

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

АБРАМЮК ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК 159.923.2:159.944.4-058.862

ДИСЕРТАЦІЯ
КОПІНГ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ
спеціальність 053 – психологія
галузь знань 05 – соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання чужих ідей, результатів і текстів мають посилання на відповідне джерело _____ Олена АБРАМЮК

Науковий керівник:
ДІДКОВСЬКА Лариса Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент

Львів – 2023

АНОТАЦІЯ

Абрамюк О. О. Копінг як чинник суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія» – Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, 2023.

У дисертації подано теоретичне узагальнення та емпіричне розв'язання наукової проблеми місця та значення копінгу подружжя серед чинників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів. Теоретично обґрунтовано та емпірично визначено ефективний копінг подружжя та окреслено основні напрямки психологічної роботи щодо діагностики (адаптовано методичний інструментарій діадного копінгу) та розширення (научіння) копінгу (індивідуального та діадного) шлюбних партнерів з метою збереження та/чи відновлення суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів.

У *вступі* обґрунтовано актуальність теми, сформульовано мету та завдання дисертації, визначено об'єкт та предмет дисертаційного дослідження, зазначено методи, що були використані у написанні дисертації, зазначено наукову новизну дослідження, описано ідеї, які були удосконалені та набули подальшого розвитку, зазначено практичне та теоретичне значення дисертації, представлено особистий внесок дисертанта та апробацію результатів дисертації, зазначено інформацію про кількість публікацій та структуру і обсяг праці, кількість використаних джерел.

У *першому розділі* представлено результати теоретичного аналізу наукових досліджень, присвячених питанню копінгу шлюбних партнерів та його місця серед чинників їхнього суб'єктивного благополуччя. На основі узагальнення теоретико-методологічних підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя окреслено його концептуальну структуру, що включає когнітивний, емоційний та евдаймоністичний компоненти. Описано чинники суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та встановлено, що *копінг подружжя* є одним з найважливіших інструментів вирішення проблеми

ефективної взаємодії шлюбних партнерів під дією стресовпливів (стрес, конфлікти).

На підставі результатів глибокого теоретичного аналізу копіngu подружжя обґрунтовано його специфіку в сімейній системі: визначено зміст поняття «копінг», описано різновиди копіngu шлюбних партнерів, розкрито особливості копіngu в сімейній системі та його роль у переживанні суб'єктивного благополуччя шлюбними партнерами. *Копінг шлюбних партнерів* – це система складних реципрокних зв'язків, що включає індивідуальний копінг кожного з шлюбних партнерів як синтез когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль людини, що застосовуються для подолання специфічних внутрішніх та/або зовнішніх вимог, що викликають психічну напругу та перевищують її ресурси, а також діадний копінг подружжя – як процес, в якому обидва партнери включені в спільну спробу справитися зі стресорами, що торкаються їх обох. Структуру копіngu подружжя утворюють *індивідуальний копінг* кожного з шлюбних партнерів *реактивного* та *проактивного рівнів*; *діадний копінг* шлюбних партнерів, що включає *стрес-комунікацію в парі*, *позитивний діадний копінг* кожного з шлюбних партнерів (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, делегований), *негативний копінг* (ворожі дії/слова власні/щодо партнера) та *спільний діадний копінг*; *зовнішня соціальна підтримка*. Копінг шлюбних партнерів, утворюючи деякий «покрив» для сімейної системи та її членів, забезпечуючи їм цілісність та/або відновлення від зовнішніх та внутрішньосімейних стресовпливів, є кількарівневим наскрізним чинником суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, що впливає не лише на задоволеність життям, емоційний комфорт та оптимально позитивне функціонування кожного з них, а й є необхідною умовою функціонування системи загалом як простору для сталого розвитку її членів. Проаналізувавши наукові підходи до трактування та розуміння копіngu шлюбних партнерів в структурі їхнього суб'єктивного благополуччя, враховуючи специфіку сімейної системи та можливість кожного з партнерів (як суб'єктів активності) впливати на власне та суб'єктивне благополуччя партнера, побудовано теоретичну модель

копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя.

У *другому розділі* представлено програму та висвітлено питання організації емпіричного дослідження копінгу шлюбних партнерів як чинника їх суб'єктивного благополуччя. Програма включила три етапи: підготовчий, основний і етап аналізу та інтерпретації результатів. На підготовчому етапі було здійснено планування емпіричного дослідження, тобто визначено емпіричні показники та вибрано відповідний методичний інструментарій, вибрано групу досліджуваних та проведені пілотажні дослідження, за допомогою яких було апробовано та уточнено діагностичний інструментарій, а також виконано поставлені завдання щодо адаптації україномовної версії DCI (Опитувальник Діадного Копінгу). На основному етапі відповідно до визначених емпіричних показників та окресленої структури групи досліджуваних, за допомогою підібраних методик було зібрано емпіричні дані, необхідні для перевірки теоретичної моделі. Упродовж третього етапу здійснювалося статистичне опрацювання, аналіз та інтерпретація зібраних емпіричних даних, а також на основі отриманих даних здійснювалося формування рекомендацій для практичних психологів та фахівців, що працюють з сім'ями, з метою підвищення суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів як ядра сімейної системи, що є основою її здорового функціонування.

Емпіричні показники, визначені для перевірки теоретичної моделі копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя, включили в себе показники, які об'єднані в наступні блоки: суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів, система копінгу подружжя, соціально-демографічні показники.

Для вимірювання діадного копінгу шлюбних партнерів було здійснено повну адаптацію Опитувальника діадного копінгу DCI українською мовою: виконано незалежні прямі і зворотні переклади тексту методики носіями мови, розраховано статистичні показники еквівалентності перекладу, внутрішню консистентність шкал та показники ретестової надійності. Оцінка конструктивної

валідності української версії здійснювалася шляхом визначення її факторної структури за допомогою конфірматорного факторного аналізу. Результатом адаптації є надійний і валідний інструмент, який дає змогу досліджувати діадний копінг шлюбних партнерів, для яких українська мова є рідною.

У *третьому розділі* представлено аналіз результатів емпіричної перевірки теоретичної моделі копінгу шлюбних партнерів серед чинників їхнього суб'єктивного благополуччя. Основним етапом дослідження охоплено 612 осіб, 306 гетеросексуальних пар, що перебувають в шлюбному союзі, вік шлюбних партнерів від 19 до 76 років зі стажем шлюбу від 1-ого до 43 років. Здійснено характеристику групи досліджуваних, в якій детально проаналізовано внутрішньосімейну взаємодію партнерів в парі та їхнє суб'єктивне благополуччя, весь спектр копінгу шлюбних партнерів та його взаємозв'язок з суб'єктивним благополуччя кожного з шлюбних партнерів.

За допомогою розподілу вибірки методом кластерного аналізу на три підгрупи з різним рівнем суб'єктивного благополуччя респондентів створено умови для первинної квазіекспериментальної перевірки кількісних розбіжностей між обраними для емпіричного дослідження показниками копінгу подружжя та типами взаємодії у конфліктах в парі. Попарне порівняння показників «полярних» кластерів (груп з високим та низьким рівнем SWB шлюбних партнерів), які істотно відрізнялись за кількісними показниками всіх змінних, дозволило виявити такі статистично значущі відмінності та закономірності:

✓ у групі респондентів з найвищими показниками когнітивної оцінки власного життя, зокрема сімейного, емоційного комфорту та евдаймоністичної компоненти суб'єктивного благополуччя переважаючим копінгом є діадний (подружній), індивідуальний копінг реактивного рівня (копінг-стратегії) «Планування вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка», індивідуальний копінг проактивного рівня, при цьому, копінг-стратегії «Прийняття відповідальності», «Самоконтроль», «Дистанціювання», «Конфронтація» виражені помірно і низько виражена копінг-стратегія «Втеча-

уникнення», а також зафіксовано найвищі показники типів вирішення конфліктів, що орієнтовані на стосунки (співпраця, пристосування);

✓ переважаючим копінгом респондентів групи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя є «Прийняття відповідальності», «Самоконтроль», «Дистанціювання» та «Конфронтація» (у жінок групи), помірно виражений копінг проактивного рівня, індивідуальний копінг реактивного рівня «Планування вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка», «Самоконтроль», «Дистанціювання», «Конфронтація» (у чоловіків групи) та низько виражений діадний копінг, а також встановлено, найвищі показники типів вирішення конфліктів, що орієнтовані на відстоювання власних інтересів (конкуренція) та уникання сутичок.

Попарне порівняння «полярних» кластерів з «проміжним» (другим) кластером загалом виявило подібну тенденцію (при нижчому рівні значущості розбіжностей).

Результати *факторного аналізу* дозволили встановити, що найвагомим фактором суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі для обох (з високим та низьким рівнем суб'єктивного благополуччя респондентів) досліджуваних груп є діадний копінг подружжя. Однак, істотна відмінність у тому, що у групі осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя дотриманий баланс «брати-давати» проблемно-орієнтованої та емоційно-орієнтованої підтримки чи/і допомоги при зустрічі зі стресом, в той час як респонденти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя розглядають діадний копінг лише як підтримку для себе. Такий дисбаланс копіngu подружжя ілюструє споживацьке ставлення до ресурсів партнера в парі, засвідчує відсутність справедливості та асиметрію діадного копіngu шлюбних партнерів цієї групи та підтверджує гіпотезу про її негативний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості в парі.

Слід підсумувати також, що у групі осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя шкали проактивного копіngu тісно взаємопов'язані з індивідуальною копінг-стратегією, що спрямована на планування вирішення проблем, а у групі з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя шкали

проактивного копінгу взаємопов'язані лише одна з одною. Це засвідчує справедливість гіпотези про її ефективність при орієнтуванні на вирішення проблеми. Також результати факторного та кореляційного аналізу дозволили підтвердити гіпотезу про тісні зв'язки та позитивний вплив широкого репертуару копінгу особистості в шлюбі на її суб'єктивне благополуччя.

З метою з'ясування можливого дисбалансу між суб'єктивним благополуччям партнерів в парі, шлюбних партнерів структуровано у кілька груп на основі попередньої кластеризації та подібності їхнього інтегрального показника суб'єктивного психологічного благополуччя, в результаті чого було утворено шість різних груп (5 груп з подібним суб'єктивного благополуччя в обох шлюбних партнерів та одна група з полярними значеннями). Для з'ясування міри впливу кожної змінної копінгу подружжя на суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів пари проведений множинний лінійний регресійний аналіз, а також здійснено порівняльний аналіз регресійних моделей полярних груп (низькі, високі та полярні значення SWB обох партнерів) та виявлено їхні закономірності. В групі з *високим суб'єктивним благополуччя обох шлюбних партнерів* значущими чинниками виявились: «Стрес-комунікація власна» ($\beta = 0,4677$, при $p < 0,000$), «Проактивний копінг» ($\beta = 0,4207$, $p < 0,000$), «Інструментальна підтримка» ($\beta = - 0,3694$, $p < 0,000$), «Негативний діадний копінг власний» ($\beta = - 0,2594$, $p < 0,0018$), «Стрес-комунікація партнера» ($\beta = 0,1918$, при $p < 0,0242$), «Самоконтроль» ($\beta = - 0,1671$, при $p < 0,0250$). Наявність в парі діалогу, вміння повідомляти про власне стресонавантаження та чути стрес-повідомлення партнера, відсутність негативного діадного копінгу (ворожих слів/дій у бік партнера), існування простору для проявлення емоцій в стрес-комунікації та цілепокладання щодо майбутніх подій, що орієнтоване на достовірній інформації, узгодженості дій партнерів та на спроби вирішення проблем дозволяє зберігати суб'єктивне благополуччя кожному з шлюбних партнерів на високому рівні.

В групі досліджуваних шлюбних партнерів з *низьким рівнем SWB обох партнерів*, було виокремлено 8 вагомих чинників: «Проактивний копінг»

($\beta = 0,3427$, при $p < 0,0018$), «Емоційна підтримка» ($\beta = 0,2627$, $p < 0,0076$), «Стратегічний копінг» ($\beta = 0,2578$, $p < 0,0038$), «Негативний діадний копінг партнера» ($\beta = 0,2604$, $p < 0,0357$), «Прийняття відповідальності» ($\beta = -0,2543$, $p < 0,0075$), «Підтримуючий діадний копінг власний» ($\beta = 0,2409$, $p < 0,0298$), «Пошук соціальної підтримки» ($\beta = -0,2307$, $p < 0,0185$), «Планування вирішення проблем» ($\beta = 0,2081$, $p < 0,0207$). Так, для цієї групи, характерним є відсутність пошуку соціальної підтримки, суб'єктивно висока оцінка власних копінг-зусиль щодо підтримки партнера та оцінка дій у стресі партнера як негативних/ворожих. Це засвідчує відсутність доброї стрес-комунікації та неможливість отримання підтримки в сім'ї та активації копінгу подружжя, відтак, низький рівень особистісного функціонування та задоволеності життям і його аспектами.

В групі досліджуваних з *полярними значеннями SWB шлюбних партнерів*, виокремлено 9 вагомих чинників: «Позитивна переоцінка» ($\beta = 0,6378$, при $p < 0,0000$), «Інструментальна підтримка» ($\beta = 0,5521$, $p < 0,003$), «Втеча-уникнення» ($\beta = -0,5329$, $p < 0,0000$), «Самоконтроль» ($\beta = -0,5233$, $p < 0,0002$), «Рефлексивний копінг» ($\beta = -0,3734$, $p < 0,0013$), «Негативний діадний копінг партнера» ($\beta = 0,3660$, $p < 0,0039$), «Підтримуючий діадний копінг партнера» ($\beta = -0,3197$, $p < 0,0435$), «Підтримуючий діадний копінг власний» ($\beta = 0,2906$, $p < 0,0144$), «Конфронтаційний копінг» ($\beta = 0,2520$, $p < 0,0449$). Виділені чинники засвідчують неконгруентність сприймання копінг-зусиль партнерів по відношенню один до одного та відсутність діалогу в парі в стресових ситуаціях. Це створює помітну асиметрію як у сімейній взаємодії та функціональності, так і суб'єктивному благополуччі шлюбних партнерів. Такі деструктивні взаємодії зрештою призводять до автономізації кожного з подружжя, патологізації стосунків, відтак, низький рівень SWB у одного з партнерів неодмінно порушує гомеостаз сімейної системи, звідси, з'являються ризики її руйнування чи порушення функціонування її підсистем.

На основі ґрунтовного аналізу емпіричних даних, створено модель динаміки подружньої підсистеми під впливом стресу та його купування, активуючи копінг подружжя чи/і індивідуальну захисну систему особистості.

Отже, підсумовуючи результати емпіричного дослідження, слід сказати, що чинниками суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів є справедливий позитивний *діадний копінг* пари, а також індивідуальний копінг кожного з подружжя, в першу чергу *проактивного рівня* та *реактивного рівня* копінг-стратегії, що орієнтовані на планування та вирішення проблем (*копінг-стратегія «Планування вирішення проблем»*), переосмислення досвіду стресоподії в більш широкому позитивному контексті (*копінг-стратегія «Позитивна переоцінка»*), разом з тим, орієнтовані на не уникання стресових ситуацій (негативне значення *копінг-стратегії «Втеча-уникнення»*) чи, навпаки, перебільшення значення своєї участі в настанні стресоподії (негативне значення *копінг-стратегії «Прийняття відповідальності»*), а також звернення в стресових ситуаціях за емоційною підтримкою (*емоційно-орієнтований копінг*). Отримані емпіричні результати постали основою для побудови моделі копінгу як чинника суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів.

На основі одержаних теоретичних та емпіричних результатів розроблено рекомендації щодо психологічної, психосоціальної та психотерапевтичної роботи з парами з метою ефективною адаптації, збереження та відновлення благополуччя шлюбних партнерів після стресоподії, а також окреслено напрямки психоедукаційного розвитку та створення тренінгових програм з окресленої тематики.

З огляду на нові виклики перед українськими сім'ями внаслідок повномасштабного вторгнення в Україну *результати нашого дослідження можуть бути покладені в основу розробки психоедукаційних програм щодо ефективного стресодолавання в сім'ях, що внаслідок війни переживали гострі та пролонговані стреси, були розділені та потребують допомоги в реадaptaції та відновленні їхнього індивідуального та сімейного благополуччя. Так, перспективним напрямком дослідження є створення психоедукаційних та тренінгових програм для подружжя з метою навчання їх всього спектру копінгу шлюбних партнерів, дослідження вже існуючого копінгу подружжя та визначення його ефективності для захисту всіх членів сімейної системи,*

можливостям власного розвитку та психоемоційного комфорту, будучи частиною сімейної системи, а також *емпіричного дослідження* впровадження програми з метою її вдосконалення та корекції. Окрім цього важливо втілювати на практиці на загальнодержавному рівні освітні програми, що включали б спеціальні психологічні знання з психології стресу та копінгу, а також оптимального функціонування людини з врахуванням викликів 21 ст.

Ключові слова: стрес, тривога, психологічний захист, копінг-стратегії, адаптація, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, копінг шлюбних партнерів, міжособистісні стосунки, міжособистісне спілкування у шлюбі, цінності, ресурси, особистісний ресурс, підтримка (опора), психотерапія.

ABSTRACT

O. O. Abramiuk Coping as a Factor of the Subjective Well-Being of Marriage Partners. – Qualifying scientific work as a manuscript.

Doctor of Philosophy Thesis in the Branch of Knowledge 05 «Social and Behavioral Sciences», Major 053 «Psychology» – Ivan Franko National University of Lviv, Lviv, 2023.

The thesis presents a theoretical generalization and empirical solution of the scientific problem of the place and importance of spousal coping among the factors of subjective well-being of marriage partners. It theoretically substantiates and empirically defines effective coping of spouses, and outlines the main areas of psychological work on diagnosis (the methodological toolkit of dyadic coping has been adapted) and expansion (teaching) of coping (individual and dyadic) of marriage partners, with the aim of preserving and/or restoring the subjective well-being of marriage partners.

The introduction substantiates the relevance of the topic, shapes the aim and objectives of the thesis, defines the object and subject of the thesis research, specifies the methods that were used in writing the thesis, indicates the scientific novelty of the research, describes the ideas that were improved and further developed, indicates the practical and theoretical significance of the thesis, presents the personal contribution of the PhD student and approbation of the thesis results, provides information on the number of publications, the structure and scope of the work, the number of references used in the thesis.

The first section presents the results of theoretical analysis of scientific research focusing on the issue of marriage partners' coping and its place among the factors in their subjective well-being. Based on the generalization of theoretical and methodological approaches to the understanding of subjective well-being, its conceptual structure is outlined, including cognitive, emotional and eudaimonic components. The thesis describes factors of subjective well-being of marriage partners and establishes that *spousal coping* is one of the most important tools for solving the

problem of effective interaction between marriage partners under the influence of stressors (stress, conflicts).

Based on the results of in-depth theoretical analysis of spousal coping, its specificity in the family system has been substantiated: The meaning of the concept of «coping» has been established, the types of marriage partners' coping have been described, the features of coping in the family system and its role in the experience of subjective well-being by marriage partners have been revealed. *Marriage partners' coping* is a system of complex reciprocal relationships, including individual coping of each of the marriage partners as a synthesis of cognitive, emotional and behavioral efforts of a person used to overcome specific internal and/or external demands that cause mental stress and exceed their resources, as well as dyadic coping of spouses – as a process where both partners are making a joint attempt to cope with stressors affecting both of them. The structure of spousal coping is formed by *individual coping* of each of the marriage partners at the *reactive* and *proactive levels*; *dyadic coping* of the marriage partners, including *stress communication in the couple*, *positive dyadic coping* of each of the marriage partners (problem-focused, emotion-focused, delegated), *negative coping* (own hostile actions/words or hostile actions/words towards partner), and *common dyadic coping*; and *external social support*. Marriage partners' coping, forming a kind of «cover» for the family system and its members, providing them with integrity and/or recovery from external and intra-family stressors, is a multilevel cross-cutting factor of subjective well-being of marriage partners, affecting not only life satisfaction, emotional comfort and optimally positive functioning of each of them, but is also a necessary condition for the functioning of the system as a whole as a space for sustainable development of its members. Having analyzed scientific approaches to the interpretation and understanding of marriage partners' coping in the structure of their subjective well-being, taking into account the specifics of the family system and the capability of each partner (as activity actors) to influence their own and their partner's subjective well-being, the theoretical model of marriage partners' coping has been built in the structure of factors of their subjective well-being.

The second section presents the program and highlights the issues of organizing the empirical study of marriage partners' coping as a factor of their subjective well-being. The program included three stages: preparatory, main stages and the stage of analyzing and interpreting the results. At the preparatory stage, the planning of the empirical study was carried out, i.e., the empirical indicators were determined and the appropriate methodological tools were selected, a group of research subjects was selected and pilot studies were conducted, with the help of which the diagnostic tools were tested and refined, and the tasks set for the adaptation of the Ukrainian-language version of the DCI (Dyadic Coping Inventory) were completed. At the main stage, in accordance with the defined empirical indicators and the delineated structure of the study group, empirical data necessary for testing the theoretical model were collected using the selected methods. During the third stage, statistical processing, analysis and interpretation of the collected empirical data were carried out, and based on the obtained data, recommendations were made for practical psychologists and specialists working with families in order to increase the subjective well-being of marriage partners as the core of the family system, which serves as the basis of its healthy functioning.

Empirical indicators determined to test the theoretical model of coping of marriage partners in the structure of factors of their subjective well-being included indicators that are combined into the following blocks: subjective well-being of marriage partners, spousal coping system, socio-demographic indicators.

To measure the dyadic coping of marriage partners, a full adaptation of the DCI in Ukrainian was carried out: independent forward and backward translations of the methodology by native speakers have been performed, statistical indicators of translation equivalence, internal consistency of the scales and retest reliability indices were calculated. The construct validity of the Ukrainian version was assessed by checking its factor structure using confirmatory factor analysis. The result of the adaptation is a reliable and valid tool that allows investigating the dyadic coping of marriage partners for whom Ukrainian is their native language.

The third section analyzes the results of empirical testing of the theoretical model of marriage partners' coping among the factors of their subjective well-being. The main stage of the study covered 612 people, 306 heterosexual couples in a marital union, the age of marriage partners varies from 19 to 76 years old with the length of marriage ranging from 1 to 43 years. Characterization of the study group was carried out, in which the intra-family interaction between the partners in the couple and their subjective well-being, the whole range of coping of the marriage partners and its relationship with the subjective well-being of each of the marriage partners were analyzed in detail.

Using the cluster analysis method, the sample was divided into three subgroups with different levels of subjective well-being of the respondents. Conditions were created for the initial quasi-experimental verification of quantitative differences between the indicators of marital coping chosen for the empirical study and the types of interaction in conflicts within the couple. Pairwise comparison of indicators of «opposite» clusters (groups with high and low levels of SWB of marriage partners), which differed significantly in quantitative indicators of all variables, revealed the following statistically significant differences and patterns:

✓ in the group of respondents with the highest indicators of cognitive assessment of their own life, in particular family life, emotional comfort and eudaimonic component of subjective well-being, the predominant coping is dyadic (marital), individual coping of reactive level (coping strategies) «Planful problem-solving», «Seeking social support», «Positive reappraisal», individual coping of proactive level, at the same time, coping-strategies «Accepting responsibility», «Self-controlling», «Distancing», «Confrontive coping» are expressed moderately, and coping-strategy «Escape-avoidance» is poorly expressed, and the highest indicators of poorly expressed types of conflict resolution («Collaborating», «Accommodating») were recorded;

✓ the predominant coping strategy of respondents of the group with a low level of subjective well-being is «Accepting responsibility», «Self-controlling», «Distancing», «Confrontive coping» (in women of the group), moderately expressed

coping of the proactive level, individual coping of the reactive level «Planful problem-solving», «Seeking social support», «Positive reappraisal», «Self-controlling», «Distancing», «Confrontive coping» (in men of the group) and poorly expressed dyadic coping. Also, the highest indicators of types of conflict resolution were established, focused on defending one's own interests («Competition») and avoidance of confrontations.

Pairwise comparison of the «opposite» clusters with the «intermediate» (second) cluster in general revealed a similar trend (at a lower level of significance of differences).

Based on the results of *factor analysis*, it was established that the most significant factor of subjective well-being of an individual in marriage for both (with high and low level of subjective well-being of respondents) studied groups is dyadic coping of spouses. However, a significant difference is that in the group of persons with a high level of subjective well-being, here is a balance of «taking-giving» of problem-focused and emotionally-focused support and/or help when facing stress, while respondents with a low level subjective well-being consider dyadic coping only as support for themselves. Such an imbalance of spousal coping illustrates the consumerist attitude towards the partner's resources in the couple, indicates the lack of fairness and asymmetry of dyadic coping of marriage partners of this group, and confirms the hypothesis of its negative impact on the subjective well-being of an individual in the couple.

It is summarized that in the group of individuals with a high level of subjective well-being, the scales of proactive coping are closely interrelated with individual coping strategy aimed at planning problem solving, and in the group with a low level of subjective well-being, the scales of proactive coping are interrelated only with each other. This confirms the validity of the hypothesis about its effectiveness in problem-solving focused coping. Also, the results of factor and correlation analysis allowed us to confirm the hypothesis about close connections and positive influence of a wide range of coping of an individual in marriage on their subjective well-being.

