крім того, результати свідчать, що копінг-стратегії можуть виступати посередником між іншими психологічними характеристиками та задоволеністю шлюбом, що підкреслює їх центральну роль у структурі подружніх взаємин (Wendołowska et al., 2022).

Діадичний копінг у подружніх взаєминах розглядається як процес спільного подолання стресу, у межах якого партнери взаємодіють як єдина

система, координуючи свої поведінкові реакції, емоційні прояви та способи вирішення труднощів. Емпіричні дослідження демонструють, що ефективність діадичного копінгу визначається ступенем узгодженості між партнерами у сприйнятті стресової ситуації та у виборі способів реагування, що безпосередньо пов'язано з рівнем задоволеності шлюбом (Stulz et al., 2022). Встановлено, що подібність у способах емоційного реагування та взаємне розуміння стратегій підтримки сприяють кращій адаптації до стресу та підвищенню якості взаємин.

Узгодженість або неузгодженість поведінки партнерів у ситуаціях напруження виступає ключовим фактором, який визначає характер подружньої взаємодії. Дослідження показують, що спільне використання підтримувальних і кооперативних форм копінгу асоціюється з більш високим рівнем задоволеності взаєминами, тоді як асиметрія у поведінкових реакціях або наявність негативного копінгу призводить до погіршення якості стосунків (Chen et al., 2021). Виявлено, що негативні форми діадичного копінгу, включаючи ігнорування переживань партнера або захисне уникання, пов'язані з підвищенням рівня психологічного дистресу та зниженням подружньої задоволеності, що свідчить про деструктивний вплив неузгоджених поведінкових патернів.

Значущу роль у структурі діадичного копінгу відіграє комунікація, яка забезпечує обмін інформацією про переживання та координацію дій партнерів. Дані свідчать, що якість комунікації визначає ефективність спільного подолання стресу, оскільки відкритість, емпатійність і здатність до взаємного слухання сприяють формуванню підтримувального середовища у взаєминах (Zhou et al., 2024). В цей же час деструктивні форми комунікації, такі як критика, уникання обговорення проблем або знецінення переживань партнера, порушують процес спільного копінгу та знижують задоволеність шлюбом через формування негативного емоційного клімату.

Поведінкові патерни взаємодії у подружжі формуються як відносно стабільні способи реагування на стрес, які відтворюються у різних ситуаціях і визначають динаміку взаємин у довготривалій перспективі. Дослідження демонструють, що позитивні патерни, пов'язані з підтримкою, емпатією та кооперацією, сприяють зміцненню подружніх зв'язків і підвищенню рівня задоволеності, тоді як негативні патерни, включаючи ворожість, звинувачення та емоційну відстороненість, пов'язані зі зниженням якості взаємин і підвищенням ризику їх дестабілізації (Mehulić, 2024). Виявлено, що регулярність прояву таких патернів визначає їх вплив на подружню задоволеність, оскільки формують стійке емоційне тло взаємин.

Окрему увагу привертає роль взаємної підтримки як ключового елемента діадичного копінгу, що забезпечує зниження негативного впливу стресу на подружні взаємини. Дослідження показують, що підтримувальні форми взаємодії, які включають емоційне залучення, співпереживання та практичну допомогу, пов'язані з підвищенням задоволеності шлюбом і покращенням психологічного благополуччя партнерів (Lou et al., 2022). Крім того, здатність партнерів до спільного вирішення внутрішніх проблем і досягнення узгоджених рішень послаблює негативний вплив стресу та сприяє збереженню стабільності взаємин (Donato et al., 2022).

Діадичний копінг також виконує медіаторну функцію у взаємозв'язку між стресом і задоволеністю шлюбом, що підтверджується результатами досліджень, у яких встановлено його роль у передачі впливу зовнішніх і внутрішніх труднощів на якість взаємин. Виявлено, що рівень діадичного копінгу визначає, наскільки стресові фактори трансформуються у негативні або позитивні зміни у подружніх відносинах, що підкреслює його значення як механізму адаптації (Putney et al., 2020). Подібні результати отримано і в дослідженнях, які показують, що підвищення ефективності спільного

подолання стресу пов'язане з покращенням якості взаємин і зростанням задоволеності шлюбом (Liu et al., 2024).

Таким чином, діадичний копінг і пов'язані з ним поведінкові патерни взаємодії виступають ключовими чинниками формування подружньої задоволеності, оскільки визначають характер спільного реагування на стрес і якість міжособистісної взаємодії.

1.4. Теоретична модель дослідження індивідуальної задоволеності шлюбом

Узагальнення теоретичного аналізу дає підстави розглядати індивідуальну задоволеність шлюбом як інтегративний показник суб'єктивної оцінки якості подружніх взаємин, що відображає переживання емоційної близькості, підтримки, довіри, узгодженості очікувань і психологічного комфорту в парі. Її зміст пов'язаний із тим, як особистість інтерпретує власний досвід шлюбу, наскільки взаємини відповідають її потребам і цінностям, а також якою мірою подружжя взаємодія зберігає стабільність за умов зовнішнього або внутрішнього напруження (Stafford et al., 2025; Федоренко & Ханецька, 2022; Ковтонюк & Герасіна, 2025).

У контексті стресового навантаження задоволеність шлюбом набуває особливої діагностичної значущості, оскільки стрес змінює емоційне тло взаємин, посилює чутливість до поведінки партнера, ускладнює саморегуляцію та може знижувати здатність подружжя підтримувати конструктивний контакт (Charbetji, 2019; Song et al., 2024; Логвіна et al., 2025).

Проведений аналіз дозволяє виокремити кілька груп чинників, що мають значення для пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом. До особистісних чинників належать ціннісні орієнтації та загальна задоволеність життям, оскільки визначають смислове ставлення

особистості до шлюбу, очікування від подружньої взаємодії та загальний фон суб'єктивного благополуччя.

Цінності задають внутрішні критерії оцінки стосунків, впливають на значущість сімейної сфери та готовність підтримувати взаємини за умов труднощів (Dobrowolska et al., 2020). Задоволеність життям пов'язана з ширшим переживанням психологічного благополуччя, тому може впливати на те, як особистість оцінює власний шлюб у структурі загального життєвого досвіду (Koçak, 2024; Gattig & Minkus, 2021).

Поведінковий рівень пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом представлений копінг-стратегіями, через які партнери реагують на стресові обставини та організовують власну поведінку у взаєминах. Адаптивні форми подолання стресу пов'язані з активним розв'язанням труднощів, підтримкою партнера, відкритою комунікацією та координацією дій, тоді як уникання, дистанціювання або деструктивне емоційне реагування посилюють напруження і знижують якість подружньої взаємодії (Hidayat et al., 2025; Власенко & Гайсонюк, 2023; Melesse et al., 2025). У подружній системі копінг набуває діадичного характеру, оскільки реакція одного партнера впливає на емоційний стан, поведінку та оцінку взаємин іншим партнером (Stulz et al., 2022; Landolt et al., 2023).

Поведінково-комунікативний рівень аналізу охоплює особливості емоційної взаємодії подружжя, які безпосередньо відображають якість контакту між партнерами. До цього рівня належать емоційна підтримка, емпатійність, прийняття, здатність до вираження переживань, узгодженість реакцій і збереження психологічної безпеки у взаєминах. Дослідження показують, що позитивна емоційна взаємодія, взаємна залученість і підтримувальна комунікація пов'язані з вищою оцінкою шлюбу, особливо за умов стресового навантаження (Otero et al., 2020; Pavon et al., 2024; Bilican & Temiz, 2025). Контекстуальною умовою цієї моделі виступає стрес, який актуалізує значення особистісних ресурсів, копінг-стратегій та

емоційної взаємодії, оскільки в напружених обставинах виявляється здатність подружжя зберігати близькість, підтримку і стабільність взаємин (Wang & Umberson, 2022; Brown et al., 2020; Kanwal et al., 2025).

У межах дослідження теоретична модель індивідуальної задоволеності шлюбом вибудовується як система взаємозв'язків між особистісними ресурсами, поведінковими способами подолання стресу та характеристиками емоційної взаємодії подружжя. Залежною змінною в цій моделі виступає індивідуальна задоволеність шлюбом, що розглядається як суб'єктивна оцінка якості подружніх взаємин, сформована на основі переживання емоційної близькості, підтримки, узгодженості очікувань і психологічної безпеки у взаємодії з партнером.

Такий підхід узгоджується з розумінням задоволеності шлюбом як інтегративного показника функціонування подружньої системи, чутливого до змін емоційного стану партнерів, характеру комунікації та впливу стресових обставин (Dobrowolska et al., 2020; Stafford et al., 2025; Wang & Umberson, 2022).

Предикторний блок моделі охоплює ціннісні орієнтації, задоволеність життям, копінг-стратегії та емоційну взаємодію подружжя. Ціннісні орієнтації, що операціоналізуються за допомогою методики PVQ, відображають смислові пріоритети особистості та її уявлення про значущі життєві сфери, зокрема сім'ю, близькість, стабільність, відповідальність і самореалізацію у взаєминах. Їх включення до моделі зумовлене тим, що цінності визначають внутрішні критерії оцінювання шлюбу та впливають на готовність підтримувати подружню взаємодію в умовах напруження (Dobrowolska et al., 2020). Задоволеність життям, яка вимірюється за допомогою SWLS, розглядається як показник суб'єктивного благополуччя, що задає загальний емоційно-когнітивний фон оцінювання власного життєвого досвіду, включно з подружніми взаєминами (Koçak, 2024; Gattig & Minkus, 2021).

Копінг-стратегії, що досліджуються за допомогою Brief-COPE, у структурі моделі репрезентують поведінковий рівень реагування на стрес. Їх значення полягає в тому, що способи подолання труднощів визначають характер поведінки людини у напружених ситуаціях, рівень її відкритості до підтримки, схильність до активного розв'язання проблем або дистанціювання від них. У подружній взаємодії копінг набуває особливої ваги, оскільки індивідуальні реакції на стрес впливають на емоційний клімат пари та можуть посилювати або послаблювати напруження між партнерами (Hidayat et al., 2025; Melesse et al., 2025; Stulz et al., 2022).

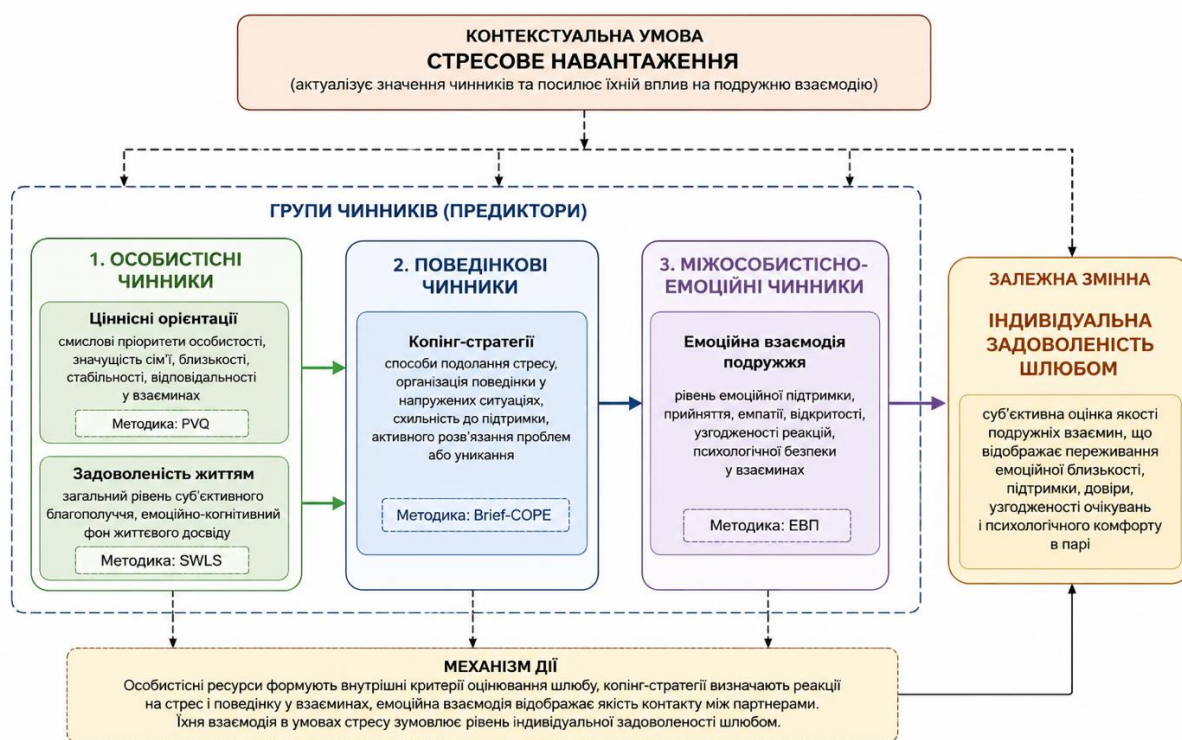


Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу

Як показано на рис. 1.1, індивідуальна задоволеність шлюбом у межах дослідження розглядається як залежна змінна, тоді як ціннісні орієнтації, задоволеність життям, копінг-стратегії та емоційна взаємодія подружжя виступають предикторними чинниками.

Емоційна взаємодія подружжя, що операціоналізується за допомогою методики ЕВП, відображає якість міжособистісного контакту в парі через

показники емоційної підтримки, прийняття, емпатійності, відкритості та узгодженості реакцій. Її включення до моделі обґрунтовується тим, що емоційна взаємодія безпосередньо пов'язана з переживанням близькості, безпеки та стабільності у шлюбі, особливо за умов тривалого стресового навантаження (Otero et al., 2020; Pavon et al., 2024; Bilican & Temiz, 2025). У межах дослідження емоційна взаємодія розглядається не як еквівалент задоволеності шлюбом, а як один із поведінкових механізмів, що може впливати на її формування.

Отже, запропонована теоретична модель передбачає, що індивідуальна задоволеність шлюбом формується під впливом ціннісно-смыслових характеристик особистості, загального рівня її суб'єктивного благополуччя, способів подолання стресу та якості емоційної взаємодії з партнером.

У запропонованій моделі стрес розглядається не як самостійний предиктор задоволеності шлюбом, а як контекстуальна умова, що модифікує прояв особистісних ресурсів, способів подолання труднощів та якості емоційної взаємодії між партнерами (Brown et al., 2020; Landolt et al., 2023; Kanwal et al., 2025).

Висновки до розділу I

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що індивідуальна задоволеність шлюбом є інтегративним психологічним феноменом, який відображає суб'єктивну оцінку якості подружніх взаємин та формується у процесі емоційної, когнітивної й поведінкової взаємодії партнерів. Аналіз сучасних наукових підходів дозволив розглядати задоволеність шлюбом як чутливий показник функціонування подружньої системи, що залежить від поєднання особистісних характеристик партнерів, особливостей їхньої взаємодії та контекстуальних умов. Особливого значення цей феномен набуває в умовах стресового навантаження, коли посилюється вплив

зовнішніх викликів на емоційний клімат взаємин, ресурси саморегуляції та здатність партнерів підтримувати стабільність подружньої взаємодії.

Теоретичний аналіз особистісних чинників показав, що що індивідуальна задоволеність шлюбом пов'язана з ціннісно-смысловими характеристиками особистості та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що ціннісні орієнтації визначають внутрішні критерії оцінювання шлюбу, ставлення до сімейної сфери та готовність підтримувати взаємини в умовах труднощів, тоді як задоволеність життям формує загальний емоційно-когнітивний фон оцінювання власного життєвого досвіду, включно з подружніми взаєминами. Водночас емоційний дистрес, труднощі саморегуляції та порушення конструктивного переживання стресу можуть ускладнювати підтримання емоційної близькості та знижувати суб'єктивну оцінку якості шлюбу.

У межах аналізу поведінкових чинників встановлено, що копінг-стратегії виступають важливим механізмом адаптації подружжя до стресових обставин та визначають характер реагування партнерів на труднощі. Адаптивні способи подолання стресу пов'язані з відкритою комунікацією, підтримкою, координацією дій і спільним вирішенням проблем, тоді як уникання, емоційне дистанціювання та деструктивні форми реагування сприяють накопиченню напруження і зниженню задоволеності взаєминами. Встановлено також, що копінг у подружніх стосунках набуває діадичного характеру, оскільки реакції одного партнера впливають на емоційний стан та оцінку взаємин іншим.

Окремого значення у структурі чинників набуває емоційна взаємодія подружжя як характеристика якості міжособистісного контакту, що включає підтримку, емпатійність, прийняття, відкритість і психологічну безпеку у взаєминах. Теоретичний аналіз дозволяє розглядати емоційну взаємодію не як еквівалент задоволеності шлюбом, а як один із

поведінкових механізмів, що може впливати на її формування та підтримання в умовах стресового навантаження.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволило сформулювати теоретичну модель дослідження індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу. У межах моделі індивідуальна задоволеність шлюбом розглядається як залежна змінна, що формується під впливом особистісних і поведінкових чинників. До предикторів включено ціннісні орієнтації, задоволеність життям, копінг-стратегії та емоційну взаємодію подружжя, які стали основою подальшого емпіричного дослідження та визначили логіку добору психодіагностичного інструментарію.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ ЧИННИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ В УМОВАХ СТРЕСУ

2.1. Дизайн емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було побудоване відповідно до мети роботи та спрямоване на виявлення особистісних і поведінкових чинників індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу. Логіка дослідження передбачала послідовний перехід від теоретичного аналізу проблеми до збору емпіричних даних, їх математико-статистичної обробки та формулювання практичних рекомендацій для фахівців, які працюють із подружніми парами (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назви етапів	Стислий опис
I	Теоретико-аналітичний етап	Аналіз наукових джерел, уточнення понять, визначення логіки, мети, завдань і змінних дослідження.
II	Організаційно-емпіричний етап	Підготовка онлайн-опитування в Google Forms, добір методик і збір емпіричних даних респондентів.
III	Аналітико-узагальнювальний етап	Обробка результатів, проведення математико-статистичного аналізу та розроблення практичних рекомендацій.

I. На теоретико-аналітичному етапі було здійснено опрацювання сучасних наукових джерел, присвячених проблематиці задоволеності шлюбом, психологічних чинників подружньої взаємодії, стресу, копінг-стратегій, ціннісних орієнтацій та суб'єктивного благополуччя особистості. Особлива увага приділялася тим підходам, у межах яких шлюб розглядається як система емоційної, поведінкової та ціннісної взаємодії

партнерів, що дало змогу визначити основні теоретичні орієнтири дослідження та обґрунтувати доцільність вивчення задоволеності шлюбом в умовах стресового навантаження.

У процесі теоретичного аналізу було уточнено зміст базових понять дослідження, зокрема індивідуальної задоволеності шлюбом, емоційної взаємодії подружжя, особистісних чинників, поведінкових чинників і стратегій подолання стресу. На цьому етапі також було сформовано загальну логіку емпіричного дослідження, визначено його об'єкт, предмет, мету, завдання та дослідницькі питання. Відповідно до теоретичної моделі було виокремлено основні групи змінних, які підлягали подальшому емпіричному вивченню: задоволеність життям, ціннісні орієнтації, копінг-стратегії та характеристики емоційної взаємодії подружжя.

II. Організаційно-емпіричний етап був спрямований на безпосередній збір даних, необхідних для перевірки дослідницької моделі. Для цього було підготовлено онлайн-форму опитування за допомогою Google Forms, що дозволило забезпечити зручність участі респондентів, стандартизованість подання психодіагностичних методик і подальшу систематизацію отриманих відповідей. До форми були включені соціально-демографічні запитання та комплекс методик, спрямованих на вивчення особистісних і поведінкових характеристик респондентів у контексті шлюбних стосунків.

На цьому етапі було використано Шкалу задоволеності життям (SWLS), методику «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП), методику «Портрет цінностей» (PVQ) та опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE. Добір цих інструментів був зумовлений необхідністю комплексно охопити як внутрішні психологічні ресурси особистості, так і способи її реагування на стрес та особливості емоційної взаємодії з партнером. Участь респондентів передбачала надання відповідей на твердження методик

відповідно до інструкцій, що забезпечило можливість отримати кількісні показники для подальшого статистичного аналізу.

III. Аналітико-узагальнювальний етап передбачав систематизацію отриманих емпіричних даних, їх підготовку до обробки та проведення математико-статистичного аналізу. На цьому етапі було здійснено кодування відповідей респондентів, розрахунок показників за кожною методикою та формування загальної бази даних. Подальша обробка результатів була спрямована на виявлення описових характеристик вибірки, визначення рівня вираженості досліджуваних показників, а також аналіз взаємозв'язків між особистісними, поведінковими та емоційними чинниками.

Для досягнення мети дослідження було передбачено використання описової статистики, частотного аналізу, кореляційного аналізу, критеріїв статистичних відмінностей та множинного регресійного аналізу. На основі узагальнення емпіричних результатів було сформульовано практичні рекомендації для спеціалістів у роботі з подружніми парами, спрямовані на підтримання якості подружньої взаємодії, розвиток конструктивних способів подолання стресу та збереження емоційної стабільності у шлюбних стосунках.

Таким чином, дизайн емпіричного дослідження мав поетапний характер і забезпечував цілісне вивчення досліджуваної проблеми. Послідовне поєднання теоретичного аналізу, онлайн-опитування респондентів, математико-статистичної обробки отриманих даних та розроблення практичних рекомендацій дозволило забезпечити наукову обґрунтованість дослідження й практичну спрямованість його результатів.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Для емпіричного дослідження особистісних та поведінкових чинників індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу було

підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дають змогу охопити як загальні особистісні ресурси респондента, так і особливості його подружньої взаємодії та способів подолання стресових ситуацій. Добір інструментарію здійснювався відповідно до мети, завдань і дослідницьких питань роботи (див. табл. 2.2).

Окрім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні було використано авторську анкету для збору соціально-демографічних даних та уточнення життєвого контексту респондентів в умовах війни. Анкета охоплювала питання віку, статі, тривалості шлюбу, формату стосунків, наявності дітей, освіти, зайнятості, досвіду вимушеного переїзду, спільного або окремого проживання з партнером, мобілізації партнера, фінансового стану родини, частоти конфліктів і способів їх вирішення (див. дод. А).

Таблиця 2.2

Операціональна картка дослідження

№	Назви інструментів	Перелік показників
1	Шкала задоволеності життям (SWLS)	Задоволеність життям (від 5 до 35 б.)
2	Емоційна взаємодія подружжя (ЕВП)	Здатність сприймати стан партнера (від 1 до 5 б.) Розуміння причин виникнення стану (від 1 до 5 б.) Здатність до співпереживання (від 1 до 5 б.) Виникнення почуттів у взаємодії з партнером (від 1 до 5 б.) Безумовне прийняття (від 1 до 5 б.) Ставлення до себе як до шлюбного партнера (від 1 до 5 б.) Емоційний фон взаємодії (від 1 до 5 б.) Намагання до узгодження дій (від 1 до 5 б.) Надання емоційної підтримки (від 1 до 5 б.) Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (від 1 до 5 б.) Вміння впливати на стан партнера (від 1 до 5 б.)

3	Портрет цінностей (PVQ)	Конформізм (від 4 до 24 б.) Традиція (від 4 до 24 б.) Доброзичливість (від 4 до 24 б.) Універсалізм (від 6 до 36 б.) Самостійність (від 4 до 24 б.) Стимуляція (від 3 до 18 б.) Гедонізм (від 3 до 18 б.) Досягнення (від 4 до 24 б.) Влада (від 3 до 18 б.) Безпека (від 5 до 30 б.)
4	Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)	Активне подолання (від 2 до 8 б.) Використання інструментальної підтримки (від 2 до 8 б.) Позитивний рефреймінг (від 2 до 8 б.) Планування (від 2 до 8 б.) Емоційна підтримка (від 2 до 8 б.) Вираження емоцій (від 2 до 8 б.) Гумор (від 2 до 8 б.) Прийняття (від 2 до 8 б.) Релігія (від 2 до 8 б.) Самозвинувачення (від 2 до 8 б.) Самовідволікання (від 2 до 8 б.) Відмова (від 2 до 8 б.) Вживання речовин (від 2 до 8 б.) Поведінкове розмежування (від 2 до 8 б.) Проблемно-орієнтований копінг (від 8 до 32 б.) Емоційно-орієнтований копінг (від 21 до 48 б.) Унікаючий копінг (від 8 до 32 б.)

Інструмент №1. Шкала задоволеності життям (SWLS) (див. дод. Б)

У межах дослідження особистісних та поведінкових чинників індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу важливим є врахування загального рівня суб'єктивного благополуччя особистості. Шкалу задоволеності життям (SWLS), яка дає змогу визначити, наскільки респондент загалом позитивно оцінює власне життя, його умови, відповідність життєвих обставин особистим очікуванням і відчуття досягнення важливих життєвих потреб.

Застосування цієї методики є доцільним, оскільки задоволеність життям може розглядатися як особистісний ресурс, що впливає на сприйняття подружніх стосунків, здатність до емоційної саморегуляції та оцінку стресових ситуацій. У контексті шлюбних взаємин людина, яка загалом задоволена власним життям, може більш конструктивно сприймати труднощі у взаємодії з партнером, легше підтримувати позитивний емоційний фон та демонструвати більшу готовність до узгодження дій у парі. Натомість низький рівень задоволеності життям може посилювати чутливість до конфліктів, напруження та негативної оцінки подружньої взаємодії.

Методика SWLS складається з п'яти тверджень, які відображають загальну когнітивну оцінку людиною власного життя. Зміст тверджень стосується наближеності життя до ідеалу, сприятливості життєвих обставин, загальної задоволеності життям, наявності важливого для людини та бажання залишити життя таким, яким є у разі можливості почати його спочатку. У дослідженні показник задоволеності життям вимірюється в діапазоні від 5 до 35 балів, що дає змогу кількісно оцінити рівень суб'єктивного благополуччя респондентів і надалі використати цей показник у кореляційному та регресійному аналізі як особистісний чинник індивідуальної задоволеності шлюбом.

Інструмент №2. Емоційна взаємодія подружжя (ЕВП) (див. дод. В)

Для вивчення особливостей емоційної якості подружніх стосунків у дослідженні використано методику «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП). Її застосування є особливо важливим у межах теми дослідження, оскільки задоволеність шлюбом значною мірою пов'язана з тим, як партнери сприймають емоційний стан одне одного, наскільки здатні до співпереживання, підтримки, прийняття та конструктивного узгодження власних дій у повсякденній взаємодії.

Методика ЕВП дає змогу дослідити конкретні емоційно-поведінкові прояви у шлюбній взаємодії. До них належать здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення цього стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера та вміння впливати на його стан. Кожен із цих показників оцінюється в межах від 1 до 5 балів, що дозволяє визначити вираженість окремих характеристик емоційної взаємодії.

Зміст тверджень методики охоплює різні сторони подружнього контакту: уважність до настрою партнера, розуміння його образи чи втоми, емоційне зараження, підтримку, готовність до прийняття, здатність стримуватися в конфлікті, бажання узгоджувати інтереси, а також труднощі у спілкуванні, втому від взаємодії чи взаємне невдоволення. Завдяки цьому методика дозволяє комплексно оцінити, наскільки емоційна взаємодія подружжя є підтримувальною, гармонійною та чутливою до стану партнера. В умовах стресу ці характеристики набувають особливого значення, оскільки емоційна підтримка, прийняття й уміння реагувати на стан партнера можуть пом'якшувати напруження у шлюбі та підтримувати суб'єктивне відчуття задоволеності стосунками.

Інструмент №3. Портрет цінностей (PVQ) (див. дод. Г)

У дослідженні індивідуальної задоволеності шлюбом важливим є аналіз ціннісних орієнтацій респондентів, оскільки цінності визначають життєві пріоритети особистості, її очікування від стосунків, уявлення про сімейні ролі, межі особистої свободи, відповідальність, підтримку та безпеку. Для цього було використано методику «Портрет цінностей» (PVQ), яка дозволяє виявити провідні ціннісні орієнтації особистості через оцінку описів людей із різними життєвими пріоритетами.

Доцільність застосування PVQ у цьому дослідженні зумовлена тим, що шлюбні стосунки формуються на рівні узгодженості або неузгодженості цінностей партнерів. Такі цінності, як доброзичливість, безпека, традиція, конформізм і універсалізм, можуть бути пов'язані з орієнтацією на стабільність, підтримку, відповідальність і збереження гармонії у стосунках. Натомість самостійність, стимуляція, досягнення, влада та гедонізм можуть відображати індивідуальні прагнення до автономії, самореалізації, новизни, успіху чи особистого задоволення, що також впливає на стиль поведінки людини у шлюбі.

Методика охоплює десять ціннісних показників: конформізм, традицію, доброзичливість, універсалізм, самостійність, стимуляцію, гедонізм, досягнення, владу та безпеку. Кожен із них має визначений діапазон балів, що дозволяє кількісно оцінити ступінь вираженості відповідної цінності. Зміст тверджень методики стосується таких сфер, як творчість, матеріальний успіх, рівність людей, безпека, дотримання правил, турбота про близьких, релігійність, традиції, задоволення від життя, незалежність, лідерство, справедливість і повага до інших, що дає змогу розглядати ціннісні орієнтації як особистісний чинник, що може бути пов'язаний із характером подружньої взаємодії та індивідуальною оцінкою шлюбу в умовах стресу.

Інструмент №4. Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)
(див. дод. Д)

Оскільки дослідження спрямоване на вивчення задоволеності шлюбом в умовах стресу, важливим компонентом психодіагностичного інструментарію є аналіз способів подолання складних життєвих ситуацій. Для цього було використано опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE, який дає змогу визначити, які поведінкові та емоційні стратегії респонденти найчастіше застосовують у стресових обставинах.

Застосування Brief-COPE є обґрунтованим, оскільки копінг-стратегії безпосередньо пов'язані з тим, як людина реагує на напруження, конфлікти, невизначеність і труднощі у подружньому житті. У шлюбних стосунках стрес може посилювати емоційну нестабільність, провокувати уникання проблем, самозвинувачення, відмову від активних дій або, навпаки, стимулювати пошук підтримки, планування, прийняття ситуації та активне подолання труднощів.

У межах дослідження Brief-COPE використовується для оцінки таких показників, як активне подолання, використання інструментальної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання речовин і поведінкове розмежування. Кожен із цих показників оцінюється в межах від 2 до 8 балів. Крім того, у дослідженні передбачено аналіз узагальнених типів копінгу: проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та уникаючого.