In order to find out the possible imbalance between the subjective well-being of partners in a couple, the marriage partners were structured into several groups based on preliminary clustering and similarity of their integral index of subjective psychological well-being, resulting in six different groups (5 groups with similar subjective well-being in both marriage partners and one group with opposite values). In order to find out the degree of influence of each spouse coping variable on the subjective well-being of the marriage partners, multiple linear regression analysis was performed, as was comparative analysis of regression models of opposite groups (low, high and opposite SWB values of both partners); their patterns were also revealed. In the group with *high subjective well-being of both marriage partners*, the significant factors were as follows: «Stress communication (by Self)» ($\beta = 0.4677$, $p < 0.000$), «Proactive coping» ($\beta = 0.4207$, $p < 0.000$), «Instrumental support» ($\beta = - 0.3694$, $p < 0.000$), «Negative dyadic coping (by Self)» ($\beta = - 0.2594$, $p < 0.0018$), «Stress-communication (by Partner)» ($\beta = 0.1918$, $p < 0.0242$), «Self-controlling» ($\beta = - 0.1671$, $p < 0.0250$). The presence of dialog in the couple, the ability to report their own stress load and to hear the partner's stress messages, the absence of negative dyadic coping (hostile words/actions towards the partner), the existence of space for the manifestation of emotions in stress-communication and goal-setting regarding future events, focused on reliable information, coordination of partners' actions and attempts to solve problems allow each of the marriage partners to maintain subjective well-being at a high level.

In the group of studied marriage partners with *low SWB in both partners*, 8 significant factors were identified: «Proactive coping» ($\beta = 0.3427$, at $p < 0.0018$), «Emotional support» ($\beta = 0.2627$, $p < 0.0076$), «Strategic coping» ($\beta = 0.2578$, $p < 0.0038$), «Negative dyadic coping (by Partner)» ($\beta = 0.2604$, $p < 0.0357$), «Accepting responsibility» ($\beta = - 0.2543$, $p < 0.0075$), «Positive supportive dyadic coping (by Self)» ($\beta = 0.2409$, $p < 0.0298$), «Seeking social support» ($\beta = - 0.2307$, $p < 0.0185$), «Planful problem-solving» ($\beta = 0.2081$, $p < 0.0207$). Thus, this group is characterized by a lack of seeking social support, a subjectively high assessment of one's own coping efforts to support the partner, and an assessment of the partner's actions under stress as

negative/hostile. This testifies to the lack of good stress communication and the impossibility of obtaining support in the family and activating the spouse's coping, therefore, a low level of personal functioning and satisfaction with life and its aspects.

In the group of subjects with *opposite SWB in marriage partners*, 9 significant factors were identified: «Positive reappraisal» ($\beta = 0.6378$, $p < 0.0000$), «Instrumental support» ($\beta = 0.5521$, $p < 0.003$), «Escape-avoidance» ($\beta = -0.5329$, $p < 0.0000$), «Self-controlling» ($\beta = -0.5233$, $p < 0.0002$), «Reflexive coping» ($\beta = -0.3734$, $p < 0.0013$), «Negative dyadic coping (by Partner)» ($\beta = 0.3660$, $p < 0.0039$), «Partner's supportive dyadic coping ()» ($\beta = -0.3197$, $p < 0.0435$), «Positive supportive dyadic coping (by Self)» ($\beta = 0.2906$, $p < 0.0144$), «Confrontive coping» ($\beta = 0.2520$, $p < 0.0449$). The highlighted factors indicate the incongruence of perception of partners' coping efforts towards each other and the absence of dialog in the couple in stressful situations. This creates a marked asymmetry in family interaction and functionality, as well as subjective well-being of marriage partners. Such destructive interactions eventually lead to autonomization of each spouse, pathologization of relationships, therefore, low level of SWB in one of the partners necessarily disrupts the homeostasis of the family system, hence, there are risks of its destruction or disruption of the functioning of its subsystems.

Based on a thorough analysis of empirical data, a model was created of the dynamics in the marital subsystem under the influence of stress and its elimination activating the spouse's coping and/or the individual defense system.

Therefore, summarizing the results of the empirical study, the factors of subjective well-being of the marriage partners include fair positive *dyadic coping* of the couple, as well as individual coping of each spouse, primarily *proactive level* and *reactive level* of coping-strategies focused on planning and problem solving («*Planful problem-solving*» coping strategy), rethinking the experience of stressful event in a broader positive context («*Positive reappraisal*» coping strategy), at the same time, focused on non-avoidance of stressful situations (the negative meaning of the «*Escape-avoidance*» coping strategy) or, on the contrary, exaggerating the importance of one's participation in the occurrence of a stressful event (negative meaning of the «*Accepting*

responsibility» coping strategy), as well as seeking emotional support in stressful situations (*emotion-focused coping*). The obtained empirical results served as a basis for building a coping model as a factor of subjective well-being of marriage partners.

Based on the obtained theoretical and empirical results, recommendations were developed for psychological, psychosocial and psychotherapeutic work with couples in order to effectively adapt, preserve and restore the well-being of marriage partners after a stressful event, and the area of psychoeducational development on the outlined topic was outlined.

In view of the new challenges facing Ukrainian families as a result of the full-scale invasion of Ukraine, *the results of our study can be used as a basis for the development* of psychoeducational programs for effective stress management in families that, as a result of the war, experienced acute and prolonged stress, were separated and need help in readaptation and restoration of their individual and family well-being. Thus, a *promising area of research* is the creation of psychoeducational and training programs for spouses to teach them the full range of marriage partners' coping strategies, the study of the already existing coping strategies of spouses and determination of its effectiveness for the protection of all members of the family system, the possibilities of their own development and psychoemotional comfort, being part of the family system, as well as *empirical study* of the program implementation in order to improve and correct it.

Keywords: stress, anxiety, psychological protection, coping strategies, adaptation, subjective well-being, psychological well-being, marriage partners' coping, interpersonal relations, interpersonal communication in marriage, values, resources, personal resource, support, psychotherapy.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1) Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10-17

2. Абрамюк О. Сучасний стан досліджень проблематики копіngu шлюбних партнерів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Львів: ЛьвДУВС, 2018. Вип. 2. С. 3–11.

3. Абрамюк О. Роль проактивного копіngu шлюбних партнерів у структурі копіngu подружжя. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класичного приватного університету. 2019. Вип.3. С. 5-11.

4. Абрамюк О.О., Дідковська Л.І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Науковий журнал з соціології та психології «Habitus». №13, 2020. С.98-104.

5. Abramiuk O. Empirical research into the coping of marriage partners with different levels of subjective well-being. Науковий журнал з соціології та психології «Habitus». №14, 2020. С.92-100.

Публікації у зарубіжних наукових виданнях

6. Абрамюк О. Копінг шлюбних партнерів як чинник суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі: емпіричний вимір. Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 3 (31) vol. 2. P.67-74.

7. Абрамюк О. Психометричні властивості та валідація української версії Опитувальника діадного копіngu (DCI) Г. Боденманна. Knowledge, Education, Law, Management. 2021. № 8 (44) vol. 1. P. 102-110.

2) Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

8. Дідковська Л. І., Абрамюк О. О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Вип.3 С. 89-102. *(Особистий внесок здобувачки полягає в аналізі теоретичних концепцій копінгу в сім'ї, проведення емпіричного дослідження особливостей копінгу шлюбних партнерів, аналізі емпіричних результатів та обґрунтуванні висновків, підготовці статті до друку)*

9. Абрамюк О. О. Концептуальна структура феномену суб'єктивне благополуччя як основа для його вимірювання. Тези науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології та педагогіки» (м. Харків, 9-10 листопада 2018р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2018. С. 77-79.

10. Абрамюк О. О. Особливості індивідуального копінгу шлюбних партнерів в структурі копінгу подружжя. Тези міжнародної науково-практичної конференції «Дослідження різних напрямків психології та педагогіки» (м. Одеса, 14-15 червня 2019р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. С.7-9.

11. Абрамюк О. О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Тези міжнародної науково-практичної конференції «Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства». (м. Харків, 8-9 березня 2019р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2019. С. 83-87.

12. Абрамюк О. О. Копінг шлюбних партнерів як чинник життєстійкості сімейної системи. Тези звітної наукової конференції філософського факультету. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2019. С. 226-229.

13. Абрамюк О. О. Кризові тенденції інституту сім'ї в сучасному суспільстві: занепад чи трансформація? Тези міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання застосування на практиці досягнень сучасної педагогіки і психології» (м. Харків, 8-9 травня 2020 р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2020. С. 121-124.

14. Абрамюк О. О. Копінг шлюбних партнерів в структурі їх суб'єктивного благополуччя. Тези міжнародної науко-практичної конференції «Дослідження різних напрямків розвитку психології та педагогіки». (м. Одеса, 19-20 червня 2020р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. Ч.1. С.6-10.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	24
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГУ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ЇХНЄ СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	
	33
1.1. Категоризація поняття суб'єктивне благополуччя особистості	33
1.2. Чинники суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та роль копіngu подружжя в їхній структурі.....	43
1.3. Проблематика копіngu особистості в шлюбі у психології	52
1.3.1. Класичні та сучасні теорії індивідуального копіngu особистості.....	52
1.3.2. Особливості копіngu подружжя як ядра сімейної системи	57
1.4. Теоретична модель копіngu шлюбних партнерів в структурі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя	65
Висновки до першого розділу.....	69
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГУ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ТА ЙОГО МІСЦЯ В СТРУКТУРІ ЧИННИКІВ ЇХНЬОГО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	
	73
2.1. Програма дослідження копіngu шлюбних партнерів як чинника їхнього суб'єктивного благополуччя	73
2.2. Формування та обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження	75
2.2.1. Емпіричні показники суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та їх операціоналізація.....	76
2.2.2. Індивідуальні копінг-стратегії шлюбних партнерів	83
2.2.3. Діадний копінг подружжя: адаптація Опитувальника діадного копіngu (Dyadic Coping Inventory, DCI) Г.Боденмана українською мовою	90
2.3. Апробація психодіагностичного інструментарію.....	107
2.4. Характеристика групи досліджуваних.....	115

Висновки до другого розділу	120
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГУ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ЯК ЧИННИКА ЇХНЬОГО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	122
3.1. Особливості характеру внутрішньосімейної взаємодії шлюбних партнерів з різним рівнем суб'єктивним благополуччям особистості в шлюбі	122
3.2. Дослідження специфіки копінгу особистості у шлюбі та його взаємозв'язку з її суб'єктивним благополуччям.....	134
3.3. Копінг шлюбних партнерів та його місце в структурі їхнього суб'єктивного благополуччя: емпіричний погляд крізь призму сімейної системи.....	165
3.4. Практичне застосування результатів дослідження та рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів шляхом розширення їхнього репертуару копінгу в умовах кризи.	200
Висновки до третього розділу.....	218
ВИСНОВКИ.....	225
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	230
ДОДАТКИ.....	257

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зростаюча стресогенність сучасного суспільства, масштаб та гострота кризи 21 ст., що поставила людину в буквальному сенсі на межу життя і смерті через пандемію та наймасштабнішу війну в цивілізованому світі з часів другої світової та спричинила досягнення критичних позначок стресонавантаження, як ніколи актуалізують проблематику благополуччя особистості, оскільки психологічні перевантаження перетворюються в повсякденну реальність при постійній нестачі часу на відновлення. В таких реаліях перед науковцями постає запитання що ж дозволяє залишатися особистості благополучною і особливо гостро це питання стоїть у сімейній сфері, яка останні десятиліття перебуває у кризовому стані. Науковий інтерес у зв'язку з цим викликає вивчення можливостей членів сім'ї щодо організації власної поведінки у важкій чи кризовій ситуації у формі конструктивної активності, спрямованої на редукування стресогенних впливів. При цьому, практика зарубіжних колег (С. Хобфолл, Р. Хілл, А. Делонгіс, Д. О'Браєн, Г. Боденманн, А. Рендал, П. Хілперт, С. Картер тощо) свідчить про високу продуктивність наукових напрацювань в цьому напрямку, що представлені теоретичним конструктом копінгу у сім'ї. В центрі здорової сім'ї як системи знаходиться подружжя, адже саме від взаємодії та комунікації партнерів та вміння справлятися з життєвими труднощами залежить ефективність функціонування як всієї сімейної системи, так і благополуччя кожного з шлюбних партнерів та соціальна ситуація розвитку їхніх дітей. Тому виправданим та перспективним є звернення до копінгу як свідомої направленості шлюбних партнерів справлятися зі стресоситуаціями та редукувати стресовпливи. На тлі кризових явищ інституту сім'ї та глибоких трансформаційних процесів сучасного суспільства питання міжособистісної взаємодії шлюбних партнерів та рівень їхньої задоволеності життям актуальність дослідження зростає, оскільки такий його вектор ілюструє можливості та цінність шлюбного союзу як місця захисту в швидкоплинній кризових подій сьогодення, як фортеці відновлення після буревіїв сучасного життя, пройденої

війни та її жахливих наслідків, а також спроможності захищати іншого, виходячи не з позиції стереотипних уявлень, а вимог часу та можливостей кожного з шлюбних партнерів.

Сім'я була та залишається однією з найбільш важливих сфер життя людини, тому її вивченню присвячені численні публікації. Феноменологію та закономірності шлюбного партнерства з різних парадигмальних позицій описали К. Вітакер, С. Мінухін, М. Боуен, Н. Аккерман, В. Сатир, Л. Берталанфі, Е. Дюваль, Р. Хілл, В. Альбісетті, Дж. Готтман, Ш. Лі та Дж. Кларк, В. Торохтій, О. Кляпець, Т. Титаренко та інші. Фактори благополуччя подружніх стосунків описав український дослідник В. Ткаченко, підсумовуючи, що визначальним чинником подружнього благополуччя є особистісна зрілість шлюбних партнерів. Оскільки соціокультурні процеси в суспільстві зумовлюють зростаючу суб'єктність індивіда в сім'ї, доречним у дослідженні є звернення до конструкту суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів, що при збереженні системної візії дозволить враховувати індивідуальні аспекти позитивного функціонування кожного з них. Розуміння чинників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів дасть можливість окреслити умови його формування в сім'ї як складній системі, а також дозволить отримати відповідь на запитання яке місце серед них займає копінг подружжя.

Теоретичні та емпіричні результати сприятимуть збільшенню ефективності практичної (психосоціальної, психологічної та психотерапевтичної) допомоги подружнім парам з метою збереження та/чи відновлення їхнього благополуччя після стресоподії та профілактики стресогенних впливів на членів сімейної системи (як шлюбних партнерів, так і їх дітей). Саме тому дослідження конструктивних способів активності щодо подолання стресів подружжям є одним з перспективних напрямків осмислення, дослідження та наближення позитивних змін вирішення кризових явищ в сучасному соціумі. Попри високу наукову значущість та практичну необхідність цієї проблематики досі бракує ґрунтовного її вивчення, що обумовило науковий вектор нашого дослідження та визначило його мету та завдання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження здійснювалось у межах науково-дослідницьких тем кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка «Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-політичної трансформації українського суспільства» (номер держреєстрації № 0115U003560), «Особистість в соціумі: психологічні механізми активності» (номер держреєстрації № 0118U0006198). Тему дисертації затверджено вченою радою Львівського національного університету імені Івана Франка (Протокол № 27 / 10 від 26.10.2016).

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів.

Предмет: копінг як чинник суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні місця та значення копінгу подружжя серед чинників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Концептуалізувати поняття суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, окреслити його особливості в контексті сімейної системи та чинники формування в шлюбі

2. Проаналізувати існуючі підходи до розуміння феномену «копінг» шлюбних партнерів, визначити зміст цього поняття та його особливості в контексті сімейної системи.

3. Визначити спектр копінгу шлюбних партнерів, що позитивно впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя, а також ті копінг-стратегії та взаємодії в стресі, що знижують SWB шлюбних партнерів.

4. Обґрунтувати методичні засади дослідження копінгу шлюбних партнерів як чинника їхнього суб'єктивного благополуччя та підібрати психодіагностичний інструментарій для ґрунтовного аналізу та формування висновків.

5. На основі отриманих результатів окреслити основні напрями психологічної роботи зі шлюбними партнерами щодо навчання ефективному копінгу як свідомій активності виходу зі стресу та підвищення рівня їхнього суб'єктивного благополуччя та оптимального функціонування сімейної системи.

Гіпотези наукового дослідження.

Основна **гіпотеза** дослідження полягає в тому, що чинником суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів є оптимальне поєднання справедливого проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу подружжя.

Окрім цього, у дослідженні перевірялися такі **гіпотези**:

1. Наявність конкурентної взаємодії в парі утруднюватиме комунікацію та знижуватиме здатність справлятися зі стресоподіями та активувувати наявний арсенал копінгу подружжя

2. Ефективними в контексті сімейної системи можуть бути як індивідуальні копінг-стратегії проактивного та реактивного рівнів, так і позитивний діадний копінг подружжя.

3. Копінг-стратегії проактивного рівня будуть ефективними лише за наявності неконкуруючих цілей та взаємодії партнерів, а також за наявності орієнтування в стресових ситуацій на їх вирішення, натомість уникнення.

4. Позитивний діадний копінг шлюбних партнерів виступає не лише як спосіб редукування тривоги та подолання складних стресових ситуацій подружжям, але й як один з найважливіший ресурсів, завдяки якому сім'я залишається життєстійкою та може характеризуватися хорошим фізичним та психологічним самопочуттям шлюбних партнерів, високим рівнем задоволеністю шлюбом та життям загалом, кращою соціальною адаптацією та можливістю повноцінно розкривати свій внутрішній потенціал кожному з членів сімейної системи.

5. Відсутність взаємопідтримки та справедливого копінгу шлюбних партнерів негативно впливатиме на внутрішньосімейну взаємодію, посилюючи стресову напругу шлюбних партнерів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: суб'єктно діяльнісний та системний підходи в психології, розроблені у роботах Б. Г. Ананьєва, Л. С. Виготського, О. М. Леонт'єва, Б. Ф. Ломова, С. Л. Рубінштейна, М. Г. Ярошевського; концепції життєвого шляху особистості (К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, Т. М. Титаренко); положення щодо умов ефективного життєздійснення особистості (І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко, Н. О. Татенко, Т. М. Титаренко); фізіологія стресу (Г. Сельє); нейробіологічні механізми формування патологій внаслідок стресу та способи копіngu (Р. М. Сапольські); методологічні положення про взаємний вплив психічних явищ на суб'єктивне благополуччя людини, роль емоційної саморегуляції особистості в її оптимальному функціонуванні (І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко, О. Я. Чебикін, Т. С. Яценко та ін.); концептуальні положення, які розкривають аспекти прояву феномену копіngu як засобу саморегуляції поведінки в стресі (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Н. Родіна і ін.), теоретичні підходи до концептуалізації проактивного копіngu (Р. Шварцер, Л. Еспінвол, С. Тейлор, С. Тауберт), системно-трансакційна модель копіngu в парі (Г. Боденманн та ін.)

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення завдань було застосовано комплекс методів, серед яких:

1) теоретичні методи – аналіз, синтез, систематизація, порівняння, моделювання – застосовувалися для узагальнення теоретико-методологічних основ дослідження суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та їх індивідуального та діадного копіngu.

2) емпіричного дослідження копіngu шлюбних партнерів та їх суб'єктивного благополуччя використано методи анкетування та тестування, зокрема: Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS), Е. Дінера); Шкали суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bienêtre) А. Перуе-Баду з колегами, в адаптації М. Соколової; опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової, Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін,

Т. Романова, Г. Бутенко) та Тест поведінки в конфліктній ситуації у сім'ї Томаса-Кіллена (ТКІ), в адаптації Н. Грішиної, опитувальник «Опитувальник способів копіngu» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолькман, адаптований Т. Крюковою, О. Куфтяк, М. Замишляєвою; Опитувальник проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory (PCI) Е. Грінглас, Р. Шварцер, С. Тауберт), в адаптації О. Старченкової; Опитувальник діадного копіngu (Dyadic Coping Inventory (DCI), Г. Боденманна та розроблена анкета, за допомогою якої визначалися соціально-демографічні показники та об'єктивні показники подружнього благополуччя (сімейний стан, стаж та досвід попереднього шлюбу).

3) математико-статистичні: якісний та кількісний аналіз емпіричних даних опрацьовано за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 8.0 методами описової математичної статистики (для аналізу якісних параметрів одержаних результатів), аналізу надійності шкал (за індексом α -Кронбаха), кореляційного, порівняльного, кластерного, дискримінантного, регресійного, багатофакторного експлораторного та конфірматорного видів аналізу.

4) метод наукової інтерпретації застосовано для пояснення отриманих результатів та методологічно обґрунтованого опису копіngu шлюбних партнерів як чинника їх суб'єктивного благополуччя.

Експериментальна база дослідження. Загалом у дисертаційному дослідженні взяли участь 758 осіб (379 гетеросексуальних пар в шлюбному союзі), з них 21 (42 особи) пара в спеціальному пілотажному дослідженні для перевірки еквівалентності перекладу україномовної версії DCI; 52 (104 особи) пари в пілотажному дослідженні; 306 (612 осіб) пар на основному етапі емпіричного дослідження копіngu шлюбних партнерів як чинника їхнього суб'єктивного благополуччя.

Наукова новизна одержаних результатів.

У дисертаційній роботі вперше:

1) теоретично обґрунтовано та описано структуру копіngu шлюбних партнерів, а також емпірично визначено важливість оптимального поєднання справедливого проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копіngu

подружжя для підтримування високого рівня суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі;

2) здійснено переклад та адаптацію Опитувальника Діадного Копінгу, що дозволяє використовувати методику в діагностичних та корекційних цілях в психологічній та психотерапевтичній практиці, а також в подальших наукових дослідженнях копінгу діади;

3) визначено місце та значення копінгу шлюбних партнерів серед чинників їхнього суб'єктивного благополуччя;

4) емпірично встановлено вплив індивідуального (як реактивного, так і проактивного рівнів, що орієнтовані на стабілізацію і вирішення проблемної ситуації) та діадного копінгу шлюбних партнерів на суб'єктивне благополуччя кожного з партнерів в парі, а також емпірично доведено, що стрес-комунікація в парі є визначальним елементом активації ефективного копінгу подружжя.

Поглиблено:

1) уявлення про чинники та умови формування суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів;

2) розуміння ефективної комунікації в парі.

Набули подальшого розвитку:

1) наукові напрацювання зарубіжних дослідників про можливості діадного копінгу в парі;

2) принципи та механізми ефективного вирішення конфліктів в парі з метою позитивної динаміки сімейної системи;

3) ідеї розвитку сім'ї нового зразка (модель справедливого партнерства).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів практичними психологами та іншими фахівцями ПЗПСП, що працюють з сім'ями, з метою ефективною адаптації, збереження та відновлення благополуччя шлюбних партнерів після стресоподії. Встановлено необхідність проведення просвітницької роботи з молоддю та сімейними парами щодо тематики здорового функціонування сім'ї як конструктивної копінг-стратегії проактивного рівня, ефективної стрес-комунікації та можливостей подружжя

справлятися зі стресоподіями та стресовикликами, зокрема завдяки розширенню (в спосіб наочіння) репертуару ефективного індивідуального копінгу (проактивного та реактивного рівнів) та діадного копінгу шлюбних партнерів. Результати дослідження можуть бути основою психоедукаційних програм для подружжя з метою підвищення резилієнтності шлюбних партнерів та збереження їхнього суб'єктивного благополуччя під дією стресовпливів (в тому числі пережитих пролонгованих та гострих стресових подій), а також лекційних курсів, семінарів та тренінгових програм з питань стресодолання для широкого кола фахівців ПЗПСП з метою збереження, зміцнення та відновлення здоров'я членів сімейної системи.

Особистий внесок здобувача. Всі результати, наведені у дисертації, отримані самостійно. У статтях, опублікованих у співавторстві з науковим керівником к.п.н. Л.І. Дідковською, а також здобувачем PhD А.С. Липецькою, автору дисертації належить аналіз стану зарубіжних досліджень тематики копінгу особистості в контексті сімейної системи, концептуалізація феномену суб'єктивного благополуччя особистості та способи операціоналізації поняття, окреслення його специфіки в межах сім'ї, проведення емпіричних досліджень, здійснення статистичної обробки результатів, формулювання та обґрунтування висновків.

Надійність і вірогідність результатів дисертаційного дослідження забезпечена адекватним теоретичним обґрунтуванням його вихідних положень з опорою на загальновизнані положення загальної психології і психології особистості, зокрема новітні досягнення зарубіжних авторів, опубліковані у відповідних зарубіжних виданнях; репрезентативністю вибірки емпіричного дослідження, застосуванням взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, відповідних методів обробки статистичних даних, зокрема кореляційного, кластерного, факторного, дискримінантного та регресійного видів аналізу емпіричних даних.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та результати емпіричних досліджень були представлені на Міжнародній науково-

практичній конференції «Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства» (м. Харків, 2019); Міжнародній науково-практичній конференції «Дослідження різних напрямків психології та педагогіки» (м. Одеса, 2019); Науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології та педагогіки» (м. Харків, 2018); Звітній науковій конференції філософського факультету (м. Львів, 2019); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання застосування на практиці досягнень сучасної педагогіки і психології» (м. Харків, 2020); Міжнародній науково-практичній конференції «Дослідження різних напрямків розвитку психології та педагогіки» (м. Одеса, 2020). Результати дисертації обговорювалися на методологічних семінарах кафедри психології та звітних конференціях Львівського національного університету імені Івана Франка.