Зміст тверджень Brief-COPE охоплює різні реакції на стрес: зосередження зусиль на вирішенні ситуації, пошук поради й підтримки, спроби побачити подію в позитивному світлі, прийняття реальності, гумор, молитву або медитацію, вираження негативних почуттів, самокритику, заперечення, відволікання, відмову від спроб впоратися та вживання речовин. А це робить методику придатною для дослідження широкого спектра поведінкових стратегій, які можуть впливати на емоційну взаємодію подружжя та суб'єктивну оцінку якості шлюбу в умовах стресового навантаження.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій відповідає логіці дослідження та забезпечує комплексне вивчення особистісних і поведінкових чинників індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу. Поєднання методик SWLS, ЕБП, PVQ та Brief-COPE дає змогу дослідити як внутрішні психологічні ресурси особистості,

так і особливості її поведінкових реакцій у стресових ситуаціях та емоційної взаємодії з партнером.

2.3. Характеристика вибірки та організація дослідження

У ході аналізу вибірки було виявлено, що у дослідженні взяли участь 73 респонденти, серед яких переважали жінки. Їх частка становила 72,6%, тоді як чоловіки склали 27,4% від загальної кількості опитаних (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл вибірки за статтю

Змінні	Кількість	У %
Чоловіки	20	27,4%
Жінки	53	72,6%
Всього	73	100%

Такий розподіл свідчить про певну гендерну нерівномірність вибірки, що є досить типовим для психологічних досліджень сімейно-шлюбної проблематики, оскільки жінки частіше виявляють готовність брати участь в опитуваннях, пов'язаних із міжособистісними стосунками, емоційною взаємодією та сімейним благополуччям. Наявність у вибірці як жінок, так і чоловіків дозволяє розглядати задоволеність шлюбом в ширшому контексті індивідуального сприйняття подружніх взаємин.

Вікова характеристика респондентів показала, що середній вік учасників дослідження становив 38,3 року, а медіанне значення дорівнювало 38 рокам (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Вік	38,3	38	6,95	21	59

Близькість середнього значення та медіани свідчить про відносно збалансований віковий розподіл без різкого зміщення в бік молодших або старших респондентів. Це дає підстави вважати, що основну частину вибірки становили особи зрілого віку, які вже мають певний досвід подружнього життя, сформовані життєві цінності та сталіші моделі поведінки у стосунках.

Для теми дослідження це є важливим, оскільки оцінка задоволеності шлюбом у такому віці може бути пов'язана із накопиченим досвідом спільного подолання труднощів, розподілом сімейних ролей, вихованням дітей, фінансовою відповідальністю та переживанням стресових подій.

Аналіз тривалості шлюбу засвідчив, що найбільшу частку вибірки становили респонденти, які перебувають у шлюбі від 5 до 10 років (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за тривалістю шлюбу

Змінні	Кількість	У %
Від 1 до 5 років	18	24,7%
Від 5 до 10 років	26	35,6%
Від 10 до 20 років	21	28,8%
20 і більше років	8	11%

Їх кількість склала 26 осіб, що відповідає 35,6% загальної вибірки. Дещо меншою була група осіб із тривалістю шлюбу від 10 до 20 років, яка охопила 28,8% учасників. Респонденти, які перебувають у шлюбі від 1 до 5 років, становили 24,7%, а найменш чисельною виявилася група з тривалістю шлюбу 20 і більше років, частка якої дорівнювала 11%.

Особливо важливим є те, що значна частина вибірки перебуває у шлюбі понад п'ять років, оскільки на цьому етапі стосунки часто проходять перевірку побутовими, батьківськими, професійними та фінансовими

навантаженнями. Це робить вибірку релевантною для дослідження чинників задоволеності шлюбом в умовах стресу.

За форматом стосунків було встановлено, що переважна більшість респондентів перебуває в офіційному шлюбі (див. табл. 2.6).

Таких учасників було 53 особи, що становить 72,6% вибірки. Цивільний шлюб зазначили 18 осіб, або 24,7% респондентів. Окрему невелику групу склали учасники, які перебувають в офіційному шлюбі, але проживають окремо через війну. Їх частка становила 2,7%.

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за форматом стосунків

Змінні	Кількість	У %
Цивільний шлюб	18	24,7%
Офіційний шлюб	53	72,6%
Офіційний шлюб, проживають окремо через війну	2	2,7%

Отримані дані показують, що вибірка переважно представлена парами з формалізованими шлюбними стосунками, однак у ній також присутні респонденти, чиї сімейні взаємини мають інший формат організації. Наявність навіть невеликої частки подружжів, які вимушено проживають окремо через війну, є важливою для контексту дослідження, оскільки фізична дистанція між партнерами може посилювати емоційне напруження, ускладнювати підтримку близькості та змінювати звичні способи взаємодії.

Розподіл респондентів за наявністю дітей демонструє, що 45,2% учасників не мають дітей (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за наявністю дітей

Змінні	Кількість	У %
Ні	33	45,2%
Так, одна дитина	22	30,1%
Так, двоє та більше дітей	18	24,7%

Так, 30,1% респондентів мають одну дитину, а 24,7% мають двох і більше дітей. Таким чином, понад половина вибірки представлена особами, які мають батьківський досвід. Цей показник є значущим для аналізу задоволеності шлюбом, оскільки наявність дітей може змінювати структуру подружньої взаємодії, впливати на розподіл обов'язків, рівень емоційного навантаження та кількість часу, який партнери можуть приділяти одне одному. Але при цьому досить велика частка респондентів без дітей дає можливість враховувати й ті подружні стосунки, у яких взаємодія партнерів меншою мірою опосередкована батьківськими ролями.

Освітній рівень вибірки виявився досить високим. Найбільшу частку становили респонденти з вищою освітою, яких було 56 осіб, або 76,7% вибірки (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Кількість	У %
Повна середня	1	1,4%
Професійно-технічна	1	1,4%
Вища	56	76,7%
Друга вища	10	13,7%
Науковий ступінь	5	6,8%

Друга вища освіта була наявна у 13,7% учасників, а науковий ступінь мали 6,8% респондентів. Лише по 1,4% вибірки припадало на осіб із повною середньою та професійно-технічною освітою.

Отже, досліджувана група переважно представлена людьми з високим освітнім рівнем. Це може мати значення для інтерпретації результатів, оскільки освіта часто пов'язана з особливостями рефлексії, здатністю аналізувати власні стосунки, усвідомлювати емоційні стани та використовувати більш різноманітні способи подолання стресу. Разом із тим така характеристика вибірки обмежує можливість прямого перенесення результатів на групи з іншим освітнім профілем.

За видом зайнятості найбільшу частину вибірки склали респонденти з повною зайнятістю (див. табл. 2.9).

Їх було 48 осіб, що відповідає 65,8%. Неповну зайнятість мали 13,7% учасників, тимчасово не працювали 17,8%, а студентами були 2,7% респондентів. Такий розподіл свідчить, що більшість учасників дослідження включені в активну професійну діяльність.

Таблиця 2.9

Розподіл вибірки за видом зайнятості

Змінні	Кількість	У %
Тимчасово не працюють	13	17,8%
Студенти	2	2,7%
Неповна зайнятість	10	13,7%
Повна зайнятість	48	65,8%

Наявність групи тимчасово непрацюючих респондентів дозволяє враховувати й інший тип життєвої ситуації, у якій напруження може бути пов'язане з нестабільністю, залежністю від партнера або переживанням невизначеності.

Аналіз досвіду переїзду через війну показав, що більшість респондентів не змінювали місце проживання (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Розподіл вибірки за наявністю досвіду переїзду через війну

Змінні	Кількість	У %
Ні, не переїжджали	48	65,8%
Так, переїжджали	25	34,2%

Таких осіб було 48, що становить 65,8% вибірки. Також 25 учасників, або 34,2%, мали досвід переїзду через воєнні обставини. Це свідчить про те, що третина вибірки безпосередньо зіткнулася з вимушеними змінами життєвого середовища.

Для дослідження шлюбної задоволеності цей показник є важливим, оскільки переїзд може впливати на стабільність родини, соціальну підтримку, фінансову ситуацію, професійну реалізацію та психологічне самопочуття партнерів. Навіть якщо більшість респондентів не переїжджали, сам факт наявності значної групи з таким досвідом підкреслює актуальність вивчення подружніх стосунків в умовах стресу.

Розподіл за мобілізацією партнера показав, що у 83,6% респондентів партнер не був мобілізований (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Розподіл вибірки за мобілізацією партнера

Змінні	Кількість	У %
Ні, партнера не мобілізовано	61	83,6%
Так, партнера мобілізовано	12	16,4%

При цьому 16,4% учасників зазначили наявність мобілізації партнера.

Попри невелику частку таких респондентів, ця група має особливе значення для дослідження, адже мобілізація партнера може суттєво змінювати характер подружньої взаємодії, посилювати тривожність, створювати фізичну дистанцію, збільшувати відповідальність одного з партнерів за побут і дітей, а також впливати на відчуття емоційної підтримки у шлюбі.

Оцінка фінансового стану родини за останній рік показала, що найбільша частка респондентів не зафіксувала істотних змін (див. табл. 2.12).

Так відповіла 31 особа, що становить 42,5% вибірки. Так, 30,1% учасників зазначили, що фінансовий стан дещо погіршився, а 2,7% повідомили про його значне погіршення. Покращення фінансового стану відзначили 24,7% респондентів.

Таблиця 2.12

Розподіл вибірки за оцінкою фінансового стану родини за останній рік

Змінні	Кількість	У %
Значно погіршився	2	2,7%
Дещо погіршився	22	30,1%
Не змінився	31	42,5%
Покращився	18	24,7%

Отримані результати свідчать про неоднорідність економічного досвіду учасників дослідження. Для частини сімей останній рік був пов'язаний із фінансовою стабільністю або навіть покращенням, тоді як для майже третини вибірки супроводжувався погіршенням матеріального становища.

У контексті подружніх стосунків фінансові зміни можуть мати суттєве значення, оскільки матеріальна нестабільність часто підвищує рівень побутового напруження, впливає на планування майбутнього та може провокувати конфлікти між партнерами.

Аналіз втрати роботи через війну показав, що більшість респондентів не мали такого досвіду (див. табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Розподіл вибірки за втратою роботи через війни

Змінні	Кількість	У %
Ні, роботу не втрачали	54	74%
Так, роботу втратили	19	26%

Роботу не втрачали 54 особи, що становить 74% вибірки. Всього 19 учасників, або 26%, повідомили про втрату роботи через воєнні обставини. Цей показник демонструє, що хоча для більшості респондентів професійна ситуація залишалася відносно стабільною, кожен четвертий учасник зіткнувся з істотними змінами у сфері зайнятості.

Втрата роботи може бути важливим стресовим чинником, оскільки впливає на самооцінку, відчуття контролю над життям, розподіл ролей у сім'ї та емоційний стан людини. У подружніх взаєминах така ситуація може як посилювати напруження, так і активізувати підтримку між партнерами.

Результати щодо фінансової стабільності як джерела сварок показали, що для більшості респондентів фінансові питання не є постійним конфліктним фактором (див. табл. 2.14).

Таблиця 2.14

**Розподіл вибірки за фінансової стабільності як основним джерелом
сварок**

Змінні	Кількість	У %
Ні, ніколи	46	63%
Іноді	26	35,6%
Так, часто	1	1,4%

Варіант «ні, ніколи» обрали 46 осіб, або 63% вибірки. Лише 35,6% учасників зазначили, що фінансова стабільність іноді стає причиною сварок. Лише 1,4% респондентів повідомили, що такі конфлікти виникають часто, що дозволяє зробити висновок, що хоча фінансова тема періодично впливає на подружню взаємодію у значної частини вибірки.

2.4. Методи математико-статистичного аналізу даних

Для обробки результатів емпіричного дослідження було використано комплекс математико-статистичних методів, що відповідають меті, завданням і характеру отриманих даних. Послідовність статистичного аналізу передбачала спочатку опис отриманих показників, далі перевірку відмінностей між групами, аналіз взаємозв'язків між змінними та побудову регресійної моделі для визначення предикторів індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу.

На першому етапі було застосовано методи описової статистики та частотний аналіз. Тобто, охарактеризувати вибірку дослідження, визначити розподіл соціально-демографічних показників, а також описати рівень вираженості основних змінних за використаними методиками. Для кількісних показників аналізувалися середні значення, медіани, мінімальні та максимальні значення, стандартні відхилення й інші описові параметри, що дозволило отримати загальне уявлення про особливості досліджуваної вибірки.

Оскільки більшість змінних не відповідали нормальному розподілу, для подальшого аналізу було обрано непараметричні статистичні критерії. Для виявлення статистично значущих відмінностей між незалежними групами використовувався Н-критерій Краскела-Уоліса. Його застосування є доцільним у випадках, коли дані не мають нормального розподілу або представлені у порядковій шкалі, що відповідає специфіці частини психодіагностичних показників цього дослідження.

Для аналізу взаємозв'язків між особистісними, поведінковими та емоційними показниками було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Цей метод дозволив визначити напрям і силу зв'язків між задоволеністю життям, ціннісними орієнтаціями, копінг-стратегіями, характеристиками емоційної взаємодії подружжя та індивідуальною задоволеністю шлюбом. Використання рангової кореляції є обґрунтованим з огляду на ненормальний розподіл більшості змінних і потребу оцінити взаємозв'язки без припущення про лінійність та нормальність розподілу даних.

На завершальному етапі було застосовано множинний регресійний аналіз, спрямований на визначення внеску особистісних і поведінкових чинників у пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу. Регресійна модель дала змогу встановити, які показники мають

найбільшу предикторну значущість, а також оцінити сукупний вплив досліджуваних змінних на залежний показник.

Висновки до розділу II

У другому розділі було обґрунтовано методологічні засади та організацію емпіричного дослідження особистісних і поведінкових чинників індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу.

Дослідження реалізовано у три послідовні етапи: теоретико-аналітичний, організаційно-емпіричний та аналітико-узагальнювальний. На першому етапі уточнено понятійний апарат дослідження, сформовано теоретичну модель та визначено логіку емпіричної перевірки висунутих положень. На другому етапі організовано збір емпіричних даних шляхом онлайн-опитування респондентів із використанням Google Forms. На третьому етапі здійснено обробку отриманих результатів, їх математико-статистичний аналіз та підготовлено основу для формулювання практичних рекомендацій.

Відповідно до теоретичної моделі дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на операціоналізацію ключових змінних. Шкала задоволеності життям (SWLS) була обрана для визначення загального рівня суб'єктивного благополуччя особистості. Методика «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) дала змогу дослідити емоційну якість подружньої взаємодії, зокрема здатність сприймати стан партнера, співпереживати, надавати підтримку, приймати партнера та узгоджувати дії у взаємодії. Методика «Портрет цінностей» (PVQ) була використана для вивчення індивідуальних ціннісних орієнтацій респондентів, які можуть впливати на сприйняття шлюбу, сімейних ролей і характер взаємодії з партнером. Опитувальник Brief-COPE було застосовано для аналізу копінг-стратегій, тобто способів подолання стресових ситуацій. Добір методик забезпечив можливість емпіричного

дослідження особистісного та поведінкового рівнів пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом.

Також у розділі обґрунтовано вибір методів математико-статистичного аналізу даних відповідно до дослідницьких завдань та особливостей отриманих даних. Для аналізу результатів використано методи описової статистики та частотного аналізу, критерії статистичних відмінностей (Н-критерій Краскела-Уоліса), кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та множинний регресійний аналіз для визначення внеску окремих чинників у пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом. Враховуючи відхилення більшості змінних від нормального розподілу, використання непараметричних статистичних процедур є методологічно обґрунтованим.

Отже, сформоване методичне забезпечення дослідження відповідає меті, завданням і теоретичній моделі дослідження та створює підґрунтя для комплексного аналізу взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями, суб'єктивним благополуччям, копінг-стратегіями, особливостями емоційної взаємодії подружжя та індивідуальною задоволеністю шлюбом в умовах стресу.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ ЧИННИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ В УМОВАХ СТРЕСУ

3.1. Описова статистика показників дослідження

У ході аналізу результатів за методикою «Шкала задоволеності життям» було встановлено, що середній показник задоволеності життям у вибірці становить 24,4 бала, а медіанне значення дорівнює 24 балам (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати методики «Шкала задоволеності життям (SWLS)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Задоволеність життям	24,4	24	5,29	8	35

Таке співвідношення свідчить про те, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя респондентів є достатньо стабільним і не має вираженого зміщення в бік дуже низьких або дуже високих оцінок.

Отримані результати дають підстави вважати, що більшість учасників дослідження загалом оцінюють власне життя як задовільне, хоча рівень цієї задоволеності не є максимально високим. У контексті теми дослідження цей показник є важливим, оскільки задоволеність життям може впливати на те, як людина сприймає шлюб, партнера, сімейну взаємодію та труднощі, що виникають у стресових умовах.

Помірно позитивний рівень задоволеності життям може свідчити про наявність у респондентів певних психологічних ресурсів для підтримання стабільності у подружніх стосунках.

Розподіл вибірки за рівнем задоволеності життям показав, що найбільша частина респондентів має середній рівень цього показника (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за рівнем задоволеності життям

Змінні	Кількість	У %
Низький	7	9,6%
Середній	38	52,1%
Високий	28	38,4%

До цієї групи увійшли 38 осіб, що становить 52,1% вибірки. Високий рівень задоволеності життям було виявлено у 28 учасників, або 38,4%. Низький рівень зафіксовано лише у 7 респондентів, що відповідає 9,6% вибірки.

Таким чином, переважна більшість опитаних демонструє середній або високий рівень задоволеності життям. Це може свідчити про відносно сприятливий загальний психологічний фон учасників дослідження, попри наявність стресових обставин, пов'язаних із війною, фінансовою невизначеністю, змінами зайнятості або сімейними труднощами.

Невелика частка респондентів із низькою задоволеністю життям вказує на те, що у вибірці присутні особи з підвищеною вразливістю до негативного сприйняття життєвої ситуації, що потенційно може позначатися і на оцінці подружніх взаємин.

Результати методики «Емоційна взаємодія подружжя» показали, що найбільш вираженими у вибірці є такі характеристики, як виникнення почуттів у взаємодії з партнером, надання емоційної підтримки та здатність сприймати стан партнера (див. табл. 3.3).

Це свідчить про те, що для значної частини респондентів подружні стосунки залишаються емоційно значущими, а партнер сприймається як важлива особа, з якою пов'язані почуття, підтримка та емоційна

залученість. Достатньо високі показники емоційного фону взаємодії, безумовного прийняття та ставлення до себе як до шлюбного партнера також вказують на відносно позитивне сприйняття власної ролі у шлюбі та загальної атмосфери подружнього спілкування.

Таблиця 3.3

Результати методики «Емоційна взаємодія подружжя (ЕВП)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Здатність сприймати стан партнера	3,98	4	0,550	2,5	5
Розуміння причин виникнення стану	3,51	3,5	0,458	2,5	4,33
Здатність до співпереживання	3,23	3,2	0,455	2,2	4,4
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	4,09	4,17	0,68	2,5	5
Безумовне прийняття	3,6	3,67	0,701	1,33	5
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	3,67	3,67	0,621	1,67	4,83
Емоційний фон взаємодії	3,78	3,83	0,647	2,33	4,83
Намагання до узгодження дій	3,32	3,33	0,376	2,17	4
Надання емоційної підтримки	4,01	4,17	0,657	1,67	5
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	3,1	3	0,415	2,17	4,17
Вміння впливати на стан партнера	3,62	3,67	0,601	2,17	4,67

При цьому нижчі середні значення спостерігаються за шкалами орієнтації на стан партнера при взаємодії з ним, здатності до співпереживання та намагання до узгодження дій. Це може означати, що емоційна близькість у парах не завжди супроводжується достатньою поведінковою узгодженістю, глибоким емпатійним включенням або постійним урахуванням стану партнера в реальній взаємодії.

У контексті стресу така особливість є важливою, оскільки здатність узгоджувати дії, враховувати емоційний стан партнера та співпереживати

може визначати якість подружньої підтримки у складних життєвих ситуаціях.

Аналіз ціннісних орієнтацій за методикою «Портрет цінностей» засвідчив, що найбільш вираженими у респондентів є універсалізм, безпека, самостійність і доброзичливість (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати методики «Портрет цінностей (PVQ)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Конформізм	14,5	14	4,26	6	24
Традиція	11,1	11	3,67	4	21
Доброзичливість	16,7	17	3,32	9	23
Універсалізм	26,1	27	5,04	11	36
Самостійність	17,2	17	3,44	9	24
Стимуляція	11,2	11	2,83	5	17
Гедонізм	12,1	13	3,56	3	18
Досягнення	15,6	16	3,93	5	24
Влада	10,5	11	3,06	4	17
Безпека	22,1	22	3,43	14	30

Найвищий середній показник було отримано за шкалою універсалізму, що може свідчити про значущість для учасників таких цінностей, як розуміння, толерантність, турбота про інших людей і ширше соціальне благополуччя. Високий рівень цінності безпеки є особливо показовим в умовах війни та загальної нестабільності, оскільки потреба у захищеності, передбачуваності та стабільності може посилюватися під впливом зовнішніх загроз. Вираженість самостійності вказує на важливість автономії, власної думки та здатності самостійно приймати рішення. Доброзичливість, яка також має високий показник, може бути пов'язана з орієнтацією на підтримку близьких людей, збереження теплих стосунків і відповідальність у міжособистісній взаємодії.

Менш вираженими виявилися влада, традиція, стимуляція та гедонізм, що може свідчити про те, що для більшості респондентів менш

пріоритетними є домінування, прагнення до гострих переживань або орієнтація винятково на задоволення. У межах дослідження це має значення, оскільки цінності безпеки, доброзичливості та універсалізму можуть підтримувати конструктивну взаємодію у шлюбі, особливо в умовах стресового навантаження.

Результати аналізу окремих складових Brief-COPE показали, що серед респондентів найбільш вираженими є прийняття, планування та активне подолання (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

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

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Активне подолання	6,21	6	1,46	2	8
Використання інструментальної підтримки	5,08	5	1,62	2	8
Позитивний рефреймінг	5,15	5	1,83	2	8
Планування	6,48	7	1,44	2	8
Емоційна підтримка	5,84	6	1,32	2	8
Вираження емоцій	5,38	5	1,2	2	8
Гумор	4,79	5	1,91	2	8
Прийняття	6,89	7	1,21	2	8
Релігія	3,59	3	1,61	2	8
Самозвинувачення	3,75	3	1,77	2	7
Самовідволікання	5,81	6	1,44	2	8
Відмова	4,05	4	1,49	2	8
Вживання речовин	3,86	4	1,96	2	8
Поведінкове розмежування	3,51	3	1,42	2	7

Досить високими також є показники емоційної підтримки, самовідволікання, вираження емоцій та позитивного рефреймінгу. Це означає, що учасники дослідження звертаються до емоційних і когнітивних способів саморегуляції. Тобто, можуть шукати підтримку, намагатися переосмислити ситуацію в більш позитивному ключі або тимчасово переключатися на інші види активності.

Нижчими виявилися показники релігії, самозвинувачення, поведінкового розмежування, відмови та вживання речовин. Це можна інтерпретувати як відносно меншу схильність респондентів до деструктивних або пасивних стратегій подолання стресу.

Особливо важливим є те, що активне подолання, планування та прийняття мають вищу вираженість, ніж уникнення або поведінкове відсторонення, оскільки стратегії можуть сприяти кращій адаптації у складних життєвих умовах і зменшувати ризик накопичення напруження у подружніх стосунках.

Узагальнені результати за типами копінгу показали, що найвищий середній показник має емоційно-орієнтований копінг, який становить 30,2 бала (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

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

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Проблемно-орієнтований копінг	22,9	23	4,3	9	30
Емоційно-орієнтований копінг	30,2	30	4,77	15	44
Уникаючий копінг	17,2	17	4,03	8	30

Проблемно-орієнтований копінг також є достатньо вираженим і має середнє значення 22,9 бала. Уникаючий копінг виявився менш представленим, його середній показник становить 17,2 бала. Так, значення проблемно-орієнтованого копінгу також є помітним, що вказує на готовність учасників шукати конкретні шляхи її вирішення.

Нижчий рівень уникаючого копінгу можна розглядати як позитивну характеристику вибірки, оскільки надмірне уникнення часто ускладнює вирішення проблем і може негативно впливати на якість подружньої комунікації. У контексті шлюбу поєднання емоційної регуляції та

проблемного підходу може бути важливим ресурсом для підтримання стабільності взаємин під час стресу.

Розподіл вибірки за провідним копінгом показав, що абсолютна більшість респондентів належить до групи з домінуванням проблемно-орієнтованого копінгу (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Розподіл вибірки за провідним копінгом

Змінні	Кількість	У %
Проблемно-орієнтований копінг	61	83,6%
Емоційно-орієнтований копінг	4	5,5%
Уникаючий копінг	5	6,8%
Змішаний копінг	3	4,1%

Таких учасників було 61 особа, що становить 83,6% вибірки. Емоційно-орієнтований копінг як провідний тип виявлено у 5,5% респондентів, уникаючий копінг у 6,8%, а змішаний тип у 4,1%. Ці дані дещо уточнюють попередні результати, оскільки хоча за середніми значеннями емоційно-орієнтований копінг є високим, на індивідуальному рівні провідною стратегією для більшості учасників виступає проблемно-орієнтований спосіб подолання. Це означає, що більшість респондентів схильні реагувати на труднощі через пошук рішень, планування, активні дії та спроби контролювати ситуацію.

Такий тип копінгу може бути особливо важливим в умовах війни та сімейного стресу, оскільки сприяє мобілізації ресурсів і зменшує ризик пасивного пристосування до проблем. Наявність невеликих груп із домінуванням емоційного, уникаючого та змішаного копінгу свідчить про індивідуальні відмінності у способах реагування на напруження, які надалі можуть бути важливими для аналізу зв'язків із задоволеністю шлюбом.

У ході порівняння результатів методики «Емоційна взаємодія подружжя» залежно від рівня задоволеності життям було встановлено, що

більшість показників емоційної взаємодії суттєво відрізняються між групами респондентів (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати методики «Емоційна взаємодія подружжя (ЕВП)» залежно від рівня задоволеності

Змінні	Краскела-Уоліса	p	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Здатність сприймати стан партнера	3,12	0,073	3,4	3,97	4,15
Розуміння причин виникнення стану	2,26	0,134	3,22	3,48	3,61
Здатність до співпереживання	8,83	0,002*	2,8	3,21	3,37
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	7,24	0,006*	3,05	3,68	4,1
Безумовне прийняття	5,43	0,016*	2,69	3,6	3,84
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	5,1	0,020*	2,79	3,69	3,86
Емоційний фон взаємодії	13	0,001*	3,05	3,68	4,1
Намагання до узгодження дій	4,67	0,024*	2,95	3,33	3,39
Надання емоційної підтримки	4,5	0,028*	3,4	3,96	4,24
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	0,85	0,442	3,24	3,1	3,05
Вміння впливати на стан партнера	17,11	0,001*	2,81	3,57	3,9

Примітка: «*» – статистична значущість рівня $p < 0,05$.

Статистично значущі відмінності виявлено за здатністю до співпереживання, виникненням почуттів у взаємодії з партнером, безумовним прийняттям, ставленням до себе як до шлюбного партнера, емоційним фоном взаємодії, намаганням до узгодження дій, наданням емоційної підтримки та вмінням впливати на стан партнера. Це свідчить про те, що вищий рівень задоволеності життям супроводжується більш

позитивними проявами емоційної включеності у подружні стосунки. Найбільш виражена різниця простежується за емоційним фоном взаємодії та вмінням впливати на стан партнера, де респонденти з високим рівнем задоволеності демонструють помітно кращі результати порівняно з групою низького рівня.

Також чітка тенденція спостерігається за безумовним прийняттям і ставленням до себе як до шлюбного партнера, що може означати, що більш задоволені життям респонденти краще приймають партнера, позитивніше оцінюють власну роль у шлюбі та легше підтримують емоційно сприятливу атмосферу у взаємодії. За здатністю сприймати стан партнера та розумінням причин виникнення цього стану статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча середні значення поступово зростають від низького до високого рівня задоволеності.

Особливо цікавою є шкала орієнтації на стан партнера при взаємодії з ним, за якою відмінності середні значення дещо знижуються у групі з високою задоволеністю. Це може вказувати на те, що загальна задоволеність життям більше пов'язана з емоційною якістю стосунків, підтримкою, прийняттям і позитивним фоном взаємодії, ніж із постійною орієнтацією на стан партнера під час кожної взаємодії.

За результатами порівняння ціннісних орієнтацій залежно від рівня задоволеності життям було виявлено, що статистично значущі відмінності спостерігаються лише за шкалою традиції (див. табл. 3.9).

У респондентів із низьким рівнем задоволеності життям середній показник традиції є вищим, ніж у групах із середнім і високим рівнями задоволеності. Це може свідчити про те, що більша орієнтація на збереження усталених норм, звичаїв і традиційних моделей поведінки не завжди пов'язана з вищою суб'єктивною задоволеністю, особливо в умовах стресу та соціальних змін.

Можливо, у ситуації нестабільності надмірна прив'язаність до звичних способів організації життя може ускладнювати адаптацію до нових обставин. Інші ціннісні показники не продемонстрували статистично значущих відмінностей між групами. Так, певні тенденції все ж простежуються. Наприклад, показник конформізму є вищим у групі з низьким рівнем задоволеності, хоча ця відмінність не досягла рівня статистичної значущості.

Таблиця 3.9

Результати методики «Портрет цінностей (PVQ)» залежно від рівня задоволеності

Змінні	Краскела-Уоліса	p	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Конформізм	3,26	0,063	18,43	14,26	13,86
Традиція	4,9	0,019*	13,71	10,26	11,61
Доброзичливість	0,88	0,430	18,14	16,53	16,61
Універсалізм	0,78	0,473	23,71	26,24	26,43
Самостійність	1,84	0,188	16	17,92	16,5
Стимуляція	0,45	0,638	10,57	11,39	10,96
Гедонізм	0,47	0,695	11,57	12,39	11,75
Досягнення	1,55	0,239	17	16,3	14,64
Влада	0,23	0,790	11	10,71	10,21
Безпека	0,1	0,899	21,29	22,16	22,14

Примітка: «» – статистична значущість рівня $p < 0,05$.*

Доброзичливість також дещо вища у групі низького рівня, однак різниця між групами є незначною. Універсалізм, безпека, стимуляція, гедонізм, влада та самостійність залишаються відносно стабільними незалежно від рівня задоволеності життям. Це дозволяє припустити, що ціннісна структура респондентів у більшості випадків не є прямим чинником, який розрізняє групи за рівнем задоволеності.

Отже, у межах даної вибірки традиційність виявилася тією ціннісною характеристикою, яка має найбільш помітний зв'язок із рівнем суб'єктивного благополуччя.

Порівняння показників копінг-стратегій залежно від рівня задоволеності життям показало, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»
за копіngами залежно від рівня задоволеності**

Змінні	Краскела-Уоліса	Р	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Проблемно-орієнтований копінг	0,05	0,947	23	23,08	22,68
Емоційно-орієнтований копінг	0,67	0,523	29,86	29,66	31,14
Уникаючий копінг	1,88	0,178	19	16,76	17,43

Примітка: «*» – статистична значущість рівня $p < 0,05$.