Висновки дисертаційного дослідження впроваджено в практику психологів, що працюють у Центрах психологічної підтримки. Результати дослідження лягли в основу роботи з сім'ями у Центрі психологічного супроводу та підтримки при Благодійному фонді «Мальтійська служба допомоги» у м. Львові та у Центрі психічного здоров'я при Шпиталі Митрополита Андрея Шептицького. Результати дослідження узагальнено і систематизовано у вигляді циклу лекцій та практичних занять (курс «Способи стресодолаання в кризових умовах», 12 год.), що проводилися на виїзних семінарах в ОТГ Львівщини протягом 2022-2023 рр.

Публікації. Основний зміст роботи відображено у 7 публікаціях, із них 5 статей у наукових фахових виданнях, включених до переліку МОН України, а також 2 статті у зарубіжних наукових виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 291 найменування, із них понад 70% – іноземними мовами, а також додатків. Загальний обсяг дисертації становить 296 сторінок, основний зміст викладено на 206 сторінках. Текст дисертації містить 32 таблиці і 6 рисунків. Додатки розміщено на 40 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГУ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ЇХНЄ СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У першому розділі представлені результати теоретичного аналізу наукових досліджень, присвячених питанню копіngu шлюбних партнерів серед чинників їхнього суб'єктивного благополуччя. Проаналізовано теоретичні підходи до поняття суб'єктивного благополуччя особистості, визначено та обґрунтовано його концептуальну структуру, а також окреслено особливості формування суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів в межах сімейної системи та місце копіngu шлюбних партнерів серед чинників їхнього суб'єктивного благополуччя одночасно як індивідів та як членів малої групи (сім'ї). На основі аналізу психологічної літератури визначено зміст поняття «копіng», описано різновиди копіngu шлюбних партнерів, розкрито особливості копіngu в сімейній системі та його роль у переживанні суб'єктивного благополуччя шлюбними партнерами. На основі проведеного теоретичного аналізу побудовано теоретичну модель копіngu шлюбних партнерів в структурі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя.

1.1. Категоризація поняття суб'єктивне благополуччя особистості

Прагнення до «благополуччя» або «щастя» визначено Б. Расселом [249] однією з головних тем людства. Підтвердженням інтересу до дослідження концепту «благополуччя» є його багатовікова історія, витоки якої сягають періоду Античності. Йменууючись різними категоріями, поняття зберігає при цьому свою сутність – позитивного наповнення буття людини. За останнє століття наукова зацікавленість концептом «благополуччя» лише посилилась, а з появою позитивної психології фокус психологічних досліджень змістився з дослідження патології та відхилень від норми в роботі психіки на виявлення ресурсів і можливостей особистості, її оптимального позитивного функціонування в соціумі [96; 100; 125; 139; 182; 190; 222; 225; 234; 247; 252;

270; 284]. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що «здоров'я — це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хворіб або фізичних дефектів» [53]. Звідси, благополуччя є центральною характеристикою у визначенні здоров'я людини, при цьому важливо акцентувати, що науковці підкреслюють його обумовленість не стільки об'єктивними, скільки суб'єктивними показниками – почуттям соціальної приналежності, ставленням до себе та зовнішнього світу, а також реалізацією фізичних, соціальних та духовних можливостей людини [21; 22; 26; 27; 28, 69; 102; 147; 198; 260].

Феномен благополуччя в сучасній психологічній науці досліджували Н. Бредбурн [119], Е. Дінер [152], М. Ягода [193], К. Ріфф [259], М. Селігман [270], М. Аргайл [11], С. Любомирські [223], В. Вілсон [289], А. Вотерман [285], Р. Раян і Е. Десі [255], Д. Канеман [198] та інші. У сучасній науковій літературі одночасно існують ряд категорій, пов'язаних між собою, що окреслюють сутність поняття «благополуччя» та відображають поліфонію в його розумінні і трактуванні: «щастя» (Happiness) [99], «задоволеність життям» (Life Satisfaction) [150; 242], «якість життя» (Quality of Life) [159], «суб'єктивне благополуччя» (Subjective Well-being) [149; 243], «психологічне благополуччя» (Psychological Well-being) [261] і ряд інших близьких за змістом конструктів.

Беручи до уваги складність і багатоаспектність поняття «благополуччя», а також полісемію термінології, необхідно проаналізувати наукові підходи до розуміння даного психологічного феномена і його конструктів. Так, історико-філософський аналіз поняття «благополуччя» свідчить, що інтерес до пізнання цього феномена простежується задовго до нашої ери в межах філософії, зароджуючись у конструкті «щастя» в якості міри благополуччя людини. На основі філософських течій концепту благополуччя сформувалися домінуючі однойменні підходи в сучасній психологічній думці: гедоністичний та евдаймоністичний¹ [23]. В межах гедоністичної течії поняття «благополуччя»

¹ в тексті як тотожні вживаються терміни «еудаймоністичний», «евдемоністичний», «еудаймоністичний»

синонімізується з конструктором «задоволення» (від епікурейського поняття «hedonia»). Найвищі блага розглядалися прихильниками гедонізму як сукупність фізичних задовольень, різноманітних тілесних чуттєвих насолод різної інтенсивності та тривалості, а шлях до щастя лежить в досягненні максимального задоволення (Аристип з Кирени та його послідовники) [2; 120]. На противагу гедоністичному вектору в трактуванні щастя, в філософії Античності постає евдаймоністичний підхід, основоположником якого вважають Аристотеля. «Еудаймонія» формується на фундаменті ідеї внутрішньої свободи Сократа, що досягається завдяки самосвідомості особи, її незалежності від зовнішнього світу та проявляється у «доброму житті» відповідно «божественного внутрішнього голосу», названого «δαίμων²» [12; 74, с.10-12]. Аристотель експлікує концепцію еудаймонії та проголошує, що шлях до благополуччя полягає в бутті у відповідності до своєї внутрішньої природи, аутентично щодо власного «daimon» (сутності, природи). Він заперечує задоволення як першопричину щастя, називаючи «гедонічне щастя – вульгарним ідеалом» та стверджує, що такий підхід робить людей рабами власних бажань [12]. Позитивні емоції не є центральним поняттям у розумінні благополуччя, разом з тим, Аристотель говорить, що гедоністичне задоволення є наслідком «еудаймонії». Так, у філософській традиції можна виділити дихотомічне трактування щастя («об'єктивне – суб'єктивне») [2; 23; 183; 190; 220; 221; 284; 285]. У такій двоїстій природі феномену «щастя» полягає його двояка обумовленість: об'єктивна (пов'язана з умовами і обставинами життя людини) та суб'єктивна (пов'язана з внутрішнім світом людини та обумовлює її сприймання життя та ставлення до нього).

У психології ідеї гедоністичного підходу до розуміння понять «щастя» та «благополуччя» розширили своє трактування в рамках біхевіоризму та психоаналізу до переживання задоволення на противагу дискомфорту (незадоволення) з позиції уявлень людини про погане та добре в її житті. В зарубіжній психології теоретичну базу досліджень феномена «благополуччя»

² З грец. Δαίμων — «божественне», в філософії Сократа.

заклали Н. Бредберн у 60-ті рр. 20 ст. та його послідовник Е. Дінер, опираючись саме на положення гедонізму. Серед перших праць, що присвячені змістовному обґрунтуванню поняття «благополуччя», слід виділити публікації «Структура психологічного благополуччя» Н. Бредберна та «Модель людських тривог» Х. Кентріла, які ґрунтувалися на результатах досліджень Національного центру вивчення громадської думки (NORC) [119]. Н. Бредберн описував благополуччя в термінах, що відображають стан щастя / нещастя та почуття суб'єктивної задоволеності / незадоволеності життям загалом. За визначенням Н. Бредберна, благополуччя – це баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного, що виявляється у вигляді загального почуття задоволеності або незадоволеності життям [118]. Введення терміну «суб'єктивне благополуччя» належить американському психологу Е. Дінеру [152], який розглядає трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, що складається з задоволеності життям, позитивного та негативного афектів [149; 158]. Автор, розвиваючи ідеї Н. Бредберна, у свою модель суб'єктивного благополуччя додає когнітивний аспект відношення до себе та оточуючого світу. Так, поряд з емоційним компонентом, постає когнітивна оцінка різних сторін життя людини, а переживання суб'єктивного благополуччя автор порівнює з переживанням щастя [154]. Виділяючи ті ж складові, М. Арґайл узагальнює їх терміном «щастя», що прирівнює до суб'єктивного благополуччя [99]. З позиції гедоністичного підходу благополуччя розглядає також Р. Шаміонов. Автор трактує його як власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя та стосунків, а також процесів, що мають важливе значення для людини з точки зору засвоєних нею уявлень та розуміння благополучного зовнішнього та внутрішнього середовища, при цьому він пропонує його операціоналізувати почуттям задоволеності [2, с.14]. Тут важливо відмітити привнесений автором аксіологічний вимір благополуччя. В. Вілсон в межах гедоністичного підходу окреслює феномен «благополуччя особистості» як суб'єктивне благополуччя особистості, що виникає як результат досягнення задоволення в різних сферах функціонування людини при униканні незадоволення та відчувається нею як

емоційне переживання щастя, джерелом якого є задоволення потреб [289]. Очевидним є те, що далеко не все, що приносить задоволення в житті, є корисним для людини та позитивно на неї впливає в часовій перспективі. Разом з тим, згідно піраміди потреб А. Маслоу, людина може почувати позитивні емоції від задоволення як базових нижчих, так і вищих потреб. Так, даний підхід є цінним в організації дослідження, оскільки дає можливість об'єктивізувати переживання суб'єктивного благополуччя як результат задоволення потреб в контексті континууму ситуацій в режимі реального часу та оцінки власного досвіду і виступає, за визначенням Р. Раяна та Е. Дісі, «первинним індексом благополуччя» [255, с.145].

Еудаймоністичні ідеї в 20ст. розвивалися в численних теоріях особистості гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології. При цьому автори розглядають різні аспекти позитивного функціонування особистості: «повноцінно функціонуюча особистість» К. Роджерса [252], «самоактуалізація» А. Маслоу [228], «індивідуація» К. Юнга [81], «воля до сенсу» В. Франкла [73], «особистісна зрілість» Г. Олпорта [91], «аутентичне щастя» М. Селігмана [270]. Стрижневою ідеєю, що об'єднані в межах еудаймоністичного підходу, є уявлення про сенсовність життя, про особистість, що орієнтована на «втілення чеснот» [12], реалізацію об'єктивно обумовлених потреб, що корінням сягають в «істинне начало» людини та супроводжуються її особистісним зростанням, розкриттям її справжнього внутрішнього потенціалу, а оптимальне благополуччя (*vivere bene*) є можливим наслідком осмисленого та наповненого повноцінного буття [74]. З позиції даного підходу благополуччя розглядають як «повноту самореалізації людини в конкретних життєвих обставинах», а також віднайдення деякого «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціуму та розвитком власної індивідуальності [2, с.12; 68; 74]. В рамках еудаймоністичного підходу на основі більш ранніх досліджень М. Ягоди [193], інтегрувавши здобутки в галузі психології розвитку, клінічної, гуманістичної та екзистенційної психології та оперуючи при цьому терміном «психологічне благополуччя», К. Ріфф розробила власну багатомірну модель та заклала основи комплексного розуміння

цього поняття. У своїй моделі авторка виділила шість складових: самоприйняття – усвідомлення та прийняття людиною різних сторін своєї особистості, позитивна оцінка себе та свого життя загалом; позитивні відносини з оточуючими – емпатія та вміння співпереживати, вміння бути відкритим для спілкування, а також наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, бажання бути гнучким у взаємодії з соціумом; автономія – здатність мислити і діяти незалежно від тиску соціуму; управління середовищем – здатність створювати сприятливі умови для реалізації своїх цінностей, цілей і потреб; наявність життєвих цілей – переживання осмислення власного теперішнього, минулого і майбутнього; особистісне зростання – почуття подальшого зростання, відчуття внутрішнього прогресу та розвитку людини як особистості [258; 261, с.720-724].

Психологічне благополуччя визначається як устремління до досконалості, що відображає реалізацію «істинного потенціалу людини» [91; 167]. Така активність не ставить ціллю отримання задоволення, а передбачає формування стану потоку [79; 138; 270]. З погляду представників еудаймоністичного підходу, благополуччя презентує в першу чергу здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, «творцем власного життя» через включення в певну соціальну діяльність, що є корисною для інших людей та суспільства загалом [29; 44; 68; 73; 80; 228; 270]. Слід відмітити співзвучність цієї ідеї з положеннями суб'єктно-вчинкового підходу, що розроблявся у сучасній психології представниками радянської школи (К. Альбуханова-Славська, С. Рубінштейн, В. Роменець, В. Татенко, Д. Узнадзе та інші) [8; 20; 30; 37; 57; 60; 62; 282]. Людину як суб'єкта, за С. Рубінштейном, характеризують «активність, здатність до розвитку та інтеграції, самодетермінації, саморегуляції, саморуку і самовдосконалення» [41]. Так, синтезуючи суб'єктний та вчинковий підходи, В. Татенко означає людину як цілісну інтегровану самодіяльну істоту, що здатна своїми вчинками творити власне аутентичне буття, реалізовувати свій внутрішній потенціал, будучи включеною в соціальний контекст [61; 63]. Описані підходи є важливими в рамках дослідження, оскільки з однієї сторони

описують повноцінно функціонуючу особистість, виходячи з оптимального розкриття внутрішнього потенціалу кожного з подружжя, а з іншої – акцентуючи на аксіологічному аспекті буття людини, окреслюють детермінованість оцінок власного життя, виходячи з індивідуальних сенсів кожного з шлюбних партнерів, а також зі спільних цінностей подружжя, що формуються в шлюбі, створюючи в такий спосіб новий ціннісно-смісловий вимір кожного з шлюбних партнерів.

В наукових колах досі йде жвава дискусія щодо співвіднесення понять суб'єктивного та психологічного благополуччя. Так, К. Ріфф, Е. Дінер, вважають, що суб'єктивне благополуччя є складовою психологічного [151; 155; 261], ряд інших авторів вважають, що, навпаки, психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного, а в окремих дослідженнях та публікаціях можна зустріти трактування цих понять як синонімічних [26]. Окрім цього, в сучасних дослідженнях виокремлюють поряд з описаними основними підходами до розуміння благополуччя ще ряд концепцій, що в тій чи іншій мірі намагаються описати цей багатоаспектний феномен [14; 15; 36; 42; 43; 82; 126; 134; 144; 153; 197; 243; 257; 279; 280]. За останні роки в зарубіжній психології сформувалася тенденція об'єднувати гедоністичний та еудаймоністичний підходи до розуміння конструкту благополуччя (Р. Бісвас-Е.Дінер, Т. Кашден, Л. Кінг, Р. Райан, Е. Дісі тощо) [104; 202; 203; 256]. Зокрема, Р. Бісвас-Е.Дінер, Т. Кашден, Л. Кінг пропонують монолітний підхід до вивчення та опису поняття «благополуччя», оскільки вважають, що «еудаймоністичні та гедоністичні аспекти благополуччя можуть працювати в тандемі. Зосередження уваги на дослідженні конкретних аспектів благополуччя, а не на проведенні різниці між двома розуміннями благополуччя, сприяє більш ефективному дослідженню проблематики» [104, с. 208-210]. Так, з метою утворення єдиної концепції, яка синтезує досвід та наукові надбання обох підходів та результати найсучасніших досліджень доцільним є інтегрувати описані вище підходи. Синтезуючи описані підходи, суб'єктивне благополуччя можна розуміти як емоційно-когнітивне ставлення людини до свого життя та власної особистості, стосунків з іншими

людьми, що мають важливе значення для неї, виходячи з її життєвого досвіду та засвоєних нормативно-ціннісних уявлень про «благополучне» життя, виражене в задоволенні людиною своїм життям та його аспектами, психоемоційним комфортом, а також еудаймоністичними показниками, що відображають оптимальне позитивне функціонування особистості. Відтак, вирішуючи одвічну дихотомію «об'єктивне – суб'єктивне» в розумінні та трактуванні феномену «суб'єктивного благополуччя», в інтегральному підході це поняття відобразатиме як процеси індивідуації та диференціації людини (самоствалення, самоусвідомлення, самопізнання та саморозвиток), так її ідентифікацію, взаємодії та реалізацію в зовнішньому світі, в соціумі.

В рамках Організації економічного співробітництва та розвитку досягнуто загального консенсусу серед експертів різних галузей, в тому числі психології, щодо вживання терміну «суб'єктивне благополуччя» в даному контексті, а також конкретних аспектів, що відображають його зміст [240]. Суб'єктивне благополуччя – це інтегральне динамічне утворення, що не передбачає одночасності позитивних напрямків у всіх сферах діяльності, характеризується діахронією різних складових та утворюється за рахунок деякого критичного накопичення та рефлексії досвіду, при якому досягається стан динамічної рівноваги за рахунок переживання задоволеності різними аспектами життя людини [2; 74; 102; 104; 143; 152; 190; 198; 240; 277]. З позиції такого інтегрального підходу суб'єктивне благополуччя виступає показником ступеня спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування особистості та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та життям. Таке цілісне утворення і складатиме суб'єктивне відображення психологічної реальності особистості.

Особливо важливим в межах даного дослідження є визначення концептуальної структури суб'єктивного благополуччя, що уможливилює окреслення меж поняття та його вимірювання. Так, існує місце для полеміки про те, які саме компоненти повинні бути включені у термін «суб'єктивне

благополуччя» [94; 134; 140; 203; 210; 278; 283]. Оскільки людина – істота соціальна, що водночас володіє особистісністю, її цілі і сценарії життя забезпечені всією історією існування людства і взаємодією з іншими в мікро- і макросоціумі в репрезентованому їй вигляді. Будучи суб'єктом соціального буття, особистість здатна інтегрувати безліч власних проявів і об'єктивних обставин своєї життєдіяльності, так, слід враховувати існування складових, що забезпечені в тому числі ефектами соціалізації [65; 68].

Ряд дослідників зазначають, що в структурі суб'єктивного благополуччя можна виділити афективні та когнітивні складові [2; 141; 202]. Так, Л. Куліков зазначає, що когнітивний (рефлексивний) компонент суб'єктивного психологічного благополуччя виникає при цілісній і відносно несуперечливій картині світу у людини, розумінні поточної життєвої ситуації, а емоційний компонент – постає як переживання, що обумовлені успішністю/неуспішністю індивіда в тих чи інших сферах активності. При цьому автор визначає суб'єктивне благополуччя як узагальнене і відносно стійке переживання, що має особливу значимість для особистості та є важливою складовою частиною домінуючого психічного стану [2]. Крім когнітивної та емоційної складових, дослідники включають у структуру суб'єктивного благополуччя мотиваційно-поведінковий компонент. Основоположник позитивної психології, М. Селігман виділяє п'ять складових в структурі суб'єктивного благополуччя: залученість, сенс, позитивні емоції, досягнення, відносини з іншими людьми. За визначенням автора остання складова тісно пов'язана з усіма вищеописаними, оскільки привносить сенс в життя, супроводжуючись залученістю (поток), чи/і позитивними емоціями та досягненнями [2; 270].

Виходячи з основної ідеї суб'єктно-вчинкового підходу [35; 40; 61; 63; 68], найважливішою властивістю людини є здатність ініціювати свою активність, визначаючи і розширюючи власні буттєві простори. Водночас конструювання життєвого простору, перспективи стосунків з іншими вимагають від людини зосередження на цілях, процесах та результатах власної активності та її регуляції (саморегуляції). Так, емоційно-когнітивне ставлення людини до своєї

активності, стосунків, до себе та власної реалізації та загалом до життя є, з одного боку, індикатором її успішності, а з іншого, виступає її активатором, спонукає до діяльності. Дослідження суб'єктності й активності, як атрибуту психіки, дають можливість припускати, що суб'єктивне благополуччя, окрім емоційної та когнітивної складових, не може бути розкрито без урахування категорії активності суб'єкта [2]. Так, зрозумілим є існування явно еудаймоністичного аспекту суб'єктивного благополуччя, що відображає почуття людиною мети і залученості в реалізації свого внутрішнього потенціалу [188; 189]. Разом з тим, слід зазначити, що К. Ріфф апріорі вважає людину психологічно благополучною, якщо вона «повноцінно функціонує» і є «зрілою» особистістю, хоча варто відмітити, що це не означає, що вона цим задоволена, отримує задоволення від життя чи в неї позитивні емоції явно переважають кількісно та якісно негативні, тобто, не можна стверджувати, що вона благополучна, опираючись на «первинний індекс благополуччя» [255, с.144-146]. В такому ракурсі зрозумілим є те, що еудаймоністичний аспект буття людини є складовою благополуччя.

Отож, в зарубіжних дослідженнях переживання благополуччя розглядається у трьох векторах: перший (емоційний) – як особистість переживає власне життя та окремі його сфери [200]; приємні позитивні психоемоційні стани та емоційний досвід [211]; позитивний суб'єктивний досвід, індивідуальні риси та установки, які покращують якість життя та запобігають патологіям [138; 270]; другий (когнітивний) – як людина оцінює якість життя через задоволення своїх потреб (автономії, задоволенні, контролі та самореалізації та ін.), а також задоволення життям загалом як свідоме оцінкове ставлення до життя за особистісними критеріями [151]; третій (еудаймоністичне благополуччя) – описує сприймання особистістю значущості / незначущості, усвідомлення цілі та цінності життя як широкий спектр міркувань щодо життя, розуміння та оцінка особистістю власного життя через позитивні відчуття та повноцінне сенсовне функціонування [288]. Інтегрування окреслених напрямків дозволяє виділити в структурі суб'єктивного благополуччя компоненти, що описують психоемоційні стани людини, її рефлексивну позицію до окремих аспектів та загалом свого

життя, а також функціональні компоненти, що відображають реалізацію внутрішнього потенціалу людини.

Так, спираючись на цілісний підхід до вивчення суб'єктивного благополуччя та ідею інтегрального підходу до його операціоналізації, *концептуальну структуру*, що слугує фундаментом при вимірюванні суб'єктивного благополуччя особистості, утворюють *когнітивний, емоційний та «еудаймоністичний» компоненти*. Під когнітивним компонентом розуміємо оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям як основний показник; під емоційним – інтенсивність позитивних переживань загалом та оцінку індивідом власного емоційного стану; під «еудаймоністичним» розуміємо функціональні компоненти, що забезпечують оптимальне позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

1.2. Чинники суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та роль копіngu подружжя в їхній структурі

Про високий стійкий інтерес зарубіжних та вітчизняних науковців до вивчення чинників суб'єктивного благополуччя особистості та умов його формування свідчать численні публікації, присвячені цій тематиці [28; 32; 48; 51; 76; 84; 112; 116; 122; 129; 135; 156; 169; 194; 201; 235]. Підхід, що детермінує переживання суб'єктивного благополуччя індивідуально-психологічними особливостями людини, на наш погляд, унеможливорює особистісне зростання людини, констатує її обмеженість диспозиційними особливостями та деяку екзистенційну приреченість. І.Горбаль [34], структуруючи широкий спектр чинників суб'єктивного благополуччя, виділяє інтраперсональні (екстраверсія, відкритість до досвіду, оптимізм, впевненість у собі, відсутність інтрапсихічних конфліктів, відповідальність, емоційна стійкість тощо), зовнішні (економічні ресурси, демократичний устрій, здоров'я, професійна реалізація, соціально-демографічні) та соціально-психологічні (інтерперсональні: соціальне

прийняття, соціальна залученість, соціальне схвалення, соціальна підтримка [29; 206; 207]. Т. Данильченко при цьому зазначає на важливості механізму порівняння зі значущою (референтною) групою при переживанні суб'єктивного благополуччя [27; 29]. Так, резюмуючи численні дослідження суб'єктивного благополуччя, слід констатувати наявність у них соціального контексту [29; 145; 161; 257; 260]. Виходячи з твердження, що людина – істота соціальна, очевидним є детермінованість її благополуччя наявністю позитивних стосунків в її житті, адже жоден успіх та досягнення не матимуть значення для актуального психічного стану людини, якщо його нема з ким розділити. Так, пошук партнера та формування гармонійних відносин – є одним з найважливіших завдань дорослої людини, оскільки саме шлюбний союз спроможний забезпечити близькі, довгострокові, міцні, взаємопідтримуючі стосунки, що можуть позитивно впливати на когнітивно-емоційну задоволеність життям людини та створювати простір для оптимального розкриття її внутрішнього потенціалу.

Аналіз найсучасніших зарубіжних досліджень засвідчує, що сімейна сфера належить до однієї з чотирьох ключових сфер впливу на задоволеність життям людиною і цей вплив є найістотнішим [128; 146; 157; 159; 194; 235], при цьому фактором [1; 32; 232] благополуччя людини, дослідники називають не сам факт існування шлюбу, а задоволеність партнерами якістю їх шлюбно-сімейних стосунків. Подружня задоволеність шлюбом – це суб'єктивне сприймання людьми крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їхніх індивідуальних потреб [76].

Соціокультурні процеси в суспільстві зумовлюють зростаючу суб'єктивність індивіда в сім'ї, тому виправданим в межах даного дослідження є звернення саме до конструкту суб'єктивне благополуччя особистості у шлюбі, що має власну складну структуру, оскільки включає в себе суб'єктивне благополуччя кожного з шлюбних партнерів, а також сімейне благополуччя подружжя. Виходячи з окреслення концептуальної структури суб'єктивного благополуччя особистості, в індивідуальному благополуччі кожного з шлюбних партнерів потрібно виділити наступні компоненти: когнітивний компонент відобразатиме оцінку

кожного з шлюбних партнерів власного життя, виражену показником задоволеності життям; емоційний – інтенсивність позитивних переживань загалом та оцінку кожним з подружжя власного емоційного стану; «евдаймоністичний» описуватиме функціональні компоненти, що забезпечують оптимальне позитивне функціонування особистості. Таке цілісне утворення відображатиме суб'єктивне відображення психологічної реальності кожного з партнерів подружжя.

Разом з тим, благополуччя шлюбних партнерів неможливо розглядати поза сімейною системою, яка згідно ідей теорії систем являє собою цілісний організм: зміни одного з елементів системи спричиняють реакцію, яка призводить до зміни всієї системи [85; 117]. Благополуччя у подружніх відносинах породжує суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів, виражає ставлення кожного з партнерів до себе, до близького іншого, до життя, що конструюється в індивідуальному та спільному подружньому просторі. Т. Титаренко зазначає, що людину слід розглядати як органічну частину соціального життя – як результат конструювання з боку соціального оточення та самоконструювання, що відбувається під впливом соціокультурних умов [64, с. 10]. Дослідники сімейних відносин виділяють чільне місце з'ясуванню факторів, що визначають позитивний вплив на загальне сімейне благополуччя [9; 18; 36]. Так, О. Кернберг [205] надає важливе значення рівню подружньої адаптації, адекватному спілкуванню в парі, високому рівню подружнього щастя, інтеграції та задоволеності шлюбом. Ряд дослідників акцентують на вмінні подружжя вести переговори щодо різних аспектів шлюбу, на вмінні домовлятися та узгоджувати власні цілі з цілями партнера тощо [76; 171]. М. Узлов зазначає, що можливості компенсації або врівноваження неблагополуччя одного партнера за рахунок іншого може свідчити про благополуччя пари загалом [32]. Якщо розглядати позитивний аспект функціонування та можливість надати підтримку «благополучним» партнером «неблагополучному», то очевидно таке підтвердження автором компліментарності шлюбних партнерів не заперечує постулатів теорії систем. Крім того, психотерапевтична практика дозволяє

констатувати, що позитивні зміни в особистості одного з шлюбних партнерів можуть чинити позитивні реакції в сімейній системі загалом. Однак, варто зазначити і небезпеки, які криються в такому баченні проблематики спільного благополуччя: емпіричне дослідження копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї дає підстави припускати, що незадоволеність шлюбом одним з партнерів може тягнути за собою ряд конфліктних ситуацій та кризових станів в парі [1, с.92-100], що в перспективі може призвести до виснаження одного чи/і обох партнерів, дисфункційних відносин в парі чи/і припинення існування шлюбного союзу. Ефективним функціонуванням сімейної системи можна назвати таке, що підпорядковується двом основним взаємодоповнюючим один одного законам: закону гомеостазу – спрямованості на збереження сталості і стабільності, та закону розвитку [117]. З огляду на це важливим в межах даного дослідження є з'ясування такого балансу подружньої взаємодії та копінгу подружжя під час стресових навантажень, що дозволяють відновлювати гомеостаз сімейної системи та зберігати суб'єктивне благополуччя кожного з шлюбних партнерів як мірила їхнього оптимально позитивного функціонування, емоційного комфорту та задоволеності життям в межах сімейної системи та поза нею.

В літературі, що присвячена аналізу чинників благополуччя сім'ї, можна зустріти трактування понять психологічного благополуччя сім'ї та психологічне здоров'я сім'ї як тотожних (за В. Торохтій) [32]. Автор визначає його як стан сім'ї, що передбачає задоволення основних індивідуальних та сімейних потреб, що забезпечує стабільність сім'ї, її адаптивність до мінливих умов існування і задоволеність членів сім'ї внутрішньо-сімейною взаємодією і відносинами [32]. Так, виходячи з сутності визначення, можна побачити складність досягнення благополуччя сім'ї через природню неузгодженість та суперечність в задоволенні індивідуальних і сімейних потреб подружжям, оскільки існує ймовірність виникнення одночасно у кожного з партнерів різнонаправленої актуалізованої потреби. З іншого боку, людина, взаємодіючи з колом референтних осіб рідної сім'ї, має можливість розвиватися, набуваючи особливо

цінний екзистенційний досвід та задовольняючи природнім шляхом велику кількість особистих потреб, що мають реалізовуватись у сім'ї [237], при цьому важко кристалізувати які саме потреби людини мають бути задоволені в межах сімейного простору, а які поза ним. Шлях до вирішення цих неузгодженостей пролягає, опираючись на модель ієрархії потреб А. Маслоу, в закладенні фундаменту гармонійної взаємодії партнерів, що полягає в усвідомленні власних актуалізованих потреб, розумінні наявності потреб у партнера в парі та врахування обох векторів при формуванні та задоволенні як індивідуальних, так і спільних потреб подружжя, а також потреб їх дітей.

Вітчизняний дослідник В. Ткаченко стверджує, що одним з перших етапів формування гармонійних подружніх відносин є побудова релевантних суб'єктивних моделей індивідуальності один одного, у якій важливу роль відіграють особистісні конструкти партнерів, а також схожість процесів їх осмислення. Запропонована автором система факторів благополуччя взаємодії подружжя, містить два блоки характеристик [70]:

✓ *особистісні якості кожного з подружжя*: високий рівень особистісної зрілості, адекватність самооцінки, інтегральні соціально-психологічні характеристики особистості (інтернальність, самоповага, активність як здатність до змін, особистісна диференційованість), соціально-психологічна компетентність (комунікативний потенціал, соціальний інтелект, вміння долати стреси, оптимальна дистантність, здатність до децентрації, емпатія, вирішувати та запобігати конфлікти, схильність до кооперації та співпраці, здатність налагоджувати стосунки), толерантність до «інакшості» партнера, готовність пробачати та бути пробаченим;

✓ *особливості міжподружньої взаємодії*: взаємодопомога в особистісному зростанні, взаємоспрямованість на особистісну ідентифікацію з партнером та її взаємопідтримка, взаємоприйняття, дотримання оптимальної дистанції, легкість спілкування, створення сімейної субкультури, узгодження особливостей взаємодії та ступень задоволеності значущих потреб одне одного.

У своїй моделі автор акцентує на особистісній зрілості партнерів як фундаментальному чиннику, що забезпечує благополуччя подружніх відносин. Розуміючи «дозрівання» людини як певний плинний процес, що триває протягом всього її життя (Г. Олпорт) [50; 91], доцільно розглядати особистісну зрілість подружніх партнерів як їх інтенційну спрямованість і частину еудаймонії в структурі їх суб'єктивного благополуччя. Одночасно можна говорити про існування деякого конструкту, що уможливорює такий рух до зростання особистості в шлюбі. Опираючись на теорію множинного інтелекту Г. Гарднера, яку в наш час розвинули дослідники Кембриджського університету [142], можемо говорити про інтелект, що дозволяє розвиватися в близькому стосунку. В даному контексті доречно вжити поняття «партнерський інтелект», що створює передиспозицію руху до особистісного зростання шляхом розширення власного поля «Я» у взаємодії «Я і близький інший». В «дзеркалі» один одного партнери мають можливість побачити «власну справжність» та навчитися краще розуміти себе та іншого. Зберігаючи деякі ознаки соціального [180; 274] та емоційного інтелекту [170; 230; 262], «партнерський інтелект» відрізняється від названих тим, що зберігає фокус саме на взаємодії «Я і близький інший» і дозволяє пізнати глибокі пласти «власного Я», а також розширити відчуття, сприймання, усвідомлення та розуміння себе, близького іншого, зв'язків у парі та причинності власного вибору через тісну тривалу взаємодію в парі. Так, «партнерський інтелект» можна означити як здатність відчувати, сприймати та розуміти вербальну та невербальну мову партнера, здатність до пізнання «власного Я» у взаємодії «Я і близький інший», що передбачає особистісний розвиток людини та успішність її діадної взаємодії з близьким партнером.

Аналіз зарубіжних та вітчизняних психологічних досліджень, власні психотерапевтичні спостереження та наукові розвідки [1; 9; 17; 31; 32; 45; 72; 75; 117; 129; 233; 237; 238; 286; 287], дають підстави окреслити психологічні чинники благополуччя в шлюбі, що безпосередньо впливатимуть на суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів:

✓ *Зобов'язання подружжя у відносинах* – бажання і готовність подружніх партнерів нести відповідальність за створену ними сім'ю, усвідомлення сфери своєї відповідальності за розвиток і стабільність шлюбного союзу.

✓ *Сімейно-рольова узгодженість* – гнучкий та демократичний характер розподілу прав та обов'язків між партнерами в сім'ї, досягнення домовленостей між подружжям щодо характеру керівництва та розподілу ролей у відповідності з тими завданнями, які вирішує сім'я на певній стадії свого життєвого циклу.

✓ *Можливість самореалізації в сім'ї* – передбачає створення сприятливих умов для розвитку та реалізації внутрішнього потенціалу кожного члена сімейної системи без шкоди іншим її членам, спрямований рух партнерів до особистісного зростання.

✓ *Ефективна подружня комунікація* – передбачає позитивність, вільність та щирість спілкування, що засноване на принципі гуманності (формуванні та прояві ставлення до іншого, як до себе, і до себе, як до іншого); дотриманні балансу між двома полярностями в оцінкових судженнях та висловлюваннях (відсутність і надлишок критики); здатність отримувати від спілкування позитивні емоції та задовольняти потребу в емоційному теплі; формування міжособистісних відносин, що характеризуються високим рівнем довіри між партнерами, інтимністю стосунку, взаєморозкриттям внутрішнього світу кожного з шлюбних партнерів, можливістю бути самим собою, розкутістю у подружньому спілкуванні, позитивно-оцінковими взаємовідносинами, конструктивністю, рефлексивністю, інструментальній та емоційній взаємопідтримці партнерів; таке якісне спілкування шлюбних партнерів створює комфортний емоційно-психологічний клімат в сім'ї, уможлиблює розвиток та пізнання себе у взаємодії з партнером.

✓ *Емоційно-психологічний клімат в діаді* – характеризується відсутністю фрустрованих потреб у шлюбних партнерів, позитивною самооцінкою, взаємоприйняттям, толерантністю до «інакшості» партнера,

здатністю прийняти та визнавати цінність партнера, як окремої особистості (незалежно від його (її) стану, поведінки і почуттів), емпатійним відгуком, співпереживанням, чуйністю, мінімізацією негативного приписування (атрибуції); партнери є відвертими та щирими по відношенню до себе, навчаються бачити, слухати, чути та розуміти партнера (розвиток «партнерського інтелекту»), культивують любов та повагу один до одного протягом усього життя, проявляють турботу про членів сім'ї, можуть утримувати баланс між приналежністю до сім'ї і особистою автономією.

✓ *Інтимно-сексуальна близькість подружжя* – передбачає психофізіологічну сумісність, сексуальну відповідність партнерів, «інтимно-любовне спілкування», сексуальну та емоційну близькість в парі

✓ *Якісне подружнє дозвілля* – передбачає наповнення спільного подружнього життя щасливими, радісними, позитивними моментами, що уможливорює активне та якісне спілкування партнерів на позитивному емоційно-психологічному тлі, згуртовує та укріплює сімейні відносини, збагачує батьків та дітей новим позитивним досвідом, підвищує цінність сімейного союзу як простору та часу, що здатний суттєво впливати на позитивний афект особистості та сприяти загальному задоволенню життям людиною.

✓ *Узгодження ціннісно-сміслової сфери подружжя* – досягнення сумісності власних цілей та траєкторій розвитку з цілями партнера та сімейної системи загалом, що передбачає у подружжя відкритість, відповідальність та справедливість щодо власних цілей та цілей свого партнера, узгодження моральних цінностей та життєвих установок, наявність спільних сімейних традицій, формування загальних планів, загальної світоглядної позиції подружжя, внаслідок чого формується духовна близькість – як найвища досяжна форма партнерства, що передбачає взаємодовіру і позитивне спілкування, хоча й не гарантує повної відсутності стресів, конфліктів/

✓ *Вміння управляти конфліктами* – критерієм функціонування сім'ї виступає не відсутність конфліктів або труднощів, а ефективність їх вирішення, що передбачає в першу чергу бажання та спрямованість партнерів на

конструктивне обговорення суперечок, активне слухання і розуміння один одного, взаємоприспосовування, а, звідси, і знаходження нових можливостей їх розв'язання та досягнення згоди. Цінність конфліктів в запобіганні закріплення сім'ї, як системи, досвід конструктивних конфліктів розширює та збагачує світорозуміння партнерів, виводить на новий якісний рівень їх міжособистісні стосунки.

✓ *Вміння долати стреси та життєві труднощі* – окреслює успішність дій шлюбних партнерів, як ядра сімейної системи, при зіткненні зі стресом та важкими життєвими ситуаціями, що детерміновані як внутрішньосімейними, так і зовнішніми обставинами. Весь спектр можливостей членів сім'ї щодо організації їх поведінки у стресовій (чи кризовій) ситуації у формі конструктивної активності, спрямованої на подолання негативних впливів стресонавантажень, можна описати за допомогою репертуару копінгу шлюбних партнерів. Тут слід додати, що вміння разом справлятися з життєвими викликами уможливорює синхронізацію партнерів в шлюбі і створює деякі спіралеподібні витки розвитку відносин подружжя. На кожному новому витку подолання таких викликів навички розширеного репертуару копінгу допомагають проходити партнерам пліч-о-пліч крізь життєві перешкоди, особистісно зростати та плекати цінність одне одного та їхнього спільно сконструйованого життєвого простору, він виглядає надійнішим і міцнішим після пройденого шляху разом. Так, звідси маємо підстави припускати, що вміння справлятися з життєвими труднощами не лише на рівні виживання, а й в контексті «життєконструювання» [66; 68] буде визначальним чинником успішного функціонування сімейної системи, а також сприятиме оптимальному функціонуванню шлюбних партнерів шляхом глибинного осмислення життя, усвідомлення власних життєвих сенсів, розуміння себе та партнера в близькому стосунку «Я – партнер», розширюватиме практику будування стосунків з іншими, вдячність та повагу до іншого, цінність близького стосунку, а також сприятиме встановленню та підтримці добрих стосунків з людьми загалом. Так, вивчення взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та застосування ними адекватного

стресовпливу копінгу дозволяє істотно просунути у вирішенні проблеми збереження фізичного та психічного благополуччя особистості в шлюбі, підвищення їх якості життя та можливості позитивного функціонування та реалізації особистісного потенціалу кожного з членів сімейної системи. Сутність поняття копінгу подружжя та його роль в континуумі суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів розглянуто в наступному пункті.

1.3. Проблематика копінгу особистості в шлюбі у психології

На переконання Г. Сельє уникнути стресових ситуацій не можливо і не потрібно, оскільки «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть» [271]. Разом з тим, згідно існуючих нині наукових поглядів, саме стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань, при цьому час появи хвороби розподілений нерівномірно та розтерміновані в часі, а також залежить від суб'єктивної значущості та інтенсивності стресонавантаження [10; 19; 22; 54; 83; 88; 93; 95; 105; 268; 290]. Однак, останні нейробіологічні дослідження в теоретичному полі [98; 121; 166; 231; 239; 250; 263] та життя під час пандемії, а тепер і війни на практиці, переконливо засвідчують, що стрес – це не абстрактний «душевний стан», а цілком вимірюване явище, що містить описані ризики та небезпеки для функціонування людини як біопсихосоціальної істоти, оскільки стрес набуває гострого, пролонгованого, травмівного характеру [97; 123; 131; 209; 224; 241; 267; 281]. Саме тому важливо з'ясувати способи, що дозволяють попередити виснаження (соматичного та психічного) людини під дією стресочинників, пом'якшити їх дію чи/і відновитися після дії, зберігаючи резилієнтність та суб'єктивне психологічне благополуччя особистості в шлюбі в таких складних життєвих умовах .

1.3.1. Класичні та сучасні теорії індивідуального копінгу особистості.

У другій половині 20 ст. у зарубіжній психологічній літературі в межах трансакційної теорії стресу з'являється термін «копінг» [214-216]. Трансакційна теорія стресу розглядає реципрокні взаємини особистості і середовища, які

пов'язані одне з одним і набувають нових значень за допомогою оцінкових процесів. Структура копінг-процесу починається зі сприймання стресу, далі – когнітивна оцінка, активація копінг-поведінки й оцінка результату дій [216]. Когнітивна оцінка, за Р. Лазарусом, поділяється на первинну, що дозволяє суб'єкту зробити висновок про те, що йому несе стресор – загрозу, випробування чи втрату і супроводжується навантажувальними емоціями певної інтенсивності (злість, страх, пригніченість, надія тощо); та вторинну, під час якої оцінюються власні ресурси та можливості вирішити завдання і визначається якими методами можна впливати на негативні події, їх результат і вибір способу копінгу стресу. Результатом когнітивного оцінювання є свідомий вибір особистості певних стратегій, що спрямовані на подолання стресової події. Під «копінгом» автори розуміють «постійно змінні когнітивні і поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або такі, що перевищують її можливості» [214, с.141].

Сьогодні у зарубіжній та вітчизняній психології ґрунтовні дослідження копінгу представлені у працях Л. Мерфі, Р. Лазаруса, С. Фолкман, Р. Моос, М. Селігмана, Є. Фрайденберга, С. Гобфолла, Р. Сапольські, І. Никольської, Т. Крюкової, Т. Титаренко, Т. Ткачук, Н. Родіної та інших [6; 10; 47; 52; 54; 55; 69; 71; 78; 87; 124; 137; 163; 165; 168; 186; 187; 213; 217; 254; 264]. Хоч транзакційна теорія є найбільш розробленою та загальновизнаною концепцією копінгу, слід зазначити існування низки теоретичних підходів до розуміння цього поняття [6; 187]:

✓ *в неопсихоаналітичному підході* (Н. Хаан) копінг розглядається в термінах «динаміки Еґо» як один із засобів психологічного захисту, що спрямований на успішну адаптацію особистості до важкої ситуації;

✓ *диспозиційний підхід* трактує копінг як властивість особистості та відносно стійку схильність реагувати на стресовий чинник (А. Біллінґс і Р. Моос, К. Шефер та Р. Горзук);

✓ *когнітивно-мотиваційно-міжособистісна* теорія розглядається як транзакційна, при цьому акцент зміщується на афективне регулювання;

✓ *ресурсний підхід* акцентує увагу на збереженні ресурсів особистості як факторі її стресостійкості (С. Гобфолл) .

Також досі не розв'язаною залишається проблема взаємозв'язку між процесами психологічного захисту та копінг-процесами. Так, Н. Хаан відрізняє копінг від захисних механізмів, називаючи останні ригідною, недиференційованою поведінкою, що спотворює реальність та перешкоджає адекватній орієнтації в середовищі, в той час як копінг-поведінка – це гнучка, спрямована, диференційована та орієнтована на реальність; натомість, Дж. Вайллант, розглядає захисні механізми як стилі адаптації, що служать збереженню цілісності особистості в складних ситуаціях; Л. Беллак визначає поняття «копінг-стратегії» ширшим, ніж захисні механізми [6]. Н. Родіна [55] розглядає копінг як структурну «надбудову» особистості, яку індивід здатен певною мірою усвідомити. Підтримуючи візію української дослідниці, варто додати, що розуміючи копінг як усвідомлену активність, можемо говорити про перспективу досліджень копіngu з метою вирішення складних наслідків стресовпливу в можливості навчання, тренування та розширення репертуару когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, що дозволяють справлятися людині зі стресонавантаженнями в житті.

За І. Нікольською, захисна система людини представлена чотирма основними рівнями, які послідовно формуються в її онтогенезі та одночасно функціонують у дорослого [6]. На соматовегетативному (фізіологічному) рівні адаптація здійснюється за допомогою автоматичних змін у діяльності різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, травної, видільної, ендокринної, нервової та вегетативної). На поведінковому (психомоторному) рівні адаптація відбувається в результаті автоматичної зміни обсягу та характеру загальної моторної активності, змін міміки, пантоміміки, загального малюнка поведінки людини тощо. Рівень психологічного захисту (несвідомої психіки) забезпечує інтрапсихічну адаптацію внаслідок включення психологічних захисних механізмів. Таким чином, захисне опрацювання стресової інформації, що надходить у психіку, призводить до її ігнорування, викривлення або ж

фальсифікації, щоб убезпечити свідомість людини від переживань, які її травмують. І рівень копінгу (свідомість) передбачає адаптацію за рахунок того, що особистість усвідомлює труднощі, що виникли, в результаті чого використовує знання про те, в який спосіб потрібно справлятися з ситуаціями того чи іншого типу, відтак, може застосовувати стратегії таких дій на практиці. Авторка визначає, що вся захисна система людини є продуктом дії вроджених механізмів, процесів розвитку та навчання, накопичення індивідуального досвіду, а копінг – це те, що робить людина, щоб подолати стрес як збільшення свідомого зусилля задля подолання особистих та міжособистих проблем і намагання опанувати, мінімізувати або перенести стрес (тиск) чи конфлікт (зіткнення, той самий тиск). Звідси, підсумуємо ще раз, що саме рівень копінгу піддається навчінню і може виступати інструментом подолання стресу, який можна покращити в результаті психоедукаційних та тренінгових програм.

У працях вітчизняних психологів поняття «копінг» синонімізується з поняттями подолання (стресоподолання), долаюча поведінка, психологічне подолання стресу, а також опанувальна поведінка. В той час як у роботах німецькомовних авторів (Х. Вебер, Г. Хайнес і інші) в цьому контексті використовувався термін «Bewältigung» (подолання). Вникаючи в семантичний аналіз іменника «соре», слід зазначити первинне його значення – «покрив», тобто те, що накриває, зберігає від зовнішнього впливу, так, словосполучення «to cope with stress» означає справлятися зі стресом. Звідси, важливо зазначити, що семантичний зміст поняття виходить за межі опанування, це спектр зусиль, що направлені на редукування негативного впливу стресу на людину, що не обов'язково означатиме опанування чи вирішення ситуації, оскільки очевидним є те, що не всі проблеми піддаються вирішенню. Тому вслід за сучасними німецькомовними авторами, що використовують як термін запозичену з англійської версію «coping», що зберігає своє сутнісне наповнення (зусилля направлені на подолання стресу та редукування тривоги), пропонуємо вживати англійську версію поняття «копінг», що дозволить уникнути плутанини у його розумінні. Отже, копінг реалізується за допомогою використання адекватного

стресовпливу способу, що сприяє резистентності, внутрішній стабільності та/чи подоланню складної життєвої ситуації шлюбними партнерами, в тому числі за допомогою соціальних (сімейних в першу чергу) ресурсів, функціональний зміст яких проявляється у задоволенні базових потреб у захисті, близькості, інформації, допомозі, розрядці, заспокоєнні.

В дослідженнях 21 ст. пропонується новий підхід до розуміння копінгу: на відміну від класичних теорій, що розглядають копінг здебільшого як реакцію на середовищі та інтрапсихічні «надвимоги» до людини, акцент зміщується в сторону активних дій особистості щодо запобігання, профілактики негативних наслідків стресовпливів, а також формування загальних ресурсів, що спрямовані на досягнення поставлених цілей та управління майбутнім (проактивні теорії копінгу) [5]. Так, Р. Шварцер [266] сформулював ідею так званого проактивного копінгу у структурі інших видів копінг-поведінки, досліджених на той час Р. Лазарусом [212; 214; 215]. Автор виділяє такі види копінгу:

✓ реактивний копінг – зусилля особистості, що спрямовані на протидію стресочинникам, що впливають на людину або компенсацію втрат чи збитків, які вже мали місце у минулому;

✓ антиципаторний (випереджувальний) копінг – особистісні ресурси, спрямовані на подолання загрози, яка з високою ймовірністю станеться у найближчому майбутньому;

✓ превентивний копінг – зусилля зі створення та накопичення загальних резистентних ресурсів, які здатні редукувати важкість стресових подій, що можуть з однаковою ймовірністю відбутися чи не відбутися у майбутньому, або ж зменшити ймовірність настання стресових ситуацій;

✓ проактивний копінг – зусилля зі створення загальних ресурсів, що спрямовані на досягнення поставлених цілей та управління майбутніми ситуаціями, які оцінюються людиною як складні життєві завдання та виклики.

У процесі проактивного копінгу людина орієнтована на майбутнє, вона рухається вперед життєвою дорогою, намагається вдосконалити у свій суб'єктивний спосіб простір навколо та своє життя [176-178]. В той час як

реактивний копінг пов'язаний з реагуванням на стресові ситуації вже наявними в досвіді способами та пояснює лише те, яким чином людина долає стресові ситуації, з якими вже стикнулася. Превентивні стратегії та проактивний копінг створюють можливості для подружжя запобігти багатьом стресам та конфліктам, що пов'язані в першу чергу з передбачуваними труднощами в майбутньому: кризовими етапами сімейного життя, специфікою динаміки сімейної системи, особливостями її функціонування тощо. Крім цього, засвоєння необхідних психологічних знань та вміння їх застосовувати у власному житті дозволяють подружжю покращувати якість різних аспектів їх сімейного життя. Проактивний копінг передбачає розвиток навичок для зниження впливу стресу. Він відрізняється від інших форм копінг-поведінки тим, що обирається не у відповідь на конкретний стресор, а визначає готовність суб'єкта до викликів загалом. Навички, пов'язані з подібною поведінкою, включають планування, постановку завдань і уявне моделювання події [177]. За допомогою проактивного копінгу індивід може покращувати, зрощувати, робити своє життя більш осмисленим саме завдяки сприйманню майбутнього як виклику, а не загрози [266]. Такий аспект копінгу в рамках даного дослідження є перспективним з огляду на те, що він окреслює індивідуальні можливості кожного з шлюбних партнерів справлятися зі стресовпливами за рахунок планування, підвищення обізнаності в тематиці, що може спричиняти стресоподія, моделювання виходу зі стресоситуацій та ряду інших випереджувального характеру дій. Природа стресу вкрай розмаїта, беззаперечно існують стресонавантаження, що можуть не зачіпати діадної взаємодії в разі успішного їх подолання шлюбними партнерами на індивідуальному рівні. Тому важливо не применшувати індивідуальної участі кожного з шлюбних партнерів, що утворюють ядро сімейної системи, при стресодоланні подружжя, і включити описані чотири рівні копінгу в структуру копінгу шлюбних партнерів.