Проблемно-орієнтований копінг має майже однакові середні значення у всіх трьох групах, що свідчить про відносну стабільність схильності респондентів до активного вирішення проблем незалежно від того, наскільки задоволені власним життям.

Емоційно-орієнтований копінг дещо вищий у групі з високим рівнем задоволеності, однак ця різниця не є статистично значущою. Це може означати, що здатність звертатися до емоційної підтримки, прийняття, переосмислення ситуації та інших емоційних способів регуляції може бути дещо більш характерною для осіб із вищою задоволеністю життям, але у цій вибірці такий зв'язок не має достатньої сили. Уникаючий копінг найвищий у групі з низьким рівнем задоволеності, що узгоджується з припущенням

про те, що уникнення труднощів може бути пов'язане з менш сприятливим суб'єктивним самопочуттям.

Однак відмінності за цим показником також не є статистично значущими, тому їх доцільно розглядати лише як тенденцію. Загалом результати таблиці свідчать про те, що рівень задоволеності життям у даній вибірці сильніше розрізняється за особливостями емоційної взаємодії подружжя, ніж за узагальненими типами копіngu.

3.2. Аналіз взаємозв'язків психологічних чинників задоволеності шлюбом

У ході кореляційного аналізу показників емоційної взаємодії подружжя зі задоволеністю шлюбом було встановлено, що більшість характеристик емоційної взаємодії мають статистично значущі позитивні зв'язки із загальним рівнем задоволеності (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Кореляційний аналіз показників емоційної взаємодії подружжя зі задоволеністю шлюбом

Змінні	Задоволеність	
	Спірмена	р
Здатність сприймати стан партнера	0,338	0,003*
Розуміння причин виникнення стану	0,306	0,008*
Здатність до співпереживання	0,201	0,089
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	0,482	0,001*
Безумовне прийняття	0,417	0,001*
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	0,398	0,001*
Емоційний фон взаємодії	0,489	0,001*
Намагання до узгодження дій	0,344	0,003*
Надання емоційної підтримки	0,433	0,001*
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	0,002	0,986
Вміння впливати на стан партнера	0,508	0,001*

Примітка: «*» – статистична значущість рівня $p < 0,05$.

Найбільш виражений зв'язок виявлено між задоволеністю шлюбом та вмінням впливати на стан партнера. Це означає, що респонденти, які краще

відчують власну здатність підтримувати партнера, заспокоювати його або позитивно впливати на його емоційний стан, частіше демонструють вищу задоволеність подружніми стосунками.

Також помітний позитивний зв'язок встановлено з емоційним фоном взаємодії та виникненням почуттів у взаємодії з партнером. Це свідчить про те, що загальна емоційна атмосфера у парі та наявність теплих почуттів під час спілкування є важливими складовими суб'єктивної оцінки шлюбу. Значущими також виявилися зв'язки із наданням емоційної підтримки, безумовним прийняттям, ставленням до себе як до шлюбного партнера, намаганням до узгодження дій, здатністю сприймати стан партнера та розумінням причин виникнення його стану.

Отже, задоволеність шлюбом у цій вибірці тісно пов'язана із практичною здатністю партнерів підтримувати одне одного, приймати індивідуальні особливості, узгоджувати власні дії та краще розуміти внутрішній стан партнера. Здатність до співпереживання не досягла рівня статистичної значущості, хоча напрям зв'язку є позитивним. А це може означати, що емпатія сама по собі не є достатньою умовою задоволеності шлюбом, якщо не супроводжується реальною підтримкою, прийняттям і позитивним емоційним впливом.

Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним практично не пов'язана із задоволеністю шлюбом, що дозволяє припустити, що постійне зосередження на стані партнера не завжди прямо підвищує суб'єктивну якість шлюбу. Значущішими виявляються ті аспекти, які пов'язані з емоційною якістю контакту та здатністю конструктивно впливати на подружню взаємодію.

Кореляційний аналіз ціннісних орієнтацій зі задоволеністю шлюбом показав, що жодна з досліджуваних цінностей не має статистично значущого зв'язку із загальним показником задоволеності, що свідчить про те, що у межах цієї вибірки індивідуальна система цінностей не виступає

прямим чинником, який визначає рівень задоволеності шлюбом (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Кореляційний аналіз цінностей зі задоволеністю шлюбом

Змінні	Задоволеність	
	Спірмена	р
Конформізм	-0,194	0,101
Традиція	-0,053	0,655
Доброзичливість	0,067	0,573
Універсалізм	0,095	0,424
Самостійність	-0,051	0,667
Стимуляція	0,028	0,814
Гедонізм	0,046	0,700
Досягнення	-0,147	0,213
Влада	-0,080	0,500
Безпека	0,043	0,718

Примітка: «*» – статистична значущість рівня $p < 0,05$.

Окремі показники мають слабкі позитивні або негативні тенденції, однак не є достатніми для надійного висновку. Наприклад, конформізм і досягнення мають слабкий негативний напрям зв'язку із задоволеністю, що може вказувати на можливу тенденцію до нижчої шлюбної задоволеності у респондентів, більш орієнтованих на відповідність зовнішнім очікуванням або особистий успіх.

Проте ці результати не є статистично значущими, тому їх можна розглядати лише як припущення для подальшого аналізу. Доброзичливість, універсалізм, стимуляція, гедонізм і безпека демонструють дуже слабкі позитивні зв'язки, але їхня сила є мінімальною.

Отримані результати можуть означати, що цінності впливають на подружні стосунки через інші психологічні механізми, наприклад через стиль комунікації, способи вирішення конфліктів, очікування від партнера або готовність до підтримки.

Таким чином, у цьому дослідженні емоційна взаємодія виявилася значно ближчою до задоволеності шлюбом, ніж загальні ціннісні орієнтації особистості.

У ході аналізу зв'язків окремих складових копінг-стратегій зі задоволеністю шлюбом було встановлено, що більшість копінг-стратегій не має статистично значущої кореляції із задоволеністю (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Кореляційний аналіз складових копінг-стратегій зі задоволеністю шлюбом

Змінні	Задоволеність	
	Спірмена	р
Активне подолання	0,044	0,713
Використання інструментальної підтримки	-0,250	0,033
Позитивний рефреймінг	0,195	0,098
Планування	-0,006	0,957
Емоційна підтримка	0,188	0,111
Вираження емоцій	0,147	0,215
Гумор	0,053	0,656
Прийняття	0,271	0,021*
Релігія	0,063	0,595
Самозвинувачення	-0,228	0,052
Самовідволікання	0,160	0,175
Відмова	-0,065	0,586
Вживання речовин	0,048	0,686
Поведінкове розмежування	-0,166	0,161

Примітка: «*» – статистична значущість рівня $p < 0,05$.

Значущий позитивний зв'язок виявлено лише за шкалою прийняття. Це свідчить про те, що респонденти, які частіше визнають реальність складної ситуації та приймають її як таку, що потребує адаптації, можуть бути більш задоволеними своїм шлюбом. У контексті стресу така стратегія може мати особливе значення, оскільки прийняття допомагає зменшити внутрішній опір, уникнути надмірного загострення конфліктів і перейти до більш спокійного реагування на труднощі.

Самозвинувачення також має негативний зв'язок із задоволеністю, який наближається до статистичної значущості. Це дозволяє припустити, що схильність звинувачувати себе у складних ситуаціях може бути пов'язана з нижчою оцінкою шлюбу, хоча отриманий результат потребує обережної інтерпретації.

Інші стратегії, зокрема активне подолання, планування, гумор, релігія, самовідволікання, відмова, вживання речовин і поведінкове розмежування, не показали значущого зв'язку із задоволеністю шлюбом.

Кореляційний аналіз узагальнених типів копінг-стратегій зі задоволеністю шлюбом показав відсутність статистично значущих зв'язків між проблемно-орієнтованим, емоційно-орієнтованим і унікаючим копінгом та рівнем задоволеності (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Кореляційний аналіз копінг-стратегій зі задоволеністю шлюбом

Змінні	Задоволеність	
	Спірмена	p
Проблемно-орієнтований копінг	0,025	0,83
Емоційно-орієнтований копінг	0,115	0,335
Унікаючий копінг	0,005	0,967

Примітка: «*» – статистична значущість рівня $p < 0,05$.

Усі отримані коефіцієнти є дуже слабкими, що свідчить про мінімальну силу взаємозв'язку. Це означає, що в межах даної вибірки загальний тип копінгу сам по собі не пояснює, наскільки респондент задоволений шлюбом. Такий результат є важливим, оскільки показує, що широкі категорії копінгу можуть бути занадто узагальненими для аналізу подружньої задоволеності. Наприклад, емоційно-орієнтований копінг може включати як конструктивні прояви, пов'язані з пошуком підтримки та прийняттям, так і менш продуктивні реакції, тому його загальний показник не завжди чітко відображає вплив на шлюбні стосунки.

Подібна ситуація можлива і з проблемно-орієнтованим копінгом, оскільки активне вирішення проблем може бути корисним у одних ситуаціях, але недостатнім у тих випадках, коли подружжю насамперед потрібна емоційна близькість і підтримка.

Отримані результати дають підстави вважати, що для розуміння задоволеності шлюбом доцільніше аналізувати конкретні стратегії реагування на стрес та особливості емоційної взаємодії між партнерами.

3.3. Модель психологічних предикторів задоволеності шлюбом

У ході регресійного аналізу було встановлено, що початкова модель предикторів задоволеності шлюбом включала широкий перелік особистісних, емоційно-комунікативних і поведінкових чинників (див. табл. 3.15).

До неї були введені показники емоційної взаємодії подружжя, ціннісні орієнтації та окремі копінг-стратегії. Загальний показник моделі є достатньо високим, оскільки коефіцієнт множинної кореляції становить 0,788, а коефіцієнт детермінації дорівнює 0,620. Це означає, що включені до моделі змінні в сукупності пояснюють 62% варіативності задоволеності шлюбом. Такий результат свідчить про те, що досліджувані психологічні характеристики загалом мають суттєве значення для розуміння індивідуальної оцінки подружніх стосунків.

Але детальніший аналіз окремих предикторів показав, що більшість змінних у повній моделі не досягає рівня статистичної значущості. Це може бути пов'язано з тим, що до моделі було включено велику кількість показників, частина з яких змістовно перетинається між собою. Особливо це стосується шкал емоційної взаємодії подружжя, оскільки можуть бути взаємопов'язаними та описувати близькі аспекти одного психологічного явища. У такій ситуації окремі змінні можуть втрачати самостійну

предикторну силу, навіть якщо на кореляційному рівні пов'язані із задоволеністю шлюбом.

Таблиця 3.15

Регресійна модель предикторів задоволеності шлюбом

Змінні	Нестандарт. бета-коєф.	СВ	t	p
Задоволеність (константа)	7,91	12,947	0,61	0,545
Здатність сприймати стан партнера	0,34	2,056	0,16	0,869
Розуміння причин виникнення стану	1,72	2,207	0,78	0,438
Здатність до співпереживання	1,29	2,011	0,64	0,523
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	0,95	2,086	0,45	0,651
Безумовне прийняття	2,33	1,775	1,31	0,197
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	-0,00	1,606	-0,00	0,998
Емоційний фон взаємодії	1,58	1,768	0,89	0,377
Намагання до узгодження дій	-2,46	2,419	-1,01	0,316
Надання емоційної підтримки	-1,19	1,721	-0,69	0,493
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	-0,09	1,858	-0,05	0,959
Вміння впливати на стан партнера	1,59	1,967	0,81	0,422
Конформізм	-0,03	0,289	-0,13	0,896
Традиція	-0,06	0,320	-0,21	0,831
Доброзичливість	0,16	0,266	0,60	0,549
Універсалізм	-0,27	0,200	-1,36	0,181
Самостійність	0,12	0,269	0,47	0,639
Стимуляція	-0,08	0,332	-0,25	0,800
Гедонізм	0,04	0,239	0,17	0,863
Досягнення	-0,03	0,230	-0,14	0,885
Влада	-0,26	0,313	-0,84	0,402
Безпека	0,02	0,290	0,08	0,932
Активне подолання	-0,47	0,522	-0,91	0,364
Використання інструментальної підтримки	-0,52	0,610	-0,86	0,394
Позитивний рефреймінг	0,69	0,418	1,66	0,104
Планування	-0,85	0,698	-1,22	0,229
Емоційна підтримка	0,19	0,804	0,24	0,810
Вираження емоцій	0,40	0,693	0,59	0,559
Гумор	-0,42	0,504	-0,84	0,403
Прийняття	0,72	0,713	1,01	0,317
Релігія	0,25	0,452	0,56	0,578
Самозвинувачення	0,18	0,547	0,33	0,741
Самовідволікання	0,09	0,528	0,18	0,858
Відмова	0,87	0,707	1,23	0,225
Вживання речовин	0,59	0,358	1,66	0,105
Поведінкове розмежування	-1,65	0,756	-2,18	0,035*

Примітка: $R=0,788$; $R^2=0,620$; $p=0,05$.

Серед усіх включених показників статистично значущим предиктором виявилось лише поведінкове розмежування, яке має негативний коефіцієнт. Це свідчить про те, що зі зростанням схильності до поведінкового відсторонення, пасивності або припинення активних дій у стресовій ситуації рівень задоволеності шлюбом знижується. Такий результат є логічним у контексті подружніх взаємин, оскільки уникнення активної участі у вирішенні труднощів може послаблювати партнерську взаємодію, зменшувати відчуття підтримки та погіршувати емоційний контакт між подружжям.

Інші показники у повній моделі не мають статистично значущого внеску, однак деякі з них демонструють змістовно важливі тенденції. Наприклад, безумовне прийняття, емоційний фон взаємодії, розуміння причин виникнення стану партнера та вміння впливати на стан партнера мають позитивні коефіцієнти, що узгоджується з попереднім кореляційним аналізом. Це означає, що ці характеристики можуть бути пов'язані з вищою задоволеністю шлюбом, однак у межах повної моделі їхній окремий внесок не є достатньо вираженим. Серед копінг-стратегій позитивну тенденцію демонструють позитивний рефреймінг, прийняття, відмова та вживання речовин, однак ці зв'язки також не є статистично значущими. Негативний напрям мають активне подолання, інструментальна підтримка, планування, гумор і поведінкове розмежування.

Особливо варто звернути увагу на інструментальну підтримку, яка ще на етапі кореляційного аналізу мала негативний зв'язок із задоволеністю шлюбом. У повній регресійній моделі цей показник не досягає статистичної значущості, проте напрям зв'язку зберігається. Це може свідчити про те, що часте звернення по практичну допомогу або поради може бути характерним для респондентів, які перебувають у більш напружених життєвих чи подружніх обставинах.

Щодо ціннісних орієнтацій, результати повної регресійної моделі показали відсутність статистично значущого внеску жодної з цінностей у пояснення задоволеності шлюбом. Це узгоджується з результатами кореляційного аналізу, де також не було виявлено значущих зв'язків між цінностями та задоволеністю. Такий результат дозволяє припустити, що у межах цієї вибірки загальні ціннісні орієнтації не виступають прямими предикторами шлюбної задоволеності. Ймовірно, для оцінки шлюбу більш важливими є конкретні способи емоційної взаємодії з партнером та поведінкові реакції у стресових умовах.

Отже, початкова модель дала змогу перевірити широкий спектр потенційних чинників, але показала необхідність статистичного покращення її структури через зменшення кількості предикторів і зосередження на найбільш значущих змінних.