1.3.2. Особливості копінгу подружжя як ядра сімейної системи

Розглядаючи сім'ю як цілісну систему, важливо дослідити діадну взаємодію шлюбних партнерів при зустрічі зі стресом. Сім'я, за висловом

В. Сатир [3], – це «мікрокосмос усього світу», сьогодні ця метафора особливо актуальна. В реаліях пандемії COVID 19, що примусово ізолювала нас у власних оселях, очевидним стало те, що найближчим нашим оточенням є сім'я і саме «інвестування» в неї може дати максимальні «дивіденди» в сенсі підтримки, опори, якісного близького спілкування, комфортного простору для розкриття внутрішнього потенціалу кожного члена сім'ї для досягнення людиною справжнього відчуття щастя. Та варто констатувати, що впродовж свого життя сім'ї неминуче стикаються з розмаїттям труднощів, складними життєвими ситуаціями, що викликані як зовнішніми: професійні перенавантаження подружжя чи одного з партнерів, фінансові труднощі, інформаційне перенасичення, глобальна пандемія, війна, так і внутрішньосімейними стресогенними впливами: низький рівень міжособистісних відносин, порушення комунікації та гострота конфліктів, нестійкість сімейних ролей, навантаження, що пов'язані з дітьми. І цей перелік є далеко не вичерпний. В ситуації неподолання партнерами індивідуального стресу, чи в разі сімейного стресу [114; 184], очевидним є те, що збільшується емоційне навантаження на обох партнерів, звідси, виникає підвищена концентрація на власних потребах і знижена толерантність до потреб інших членів сім'ї, збільшується конфліктність, неадекватність реакцій, вразливість та інтенсифікація загальної тривоги. Ці процеси руйнують впливають на відносини, знижуючи сімейну згуртованість та адаптаційні можливості сім'ї. Очевидним є зниження суб'єктивного благополуччя кожного члена сім'ї, що знаходиться в такому деструктивному просторі. Тривалий (продовжений, хронічний) стрес, на думку швейцарського дослідника Г. Боденманна, є значимим предиктором негативного розвитку подружніх відносин [108]. Однак, сімейний стрес не обов'язково чинитиме руйнуючий вплив на сімейну пару загалом та благополуччя партнерів зокрема, якщо подружжя вміє помічати стресонавантаження на ранніх етапах та ефективно активувати копінг для протистояння деструктивним змінам. Так, копінг є ключовою змінною в розумінні того як стрес впливає на пари [109]. Копінг шлюбних партнерів можна розглядати як інструмент редукування

напруги в сім'ї та подолання стресу подружжям, в свою чергу ефективний копінг подружжя призводить до підвищення згуртованості в сім'ї та покращення внутрішньосімейних взаємовідносин, відтак, підтримуючий вплив соціального оточення, в першу чергу сім'ї, є потужним ресурсом особистості та одним з визначальних факторів її благополуччя [248].

У зарубіжній психології для позначення соціального контексту копінг-поведінки використовують термін *communal coping* («спільний (колективний) копінг»). Частина теоретичних та прикладних досліджень зарубіжних психологів свідчать, що індивідуальний стрес має соціальні наслідки [130; 214; 244; 186]; частина стверджує, що стрес у парі – це виключно діадний та соціальний феномен [106; 107; 111; 162; 276] У зарубіжній літературі виділяють три підходи до розуміння спільного копінгу.

Перший підхід сформований в межах ресурсного підходу (модель багатоосьового копінгу С. Хобфолла (*Conservation of Resources, COR*) [187]. Автор резюмує, що люди, які справляються зі складними життєвими ситуаціями, використовуючи як власні, так і соціальні ресурси. Визначаючи подружні стосунки як особливі стосунки в житті людини, наповнені емоційною близькістю, відповідальністю, доступністю та партнерською інтимністю, значення партнера оцінюється в період дії стресочинника як вкрай важливого копінг-ресурсу. Виходячи з розуміння здорової взаємодії партнерів («суб'єкт-суб'єктних стосунків») така візія вносить споживацьку компоненту і розглядає партнера лише як опору, натомість, взаємоопори, емоційно-орієнтованого копінгу обох партнерів тощо, відтак, нівелюється розуміння шлюбного союзу як рівноправного

Другий підхід об'єднує дослідження копінгу подружжя. Ряд авторів акцентує на виборі специфічних копінг-стратегій шлюбними партнерами, що детерміновані рівнем стресу, їх узгодженістю та концентрується на факторах, що визначають вибір копінг-стратегій подружніми партнерами [6]. Так, Дж. Койн і Д. Сміт на основі проведених досліджень запропонували доповнити проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінги, описані Р. Лазарусом, новим

терміном – «*центрований на відносинах копінг*», що за їхнім визначенням, має дві стратегії: *активну підтримку*, що передбачає дії партнера, які спрямовані на його мотивацію до обговорення проблеми, з'ясування почуттів і створення спільного конструктивного вирішення складної ситуації; *надання захисту*, за допомогою якої партнер емоційно «розвантажує» іншого: не акцентує на обговоренні складної теми, турбується, стримує власні негативні почуття та уникає будь-яких конфліктогенних ситуацій. Продовжуючи розробку «центрованого на відносинах копінгу», А. Делонгіс і Д. О'Браєн фокусують свою увагу на «*емпатійному копінгу*» шлюбних партнерів, трактуючи його як здатність і спробу зрозуміти в стресовій ситуації афективний світ партнера та розділити його [6]. Очевидно, це виправдано за умови сильного стресу в партнера, та знову ж таки даний підхід фокусує свою увагу на іншому партнері, що створює асиметричність в діаді, потребою в підтримці (натомість взаємопідтримки)

Третій підхід в своїй основі базується на концептах справедливості та взаємообміні і розвинутий в рамках системно-трансакційної моделі Г. Боденманна (Systemic Transactional Model (STM)) [107], що акцентує увагу на діадному процесі стресу і копінгу в парі. Швейцарський дослідник, здійснивши серію ґрунтовних досліджень, описав види діадного копінгу, його вплив на взаємини в шлюбних парах, окрім цього, створив методичний інструментарій для його вивчення. Діадний копінг розуміється автором як процес, в якому обидва учасники включені в спільну спробу подолати стресори, що торкаються обох партнерів:

- ✓ діадні зусилля, спрямовані на формування стратегій щодо редукції впливу непрямого (indirect) стресу, який має негативну дію на одного з партнерів можна назвати діадною копінг-підтримкою;

- ✓ ситуації, коли обидва партнери переживають стрес (direct), збирають про нього інформацію, спільними зусиллями оцінюють сформовані обставини та беруть активну участь у їх подоланні, емоційно підтримуючи один одного і фокусуючись на вирішенні проблеми спільно, власне діадним копінгом.

Продовжуючи вивчення копінгу в межах системно-трансакційної моделі, європейські дослідники [109; 112; 116] відзначають, що наявність і використання діадного копінгу у сім'ї має позитивне значення для успішного й ефективного подолання труднощів та стресу та позитивно впливає на якість подружніх взаємовідносин: Діадний копінг співвідноситься з рівнем якості подружніх відносин, їх стабільністю та якістю комунікативної поведінки. Сімейний та подружній копінг розглядається у зарубіжних дослідженнях як стабілізуючий чинник гомеостазу сімейної системи [248] та є фактором психологічного благополуччя шлюбних партнерів.

У серії досліджень, присвячених стресоподоланню у сім'ї, було виявлено, що найбільш часто на початку стресового епізоду подружжям використовувався індивідуальний копінг, після цього активувалися спільні копінг-зусилля партнерів, лише після цього (в ситуації неможливості самотійно подолати стрес) партнери здійснювали пошук зовнішньої соціальної підтримки [7]. Також було встановлено, що при гострому стресі та/чи стресонавантаженні пролонгованого характеру партнерами було здійснено більше копінгових дій (від індивідуальних копінг-стратегій до спільних копінгових зусиль партнерів) [116; 162; 276]. Відтак, копінг можна вважати провідним механізмом в психологічній захисній активності сім'ї, це усвідомлена активність в напрямку подолання стресогенних впливів. Під спільним діадним копінгом розуміються такі спроби редукування напруги, коли шлюбні партнери активно співпрацюють та узгоджують копінг-стратегії пари (спільні обговорення для прийняття рішень, спільний пошук інформації, інструментальна та емоційна підтримка у важких ситуаціях, розуміння, порада, втішні слова, допомога в прийнятті ситуації тощо) [110]. Успішна адаптація до нових умов виражається в поверненні до достресового стану або ж призводить до подальшого розвитку стосунків в парі [7; 116].

Враховуючи результати вищезазначених досліджень, а також беручи до уваги проведений ґрунтовний теоретичний аналіз індивідуального копінгу та окреслену перспективу позитивного впливу його на суб'єктивне благополуччя

шлюбних партнерів, в модель копіngu подружжя доцільно включити виокремлені рівні індивідуального копіngu кожного з шлюбних партнерів: реактивний, антиципаторний, превентивний та проактивний копінг [5; 49; 65; 68; 71; 266]. Так, оскільки діадний копінг в межах STM детально вивчений та ґрунтовно описаний його методичний інструментарій, а також зважаючи на його стрижневі ідеї справедливості та взаємообміну, що відповідають баченню шлюбного союзу як партнерського [107; 113; 276], за основу була взята модель діадного копіngu в сімейній системі. Схематично структура копіngu шлюбних партнерів в контексті сімейної системи представлена на рис.1.1.

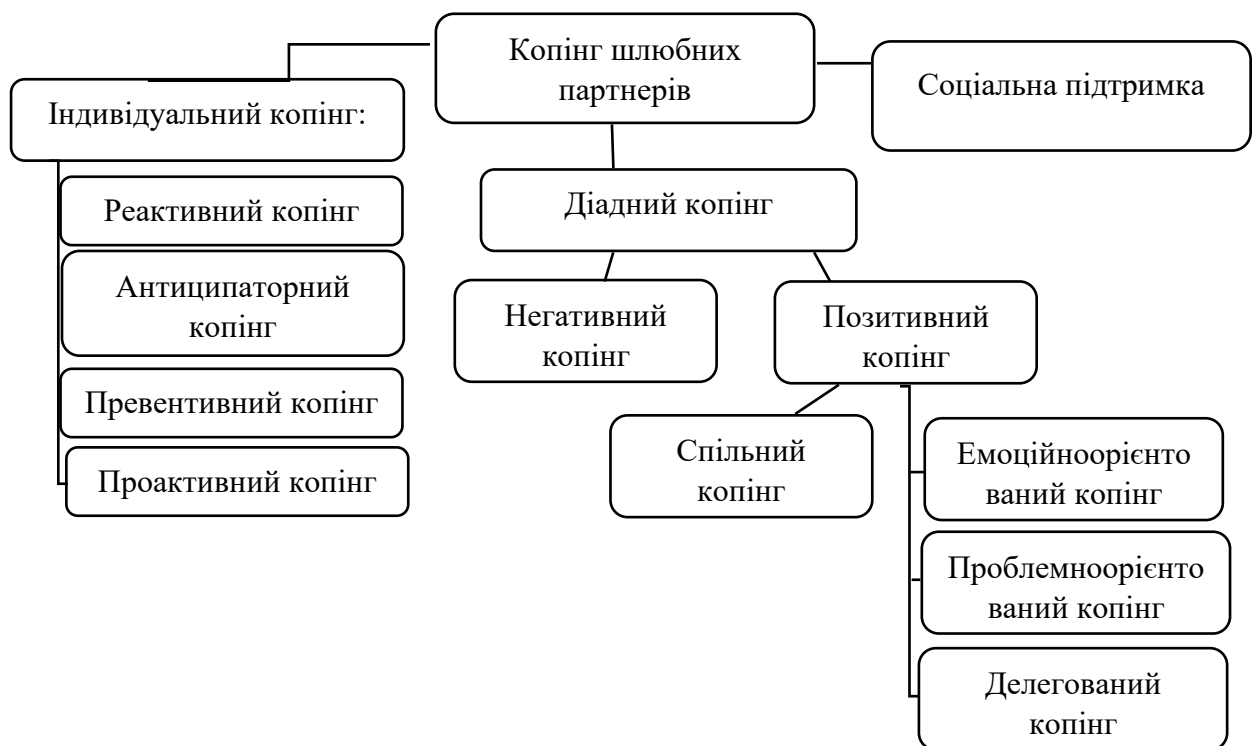


Рис.1.1. Структура копіngu шлюбних партнерів

Взята за основу модель діадного копіngu STM [108; 115] базується на припущенні існування взаємозалежності між стресом партнерів та копінг-процесами в сімейній парі та постулює, що щоденні стресові переживання одного з партнерів, його поведінка в умовах стресу та благополуччя чинять сильний і частий вплив на переживання обох партнерів [204]. Звідси, суб'єктивне благополуччя партнерів міцно пов'язане. Шлюбні партнери створюють простір для власного щастя і, справляючись зі складними викликами та труднощами в житті, конструюють нову реальність для себе та своїх дітей. Слід зазначити, що діадний копінг, має також негативну складову у своїй структурі, що відображено

наявністю негативного копінгу в структурі діадного. У разі непрямого (indirect) стресора неприємна подія або обставина спочатку є загрозою спокою і благополуччю лише для одного з партнерів, а стрес виникає на основі недостатнього або неефективного індивідуального копінгу одного з подружжя. Відтак, невміння справлятися зі стресом за допомогою адекватних стресовому впливу та збалансованих копінг-зусиль шлюбними партнерами, а також часте звертання за діадною підтримкою може стати причиною емоційного виснаження, що проявляється у переживанні емоційної перенапруги, спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів [51, с.226]. Для уникнення ситуації виснаження одного і/або обох партнерів, формування стану «завченої безпорадності» у партнера, за якого вирішують життєві проблеми, а також хворобливого реагування дітей, як основного симптому неподолання (non-coping) сімейної системи, шлюбним партнерам необхідно навчатися:

- ✓ розпізнавати власне стресонавантаження та стрес-сигнали партнера;
- ✓ адекватно оцінювати загрози та ризики, що пов'язані зі стресочинником;
- ✓ адекватно оцінювати індивідуальні та спільні ресурси для подолання складних ситуацій;
- ✓ справедливо та збалансовано використовувати весь арсенал індивідуального та подружнього копінгу при зустрічі зі стресом.

Благополуччя пари безумовно залежить від вміння партнерів справлятися з труднощами і викликами, що стоять перед ними і як перед особистостями окремо, так і сім'єю як системою. Саме тому ми припускаємо, що ефективний арсенал індивідуального та діадного копінгу шлюбних партнерів чинитиме позитивний вплив на діадну взаємодію та на суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів, що маємо на меті з'ясувати у представленому емпіричному дослідженні. Такий системний вектор дослідження, що охоплює як індивідуальний, так і діадний копінг партнерів, відкриває можливі шляхи розвитку активності шлюбних партнерів як суб'єктів впливу та перспективу управління власними та спільними сімейними цілями всупереч традиційному

управлінню ризиками у важкій життєвій ситуації та залежності «мого щастя від дій мого партнера». Копінг пари об'єднує в собі копінг кожного учасника і вже не зводиться до простої суми його складових. Діадна взаємодія при зіткненні зі стресом має синергічний ефект. [165, с. 73] У випадку ефективності досягнення особистісних та спільних сімейних цілей подружжя взаємодія може мати додатковий позитивний ефект у збільшенні значущості партнерів один для одного, внаслідок згуртованості, близькості, а також сприяння особистісній самореалізації кожного партнера та підвищення їх якості життя. Сім'я – це цілісність, що відчуває на собі вплив стресових навантажень, пов'язаних з особливостями проходження життєвих циклів сім'ї (нормативні кризи), а також вплив ненормативних криз, пов'язаних з поняттям життєвого шляху сім'ї [10; 76]. Особлива цінність включеного у структуру шлюбних партнерів проактивного копінгу полягає у тому, що він орієнтований на майбутнє, носить профілактичний характер, а, відтак, може сприяти проходженню партнерами нормативних сімейних криз за активного осмислення та розуміння подружжям можливих труднощів та вживання практичних заходів щодо їх зменшення і/чи усунення. Разом з тим, слід підсумувати, що саморегуляція визначення цілей та шляхів їх досягнення передбачає існування можливих ускладнень під час їх реалізації. Так, при конкуруючих цілях партнерів проактивна позиція може мати негативні наслідки для благополуччя шлюбного союзу, оскільки створює ситуацію боротьби всередині сімейної системи. Так, підсумовуючи, важливо зазначити, що основна мета нашого дослідження полягає в емпіричному визначенні індивідуального та діадного копінгу, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя кожного з шлюбних партнерів, а також благополуччя сімейної системи як безпечного простору розвитку кожного з її членів.

1.4. Теоретична модель копіngu шлюбних партнерів в структурі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя

Всебічний аналіз теоретичних підходів до вивчення копіngu в структурі чинників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів дають підстави констатувати, що *копінг шлюбних партнерів* – це система складних реципрокних зв'язків, що включає індивідуальний копінг кожного з шлюбних партнерів як синтез когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль людини, що застосовуються для долання специфічних внутрішніх та/або зовнішніх вимог, що викликають психічну напругу та перевищують її ресурси, а також їх діадний копінг – як процес, в якому обидва партнери включені в спільну спробу справитися зі стресорами, що торкаються їх обох. Так, діадні зусилля, що спрямовані на формування стратегії щодо редукції впливу непрямого стресу, що має негативну дію на одного з партнерів, можна назвати діадною копінг-підтримкою; а ситуації, коли обидва партнери переживають стрес, збирають про нього інформацію, спільними зусиллями оцінюють реальні обставини та беруть активну участь в їх подоланні, емоційно підтримуючи один одного і фокусуючись на вирішенні проблеми спільно, власне діадним копінгом.

Разом з тим, важливо підсумувати, що *суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів* – це поліфакторний феномен, що об'єднує в собі індивідуальне благополуччя кожного з подружжя та їх діадну взаємодію, що передбачає здатність подружжя до створення умов формування власного благополуччя та благополуччя свого партнера, за якої уможлиблюється розкриття внутрішнього потенціалу особистості та повноцінне функціонування кожного з подружжя, а також функціонування сімейної системи як простору для успішної соціалізації дітей та особистісного зростання шлюбних партнерів. Визначено, що чинниками суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів є аспекти суб'єктивного благополуччя кожного з партнерів, синхронізація внутрішніх установок на близькі та довготривалі стосунки, сімейно-рольова узгодженість, ефективна подружня комунікація та взаємодія, емоційно-психологічний клімат в діаді, узгодження ціннісно-сислової сфери подружжя, можливість самореалізації в

сім'ї, інтимно-сексуальна близькість шлюбних партнерів, якісне подружнє дозвілля, вміння вирішувати конфлікти та проходити стресові життєвих ситуації. Разом з тим, система копінгу шлюбних партнерів, утворюючи «покров» для сімейної системи та її членів, є кількарівневим наскрізним чинником суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, що впливає не лише на задоволеність життям, емоційний комфорт та оптимальне функціонування кожного з них, а й є необхідною умовою функціонування системи загалом як простору для сталого розвитку її членів. Так, проаналізувавши наукові підходи до трактування та розуміння копінгу шлюбних партнерів в структурі їх суб'єктивного благополуччя, враховуючи специфіку сімейної системи та можливість кожного з партнерів (як суб'єкта активності) впливати на власне та суб'єктивне благополуччя партнера, представлено теоретичну модель чинників суб'єктивного благополуччя та місце в ній копінгу подружжя (див. рис.1.2.).

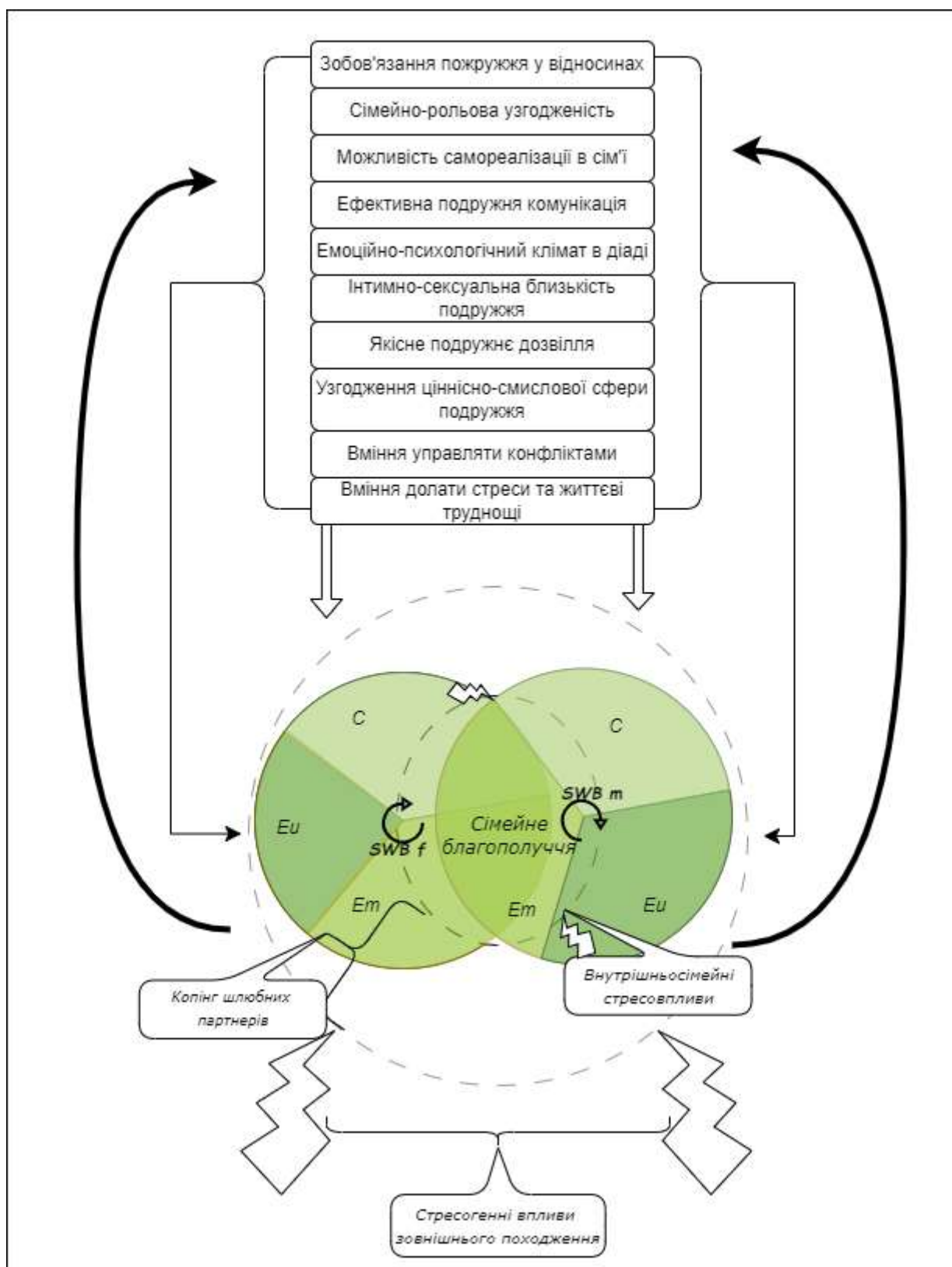


Рис.1.2. Теоретична модель копіну шлюбних партнерів в структурі чинників їх суб'єктивного благополуччя

В представленій теоретичній моделі суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів унаочнене за допомогою двох трисекторних кругових діаграм, кожен сектор якої відповідає за компоненти суб'єктивного благополуччя особистості,

відповідно: «С» – когнітивна компонента, що відображає загальну оцінку кожного з шлюбних партнерів власного життя та їх загальну задоволеність життям; «Em» – емоційна компонента – як відображення загального психоемоційного стану кожного з подружжя; «Eu» – «евдаймоністична» описуватиме функціональні компоненти, що забезпечують оптимальне позитивне функціонування особистості. На стику діаграм утворюється спільний сімейний простір, в межах якого існує сімейне благополуччя подружжя. Варто зазначити, що таке зображення перетину життєвих просторів партнерів є дещо ідеалізованим, оскільки показує зафіксовану статичну точку. Сімейна система – то живий динамічний конструкт, тому в реальному житті простори шлюбних партнерів можуть пересікатися в різній мірі, навіть накладаючись одне на одного («повне злиття»), або ж не дотикаються один до одного («повна автономія»). Стрілкою в центрі діаграм зображено обертання діаграм, що означає, що всі компоненти суб'єктивного благополуччя одночасно конструюються в життєвому просторі сімейної системи та поза нею, розширюючи тим самим ресурси сім'ї, конструюючи гедоністичні та еудаймоністичні сенси та змісти всередині та поза сімейною системою. Таке схематичне зображення дозволяє унаочнити в рамках дисертаційного дослідження складність феномену і важливість поліаспектного погляду на проблематику копінгу шлюбних партнерів як суб'єктів активності та його місця в структурі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя.