Після статистичного покращення структури моделі було отримано більш компактну та змістовно чітку регресійну модель, до якої увійшли три предиктори задоволеності шлюбом (див. табл. 3.16).

Ними стали безумовне прийняття, вміння впливати на стан партнера та використання інструментальної підтримки. Загальний коефіцієнт множинної кореляції становить 0,631, а коефіцієнт детермінації дорівнює 0,398. Це означає, що оновлена модель пояснює 39,8% варіативності задоволеності шлюбом. Хоча цей показник є нижчим, ніж у початковій моделі, така модель є більш статистично обґрунтованою, оскільки містить лише значущі предиктори та краще відображає реальний внесок окремих психологічних чинників.

Найбільш сильним позитивним предиктором у покращеній моделі є вміння впливати на стан партнера. Його позитивний коефіцієнт свідчить про те, що чим більше респондент відчуває здатність впливати на емоційний стан партнера, підтримувати його, допомагати у складних

ситуаціях або сприяти покращенню його настрою, тим вищою є задоволеність шлюбом.

Таблиця 3.16

**Регресійна модель предикторів задоволеності шлюбом після
статистичного покращення структури моделі**

Змінні	Нестандарт. бета-коеф.	СВ	t	p
Задоволеність (константа)	8,743	3,911	2,24	0,029
Безумовне прийняття	2,011	0,804	2,50	0,015
Вміння впливати на стан партнера	3,322	0,940	3,54	0,001
Використання інструментальної підтримки	-0,705	0,309	-2,28	0,026

Примітка: $R=0,631$; $R^2=0,398$; $p=0,001$.

Цей результат підкреслює значення активної емоційної участі у подружній взаємодії. Для задоволеності шлюбом важливим є відчуття власної ефективності у взаємодії з ним. Якщо людина бачить, що її слова, дії або підтримка мають позитивний вплив на партнера, це може посилювати почуття близькості, взаємної значущості та стабільності стосунків.

Другим важливим позитивним предиктором стало безумовне прийняття. Його значущий внесок свідчить про те, що задоволеність шлюбом зростає тоді, коли у стосунках присутнє прийняття партнера без постійного прагнення змінити його відповідно до власних очікувань. Безумовне прийняття може зменшувати рівень напруження у парі, сприяти довірі та створювати більш безпечний емоційний простір. У стресових умовах цей чинник набуває особливого значення, оскільки зовнішні труднощі можуть підвищувати дратівливість, критичність і конфліктність. Якщо партнери зберігають здатність приймати одне одного навіть у складних обставинах, це підтримує якість подружньої взаємодії та позитивну оцінку шлюбу.

Використання інструментальної підтримки у покращеній моделі виступає негативним предиктором задоволеності шлюбом. Це означає, що частіше звернення по практичну допомогу, поради або зовнішні ресурси пов'язане зі зниженням задоволеності шлюбом. Такий результат потребує обережної інтерпретації. Йдеться про те, що потреба в інструментальній підтримці може зростати у ситуаціях, коли респондент відчуває нестачу внутрішніх ресурсів, невизначеність або недостатню ефективність подружньої взаємодії. Можливо, часте звернення до зовнішньої практичної допомоги відображає більшу кількість проблемних ситуацій, які пара не може повністю розв'язати самотійно. У цьому сенсі інструментальна підтримка може бути показником більшого стресового навантаження або складнішої сімейної ситуації.

Загалом покращена регресійна модель показує, що найвагомішими предикторами задоволеності шлюбом є характеристики емоційної взаємодії подружжя. Задоволеність шлюбом найбільше пов'язана з тим, наскільки партнери здатні приймати одне одного, впливати на емоційний стан одне одного та підтримувати ефективну взаємодію в умовах труднощів.

Отримані результати дають підстави вважати, що робота з подружніми парами має бути спрямована передусім на розвиток емоційного прийняття, навичок підтримки партнера та зміцнення внутрішніх ресурсів пари для подолання стресу.

3.4. Практичні рекомендації спеціалістам у роботі з шлюбними парами щодо подолання стресу

Результати емпіричного дослідження дали змогу встановити, що задоволеність шлюбом в умовах стресу найбільшою мірою пов'язана з якістю емоційної взаємодії між партнерами. Зокрема, статистично значущі позитивні зв'язки було виявлено між задоволеністю шлюбом і такими показниками, як вміння впливати на стан партнера, емоційний фон

взаємодії, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, надання емоційної підтримки, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера та намагання до узгодження дій. Крім того, у фінальній регресійній моделі безумовне прийняття та вміння впливати на стан партнера виступили позитивними предикторами задоволеності шлюбом. Це дає підстави спрямовувати практичну роботу з подружніми парами на розвиток емоційного прийняття, підтримки та здатності партнерів бути психологічним ресурсом одне для одного.

У роботі з подружніми парами спеціалістам доцільно приділяти особливу увагу формуванню безпечного простору для вираження переживань кожного партнера. В умовах стресу подружня взаємодія часто ускладнюється через підвищену напруженість, дратівливість, втому, тривожність або зниження здатності уважно реагувати на емоційний стан іншого. Тому психологу або сімейному консультанту важливо допомагати партнерам навчатися чути емоційний зміст висловлювань одне одного. Практично це може реалізовуватися через вправи на активне та емпатійне слухання, коли один партнер висловлює власні переживання без звинувачень, а інший має спочатку відобразити почуте, назвати емоцію партнера і показати, що його стан є поміченим. Такий підхід сприяє зниженню захисних реакцій, послаблює взаємну критику та створює умови для більш довірливої комунікації.

Окремим напрямом практичної роботи має бути розвиток безумовного прийняття партнера. Оскільки в ході дослідження було встановлено, що безумовне прийняття є значущим позитивним предиктором задоволеності шлюбом, спеціалістам варто навчати подружжя розрізняти неприйняття конкретної поведінки та неприйняття особистості партнера загалом. У консультаційній роботі доцільно звертати увагу на те, щоб партнери формулювали претензії через опис конкретної ситуації, власного почуття і бажаної зміни. Наприклад, замість критики особистості

партнера спеціаліст може пропонувати подружжю використовувати більш конструктивні висловлювання, у яких зберігається повага до партнера, але чітко позначається проблема. Це допомагає зменшити емоційне напруження і підтримує відчуття, що навіть у конфлікті партнери залишаються значущими одне для одного.

Важливою рекомендацією є також розвиток у партнерів навичок валідації переживань. У стресових умовах людина часто потребує підтвердження того, що її емоції мають право на існування. Наприклад, у парі доцільно формувати звичку спочатку визнавати емоційний стан партнера, а вже потім переходити до обговорення можливих рішень. Це особливо важливо з огляду на результати дослідження, де надання емоційної підтримки та позитивний емоційний фон взаємодії мали статистично значущі позитивні зв'язки із задоволеністю шлюбом.

Отже, спеціалістам варто пояснювати парам, що підтримка включає здатність бути емоційно доступним, уважним і неоцінювальним.

Значну увагу в роботі з подружжям слід приділяти формуванню вміння позитивно впливати на стан партнера, оскільки цей показник у дослідженні мав один із найсильніших зв'язків із задоволеністю шлюбом і увійшов до фінальної регресійної моделі як позитивний предиктор. Практично це означає, що спеціалістам варто допомагати партнерам усвідомити, які дії, слова або форми поведінки з їхнього боку справді підтримують іншу людину. Для цього можна використовувати обговорення конкретних ситуацій: що допомагає партнеру заспокоїтися, що посилює напруження, які слова сприймаються як підтримка, а які – як тиск або критика. Доцільно пропонувати партнерам створювати власний «словник підтримки», тобто визначати прийнятні для обох способи турботи: спокійна розмова, фізична присутність без нав'язування, допомога з побутовими справами, короткі слова підбадьорення, спільне планування або час для відновлення.

Оскільки у результатах дослідження було встановлено значущість емоційного фону взаємодії, спеціалістам варто працювати із повсякденним стилем спілкування у парі. Доцільно рекомендувати партнерам свідомо збільшувати кількість позитивних контактів у щоденній взаємодії: коротких проявів вдячності, доброзичливих звернень, підтримувальних повідомлень, спільних ритуалів, які не пов'язані з обговоренням проблем. У стресових умовах подружнє спілкування може звужуватися до побутових питань, фінансових труднощів, безпекових переживань або взаємних претензій, тому спеціаліст має допомагати парі повертати у стосунки елементи емоційної близькості. Це можуть бути регулярні короткі розмови про стан кожного партнера, спільні вечірні підсумки дня, обговорення того, що вдалося, що підтримало, що було важливим у взаємодії.

У роботі з парами також доцільно використовувати принцип ненасильницької комунікації, який допомагає зменшити критику, звинувачення та емоційне загострення. Спеціалістам варто навчати партнерів будувати висловлювання через опис ситуації, власної емоції, потреби та прохання.

Практична робота спеціаліста має включати і розвиток здатності партнерів зберігати почуття у взаємодії навіть за наявності труднощів. У ході дослідження було встановлено, що виникнення почуттів у взаємодії з партнером має позитивний зв'язок із задоволеністю шлюбом, тому важливо підтримувати в парі емоційну значущість стосунків. Для цього доцільно рекомендувати партнерам регулярно звертати увагу на позитивні якості одне одного, пригадувати ситуації, у яких партнер був джерелом підтримки, обговорювати спільні цінні моменти та підтримувати ритуали близькості.

У межах практичної роботи з подружніми парами в умовах стресу важливим напрямом є формування адаптивних способів спільного подолання труднощів. За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що більшість респондентів має домінування проблемно-

орієнтованого копінгу, що вказує на загальну схильність учасників до активного реагування на складні ситуації, пошуку рішень, планування та спроб контролювати обставини.

При цьому результати регресійного аналізу показали, що поведінкове розмежування виступає негативним чинником задоволеності шлюбом, а використання інструментальної підтримки у фінальній моделі стало негативним предиктором задоволеності. Це дає підстави рекомендувати спеціалістам у роботі з подружніми парами приділяти увагу профілактиці пасивності, відсторонення, уникнення відповідальності та надмірного перенесення вирішення проблем на зовнішні джерела допомоги.

У роботі з подружніми парами спеціалістам доцільно формувати у партнерів розуміння того, що стресова ситуація має розглядатися як спільний виклик для подружньої системи. У консультативній роботі важливо поступово переводити партнерів від позиції взаємних звинувачень або очікування, що інший самотійно вирішить проблему, до позиції співучасті та спільної відповідальності. Для цього варто пропонувати парам аналізувати конкретні стресові ситуації й визначати, які дії може виконати кожен партнер, які рішення потребують спільного обговорення, а які аспекти ситуації не залежать від подружжя і потребують прийняття. Такий підхід допомагає зменшити хаотичність реагування, посилює відчуття контролю та підтримує партнерську взаємодію.

Оскільки у ході дослідження було встановлено, що проблемно-орієнтований копінг є провідним для більшості респондентів, спеціалістам варто використовувати цей ресурс у практичній роботі. Проте важливо навчати подружжя конкретним навичкам спільного планування.

Доцільно рекомендувати партнерам разом визначати проблему, відокремлювати факти від емоційних припущень, формулювати реалістичні цілі, розподіляти завдання та домовлятися про строки їх виконання. Наприклад, у ситуаціях фінансового, побутового, професійного

або сімейного напруження партнери можуть разом складати короткий план дій: що потрібно зробити найближчим часом, хто за що відповідає, яка підтримка потрібна кожному та які дії можуть зменшити напруження вже зараз.

У дослідженні поведінкове розмежування виявилось негативним чинником задоволеності шлюбом, тому в консультативній роботі важливо вчасно виявляти прояви пасивності, емоційного або практичного самоусунення, уникнення розмов, відмови від участі у вирішенні труднощів. Такі прояви можуть мати форму мовчання, ігнорування проблеми, перекладання відповідальності на партнера, втечі у роботу, побутові справи, гаджети або інші способи дистанціювання. Завдання спеціаліста полягає в тому, щоб допомогти парі побачити, що відсторонення часто посилює напруження, оскільки інший партнер може відчувати самотність, нестачу підтримки або несправедливий розподіл відповідальності.

Для зменшення поведінкового відсторонення доцільно навчати партнерів поступовому включенню у взаємодію навіть тоді, коли ситуація здається складною або емоційно виснажливою. Практично це може реалізовуватися через домовленість про мінімальні дії, які кожен партнер готовий виконати у стресовій ситуації. Якщо один із партнерів схильний уникати обговорень, спеціаліст може допомогти парі встановити безпечний формат розмови: короткий час для обговорення, заборону на взаємні образи, можливість зробити паузу, але з обов'язковим поверненням до теми.

Особливо важливо у роботі з подружжям розвивати навички конструктивного обговорення стресових ситуацій. Спеціалістам варто навчати партнерів говорити про труднощі тоді, коли обидва здатні до більш спокійного діалогу.

Рекомендовано формувати у парі правило регулярного обговорення актуальних проблем, коли партнери можуть по черзі висловити власне бачення ситуації, назвати свої потреби та запропонувати можливі рішення. При цьому важливо, щоб розмова не перетворювалася на пошук винного. Спеціаліст має спрямовувати партнерів до формулювання запитань, які активізують спільне подолання, що нас зараз напружує, що ми можемо змінити, яка підтримка потрібна кожному, що ми вже робимо добре, які кроки можуть бути реалістичними для нашої пари.

Окремим напрямом рекомендацій є формування здатності до прийняття стресової ситуації без переходу в пасивність. У ході дослідження було встановлено позитивний зв'язок між прийняттям як копінг-стратегією та задоволеністю шлюбом.

Прийняття передбачає визнання реальності ситуації, відмову від постійного заперечення проблеми та готовність діяти відповідно до наявних умов. У практичній роботі варто допомагати подружжю розмежовувати те, що можуть контролювати, і те, що перебуває поза їхнім впливом. Це особливо актуально в умовах тривалого соціального стресу, коли частина зовнішніх обставин є непередбачуваною. Такий підхід знижує рівень безпорадності та допомагає парі спрямувати енергію на ті дії, які справді можуть покращити їхню взаємодію та повсякденне функціонування.

З огляду на те, що використання інструментальної підтримки у фінальній регресійній моделі стало негативним предиктором задоволеності шлюбом, спеціалістам варто обережно працювати з темою зовнішньої допомоги. Важливо не формувати у подружжя уявлення, що звернення по допомогу є небажаним. Навпаки, у складних ситуаціях зовнішня підтримка може бути необхідною. Однак практична робота має бути спрямована на те, щоб пара не перекладала основну відповідальність за вирішення подружніх труднощів лише на родичів, друзів, консультантів або інші зовнішні ресурси. Спеціалістам доцільно допомагати партнерам аналізувати, у яких

випадках зовнішня допомога справді потрібна, а в яких замінює прямий діалог між ними.

У цьому контексті важливо рекомендувати подружжю розвивати внутрішні ресурси пари. Йдеться про здатність самотійно домовлятися, підтримувати одне одного, приймати спільні рішення та звертатися по зовнішню допомогу лише як до додаткового. Спеціаліст може пропонувати партнерам оцінювати власний досвід: які проблеми їм уже вдавалося вирішити разом, які сильні сторони є у їхній взаємодії, які способи підтримки вже працювали раніше. Такий аналіз допомагає зміцнити віру пари у власну спроможність і зменшує залежність від зовнішніх оцінок або порад.