Життєвий простір подружжя окреслений їх спільним буттям, а також простором за межами сімейної системи, що охоплює їх навчальну та професійну реалізацію, позасімейне коло спілкування, соціальну діяльність тощо. Стресогенним впливам піддаються обидва простори, позначені в моделі як внутрішньосімейні та стресогенні впливи зовнішнього походження. Відтак, копінг працює як захист спільного сімейного простору та життєвого простору людини поза сімейною системою, що на рис.1.2.пунктиром: малий внутрішній овал та велике зовнішнє коло, відповідно.

Безпосередньо стикаючись у описаних життєвих просторах зі стресом шлюбні партнери застосовують власні копінг-зусилля, що породжує відчуття власної дієвості та спроможності, а також копінг подружжя, що при успішному проходженні складних життєвих викликів та трагічних ситуацій, створює досвід «разом ми вижили», «разом ми можемо справлятися», досвід спроможності справлятися зі складними життєвими ситуаціями разом. Таке спільне проходження складних життєвих подій об'єднує, плекає вдячність та повагу в парі, створює відчуття надійного «МИ», виводячи сімейну систему на новий рівень функціонування, спрямовуючи подружжя по осі особистісного зростання та відчуття надійності, захисту та стає джерелом щастя.

Таким чином, представлена теоретична модель копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя виступатиме основою проведення емпіричного дослідження: вибору методичного інструментарію, методів збору і опрацювання даних. Емпіричне дослідження спрямоване на визначення впливу копінгу подружжя на суб'єктивне благополуччя кожного з шлюбних партнерів як інтегрального показника їх загальної задоволеності життям, комфортного емоційного стану та реалізацією внутрішнього особистісного потенціалу.

Висновки до першого розділу

В результаті ґрунтового аналізу історико-філософських витоків та найсучасніших джерел з проблематики суб'єктивного благополуччя (Н. Бредбурн, Е. Дінер, К. Роджерс, А. Маслоу, К. Юнг, В. Франкл, Г. Олпорт, В. Роменець, В. Татенко, М. Селігман, М. Ягода, К. Ріфф, М. Аргайл, С. Любомирські, В. Вілсон, А. Вотерман, Р. Раян, Е. Десі, Д. Канеман, Р. Бісвас, Т. Кашден, Л. Кінг і ін.), зроблено висновок, що суб'єктивне благополуччя виступає показником ступеня спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування особистості та ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту та задоволеності власним життям, відтак, є суб'єктивним відображенням

психологічної реальності особистості. Спираючись на цілісний інтегральний підхід до вивчення цього конструкту та його операціоналізації, *концептуальну структуру суб'єктивного благополуччя* особистості, утворюють когнітивний, емоційний та «еудаймоністичний» компоненти. Під когнітивним компонентом слід розуміти оцінку людиною власного життя (задоволеність життям); під емоційним – оцінку індивідом власного емоційного стану та інтенсивність позитивних переживань загалом; під «еудаймоністичним» – функціональні компоненти, що забезпечують оптимально позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

Суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів – це складний поліфакторний феномен, що об'єднує в собі індивідуальне благополуччя кожного з подружжя та їх діадну взаємодію, що передбачає здатність подружжя до створення умов формування власного благополуччя та благополуччя свого партнера, за яких уможлиблюється розкриття внутрішнього потенціалу особистості та повноцінне функціонування кожного з подружжя, а також функціонування сімейної системи як простору для успішної соціалізації дітей.

Глибокий теоретичний аналіз, практичний досвід психологічного консультування сімейних пар та оглядово-критичний аналіз наукової літератури (К. Вітакер, С. Мінухін, М. Боуен, В. Сатир, Л. Берталанфі, Е. Дюваль, Р. Хілл, В. Сисенко, В. Альбісетті, Дж. Готтман, Ш. Лі та Дж. Кларк, В. Торохтій, О. Кляпець, Т. Титаренко, В. Ткаченко тощо) з проблематики *чинників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів* дозволяє виокремити наступні: аспекти суб'єктивного благополуччя кожного з партнерів, синхронізація внутрішніх установок на близькі та довготривалі стосунки, сімейно-рольова узгодженість, ефективна подружня комунікація та взаємодія, емоційно-психологічний клімат в діаді, узгодження ціннісно-сміслової сфери подружжя, можливість самореалізації в сім'ї, інтимно-сексуальна близькість шлюбних партнерів, якісне подружнє дозвілля, вміння вирішувати конфлікти та

справлятися зі стресовими ситуаціями в житті. Одним з найважливіших інструментів вирішення проблеми ефективної взаємодії шлюбних партнерів під дією стресовпливів (стрес, конфлікти) є *копінг подружжя*.

На основі глибинного аналізу наукових праць з проблематики копінгу особистості (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, М. Селігман, Є. Фрайденберг, С. Гобфолл, Н. Хаан, А. Біллінгс, Р. Моос, К. Шефер, Р. Горзук І. Нікольська, Т. Крюкова, Р. Шварцер, Д. Грінгласс, С. Тауберт, Н. Нолл, Н. Родіна і інші), а також копінгу в сім'ї (С. Хобфолл, Р. Хілл, А. Делонгіс, Д. О'Браєн, Г. Боденман, А. Рендал, П. Хілперт, С. Картер, О. Крюкова, Т. Ткачук, Р. Кесслер, П. Вацлавік, М. Перре, Дж. Койн, Д. Сміт,), опираючись на Системно-трансакційну модель діадного копінгу (STM, Г. Боденманн), зважаючи на ґрунтовність досліджень та стрижневі ідеї моделі (партнерства та справедливості в шлюбному союзі) створено структуру копінгу подружжя, в якій виокремлено:

✓ *індивідуальний копінг* кожного з шлюбних партнерів *реактивного рівня* – синтез свідомих когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, які застосовуються кожним з шлюбних партнерів самостійно для подолання специфічних внутрішніх та/або зовнішніх вимог, що викликають психічну напругу та перевищують ресурси індивіда;

✓ *індивідуальний копінг* кожного з шлюбних партнерів *проактивного рівня* (антиципаторний, превентивний, практичний) – система зусиль, що направлена на формування навичку справлятися зі стресовпливами за рахунок планування, підвищення обізнаності в тематиці, що може спричиняти стресоподії, моделювання виходу зі стресоситуацій та ряду інших випереджувального характеру дій;

✓ *діадний копінг* шлюбних партнерів – процес, в який залучені обидва учасники пари у спробу справитися зі стресом, включає: *стрес-комунікацію в парі*; *позитивний діадний копінг* кожного з шлюбних партнерів (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, делегований), *негативний копінг* (ворожі дії/слова власні/щодо партнера) та *спільний діадний копінг*;

✓ *соціальна підтримка* як зусилля з залучення зовнішньої соціальної підтримки у вигляді фахової допомоги (психолог, юрист, лікар тощо) чи компетентної, дружньої допомоги (друзі, батьки, колеги тощо).

Копінг шлюбних партнерів, утворюючи деякий «покров» для сімейної системи та її членів, забезпечуючи їм цілісність та/або відновлення від зовнішніх та внутрішньосімейних стресовпливів, є кількарівневим наскрізним чинником суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, що впливає не лише на задоволеність життям, емоційний комфорт та оптимальне функціонування кожного з них, а й є необхідною умовою функціонування системи загалом як простору для сталого розвитку її членів. Так, проаналізувавши наукові підходи до трактування та розуміння копінгу шлюбних партнерів в структурі їхнього суб'єктивного благополуччя, враховуючи специфіку сімейної системи та можливість кожного з партнерів (як суб'єкта активності) впливати на власне та суб'єктивне благополуччя партнера, зроблено спробу розробити теоретичну модель чинників суб'єктивного благополуччя та місце в ній копінгу подружжя.

Враховуючи можливості навчання розширення репертуару копінгу подружжя (індивідуального та діадного) за допомогою психоедукаційних та тренінгових програм, можна сприяти посиленню резилієнтних спроможностей як особистості зокрема, так і сімейної системи загалом.

Основні здобутки розділу висвітлено в 4 публікаціях, які входять у перелік фахових психологічних видань [2; 5; 6; 32]

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГУ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ТА ЙОГО МІСЦЯ В СТРУКТУРІ ЧИННИКІВ ЇХ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У цьому розділі висвітлюються питання організації емпіричного дослідження особливостей копіngu подружжя та його місця серед чинників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів: 1) описано програму емпіричного дослідження; 2) обґрунтовано вибір методичного інструментарію для вимірювання виокремлених емпіричних показників; 3) описано процес і результат адаптації україномовної версії методики дослідження діадного копіngu G.Bodenmanna Dyadic Coping Inventory (DCI); 4) охарактеризовано групу досліджуваних.

2.1. Програма дослідження копіngu шлюбних партнерів як чинника їх суб'єктивного благополуччя

Для дослідження місця копіngu шлюбних партнерів в структурі чинників їх суб'єктивного благополуччя було розроблено програму дослідження, яка включила три етапи.

На I етапі – **підготовчому** – проаналізовано теоретичні аспекти проблеми суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі та феномену копіngu шлюбних партнерів в психологічній літературі; проведено теоретико-методологічний аналіз проблематики суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі та ролі копіngu шлюбних партнерів у його формуванні, на основі чого розроблено теоретичну модель, представлену у п. 1.4; на основі теоретичної моделі визначено і виокремлено емпіричні показники суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі та копінг-стратегії шлюбних партнерів; проведено пілотажне дослідження (детальніше див. п.2.3) з метою вибору оптимального методичного інструментарію для подальшого емпіричного дослідження.

На другому – **основному** – етапі було проведено дослідження взаємозв'язку і взаємовпливу копінг-стратегій шлюбних партнерів та

суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. Збір емпіричних даних проводився з лютого 2019 до березня 2020 року. На основному етапі згідно з визначеними емпіричними показниками за допомогою підібраних психодіагностичних методик було зібрано емпіричні дані, потрібні для перевірки створеної теоретичної моделі. В основному дослідженні взяло участь 306 пар у шлюбному союзі (612 осіб). Дослідження було проведене з врахування принципів добровільності та конфіденційності. Детальніше група досліджуваних описана у п. 2.4 цього розділу роботи.

До складу методичного інструментарію емпіричного дослідження увійшли: Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS), Е. Дінера); Шкали суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être) А. Перуе-Баду з колегами, в адаптації М. Соколової; опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової, Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) та Тест поведінки в конфліктній ситуації у сім'ї Томаса-Кілмена (ТКІ), в адаптації Н. Грішиної, «Опитувальник способів копіngu» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолькман, адаптований Т. Крюковою, О. Куфтяк, М. Замишляєвою; Опитувальник проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory (PCI) Е. Грінглас, Р. Шварцер, С. Тауберт), в адаптації О. Старченкової; Опитувальник діадного копіngu (Dyadic Coping Inventory (DCI), Г. Боденманна, (адаптовано О. Абрамюк.) та розроблена анкета, за допомогою якої визначалися соціально-демографічні показники та об'єктивні показники подружнього благополуччя (сімейний стан, стаж та досвід попереднього шлюбу).

На третьому етапі дослідження – **аналізу, інтерпретації результатів та формулювання висновків і рекомендацій** – здійснювалося математико-статистичне опрацювання зібраних емпіричних даних, проводився аналіз, психологічна інтерпретація та узагальнення отриманих результатів емпіричного дослідження; на основі аналізу виокремлено арсенал копіngu шлюбних партнерів, що чинить як позитивний, так і негативний вплив на суб'єктивне

благополуччя особистості у шлюбі; розроблялися практичні рекомендації і поради практичним психологам щодо проходження стресових ситуацій подружжям, формувалася психоедукаційна програма для подружніх пар з метою ефективного проходження стресових та кризових ситуацій для збереження якості подружніх взаємин та підвищення суб'єктивного благополуччя кожного з партнерів.

Статистичне опрацювання виконувалося за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA (версія 8.0). Були використані методи описової статистики, порівняльного аналізу (однофакторний дисперсійний аналіз, тест множинних порівнянь Шеффе, t-критерій Ст'юдента), кореляційний аналіз, кластерний аналіз, експлораторний (пояснювальний) та конфірматорний (підтверджувальний) факторні аналізи, дискримінантний та регресійний аналізи. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів включили кілька основних блоків, що відображені в практичній частині роботи (розділ 3). Основним критерієм вибору методів математичного аналізу була їхня відповідність та можливість за їхньою допомогою розв'язати поставлені у дисертаційній роботі завдання, і, перш за все, перевірити сформовану теоретичну модель досліджуваного явища копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їх суб'єктивного благополуччя.

Обрана програма дослідження копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їх суб'єктивного благополуччя дала змогу отримати надійні результати та забезпечила можливість реалізації завдань дисертаційного дослідження. Описана вище програма дослідження є оптимальною та відповідною для перевірки створеної теоретичної моделі досліджуваного явища в практичній частині роботи.

2.2. Формування та обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження

Відповідно до теоретичної моделі копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя (див. п. 1.4) було розроблено

схему емпіричного дослідження та визначено емпіричні показники, які об'єднані в наступні блоки: суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів, комплекс арсеналу копіngu подружжя, соціально-демографічні показники. Розглянемо кожен з виділених блоків більш детально, звернувши увагу на емпіричні показники та психодіагностичний інструментарій вимірювання.

2.2.1. Емпіричні показники суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та їх операціоналізація

Як описано в теоретичній частині роботи, суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів – це складне інтегральне динамічне утворення, що, зберігаючи структуру індивідуального суб'єктивного благополуччя особистості, включає в тому числі подружнє благополуччя. Так, спираючись на попередньо проведений ґрунтовний теоретичний аналіз, концептуальну структуру індивідуального суб'єктивного благополуччя особистості утворюють когнітивна, емоційна та «евдемоністична» компоненти [2].

Когнітивна компонента благополуччя особистості відображає суб'єктивну оцінку особистістю власного життя. Найбільш точно таку суб'єктивну оцінку відобразатиме методика, яку розробили Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен та Ш. Гриффін [150] – *Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS))*, адаптована Д. О. Леонтьєвим та Є. М. Осіним. Шкала є коротким скринінговим опитувальником, призначеним для масових опитувань респондентів про ступінь суб'єктивної задоволеності їх життям. Вона складається з п'яти тверджень, які респондентам пропонується оцінити за 7-бальною шкалою Лайкерта: від 7 – «абсолютно згоден» до 1 – «абсолютно не згоден». Високий рівень показника свідчить про суб'єктивну задоволеність життям суб'єктом та виражає наявність цілісної та несуперечливої картини світу у нього, а також позитивне розуміння життєвої ситуації, в тому числі сімейної.

Емоційна складова суб'єктивного благополуччя буде досліджена за допомогою поєднання двох методик: *Шкали суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien être, Perrudent-Badox, Mendelsohn i*

Chiche) [245], яка відображає оцінку індивідом власного емоційного стану, та *Оновленого Оксфордського опитувальника щастя* (Oxford Happiness Questionnaire, (OHQ), М. Аргайла), що вимірює інтенсивність позитивних переживань загалом. Так, емоційна компонента благополуччя відобразатиме оцінку індивідом власного емоційного стану: при превалюванні позитивного афекту над негативним у особистості формується відчуття безпеки та емоційного комфорту; натомість, превалювання негативних переживань у суб'єкта зумовлює психоемоційний дискомфорт. *Шкали суб'єктивного благополуччя* була створена у 1988 році французькими психологами А. Перуе-Бадю, Г.А. Мендельсон, Ж. Шиш. Вивчаючи вплив хронічних хворіб на емоційний стан особистості, автори методики зіткнулися з необхідністю створення компактного скринінгового інструменту для відображення оцінки індивідом власного емоційного стану. Так, в результаті була розроблена методика, що вимірює емоційну компоненту суб'єктивного благополуччя. Методика складається з 17 тверджень, зміст яких відображає емоційний стан, соціальну взаємодію людини та її соматичну симптоматику, що характеризує емоційний стан. Кожне з тверджень оцінюється респондентом за семибальною шкалою Лайкерта. У відповідності зі змістом тверджень виділено шість субшкал, що відповідно описують:

- ✓ чутливість і напруженість;
- ✓ ознаки, що супроводжують ключову психіатричну симптоматику (порушення сну, підвищена тривожність, порушення уваги тощо);
- ✓ коливання настрою (зниження оптимістичного модусу сприймання реальності);
- ✓ значимість власного соціального оточення;
- ✓ самооцінка здоров'я;
- ✓ ступінь задоволеності повсякденною діяльністю.

Методика оцінює якість емоційних переживань суб'єкта в діапазоні від оптимізму, бадьорості і впевненості в собі до пригніченості, дратівливості і відчуття самотності. Підсумковий бал є показником наявності і глибини

емоційного дискомфорту особистості, а субшкали дозволяють виявити зони особливої напруги або конфлікту. Важливо відмітити, що методика сконструйована таким чином, що максимальний підсумковий бал показує дискомфорт, а мінімальний бал – емоційний комфорт досліджуваного.

Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory, ОНІ) був розроблений в кінці 1980-х на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету М. Аргайлом (Michael Argyle) з колегами за аналогією з широко відомим опитувальником депресії А. Бека (Beck Depression Inventory, (BDI)). У 2002 році М. Аргайл і П. Хіллс (Peter Hills) запропонували оновлену версію опитувальника – *Oxford Happiness Questionnaire, ОНQ*, яка являє собою сумарну одновимірну шкалу позитивних переживань досліджуваного [185]. Опитувальник складається з 29 запитань, кожне з яких представлене у вигляді одного твердження, ступінь згоди/незгоди з яким оцінюється респондентом за єдиною шестибальною шкалою Лайкерта.

«Евдемоністична» складова суб'єктивного благополуччя, відображаючи позитивне психологічне функціонування людини та те, наскільки її діяльність конгруентна стійким цінностям особистості, визначатиметься за допомогою однієї з найпоширеніших методик виміру актуального психологічного благополуччя – *Шкали психологічного благополуччя* (The Scales of Psychological Well-being), К. Ріфф (C. Ryff) [261]. Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів, що послужив основою для двох російськомовних версій: у 2005 р. опитувальник був адаптований і валідизований Т. Д. Шевеленковою та Т. П. Фесенко, а в 2007 р. – Н. Н. Лепешинською. У 2012 р. ця методика була адаптована й українською мовою С. В. Карскановою [38]. Методика складається з шістьох основних компонентів психологічного благополуччя, визначених К. Ріфф [259]: самоприйняття, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими та наявність життєвих цілей. Індекс психологічного благополуччя (евдемоністична компонента) розраховується шляхом додавання балів, отриманих за всіма шістьма компонентами. Вибір описаного комплексу методик для виміру суб'єктивного благополуччя

особистості у шлюбі заснований на інтегральному підході до його розуміння та операціоналізації, що передбачає визначення показника спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування особистості та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та життям. Відтак, показники описаних аспектів суб'єктивного благополуччя є надійним виміром як «первинного індексу благополуччя» [255], так евдемоністичної компоненти, що вносить аксіологічний аспект буття людини та відображає функціональну складову активності особистості на шляху реалізації її внутрішнього потенціалу.

Як зазначено вище, суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів включає також подружнє благополуччя. В свою чергу, подружнє благополуччя включає суб'єктивне задоволення власним шлюбним союзом та об'єктивну оцінку, що відображає якість діадної взаємодії в парі. В представленому емпіричному дослідженні такі суб'єктивні та об'єктивні показники будуть операціоналізовані за допомогою методик, що відображатимуть задоволеність шлюбом партнерами та якість внутрішньосімейної взаємодії шлюбних партнерів, а також питань спеціально розробленої анкети соціально-демографічних показників (Додаток А), що стосуватимуться сімейного стану, стажу пари і кількості їх шлюбів. Питання анкети дозволять виокремити лише тих партнерів, що знаходяться у шлюбному союзі, що є фокусом дослідження, дослідити їх сімейний стаж, що дасть розуміння на якому з етапів життєвого циклу сім'ї знаходиться подружжя та наявність попереднього досвіду шлюбу. Окрім описаних, в анкету включені запитання, що відображають демографічні показники шлюбних партнерів: вік, стать, власна освіта, освіта партнера, кількість дітей, місце проживання.

Для визначення рівня задоволеності шлюбом використано стандартизовану методику – Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) [18]. Даний тест призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності досліджуваної подружньої пари.

Даний опитувальник може застосовуватись індивідуально в консультативній практиці та масово для з'ясування задоволеності шлюбом членів тієї чи іншої соціальної групи. Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, що вимірюють різні сфери задоволеності шлюбним союзом.

Для виявлення характеру взаємодії у конфліктних ситуаціях в дослідженні застосовано Тест поведінки в конфліктній ситуації в сім'ї Томаса-Кілмена (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI), розроблений К. Томасом і Р. Кілманом (Kenneth W. Thomas, Ralph H. Kilmann), адаптація Н. В. Грішиної [45]. Опитувальник призначений для виявлення стилів вирішення конфліктної ситуації та стилю міжособистісної взаємодії, що безумовно є цінним у контексті нашого дослідження для виявлення характеру внутрішньосімейної взаємодії шлюбних партнерів. Побудова питань в методиці адаптована до сімейної взаємодії, тобто вони направлені на виявлення схильності до способів розрішення сімейних конфліктів. Для кожного з п'яти розділів опитувальника (конкуренція, співробітництво, компроміс, пристосування, уникнення) підраховується кількість відповідей, що збігаються з ключем. Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях автори застосовували двомірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами якої є: кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших, залучених в конфлікт; і напористість, для якої характерний акцент на захисті власних інтересів (Рис.2.1).

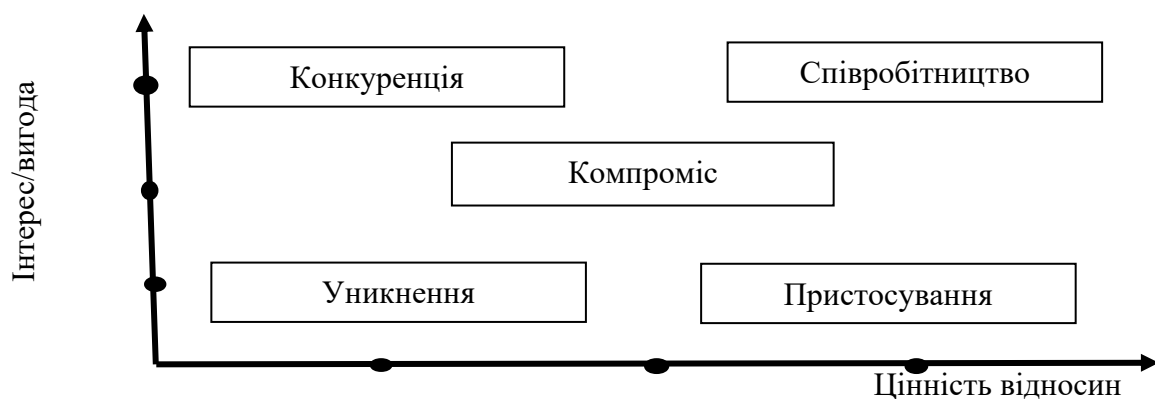


Рис. 2.1. П'ять способів врегулювання конфліктів.

З метою розуміння суті тої чи іншої поведінки у конфліктній ситуації, варто розглянути докладніше ці стилі:

1. Ухилення (Avoiding): така форма поведінки обирається тоді, коли людина не хоче чи не може відстоювати свої інтереси, співпрацювати для створення рішення, утримується від висловлення своєї позиції, ухиляється від суперечки. При такому стилі передбачається тенденція відходу від відповідальності за рішення. Така поведінка можлива, якщо результат конфлікту для людини не дуже важливий, або якщо ситуація занадто складна і вирішення конфлікту вимагає багато сил та/чи у людини не вистачає влади/впливу для вирішення конфлікту в свою користь.

2. Конкуренція (Competition) характеризується активною боротьбою людини за свої інтереси, застосуванням усіх доступних їй засобів для досягнення поставлених цілей (влади, примусу, інших засобів тиску, використанням залежності інших учасників від нього тощо). Ситуація конфлікту сприймається людиною як украй значуща для неї, як питання перемоги або поразки, при цьому передбачаються жорстка позиція стосовно думки/інтересів іншої сторони і непримиренний антагонізм до опонуючої сторони конфлікту у разі опору.

3. Пристосування (Accommodating): дії індивіда спрямовані на збереження або відновлення сприятливих відносин з партнером шляхом згладжування розбіжностей за рахунок власних інтересів. Така поведінка в конфлікті використовується, якщо предмет зіткнення не особливо значущий, якщо важливіше зберегти добрі стосунки з іншим, ніж відстоювати власні інтереси, або ж якщо у індивіда мало шансів на перемогу, мало влади/впливу.

4. Співпраця (Collaborating) означає, що людина проявляє активність у пошуках рішення, що задовольняє всі сторони взаємодії, при цьому не забуває і власні інтереси. Передбачаються відкритий обмін думками, зацікавленість всіх учасників конфлікту у виробленні загального рішення. При такому підході важливе різностороннє обговорення питання, виниклих розбіжностей і вироблення загального рішення (деякого спільного знаменника) з дотриманням інтересів всіх учасників.

5. Компроміс (Compromising): дії учасників спрямовані на пошуки рішення за рахунок взаємних поступок, на вироблення проміжного рішення, що

влаштовує обидві сторони, при якому особливо ніхто не виграє, але і не втрачає. Такий стиль поведінки застосовується за умови, якщо опоненти володіють однаковою владою, мають взаємовиключні інтереси, у них немає великого резерву часу на пошук кращого рішення, їх влаштовує проміжне рішення на певний період часу.

Так, діагностичний інструментарій, що описує суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів, представлений у таблиці 2.1:

Таблиця 2.1.

Емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів

Феномен	Досліджуваний аспект	Дескриптор	Методики
Суб'єктивне благополуччя	Когнітивна компонента	✓ загальна задоволеність життям	Шкала задоволеністю життям Е. Дінера
	Афективна компонента	✓ інтенсивність позитивних переживань загалом ✓ оцінка індивідом власного емоційного стану	Оновлений Оксфордський опитувальник щастя, М.Аргайл Шкали суб'єктивного благополуччя, А. Перуе-Баду з колегами
	«Евдемоністична» компонента	✓ самоприйняття ✓ взаємовідносини з оточенням ✓ управління середовищем ✓ життєві цілі та вектори	Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф
Подружнє благополуччя	Суб'єктивні показники	✓ загальна задоволеність шлюбом ✓ емоційна підтримка в шлюбі	Тест-опитувальник задоволеності шлюбом, В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко
	Об'єктивні показники	✓ стійкість шлюбу ✓ сімейний стаж ✓ характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях	Питання анкети про сімейний стан та стаж. Тест поведінки в конфліктній ситуації в сім'ї (Методика Томаса-Кілмена ТКІ)

Описаний діагностичний інструментарій відображає складність та поліфонічність феномену суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів та є, на наш погляд, вичерпним для висвітлення поняття.

2.2.2. Індивідуальні копінг-стратегії шлюбних партнерів

Аналіз наукової літератури та найсучасніших досліджень у царині копінгу шлюбних партнерів підтверджує важливість сім'ї у формуванні та підтримуванні стійких патернів функціонування під дією стресу, підвищуючи опірність особистості при його доланні в разі позитивної підтримки (благополучності сім'ї). На основі ґрунтовного аналізу зарубіжних публікацій та синтезу існуючих концепцій копінгу особистості в шлюбі [5; 6; 71; 168; 214; 266] враховуючи особливості функціонування сімейної системи [117; 184; 237], виокремлено специфічні для шлюбних партнерів форми копінгу (див. п.1.3). Наведені форми копінгу шлюбних партнерів описуватимуть когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля кожного з подружжя, що спрямовані на подолання або пом'якшення, пристосування або відхилення від вимог ситуації, що суб'єктивно оцінена особою як стресогенна, пов'язані з системою спрямованих індивідуальних та спільних дій, прогнозуванням результату процесу, творчим породженням нових виходів з важкої чи/і проблемної ситуації, а також подолання чи зниження напруги, редукування тривоги в результаті діадної взаємодії: підтримки партнера, співпраці подружжя в напрямку зниження напруги та подолання стресових факторів, а також узгодження копінг-стратегій подружньої пари при цьому. Опираючись на теоретичний аналіз проблематики стресодолання та описану у теоретичному розділі структуру копінгу шлюбних партнерів, обрано основні вектори їх виміру: індивідуальні копінг-стратегії шлюбних партнерів (реактивні та проактивні) та діадний копінг пари.

В діагностичному портфелі зарубіжних психологів знаходиться велика кількість різноманітних опитувальників, призначених для діагностики копінг-стратегій особистості. Першою стандартизованою методикою в галузі вимірювання копінгу та найбільш часто використовуваним опитувальником в дослідженнях зарубіжних та вітчизняних психологів є «Опитувальник способів

копінгу» (The Ways of Coping Questionnaire (WCQ)). Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман у 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою в 2004 році, додатково стандартизована в НДПНІ ім. Бехтерева Л. І. Вассерманом, Б. В. Іовлевим та іншими. Автори методики стверджують, що копінг є когнітивними і поведінковими зусиллями індивіда, що постійно змінюються та які спрямовані на управління специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, що оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Відповідно завдання копінгу є в подоланні життєвих труднощів, або у зменшенні їх негативних наслідків, або в уникненні цих труднощів, або ж в тому, щоб витримати їх. Відтак, копінг-стратегії спрямовуються на активну зміну, перетворення ситуації, яка підлягає контролю, або на пристосування до неї, коли ситуація не підлягає контролю.

Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса, Фолькман включає 50 тверджень, кожне з яких відображає певний спосіб поведінки у важкій стресовій ситуації. Досліджуваному пропонуються твердження, що стосуються активності у важкій життєвій ситуації, оцінюючи які за 4-бальною шкалою (0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто), він засвідчує як часто описані дії проявляються у нього. В результаті тесту ми отримуємо 8 копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка.

Обробка результатів відбувається наступним чином: підраховуються бали шляхом сумування по кожній шкалі, після чого обчислюються за формулою: $X = \text{сума балів по окремій шкалі} / \text{макс. можливий у відповідній шкалі бал} * 100$. Ступінь вираженості для досліджуваного копінг-стратегії визначається на підставі наступного умовного правила: якщо показник менший 40 балів, то відповідна стратегія застосовується рідко; якщо показник у діапазоні від 40 до 60 балів, то відповідна копінг-стратегія використовується помірно; якщо показник більше 60 балів, то відповідна копінг-стратегія є переважаючою при

зіткненні зі стресом. Для кращого розуміння наведених в опитувальнику копінг-стратегій важливо описати зміст кожної з них [38; 214]:

1. *Конфронтація* – спосіб поведінки, що передбачає протистояння, протиборство, агресивні форми подолання труднощів, надмірну енергійність та заповзятість, навіть впертість, у напрямку вирішення стресогенних для індивіда ситуацій. При вираженій перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці, іноді з елементами ворожості й конфліктності, такий негативний емоційний заряд створює труднощі в плануванні дій, прогнозування їх результату, а також корекції стратегії поведінки. Відтак, такі копінг-дії втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційного напруження. Саме через недостатність цілеспрямованості та раціональної обґрунтованості поведінки в проблемній ситуації стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна. Та слід відмітити, що при помірному використанні вона забезпечує особистості можливість активного протистояння труднощам і стресогенним впливам завдяки високому рівню енергії та додає їй сил при відстоюванні власних інтересів.

2. *Дистанціювання* – спроби подолання негативних переживань у зв'язку зі стресовпливом за рахунок суб'єктивного зниження значущості складної ситуації та ступеня емоційного залучення у неї. Характерним є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору тощо. Позитивним аспектом даної стратегії є запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію за рахунок можливості зниження суб'єктивної значущості складних для індивіда ситуацій. При цьому існує ризик знецінення власних переживань та недооцінка можливостей дієвого подолання труднощів.

3. *Самоконтроль* – спроби подолання негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок цілеспрямованого придушення чи/і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінювання ситуації та вибір стратегії поведінки. Характерним є свідоме управління власною поведінкою та діяльністю, регуляція емоційних станів, спроможність особистості чітко керуватися визначеним

планом дій, проявляти необхідну гнучкість. Очевидним позитивним аспектом цієї стратегії є можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків та переважання раціонального підходу до подолання стресових ситуацій. Однак, при вираженому переважанні стратегії самоконтролю в особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточення свої емоції, почуття та переживання, викликані проблемною ситуацією, що часто свідчить про страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, надконтроль поведінки, що в свою чергу зумовлює в довгостроковій перспективі невротизацію особистості.

4. *Пошук соціальної підтримки* – спроби подолати стресогенні впливи за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошук та звернення за інструментальною (інформаційною, дієвою) і/чи емоційною підтримкою. Характерними є орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття, допомоги. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до «експертів», що володіють з позиції індивіда необхідними знаннями, навичками. Пошук дієвої підтримки свідчить про потребу особи в допомозі конкретними діями. Потреба в емоційній підтримці проявляється у прагненні бути вислуханим, розділити з кимось свої переживання та отримати емпатичний відгук. Позитивним аспектом цієї копінг-стратегії є можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення стресових ситуацій, однак існує ризик формування залежної позиції індивіда і/або надмірних очікувань від оточення.

5. *Прийняття відповідальності* – передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми й відповідальності за її розв'язання, може супроводжуватися принциповістю, самостійністю, ініціативністю, спроможністю діяти згідно власних задумів. За умови помірного використання ця стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках та готовність їх виправляти. Водночас вираженість цієї стратегії у поведінці може призводити до невинуватої самокритики, самозвинувачення, переживання почуття

провини й хронічної незадоволеності собою, що, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

6. *Втеча-уникнення* – подолання особистістю негативних переживань під дією стресу за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т. ін. При вираженій перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій стосовно вирішення труднощів, що виникли, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісного емоційного напруження. Більшість дослідників цю стратегію розглядає як неадаптивну, оскільки така стратегія може призводити до неможливості розв'язання проблеми, а, звідси, висока ймовірність накопичення труднощів. З іншої сторони, важливо відмітити її користь (швидке зниження емоційного напруження) в окремих ситуаціях стресу, особливо в короткостроковій перспективі та при гострих стресогенних впливах.

7. *Планування вирішення проблем* – стратегія подолання труднощів за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації, планування власних дій з урахуванням об'єктивних обставин, минулого досвіду і наявних ресурсів, спроможності індивіда керуватися власним планом, вміння здійснювати вибір серед кількох наявних альтернатив, впевненість у правильному виборі. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, що сприяє конструктивному вирішенню труднощів за рахунок цілеспрямованого й планомірного впливу на проблемну ситуацію. Однак, важливо додати, що не всі життєві ситуації піддаються раціональному осмисленню, тим більше плануванню, тому існує все ж ризик надмірної ригідності у пошуку раціонального плану в ситуаціях, що вимагають натомість проявлення емоційності, інтуїтивності та спонтанності в поведінці.

8. *Позитивна переоцінка* – передбачає спроби подолання негативних переживань в ситуації стресовпливу за рахунок позитивного переосмислення та

розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком. позитивний ретроспективний погляд на свою діяльність, прийняті рішення, здатність до змін на шляху досягання мети. Незважаючи на беззаперечну користь цієї стратегії в здатності до позитивного переосмислення проблемної ситуації, все ж існує ризик потрапити в «екзистенційну пастку», коли людина втрачає будь-який вплив на власне життя, оскільки лише позитивне переосмислення без активної позиції щодо вирішення труднощів зумовлює деяку екзистенційну плинність та виключає проактивну позицію особистості.

Описана вище методика дозволяє діагностувати арсенал індивідуальних копінг-стратегій кожного з шлюбних партнерів, що направлені на подолання труднощів, пом'якшення, зменшення чи нівелювання їх негативного стресогенного впливу, або ж його уникання. Представлена у теоретичному розділі структура копінгу шлюбних партнерів (див.1.3., рис.) дає підстави резюмувати, що це частина копінгу шлюбних партнерів, що описує в першу чергу реактивний рівень копінгу в стресогенних для особистості ситуаціях. Крім цього, важливо дослідити копінг, що орієнтований на майбутнє. Р. Шварцер і Н. Нолл і ін. [266] розглядали три види такого копінгу: антиципаторний копінг, який стосується майбутніх подій, що сприймаються як такі, що цілком ймовірно відбудуться найближчим часом; превентивний копінг, що забезпечує управління ризиками, які у рівній мірі можуть наступити, так і не відбутися у віддаленому майбутньому; і проактивний копінг, під яким розуміють інтеграцію афективних, когнітивних, інтенційних і соціальних факторів у набір копінг-стратегій, що дозволяють кожному з подружжя можливість не лише справлятися зі стресовими викликами, а й сприяють просуванню до важливих для кожного з партнерів індивідуальних цілей. Відтак, для повнішого розуміння активних дій щодо профілактування виникнення стресогенних ситуацій та опису проактивної позиції щодо стресонавантажень кожного з шлюбних партнерів використано «Опитувальник проактивного копінгу» (The Proactive Coping Inventory (PCI)),

розроблений Л. Аспінвалом, Е. Грінглас, Р. Шварцером і С. Таубертом у 1999 році та адаптований Є. Старченкової у 2009 році [90; 101; 103; 177].

Опитувальник містить 55 запитань та складається із шести шкал: проактивний копінг, рефлексивний копінг, стратегічне планування, превентивний копінг, пошук інструментальної підтримки, пошук емоційної підтримки. Проактивний копінг вимірює ставлення людини до важкої ситуації як певного життєвого виклику при досягненні власних цілей. Рефлексивний копінг вимірює уявлення можливих варіантів поведінки, когнітивну оцінку ресурсів і прогноз результатів. Стратегічне планування вимірює здатність планування майбутніх дій з диференціацією окремих завдань. Превентивний копінг вимірює здатність передбачити складні ситуації з опорою на минулий досвід або ж необхідні знання та навички щодо стресогенної ситуації. Пошук інструментальної підтримки фокусується на пошуку респондентом інформації від інших людей для вирішення важкої життєвої ситуації. Пошук емоційної підтримки вимірює здатність до регуляції свого емоційного стану за допомогою комунікації з іншими людьми. Респондентам пропонується оцінити міру згоди із наведеними твердженнями за 4-бальною шкалою (від 1 – «абсолютно не згоден» до 4 – «повністю згоден»). Сума балів по кожній із шкал підраховується у відповідності із ключем.

Використання описаних методик в представленому емпіричному дослідженні, що охоплюють весь темпоральний контекст індивідуальних копінг-дій особистості в шлюбі, дозволять з'ясувати оптимально збалансований репертуар індивідуальних копінг-стратегій шлюбних партнерів, що чинитиме позитивний вплив на почуття суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Окрім цього, на основі ґрунтовних зарубіжних досліджень [109; 162; 218; 244; 276], а також власних попередніх розвідок [1], встановлено позитивний аспект діадної взаємодії партнерів при зіткненні зі стресом. Так, проблематику методичного інструментарію діадного копінгу партнерів в парі та її вирішення представлено далі.

2.2.3. Діадний копінг подружжя: адаптація Опитувальника діадного копіngu (Dyadic Coping Inventory, DCI) Г.Боденмана українською мовою

Як зазначалось у попередніх підрозділах роботи, українськими вченими проблема діадного копіngu практично не досліджувалася, з чим пов'язана відсутність відповідного методичного інструментарію, спрямованого на вимірювання діадного копіngu в парі. У зарубіжній психології активно використовуються дві методики для дослідження копінг-поведінки подружжя: Marital Coping Inventory (MCI) [106], канадського психолога М. Боуман в перекладі «Опитувальник подружнього копіngu», а також Dyadic Coping Inventory (DCI) [110], швейцарського психолога Г. Боденманна – «Опитувальник діадного копіngu». Оскільки швейцарська методика вимірювання діадного копіngu набула світового визнання, перекладена на понад 20 мов, широко адаптована у різних частинах світу (Європа, США, Китай і ін.), при цьому має надійні психометричні властивості, а також використовується не лише в наукових дослідженнях, а й має практичне застосування в клінічній практиці при діагностиці та терапії пар, саме її було обрано для проведення даного емпіричного дослідження.

Теоретична концепція Системно-транзакційної моделі (Systemic Transactional Model, STM), що лягла в основу методики DCI, продовжує ідею розуміння стресу та копінг-процесу в межах теоретичних конструктів Транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса-С. Фолькман, разом з тим, постулюючи тісноту зв'язку між партнерами у відданих близьких стосунках і їх взаємовпливу одне на одного, поширює цей підхід на діадну перспективу [107-109]. Так, як зазначалося в теоретичному розділі (п.1.3), Г. Боденманн розширив концепцію первинних та вторинних оцінок стресу шляхом включення в процес сприймання стресу міжособистісного аспекту його оцінки. STM передбачає, що стрес одного партнера завжди прямо чи опосередковано впливає на іншого, а ресурси одного партнера розширюють ресурси іншого, створюючи нові синергічні ефекти, що представлені феноменом діадії [248].

Ґрунтуючись на теоретичній моделі STM, а також на результатах численних клінічних досліджень, Г. Боденманн розглядає діадний копінг як складний поліфакторний конструкт, що заснований на взаємодії між близькими партнерами під дією стресу та визначається як взаємна регуляція міжособистісного стресу в парах і здатність партнерів справлятися зі стресорами, залучаючи в цьому процесі ресурси діади [107-116]. Твердження опитувальника цілеспрямовано сконструйовані таким чином, щоб охопити не лише вимірювання власне спільного діадного копінгу, але й суб'єктивне сприймання діадного копінгу кожного з партнерів та стрес-комунікацію пари, що є предикторами успішного/неуспішного подолання стресонавантажень та розвитку відносин в парі. Отже, методика «Опитувальник діадного копінгу» (Dyadic Coping Inventory (DCI)) призначена для вимірювання діадного копінгу як багатомірного конструкту, що включає визначення як власне діадного копінгу, так і стресової комунікації кожного з партнерів. Діадний копінг містить наступні частини:

- ✓ *підтримуючий діадний копінг* виникає, коли один з партнерів надає проблемно-орієнтовану або емоційно-орієнтовану підтримку, яка допомагає іншому партнеру справлятися зі стресонавантаженнями;
- ✓ *делегований діадний копінг* виникає, коли один з партнерів бере на себе відповідальність зменшити рівень стресу свого партнера;
- ✓ *негативний діадний копінг* включає ворожі, амбівалентні та поверхневі дії чи слова партнера, що мають шкідливий вплив на іншого партнера;
- ✓ *спільний діадний копінг* виникає, коли обидва партнери відчують стрес і симетрично працюють разом у напрямку вирішення цих стресових ситуацій.

Крім виміру діадного копінгу та стрес-комунікації партнерів в парі, DCI також забезпечує суб'єктивну оцінку партнерами якості їх діадного копінгу [110].

DCI являє собою інструмент самозвіту досліджуваного, складається з 37 пунктів, що включають вимір спілкування партнерів в парі під дією стресу та діадного копінгу пари. Для забезпечення щирості відповідей та нівелювання впливу партнера на них опитувальник заповнюється індивідуально кожним з партнерів або самотійно, або під час інтерв'ю.

Процедура обробки опитувальника передбачає підрахунок загального балу за шкалою DCI, окремо балів за 9-ма субшкалами, а також окремо рахується суб'єктивна оцінка кожним з партнерів діадного копінгу пари. Оцінка проводиться за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 («дуже рідко») до 5 («дуже часто»). Слід зазначити, що твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст відносно досліджуваних характеристик. Так, пункти 7, 10, 11, 15, 22, 25, 26, 27 потребують зворотного кодування. Загальний бал DCI визначається як сума набраних балів респондентом від 1-ого до 35-ого пункту після зворотного кодування елементів, що містять негативні ключі (7, 10, 11, 15, 22, 25, 26 і 27). Пункти 36 та 37 не включаються до загальної оцінки DCI, а, сумуючись, показують суб'єктивну оцінку партнерами діадного копінгу в їх парі. Якщо загальний бал DCI <111, то діадний копінг нижче середнього; DCI між 111-145 свідчить, що діадний копінг в межах норми; DCI > 145 засвідчує високий рівень діадного копінгу.

Субшкали опитувальника визначаються шляхом сумування включених пунктів:

- ✓ Стрес-комунікація суб'єкта (SCO: пункти 1, 2, 3, 4)
- ✓ Підтримуючий діадний копінг суб'єкта (SDCO: п. 20, 21, 23, 24, 29)
- ✓ Делегований діадний копінг суб'єкта (DDCO: п.28 та 30)
- ✓ Негативний діадний копінг суб'єкта (NDCO: п. 22, 25, 26, 27)
- ✓ Стрес-комунікація зі сторони партнера (SCP: п. 16, 17, 18, 19)
- ✓ Підтримуючий діадний копінг партнера (SDCP: п. 5, 6, 8, 9, 13)
- ✓ Делегований діадний копінг партнера (DDCP: п.12 та 14)
- ✓ Негативний діадний копінг партнера (NDCP: п. 7, 10, 11, 15)
- ✓ Спільний діадний копінг (CDC: п. 31, 32, 33, 34, 35)

✓ Оцінка діадного копінгу в парі (EDC: п. 36 та 37)

Методика Dyadic Coping Inventory (DCI), надана для дослідження її автором Г. Боденманом та за його згодою була перекладена на українську мову і проведена адаптація україномовної версії. Згідно із загальними стандартами адаптації методик було поставлено наступні задачі: 1) здійснити послідовні переклади опитувальника згідно із міжнародними стандартами; 2) забезпечити еквівалентність оригіналу і кінцевої версії опитувальника; 3) провести адаптацію опитувальника до етнолінгвістичних особливостей популяції; 4) здійснити оцінку надійності та валідності отриманого інструмента.

Характеристика групи досліджуваних. Для досягнення поставлених задач було проведено емпіричне дослідження за участю 327 пар (N=654). З них 42 особи, що володіють двома мовами (українською і англійською), увійшли у групу для проведення пілотажного тестування для перевірки еквівалентності перекладу; 86 осіб – в групу для перевірки відтворюваності методом тест-ретест. Для валідизації інструмента було проведене опитування остаточною версією української версії, в якому взяли участь 612 осіб віком від 19 до 76 років (M = 37,55; SD = 8,374), з них 306 чоловіків і 306 жінок, що знаходяться в офіційно зареєстрованому шлюбі, з різним сімейним стажем від одного до 43-х років (M = 12,04; SD = 7,47), сім'я їх є повною та функціонуючою. Опитування проводилося в індивідуальній формі на добровільних засадах, одним із мотивів участі у дослідженні було отримання індивідуальних результатів дослідження. Відбір досліджуваних для психометричної процедури здійснювався методом випадкового відбору з урахуванням розподілу вибірки на групи за різними ознаками: вік, стать, рівень освіти. Дотримання «чистоти» контингенту досліджуваних за вказаними ознаками дозволило розглядати його як вибірку для апробації та валідизації опитувальника [16].

Оцінка еквівалентності перекладу. Процедура адаптації опитувальника складалася з кількох етапів. На першому етапі розроблено попередню версію перекладу наданої автором англійської версії опитувальника на українську мову автором дисертаційної роботи. Після цього, були залучені три психологи, що

вільно володіють англійською мовою, а також експерт-перекладач. Залучені спеціалісти брали участь у оцінюванні якості та коригуванні перекладу остаточної версії методики, а також здійсненні процедури зворотного перекладу тексту з метою оцінки його точності. Проводився ретельний аналіз змісту пунктів опитувальника і його граматичних конструкцій. У процесі перекладу використовувалась процедура симетричного перекладу [16; 77; 92]. На наступному етапі, адаптації опитувальника до етнолінгвістичних особливостей популяції, після перевірки методики експертами було проведено спеціальне пілотажне дослідження, в якому взяли участь 42 особи (21 пара), що володіють англійською та українською мовами, в якому оцінювалося розуміння респондентами пунктів опитувальника та співвіднесеність оригінальної версії та перекладу. Результати пілотажного дослідження еквівалентності перекладу оригіналу представлені нижче (табл.2.2 та 2.3).

Таблиця 2.2

Середні значення і стандартне відхилення шкал методики DCI, отримані в результаті заповнення «двомовниками» українського та англійського варіанту опитувальника

Назва шкали	Варіанти			
	Український		Англійський	
	М	SD	М	SD
Стрес-комунікація суб'єкта, SCO	14,31	2,38	14,45	3,22
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта, SDCO	20,02	2,38	20,14	2,70
Делегований діадний копінг суб'єкта, DDCO	7,31	1,33	7,36	1,39
Негативний діадний копінг суб'єкта, NDCOrecod	16,67	2,68	17,50	2,83
Стрес-комунікація зі сторони партнера, SCP	14,05	2,90	13,79	3,27
Підтримуючий діадний копінг партнера, SDCP	19,91	3,28	19,19	3,50
Делегований діадний копінг партнера, DDCP	6,86	1,44	6,86	1,71
Негативний діадний копінг зі сторони партнера, NDCPprecod	15,86	2,93	16,36	3,29
Спільний діадний копінг, CDC	18,38	2,95	18,9	3,37
Оцінка діадного копіngu в парі, EDC	8,02	1,65	8,12	1,71
Загальний діадний копінг, DC	132,76	17,62	134,55	17,43

Середні підсумкові показники для українського варіанту DCI та оригіналу добре співвідносяться між собою (табл.2.2). Про еквівалентність українського перекладу оригіналу свідчать також високі коефіцієнти кореляції між

однойменними шкалами, отриманих в результаті різної послідовності пред'явлення методики (табл. 2.3)

Таблиця 2.3

Коефіцієнти кореляції між однойменними шкалами українського варіанту DCI та оригіналу методики

Назва шкали	Коефіцієнт кореляції r-Пірсона, $p < 0,001$
Стрес-комунікація суб'єкта, SCS	0,81
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта, SDCS	0,97
Делегований діадний копінг суб'єкта, DDCS	0,86
Негативний діадний копінг суб'єкта, NDCSrecod	0,91
Стрес-комунікація зі сторони партнера, SCP	0,89
Підтримуючий діадний копінг партнера, SDCP	0,95
Делегований діадний копінг партнера, DDCP	0,94
Негативний діадний копінг зі сторони партнера, NDCPprecod	0,89
Спільний діадний копінг, CDC	0,89
Оцінка діадного копінгу в парі, EDC	0,95
Загальний діадний копінг, DC	0,98

Коефіцієнти кореляції між однойменними шкалами оригіналу та українського варіанту опитувальника високі – від 0,81 до 0,98 при $p < 0,001$. Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок про еквівалентність оригіналу україномовного варіанта методики DCI.