Доцільним є також формування у партнерів навичок справедливого розподілу відповідальності. У стресових умовах один із партнерів може брати на себе надмірне навантаження, тоді як інший дистанціюється або вважає свою участь другорядною. Це поступово накопичує образи, посилює втому та знижує задоволеність шлюбом. Тому спеціалістам варто допомагати парам відкрито обговорювати, хто і яку частину побутових, емоційних, фінансових або організаційних завдань виконує. Важливо, щоб розподіл відповідальності був суб'єктивно справедливим для обох партнерів. У консультативній роботі можна пропонувати партнерам переглядати цей розподіл залежно від актуального стану кожного, рівня втоми, зайнятості та доступних ресурсів.

У роботі з копінг-стратегіями спеціалістам також варто звертати увагу на поєднання проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого способів подолання стресу. Хоча більшість респондентів у дослідженні мали домінування проблемно-орієнтованого копінгу, сама здатність активно вирішувати проблеми не завжди є достатньою для підтримання задоволеності шлюбом. У подружніх стосунках важливо врахувати

емоційний стан партнера, його втому, страхи, потребу в підтримці та темп готовності до змін.

Таким чином, формування адаптивних копінг-стратегій подружжя має бути спрямоване на розвиток спільного планування, конструктивного обговорення труднощів, прийняття реальності стресової ситуації, справедливого розподілу відповідальності та зменшення поведінкового відсторонення.

Висновки до розділу III

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження особистісних і поведінкових чинників індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу, отримані за допомогою методів описової статистики, порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу.

На рівні описового аналізу встановлено, що більшість респондентів має середній або високий рівень задоволеності життям, що свідчить про відносно сприятливий рівень суб'єктивного благополуччя навіть в умовах стресового навантаження. Аналіз емоційної взаємодії подружжя показав, що найбільш вираженими є виникнення почуттів у взаємодії з партнером, надання емоційної підтримки та здатність сприймати стан партнера. Серед ціннісних орієнтацій у респондентів переважають універсалізм, безпека, самостійність і доброзичливість, що вказує на орієнтацію на підтримання стабільності, взаємної турботи, автономність і підтримання гармонійних взаємин. Аналіз копінг-стратегій засвідчив домінування прийняття, планування та активного подолання, а провідним способом реагування на стрес виступає проблемно-орієнтований копінг.

Результати порівняльного аналізу показали, що респонденти з вищим рівнем задоволеності життям демонструють більш високі показники емоційної взаємодії у шлюбі, зокрема за параметрами співпереживання, безумовного прийняття, емоційного фону взаємин, підтримки та здатності

впливати на емоційний стан партнера. Водночас статистично значущі відмінності серед ціннісних орієнтацій встановлено лише за шкалою традиції, тоді як за типами копінг-стратегій достовірних відмінностей не виявлено.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що задоволеність шлюбом найбільш тісно пов'язана з показниками емоційної взаємодії подружжя. Значущі позитивні зв'язки виявлено з умінням впливати на стан партнера, емоційним фоном взаємодії, виникненням почуттів у взаємодії з партнером, безумовним прийняттям, емоційною підтримкою, узгодженням дій та розумінням стану партнера. При цьому ціннісні орієнтації не продемонстрували статистично значущих зв'язків із задоволеністю шлюбом. Серед копінг-стратегій позитивний зв'язок встановлено з прийняттям, тоді як використання інструментальної підтримки продемонструвало негативний зв'язок із показником задоволеності шлюбом.

Результати множинного регресійного аналізу дали змогу визначити внесок окремих чинників у пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом. Після оптимізації моделі статистично значущими предикторами стали безумовне прийняття партнера, здатність впливати на його емоційний стан та використання інструментальної підтримки. Отримана модель пояснює 39,8% варіативності задоволеності шлюбом, що свідчить про її достатню пояснювальну цінність та підтверджує важливість поведінково-емоційних механізмів функціонування подружніх взаємин в умовах стресу.

Отже, результати емпіричного дослідження частково підтвердили запропоновану теоретичну модель та показали, що провідну роль у формуванні індивідуальної задоволеності шлюбом в умовах стресу відіграють не стільки ціннісно-сміслові характеристики особистості, скільки особливості емоційної взаємодії та способи реагування на стрес у подружній системі. Найбільш значущими чинниками виявилися безумовне

прийняття партнера, підтримувальний характер взаємодії та здатність зберігати конструктивний емоційний контакт у стосунках.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставлених завдань дослідження було отримано такі результати:

1. У межах першого завдання було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення індивідуальної задоволеності шлюбом та чинників, що її зумовлюють в умовах стресу. Встановлено, що задоволеність шлюбом є інтегративним психологічним феноменом, який відображає суб'єктивну оцінку якості подружніх взаємин і формується під впливом особистісних характеристик партнерів, особливостей їхньої взаємодії та контекстуальних умов функціонування сім'ї.

Показано, що в умовах тривалого стресового навантаження подружні стосунки набувають особливої значущості як ресурс психологічної стабільності, а підтримання задоволеності шлюбом пов'язане зі здатністю партнерів до емоційної відкритості, підтримки, саморегуляції та спільного подолання труднощів. Теоретично обґрунтовано модель дослідження, у межах якої особистісний рівень представлений ціннісними орієнтаціями та задоволеністю життям, а поведінковий копінг-стратегіями та особливостями емоційної взаємодії подружжя.

2. Для реалізації емпіричного етапу було сформовано комплексне методичне забезпечення, яке дозволило операціоналізувати ключові змінні дослідження та забезпечити перевірку запропонованої теоретичної моделі. Емпіричне дослідження проведено на вибірці із 73 респондентів віком від 21 до 59 років. Для аналізу результатів застосовано методи описової статистики, критерії статистичних відмінностей, кореляційний та множинний регресійний аналіз, що забезпечило можливість комплексного дослідження взаємозв'язків між особистісними та поведінковими чинниками індивідуальної задоволеності шлюбом.

3. Результати емпіричного дослідження показали, що більшість респондентів характеризується відносно сприятливим рівнем суб'єктивного благополуччя та переважанням адаптивних способів реагування на стрес. Було встановлено домінування проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів, що свідчить про орієнтацію вибірки на активне реагування та пошук рішень у складних життєвих ситуаціях.

Кореляційний аналіз засвідчив, що найбільш значущими для індивідуальної задоволеності шлюбом є характеристики емоційної взаємодії подружжя. Вищий рівень задоволеності шлюбом пов'язаний із більшою вираженістю безумовного прийняття партнера, позитивного емоційного фону взаємин, емоційної підтримки, здатності розуміти стан іншого, узгоджувати дії та підтримувати емоційний контакт у взаємодії. Водночас ціннісні орієнтації не продемонстрували статистично значущих прямих зв'язків із загальним показником задоволеності шлюбом, що свідчить про обмежену пояснювальну силу загальних ціннісних установок щодо суб'єктивної оцінки подружніх взаємин у досліджуваній вибірці.

4. У межах четвертого завдання визначено внесок окремих чинників у пояснення індивідуальної задоволеності шлюбом. Результати множинного регресійного аналізу показали, що статистично значущими предикторами задоволеності шлюбом виступають безумовне прийняття партнера, здатність позитивно впливати на його емоційний стан та використання інструментальної підтримки. Отримана модель пояснює 39,8% варіативності задоволеності шлюбом, що свідчить про її достатню пояснювальну цінність. При цьому найбільший позитивний внесок у модель продемонстрували показники емоційної взаємодії, що підкреслює важливість підтримувального та емоційно включеного характеру подружніх стосунків у стресових умовах.

5. На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації для спеціалістів, діяльність яких пов'язана з психологічною підтримкою подружніх пар. Практична робота має бути спрямована на розвиток емоційного прийняття, підтримувальної комунікації, підвищення чутливості партнерів до емоційного стану одне одного та формування узгоджених способів реагування на стресові ситуації. Доцільним є також розвиток адаптивних копінг-стратегій у поєднанні з формуванням навичок емпатії, емоційної відкритості та підтримання психологічної безпеки у взаєминах.

Отже, мету дослідження було досягнуто, а поставлені завдання виконано. Отримані результати частково підтвердили запропоновану теоретичну модель та показали, що в умовах стресу індивідуальна задоволеність шлюбом більшою мірою пов'язана з особливостями емоційної взаємодії та способами адаптації партнерів, ніж із загальними ціннісними орієнтаціями. Це дозволяє розглядати емоційний контакт, взаємне прийняття та підтримувальну взаємодію як ключові психологічні ресурси підтримання стабільності та якості подружніх стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Весельська, А., & Лозицька, К. (2024). Психічне здоров'я осіб із різним рівнем задоволеності шлюбом. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 15 від 30.08. 2024 року), 190.
2. Власенко, К., & Гайсонюк, Н. (2023). Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії як ресурси для подолання тривалого стресу. Матеріали конференцій МНЛ, (22 грудня 2023 р., м. Чернівці), 366-369.
3. Грубань, А. В. (2024). Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану.
4. Дибань, Л. М. (2025). Подолання наслідків воєнного стресу у стосунках подружжя.
5. Кайдалова, А. В. (2025). Дослідження соціально-психологічні чинників подружніх конфліктів у сім'ях військовослужбовців під час війни. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, (2), 174-179.
6. Караванська, Д. О. (2023). Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи (війни): гендерні відмінності. Modern strategies of global scientific solutions, 337-341. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38796/1/Karavanska.pdf>
7. Ковтонюк, Т. А., & Герасіна, С. В. (2025). Сімейне благополуччя як соціально-психологічний феномен. Організація, від імені якої випущено видання, 387. URL: <https://surl.li/ohsjcc>
8. Козак, Н. О. (2025). Психологічні чинники ефективної подружньої комунікації в умовах дії воєного стану.
9. Козич, І. В., & Бабарига, Н. М. (2025). Емоційна нестійкість подружжя, розлученого війною: детермінанти, наслідки для сімейних взаємин та психологічні шляхи відновлення емоційного контакту. Наукові записки. Серія» Психолого-педагогічні науки»(Ніжинський державний

- університет імені Миколи Гоголя), (4), 274-283. DOI: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2025-PP-4-274-283>
10. Косьянова, О. Ю., & Омельченко, П. І. (2025). Психологічні та соціальні аспекти функціонування сім'ї в умовах кризи. *Вчені записки*, 9.
 11. Кузнецов, О., & Шайхлісламов, З. (2022). Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди» Психологія*, (65), 138-153.
 12. Кущенко, І. В., Поджинська, О. О., & Руденко, Л. Г. (2025). Взаємодія військовослужбовців з родинами як фактор підвищення їх резильєнтності. *Ментальне здоров'я*, (1), 9-14. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.2>
 13. Логвіна, О. А., Руденок, А. І., & Росолович, А. В. (2025). Емоційний дистрес як чинник трансформації подружніх взаємин. *Вчені записки*, 23.
 14. Мілютіна, К. Л., Лапінська, Т. В., & Зеленська, К. С. (2025). Особливості сімейних стосунків в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 84-91. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.13>
 15. Парасей-Гочер, А. О., Проданюк, Ф. М., & Юдіна, Л. (2025). Стрес, копінг-стратегії та життєстійкість у різні періоди життя: психологічна динаміка уявлень про вікову адаптацію.
 16. Письменний, С. О. (2024). Чинники задоволеності шлюбом в умовах війни. In *The 9 th International scientific and practical conference «Current challenges of science and education»*(May 6-8, 2024) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2024. 485 p. (p. 331). URL: <https://surl.lt/irfaba>
 17. Саламаха, М. (2024). Чинники резильєнтності у дружин військовослужбовців під час війни.
 18. Свінціцька, М. М. (2023). Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах соціальної кризи (війни).

19. Сингаївська, І., & Осауленко, Н. (2023). Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК», (3 (71)), 125-134. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134>
20. Скляркова, Г., & Підручна, С. (2025). Поняття «молода подружня пара» у психологічних дослідженнях. Вчені записки Університету «КРОК», (3 (79)), 459-464. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-459-464>
21. Слаквa, А. В. (2025). Індивідуально-психологічні особливості особистості як чинник подолання стресу в умовах війни.
22. Столярчук, О. А., Сергєєнкова, О. П., & Власенко, І. А. (2025). Особливості переживання українцями сімейних криз в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина», 52(6), 1538-1549. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1538-1549](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1538-1549)
23. Фаріон, А. В., & Гоцуляк, Н. Є. (2025). теоретичний аналіз емоційного інтелекту як чинника подолання конфліктів у сімейних стосунках. Mechanisms of Scientific and Technical Potential Development, 232.
24. Федоренко, А. Ф., & Ханецька, Т. І. (2022). Психологічні особливості позитивного ставлення особистості до шлюбу. Publishing House «Baltija Publishing».
25. Федоришин, Г. М., & Михайлюк, І. Б. (2022). Батьківські установки як складова батьківства та чинник вибору шлюбного партнера. In The 8 th International scientific and practical conference «Modern research in world science»(October 29-31, 2022) SPC «Sci-conf. com. ua», Lviv, Ukraine. 2022. 1828 p. (p. 914).
26. Хараджи, М. В., & Кириленко, К. (2024). Дослідження соціально-психологічних особливостей сімейного благополуччя в умовах воєнного часу. Журнал соціальної та практичної психології, (4), 30-35. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-4-5>

- 27.Харлампієва, К. С. (2024). Психологічні особливості стресового стану особистості під час війни.
- 28.Хоменко, З. В. (2025). Соціально-психологічні чинники шлюбних стосунків.
- 29.Чанчиков, І. К. (2025). Резильєнтність як чинник забезпечення психологічного благополуччя в умовах стресу та невизначеності. Синергія науки та освіти в сучасному світі, 99. DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc251212.14>
- 30.Шевченко, Н. Ф., & Пріт, В. І. (2024). Психологічні передумови прояву ревностів як феномену подружнього життя. Наукові записки. Серія: Психологія, (2), 128-135. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-19>
- 31.Юшкова, Г., & Афанасьєва, Н. (2024). Гендерні особливості задоволеності шлюбом. Universum, (12), 85-91. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1210>
- 32.Anaraki, F., Biglari, F., Hasani, M., Tarshayeh, S., Gholipour, S., & Jafari, S. (2025). The Effectiveness of Marital Group Counseling on Happiness and Self-Compassion in Couples with Marital Conflict. *Mental Health and Lifestyle Journal*. URL: <https://mhlmj.com/index.php/mhlj/article/view/57>
- 33.Bilican, F., & Temiz, Z. (2025). Dyadic coping strategies of Turkish couples and dyadic adjustment during the COVID-19 pandemic. *Anxiety, Stress, & Coping*, 38, 584 – 598. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2025.2489372>
- 34.Brik, A., & Wang, Y. (2024). Family resources, resilience beliefs, and parental adaptation: A moderated mediation analysis. *Family Process*, 64.
- 35.Brown, M., Whiting, J., Kahumoku-Fessler, E., Witting, A., & Jensen, J. (2020). A Dyadic Model of Stress, Coping, and Marital Satisfaction Among Parents of Children With Autism. *Family Relations*.
- 36.Bulanda, J., Yamashita, T., & Brown, J. (2020). Dyadic Patterns of Marital Quality During Later Life. *Innovation in Aging*, 4, 344 – 344.

37. Chadha, L., Sharma, P., Kaur, R., Arya, I., & Sharma, P. (2025). The impact of social media addiction on self-esteem and life satisfaction among married couples. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14, 1494 – 1501. DOI: https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_1808_24
38. Chen, M., Gong, J., Cao, Q., Luo, X., Li, J., & Li, Q. (2021). A literature review of the relationship between dyadic coping and dyadic outcomes in cancer couples. *European journal of oncology nursing : the official journal of European Oncology Nursing Society*, 54, 102035.
39. Chopik, W., Rosella, L., Helliwell, J., Shiba, K., & Kim, E. (2025). Life satisfaction moderates the impact of daily stressors on well-being and health. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*.
40. Dębska, J. (2025). Differentiation of self and relational mindfulness in the dyadic adaptation model in the face of stressful external factors. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*.
41. Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A., Hilpert, P., Ahmadi, K., Alghraibeh, A., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błażejewska, M., Bodenmann, G., Bortolini, T., Bosc, C., Butovskaya, M., Castro, F., Çetinkaya, H., Cunha, D., David, D., David, O., Dileym, F., Espinosa, A., Donato, S., Dronova, D., Dural, S., Fisher, M., Frąckowiak, T., Akkaya, A., Hamamura, T., Hansen, K., Hattori, W., Hromatko, I., Gulbetekin, E., Iafrate, R., James, B., Jiang, F., Kimamo, C., Koç, F., Krasnodębska, A., Lopes, F., Martínez, R., Meskó, N., Molodovskaya, N., Qezeli, K., Motahari, Z., Natividade, J., Ntayi, J., Ojedokun, O., Omar-Fauzee, M., Onyishi, I., Özener, B., Paluszak, A., Portugal, A., Realo, A., Relvas, A., Rizwan, M., Sabiniewicz, A., Salkičević, S., Sarmány-Schuller, I., Stamkou, E., Stoyanova, S., Šukolová, D., Sutresna, N., Tadinac, M., Teras, A., Ponciano, E., Tripathi, R., Tripathi, N., Tripathi, M., Yamamoto, M., Yoo,

- G., & Sorokowska, A. (2020). Global Perspective on Marital Satisfaction. *Sustainability*.
42. Donato, S., Pagani, A., Rosta-Filep, O., Faggiano, M., Pajardi, D., Martos, T., Sallay, V., & Randall, A. (2022). Partners' internal stress and well-being : The role of dyadic coping and problem resolution. *Personal Relationships*.
 43. Frenn, Y., Akel, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Couple's Satisfaction among Lebanese adults: validation of the Toronto Alexithymia Scale and Couple Satisfaction Index-4 scales, association with attachment styles and mediating role of alexithymia. *BMC Psychology*, 10.
 44. Gattig, A., & Minkus, L. (2021). Does Marriage Increase Couples' Life Satisfaction?. , 46.
 45. Han, R., Sun, K., Zheng, J., & Gao, L. (2022). Perceived stress, marital satisfaction, and prenatal depression among couples with gestational diabetes mellitus. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 42, 606 – 619. DOI: <https://doi.org/10.1080/02646838.2022.2135175>
 46. Heidari, M., & Kumar, G. (2021). Influence of attachment styles and emotional intelligence interaction on marital satisfaction among married couples. *Global journal for research analysis*.
 47. Kanwal, U., Noureen, S., Sami, M., Hanif, T., & Sohail, R. (2025). Impact of gratitude dyadic coping, stress management and quality of life among married couples. *Insights-Journal of Life and Social Sciences*.
 48. Karakose, S., Luchetti, M., Ledermann, T., Stephan, Y., Terracciano, A., & Sutin, A. (2024). Daily relationship satisfaction and markers of health: Findings from a smartphone-based assessment. *Applied psychology. Health and well-being*.
 49. Koçak, A. (2024). From marital conflict to life satisfaction: How basic psychological need satisfaction operates-A dyadic analysis study. *Asian Journal of Social Psychology*.

50. Koçyiğit, M., & Uzun, M. (2024). Couple Burnout and Marital Satisfaction: Serial Mediation by Mindfulness and Emotion Regulation. *The American Journal of Family Therapy*, 52, 575 – 593. DOI: <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2322461>
51. Landolt, S., Weitkamp, K., Roth, M., Sisson, N., & Bodenmann, G. (2023). Dyadic coping and mental health in couples: A systematic review. *Clinical psychology review*, 106, 102344.
52. Liu, M., Fang, Y., Liu, M., Wu, M., Zhang, J., Niu, T., & Zhang, X. (2024). Dyadic coping and associated factors in women with high-risk pregnancy and their spouses: Do they interact?. *Midwifery*, 134, 104006.
53. Lou, V., Liu, H., & Wu, W. (2022). Dyadic coping and well-being among couples taking care of each other. *Innovation in Aging*, 6, 634 – 634. DOI: <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.2350>
54. Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., & Thorberg, F. (2021). Alexithymia, Fear of Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43, 1068 – 1089.
55. Lyvers, M., Ryan, N., & Thorberg, F. (2022). Alexithymia, attachment security and negative mood. *Australian Psychologist*, 57, 86 – 94.
56. Maroufizadeh, S., Hosseini, M., Foroushani, R., Omani-Samani, R., & Amini, P. (2019). The Relationship between Perceived Stress and Marital Satisfaction in Couples with Infertility: Actor-Partner Interdependence Model. *International Journal of Fertility & Sterility*, 13, 66 – 71.
57. Matalon, C., Turliuc, M., & Măirean, C. (2022). Children's opposition, marital and life satisfaction: the mediating role of parenting stress. *Family Relations*.
58. Mehulić, J. (2024). Međudjelovanje individualnih obilježja partnera i interakcije u dijadi na percepciju svakodnevnoga stresa i održavanje kvalitetnih partnerskih odnosa.
59. Melesse, Y., Amha, H., Getnet, A., Ewunetie, A., Abneh, A., Gedif, G., Lamesgen, A., & Muluneh, A. (2025). Epidemiology of infertility and coping

- mechanisms in Ethiopia, 2025: a systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*, 22.
60. Michael, K., & Ben-Zur, H. (2024). Couples' Psychological Resources and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Marital Support. *Europe's Journal of Psychology*, 20, 303 – 316.
61. Mónaco, E., De La Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2022). Are emotional competencies mediators between attachment and relationship satisfaction in young couples?. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*.
62. Niino, K., Patapoff, M., Mausbach, B., Liu, H., Moore, A., Han, B., Palmer, B., & Jester, D. (2024). Development of loneliness and social isolation after spousal loss: A systematic review of longitudinal studies on widowhood. *Journal of the American Geriatrics Society*, 73, 253 – 265. DOI: <https://doi.org/10.1111/jgs.19156>
63. Novin, H., Vatankhah, H., & Khalatbari, J. (2022). The Relationship Between Social Maturity and Sexual Satisfaction, Subjective Well-being, and Controlling Behaviors in Couples: Emphasizing the Mediating Role of Marital Commitment. *Journal of Research & Health*.
64. Otero, M., Wells, J., Chen, K., Brown, C., Connelly, D., Levenson, R., & Fredrickson, B. (2020). Behavioral indices of positivity resonance associated with long-term marital satisfaction. *Emotion*.
65. Pavon, M., Jakab, A., & Löw, A. (2024). Exploring relationship satisfaction in mothers of children with disabilities: the predictive role of interparental conflicts and moderating role of dyadic coping. *Frontiers in Psychiatry*, 14.
66. Psychologia, A., Hidayat, M., Toybah, N., & Psikologi, F. (2025). Gender Differences in Coping Strategies for Marital Stress: The Role of Marital Satisfaction and Implications for Counseling. *Acta Psychologia*.
67. Putney, J., Greenlee, J., & Hartley, S. (2020). Use and Benefit of Dyadic Coping for Couple Relationship Satisfaction in Parents of Children with Autism. *Family process*.

- 68.Razazan, S. (2025). The Role of Psychological Flexibility, Resilience, Self-efficacy, and Hope in Predicting Marital Satisfaction of Married Women. *International Journal of Body, Mind and Culture*.
- 69.Reitz, A., Weidmann, R., Wünsche, J., Buehler, J., Burriss, R., & Grob, A. (2021). In good times and in bad: A longitudinal analysis of the impact of bereavement on self-esteem and life satisfaction in couples. *European Journal of Personality*, 36, 616 – 639.
- 70.Roslan, S., Hoesni, S., & Khatib, A. (2023). Relationships Between Emotional Regulation and Marital Satisfaction. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.
- 71.Roth, M., Nussbeck, F., Landolt, S., Senn, M., Bradbury, T., Weitkamp, K., & Bodenmann, G. (2025). Dyadic Coping and Communication as Predictors of 10-Year Relationship Satisfaction Subgroup Trajectories in Stable Romantic Couples. *Behavioral Sciences*, 15.
- 72.Salimi, C., Kachooei, M., Dadashi, M., & Farahani, H. (2024). Effects of integrative behavioral couple therapy on communication patterns and marital adjustment. *Journal of Education and Health Promotion*, 13.
- 73.Shahid, A., Saeed, B., Arshad, H., Fatima, F., & Tariq, A. (2025). Romantic Jealousy, Marital Satisfaction and Self-Esteem in Married Men and Women. *Journal of Asian Development Studies*.
- 74.Song, X., Zhao, J., Xiao, Z., Ye, H., Dong, S., Hu, L., & Cai, Z. (2024). The actor-partner interdependence model of fertility stress and marital quality among couples undergoing in vitro fertilization and embryo transfer: The mediating role of dyadic coping. *Stress and Health*, 40.
- 75.Stafford, S., Martin, M., & Martin, D. (2025). Mental Health, Happiness, and Marital Satisfaction in U.S. Married Adults: A National Study and Practice Implications. *International Journal of Educational Studies*.

76. Stulz, A., Favez, N., & Flahault, C. (2022). Emotional and Sexual Adaptation to Colon Cancer: Perceptual Congruence of Dyadic Coping Among Couples. *Frontiers in Psychology*, 13.
77. Suminta, R., & Ghufro, M. (2022). The gratitude and marital satisfaction in the infertile spouses. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*.
78. Vashisht, Y. (2025). Influence of childhood trauma on the expression and regulation of emotions and couple satisfaction (romantic relationships) among young adults and adults. *International Journal For Multidisciplinary Research*.
79. Wang, Y., & Umberson, D. (2022). Dyadic coping and marital quality in same-sex and different-sex marriages. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40, 996 – 1017.
80. Wendołowska, A., Steć, M., & Czyżowska, D. (2022). Supportive, Delegated, and Common Dyadic Coping Mediates the Association between Adult Attachment Representation and Relationship Satisfaction: A Dyadic Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
81. Wickle, J., Forbush, A., Yorgason, J., & Holmes, E. (2024). Family leisure and negative links between family of origin adversity and marital satisfaction. *Family Relations*.
82. Witzel, D., Chandler, K., Geldhof, J., Hooker, K., & Stawski, R. (2025). Partner strain and support associations with affective reactions to daily stressors. *Family relations*, 74 4, 1424-1440. DOI: <https://doi.org/10.1111/fare.13151>
83. Zhou, J., Chen, X., Wang, Z., & Li, Q. (2024). Coping together: Couple-based communication interventions in cancer care. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 11.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

Перелік питань/тверджень:

1. Вкажіть Ваш повний вік
2. Вкажіть Вашу стать
3. Вкажіть тривалість Вашого шлюбу
4. Формат ваших стосунків із партнером
5. Чи є у Вас діти?
6. Вкажіть Ваш рівень освіти
7. Вкажіть Ваш вид зайнятості
8. Чи довелося Вам через війну переїхати в інше місто/селище/країну?
9. Як давно Вам довелося покинути свою домівку?
10. Чи проживаєте Ви разом з партнером після переїзду?
11. Чи плануєте повертатися додому?
12. Чи отримуєте Ви матеріальну/фінансову допомогу від країни в якій проживаєте?
13. Чи мобілізований Ваш партнер/партнерка, зараз або в минулому?
14. Як довго партнер перебуває/перебував на службі?
15. Як часто Вам вдається/вдавалося підтримувати зв'язок?
16. Наскільки Ви хвилюєтесь/хвилювалися про його/її безпеку (за шкалою від 1 до 5)?
17. Як Ви оцінюєте зміну фінансового стану Вашої родини за останній рік?
18. Чи втратив хтось із Вас роботу через війну/кризу?
19. Чи є фінансова стабільність основним джерелом сварок у Вашій родині зараз?
20. Оцініть, за 5-бальною шкалою, наскільки кожен з факторів вплинув на життя за останній рік:

- Війна та новини про неї
- Фінансові труднощі
- Розлука з близькими
- Проблеми зі здоров'ям (своїм чи близьких)
- Конфлікти на роботі

21. Як часто за останній місяць у вас виникали суперечки або непорозуміння з партнером?

22. Оцініть, за 5-бальною шкалою, наскільки характерні для вас такі способи вирішення суперечок:

- Ми обидва намагаємося обговорити проблему спокійно
- Під час суперечки ми кричимо один на одного
- Один з нас намагається уникнути конфлікту (замовчує, йде в іншу кімнату)
- Ми разом шукаємо компромісне рішення
- Кожен залишається при своїй думці, проблема не вирішується
- Ми даємо один одному час заспокоїтися, перш ніж продовжити розмову

Додаток Б

Зміст методики «Шкала задоволеності життям (SWLS)»*Перелік питань/тверджень:*

1. В основному моє життя близько до ідеалу.
2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
3. Я повністю задоволений своїм життям.
4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.
5. Якщо я почав життя з початку – залишив би як є.

Додаток В

Зміст методики «Емоційна взаємодія подружжя (ЕВП)»*Перелік питань/тверджень:*

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти, через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.
6. Підтримання емоційного контакту з партнером – складна проблема для мене.
7. Я рідко підвищую голос на партнера.
8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.
9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.
10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.
11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.
12. Почуття мого партнера – для мене загадка.
13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образ.
14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.
15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість і ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.
16. Я багато бажав(ла) би змінити у своєму партнерові.
17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).
18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.
19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.

20. Якщо в партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.

21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він помиляється.

22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.

23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.

24. Часто я не можу зрозуміти, чому в мого партнера поганий настрій.

25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.

26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.

27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.

28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.

29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.

30. У конфліктних ситуаціях із партнером я завжди намагаюсь стримуватись.

31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.

32. Навіть коли партнер утомлений, усі справи по господарству повинні доводитися до кінця.

33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.

34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.

35. Я завжди розумію, через що в мого партнера немає настрою.

36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.

37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.

38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.

39. Я вірю, що можу впоратись із більшістю проблем у шлюбних стосунках.

40. Часто в нас із партнером виникає взаємне невдоволення.
41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.
42. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.
43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він утомився.
44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.
45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера для того, щоб відчувати його настрій.
46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.
47. Я легко «заражаюсь» радістю свого партнера.
48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.
49. Я багато пробачаю своєму партнерові через кохання до нього.
50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.
51. У мене часто виникає гармонія в стосунках з партнером.
52. Я намагаюсь позбавлятися особистих недоліків у взаємодії з партнером.
53. Я часто хвалю свого партнера.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.
55. Коли мій партнер утомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.
56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.
57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.
58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.
59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.
60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.
61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.
62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.
63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.

- 64. Я часто буваю суворим(ою) зі своїм партнером.
- 65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.
- 66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

Зміст методики «Портрет цінностей (PVQ)»*Перелік питань/тверджень:*

1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти
9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення
11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших

14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози

15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод

16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими

17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже

18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям

19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище

20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань

21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад

22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти

23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим

24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний

25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили

26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати

27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає

28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним

29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві

30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим

31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього

32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші

33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися

34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе

35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку

36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших

37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього

38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу

39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером

40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу

Додаток Д

Зміст методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»*Перелік питань/тверджень:*

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

22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.

23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.

24. Я вчив(ла)ся жити з цим.

25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.

26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.

27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).

28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Додаток Е

Сертифікат про участь у науковій конференції