На наступному етапі проведено опитування остаточною версією української версії, в якому взяли участь 306 пар ($N=612$) для визначення психометричних характеристик опитувальника.

Оцінка надійності. Оцінку надійності україномовної версії методики DCI, було виконано за допомогою розрахунку коефіцієнта α -Кронбаха (оцінка внутрішньої консистентності) та методу тест-ретест (оцінка відтворюваності).

Спочатку перевірено надійність опитувальника шляхом оцінки внутрішньої узгодженості загального балу та кожної шкали окремо за критерієм α -Кронбаха. Як видно з таблиці, всі 37 перекладених пунктів опитувальника добре узгоджені між собою: $\alpha = 0,95$, міжпунктові кореляції знаходяться в межах: $0,108 < r < 0,783$. Низькі значення міжпунктових кореляцій відносяться до питань № 3 ($r = 0,108$) і № 18 ($r = 0,208$). Пункти основної шкали діадного копінгу DCI також добре узгоджені між собою: $\alpha = 0,94$, міжпунктові кореляції в межах

0,111 < r < 0,752. При цьому низькі значення міжпунктових кореляцій зберігаються у пунктів №№ 3 та 18. Пункт №3 відносяться до субшкали «Стрес-комунікація власна», пункт №18 – до субшкали «Стрес-комунікація зі сторони партнера». Питання №2: «Я показую партнеру своєю поведінкою, коли я перевантажений/а або коли маю проблеми»; питання №18: «Мій партнер показує мені своєю поведінкою, коли він/вона не справляється чи коли має проблеми». Аналіз частотного розподілу за даними пунктами показав диференційованість відповідей респондентів, що найшвидше пов'язане з культурними особливостями взаємодії в українських парах, де свідомо повідомляти про свій внутрішній стан поведінкою є не прийнято. Тому на ці пункти звернено додаткову увагу при детальному аналізі внутрішньої узгодженості субшкал даного опитувальника.

Психометричний аналіз субшкал української версії DCI на внутрішню узгодженість та надійність показав хороші результати (див.табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Внутрішня надійність української версії DCI

Назва шкали	Коефіцієнт α -Кронбаха, CA	Середнє міжпунктових кореляцій, AIC
Стрес-комунікація суб'єкта, SCO	0,694	0,367
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта, SDCO	0,825	0,493
Делегований діадний копінг суб'єкта, DDCO	0,668	0,507
Негативний діадний копінг суб'єкта, NDCOrecod	0,814	0,526
Стрес-комунікація зі сторони партнера, SCP	0,781	0,446
Підтримуючий діадний копінг партнера, SDPCP	0,869	0,577
Делегований діадний копінг партнера, DDCP	0,805	0,677
Негативний діадний копінг зі сторони партнера, NDCPprecod	0,810	0,517
Спільний діадний копінг, CDC	0,846	0,555
Оцінка діадного копіngu в парі, EDC	0,908	0,831
Загальний діадний копінг, DC	0,941	0,326

На основі отриманих даних можна резюмувати, що за субшкалами «Стрес-комунікація суб'єкта» (SCO), Делегований діадний копінг суб'єкта (DDCO) та «Стрес-комунікація зі сторони партнера» (SCP) узгодженість та надійність пунктів прийнятна ($0,6 < \alpha < 0,8$); за субшкалами «Підтримуючий діадний копінг суб'єкта» (SDCO), «Негативний діадний копінг суб'єкта» (NDCO),

«Підтримуючий діадний копінг партнера» (SDCP), «Делегований діадний копінг партнера» (DDCP), «Негативний діадний копінг зі сторони партнера» (NDCP), «Спільний діадний копінг» (CDC), «Оцінка діадного копіngu в парі» (EDC), «Загальний діадний копінг» (DC) узгодженість і надійність пунктів хороша і відмінна ($\alpha > 0,8$). Міжпунктові кореляції за всіма субшкалами мають хороші значення, що також підтверджує узгодженість питань субшкал. Отже, значення коефіцієнта α -Кронбаха є високими для кожної шкали, що дозволяє зробити висновок про їх гомогенність. Виходячи з цього, виключення вищезгаданих питань (№№3 і18) з оригінальної методики вважаємо недоцільним.

Оскільки методика DCI вже адаптована різними мовами, результати адаптації важливо порівняти не лише з швейцарським оригіналом, але і з результатами, отриманими колегами у Італії, Франції, Німеччині, Росії, США та Португалії.

Таблиця 2.5

Зіставлення результатів психометричного аналізу DCI на різних вибірках

Вибірki для аналізу надійності DCI	Кількість респондентів (n)	Діапазон узгодженості пунктів (α -Кронбаха)
Вибірka Г.Боденманна при створенні остаточної версії методики (респонденти Швейцарії)	2399	0,71–0,92
Німецькомовна вибірka	216	0,61–0,86
Італійська вибірka	378	0,62–0,90
Французька вибірka	198	0,50–0,92
Російськомовна вибірka	329	0,55–0,91
Англомовна вибірka (США)	938	0,68 – 0,95
Португальська вибірka	605	0,63–0,97
Україномовна вибірka	612	0,67 – 0,94

При зіставленні отриманих нами результатів при перевірці надійності і узгодженості пунктів основної шкали і субшкал методики з результатами, отриманими автором-розробником Г.Боденманном, а також колегами з Італії, Німеччини, Португалії, Росії, Франції та США [218; 248; 276], (див.табл. 2.5),

отримано близькі значення до результатів європейських колег та англомовної вибірки (США).

Враховуючи той факт, що погрішність вимірювання може бути визначена шляхом багаторазового тестування, було застосовано повторне тестування вибірки досліджуваних одним й тим самим тестом через певний інтервал часу і при однакових умовах [16; 92]. Таким чином, при застосуванні повторного тесту здійснювався пошук зв'язків між однойменними показниками першого та другого зрізів, проведених на одній вибірці. У групу досліджуваних для перевірки відтворюваності шкал методом тест-ретест увійшло 86 осіб. Повторне опитування проводилося з інтервалом чотири тижні, результати порівнювали за допомогою оцінки коефіцієнта кореляції r -Пірсона та t -критерію Ст'юдента. В ході опитування кожен досліджуваний вказував своє прізвище, ім'я або нікнейм, які замінювалися на порядковий номер по завершенню дослідження. Дані про ретестову надійність, отримані за допомогою визначення коефіцієнта кореляції r -Пірсона, представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Показники ретестової надійності української версії методики DCI, отримані за допомогою визначення коефіцієнта кореляції r -Пірсона

Назва шкали	Коефіцієнт кореляції r -Пірсона, $p < 0,001$		
	Вся група, N=86	Жінки, N=43	Чоловіки, N=43
Стрес-комунікація суб'єкта, SCO	0,85	0,86	0,83
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта, SDCO	0,97	0,97	0,95
Делегований діадний копінг суб'єкта, DDCO	0,90	0,95	0,84
Негативний діадний копінг суб'єкта, NDCO	0,93	0,92	0,95
Стрес-комунікація зі сторони партнера, SCP	0,92	0,93	0,90
Підтримуючий діадний копінг партнера, SDCP	0,97	0,98	0,96
Делегований діадний копінг партнера, DDCP	0,96	0,97	0,94
Негативний діадний копінг зі сторони партнера, NDCP	0,93	0,92	0,94
Спільний діадний копінг, CDC	0,95	0,96	0,94
Оцінка діадного копіngu в парі, EDC	0,97	0,98	0,95
Загальний DCI	0,99	0,99	0,99

Коефіцієнт кореляції між вихідним балом досліджуваних та балом, набраним при ретесті, коливається від 0,83 до 0,99 ($p < 0,001$), що свідчить про високу ступінь надійності інструмента. При перевірці відтворюваності за допомогою t-критерію Ст'юдента (t-test, dependent samples) між всіма показниками однойменних шкал значущих відмінностей при першому і повторному опитуванні не виявлено (табл.2.7).

Таблиця 2.7

Показники ретестової надійності української версії методики DCI, отримані за допомогою t-критерію Ст'юдента

Назва шкали	Значення t-критерію Ст'юдента, інтервал 4 тижні	
	t-value	Рівень значущості, p
Стрес-комунікація суб'єкта, SCO	-0,000	1,000
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта, SDCO	1,792	0,077
Делегований діадний копінг суб'єкта, DDCO	0,199	0,843
Негативний діадний копінг суб'єкта, NDCO	-2,838	0,006
Стрес-комунікація зі сторони партнера, SCP	0,528	0,599
Підтримуючий діадний копінг партнера, SDCP	1,293	0,199
Делегований діадний копінг партнера, DDCP	0,424	0,672
Негативний діадний копінг зі сторони партнера, NDCP	-0,830	0,409
Спільний діадний копінг, CDC	-0,675	0,502
Оцінка діадного копіngu в парі, EDC	0,773	0,442
Загальний DCI	-0,582	0,562

Отже, всі шкали україномовної версії DCI мають достатньо високі показники ретестової надійності, що підтверджує, що вимірювані нами феномени є достатньо стабільними і стійкими до повторного тестування.

Оцінка валідності. У оригінальній німецькій версії DCI [110], експлораторний факторний аналіз підтвердив чотирифакторну структуру діадного копіngu для суб'єкта (Oneself) та партнера (Partner): Стрес-комунікація, Підтримуючий діадний копінг, Делегований діадний копінг і Негативний діадний копінг, а також однофакторну структуру для спільного діадного копіngu (CDC). Ці факторні структури були відтворені з використанням експлораторного факторного аналізу в дослідженні, що підтверджує DCI на італійській, французькій та німецькій мовах [218]. Однак дослідження, які пізніше провели в

Італії [162], Португалії [276], Іспанії [164], США [248] та ін., з використанням підтверджуючого факторного аналізу показали п'ятифакторну структуру діадного копіngu для суб'єкта (Oneself) та партнера (Partner): Стрес-комунікація, Емоційно-орієнтований підтримуючий DC, Проблемно-орієнтований підтримуючий DC, Делегований DC та Негативний DC, а також двофакторну структуру для спільного діадного копіngu (CDC): Проблемно-орієнтований CDC Емоційно-орієнтований CDC. Таким чином, за допомогою підтверджуючого факторного аналізу (КФА) вдалося диференціювати підтримуючий діадний копінг на проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований.

Для перевірки конструктної валідності української версії опитувальника проведено конфірмаційний факторний аналіз (КФА) в пакеті Statistica 8.0, метод GLS→ML на основі кореляційної матриці. Враховуючи результати вищезгаданих досліджень, прийнято рішення дослідити кілька моделей (як чотирифакторну, так і п'ятифакторну) з метою визначення найбільш придатної конструкції. Для перевірки відповідності моделей враховано критерії, які є найважливішими для оцінки придатності моделі [208]: 1) відношення χ^2 до кількості ступенів свободи df (χ^2/df), значення якого < 2 вважається чудовим, а в проміжку між 2 і 3 – добрим (Kline, 2016); 2) індекс RMS S.R. – індекс, який показує якість підгонки моделі: якщо значення індексу RMS S.R. менше 0,05, то підгонка хороша. Показники випробуваних моделей наведено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Індекси придатності для факторних моделей Опитувальника діадного копіngu (DCI)

Моделі	Жінки				Чоловіки			
	χ^2	df	p	RMS S.R.	χ^2	Df	P	RMS S.R.
Діадний копінг суб'єкта (DC by Oneself) та партнера (DC by Partner)								
4-факторна модель (15 питань)								
Oneself	271,97	84	0,000	0,058	226,75	84	0,000	0,059
Partner	219,23	84	0,000	0,059	254,86	84	0,000	0,059
5-факторна модель (15 питань)								
Oneself	214,56	80	0,000	0,054	188,34	80	0,000	0,054
Partner	152,28	80	0,000	0,055	195,63	80	0,000	0,055

5-факторна модель (14 питань)								
Oneself	159,41	67	0,000	0,049	152,09	67	0,000	0,047
Partner	98,89	67	0,007	0,035	140,39	67	0,000	0,042
Спільний діадний копінг (CDC)								
2-факторна модель (5питань)	8,73	4	0,000	0,039	7,22	4	0,016	0,027

4-факторна модель. Спочатку за допомогою КФА перевірено авторську модель Діадного копіngu суб'єкта (DC by Oneself), що включає 15 запитань та має таку конструкцію:

- ✓ фактор «Стрес-комунікація суб'єкта, SCO» (4 питання): 1, 2, 3, 4;
- ✓ фактор «Підтримуючий діадний копінг суб'єкта, SDCO» (5 питань): 20, 21, 23 24, 29;
- ✓ фактор «Делегований діадний копінг суб'єкта, DDCO» (2 питання): 28, 30.
- ✓ фактор «Негативний діадний копінг суб'єкта, NDCO» (4 питання): 22, 25, 26, 27.

Надалі перевірено 4-факторну модель Діадного копіngu партнера (DC by Partner), яка аналогічно містить 15 запитань та має таку конструкцію:

- ✓ фактор «Стрес-комунікація зі сторони партнера, SCP» (4 питання): 16, 17, 18, 19;
- ✓ фактор «Підтримуючий діадний копінг партнера, SDCP» (5 питань): 5, 6, 8, 9, 13;
- ✓ фактор «Делегований діадний копінг партнера, DDCP» (2 питання): 12, 14.
- ✓ фактор «Негативний діадний копінг партнера, NDCP» (4 питання): 7, 10, 11, 15.

Отримані результати показали, що за індексами придатності така модель для україномовної вибірки не може вважатися коректною, оскільки індекс χ^2/df знаходиться в межах від 2,61 до 3,24, а RMS S.R. не вказують на прийнятну придатність моделі.

5-факторна модель. На наступному етапі розглянуто структуру, що була використана у вищезгаданих дослідженнях []. За допомогою КФА перевірено структуру 5-факторної моделі Діадного копінгу суб'єкта (DC by Oneself) та партнера (DC by Partner), що містить відповідно по 15 запитань, об'єднаних у 5 латентних факторів (рис.2.2):

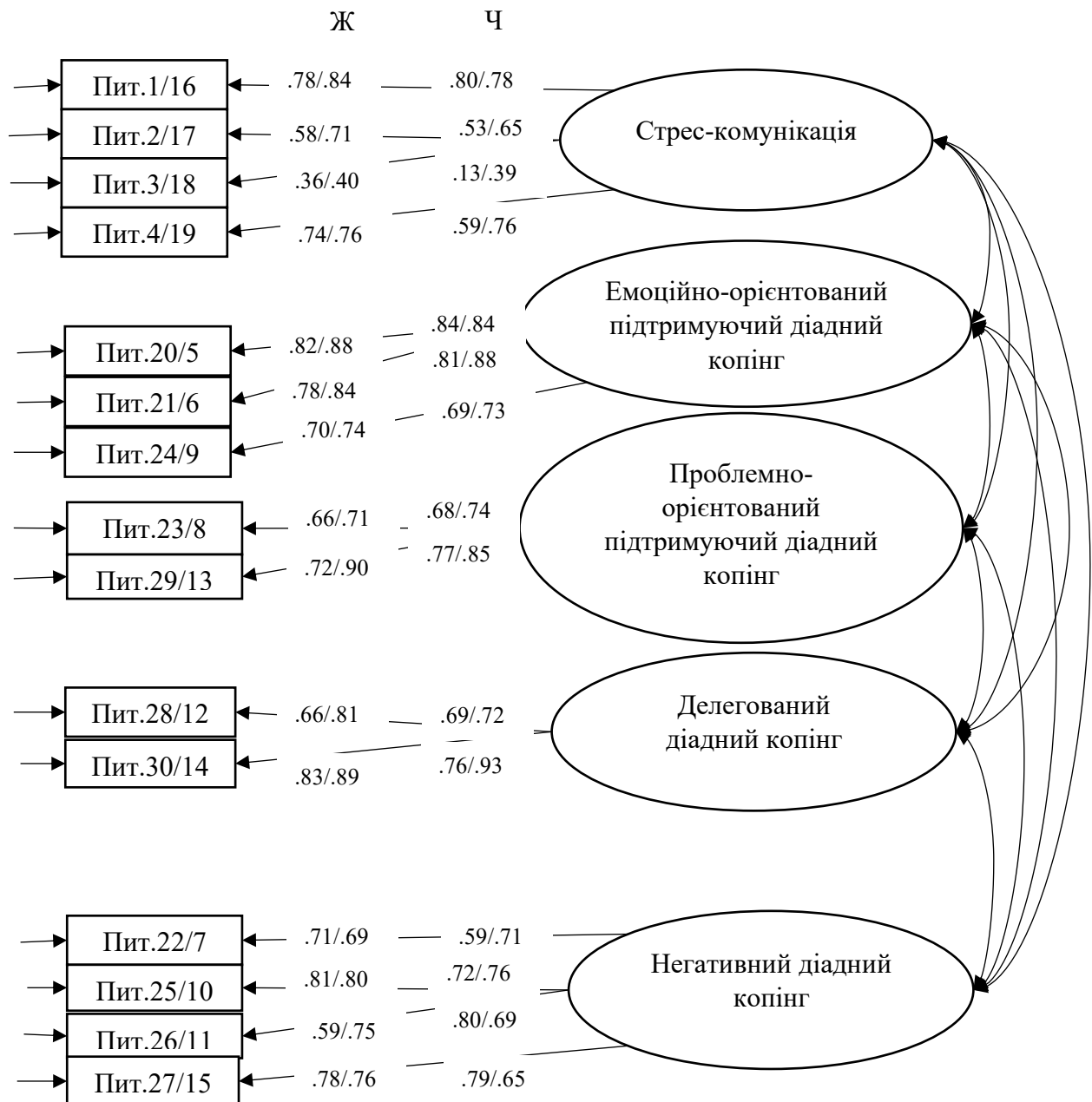


Рис.2.2. 5-факторна модель Діадного копінгу суб'єкта та партнера для жінок та чоловіків

Отримані результати показали, що за індексами придатності така модель є значно кращою за чотирифакторну структуру, оскільки індекс χ^2/df знаходиться в межах від 1,91 до 2,68, при цьому індекси RMS S.R. показують граничну

відповідність моделі. В моделі DC by Oneself питання №3 («Я показую партнеру своєю поведінкою, коли я перевантажений/а або коли маю проблеми») фактора «Стрес-комунікація суб'єкта» має низьке факторне навантаження: $\lambda = 0,36$ для жінок та $\lambda = 0,13$ для чоловіків. Подібним чином, у моделі DC by Partner еквівалентне питання №18 («Мій партнер показує мені своєю поведінкою, що він/вона перевантажений/а чи коли має проблеми») фактора «Стрес-комунікація партнера», теж показали низьке факторне навантаження: $\lambda = 0,40$ для жінок та $\lambda = 0,38$ для чоловіків. На підставі отриманих результатів питання №3 та №18 були вилучені відповідно з моделей Діадного копінгу суб'єкта та Діадного копінгу партнера. Після чого було протестовано п'ятифакторну модель Діадного копінгу суб'єкта та партнера, що містили відповідно по 14 питань кожна. Показники придатності суттєво покращились порівняно з попередньою моделлю, що дає підстави резюмувати високий рівень пристосування емпіричних даних до теоретичної моделі (табл.2.8).

Крім того, розглянуто двофакторну структуру для CDC, що включає п'ять питань (рис.2.3). Результати показали прийнятну відповідність моделі (табл.2.8).

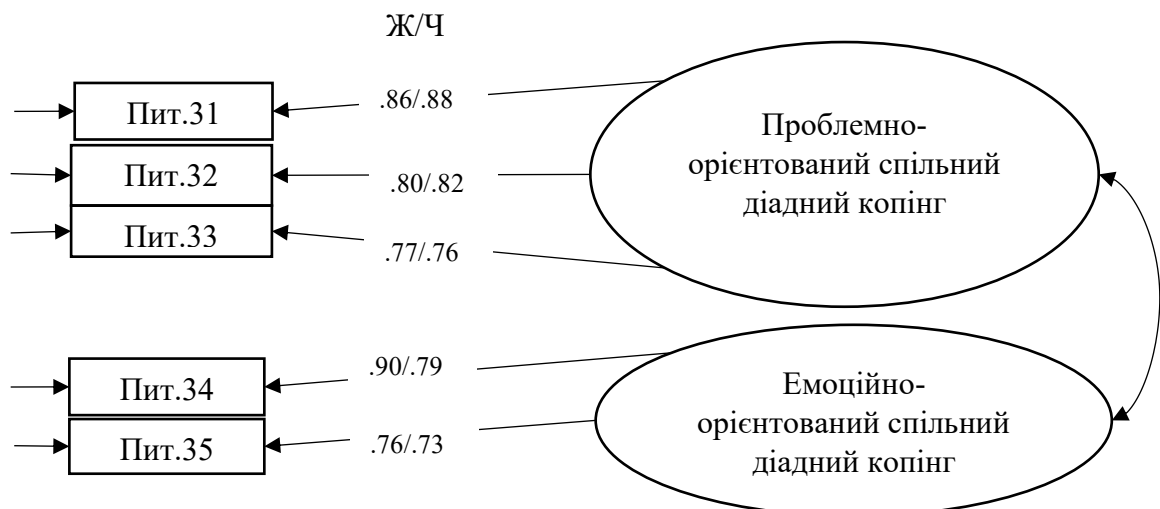


Рис.2.3. 2-факторна модель Спільного діадного копінгу для жінок та чоловіків

Результати КФА дозволяють резюмувати, що україномовна версія DCI підтверджує п'ятифакторну структуру діадного копінгу суб'єкта/партнера та двофакторну структуру спільного діадного копінгу, яка загалом відповідає факторній структурі оригіналу, що свідчить про її валідність. Адаптація україномовної версії DCI дозволяє виділити, окрім 9 субшкал оригінальної

версії, додатково внутрішні підшкали, представлені в Додатку В. При цьому слід зазначити, що методика потребує подальшого глибокого дослідження для з'ясування особливостей повідомлення про стрес партнерами в українських культурних реаліях.

Для підтвердження конвергентної валідності методики результати україномовної версії DCI співставлено з результатами шкал, які спрямовані на вимірювання явищ, теоретично пов'язаних з феноменом «діадії». Так, проведено кореляційний аналіз шкал DCI зі шкалою «Задоволеність шлюбом», шкалою «Задоволеність життям» (SWLS), шкалою «Конкуренція» при вирішенні конфліктів в парі (методика Томаса-Кілмана) та шкалами індивідуального копіngu Лазаруса (WCQ). При цьому, передбачалося, що діадний копінг буде позитивно корелювати з задоволеністю шлюбом партнерами, оскільки спільне врегулювання міжособистісних стресів партнерів сприятиме їх позитивному сприйманню одне одного, а, звідси, і позитивній оцінці власних відносин, про що свідчать в тому числі результати зарубіжних емпіричних досліджень [162; 164; 218; 248; 276], а також матиме обернені зв'язки зі шкалою «Конкуренції», оскільки такий стиль міжособистісної взаємодії не передбачає врахування інтересів сторони партнера, не направлений на збереження стосунків, так як передбачається жорстка позиція стосовно опонента (в шлюбному союзі – шлюбного партнера) і непримиренний антагонізм до нього в разі його опору. Щодо зв'язків діадного копіngu зі шкалами індивідуальних копінг-стратегій (WCQ), то, незважаючи на протиставлення методик в деяких дослідженнях російських авторів, посилаючись на принципову відмінність досліджуваних феноменів, ми вважаємо, що індивідуальні та діадні стратегії стресодолаання не є взаємовиключеними: діадний копінг розширює індивідуальні ресурси особистості за рахунок синергії діади. При цьому відсутність у арсеналі партнерів ефективних індивідуальних копінг-стратегій та опора виключно на ресурси діади, виснажує подружню діаду (шлюбний союз), що призводить до деструктивних наслідків: емоційного вигорання одного з партнерів після тривалого періоду односпрямованої підтримки по відношенню до іншого без

винагороджуючого зворотного зв'язку та збалансованої рівноваги між «давати та отримувати», або ж і до руйнування подружньої діади. Так, можна припустити позитивні зв'язки діадного копіngu зі стратегіями, що направлені на пошук рішень (планування вирішення, переоцінка досвіду для зниження стресогенного впливу в майбутньому, залучення для їх вирішення соціальних ресурсів) щодо розв'язання стресогенних питань, а також негативні кореляції зі стратегією «Втеча-уникнення», оскільки реагування за типом ухилення суперечить основній ідеї концепції діадного копіngu – відкритості до міжособистісної взаємодії з метою врегулювання стресу подружжя. Результати оцінки конвергентної валідності з використанням в якості зовнішніх критеріїв вищеписаних шкал представлено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Конвергентна валідність україномовної версії DCI

	LS	MS	SS	Comp	C	E	SP	PR
Стрес-комунікація суб'єкта, SCO	0,37	0,34	0,31	-0,17	-0,03	-0,02	0,20	0,33
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта, SDCO	0,42	0,45	0,32	-0,25	-0,05	-0,14	0,38	0,42
EFSDCO	0,42	0,44	0,30	-0,26	-0,06	-0,14	0,37	0,44
PFSDCO	0,31	0,35	0,26	-0,17	-0,03	-0,10	0,29	0,30
Делегований діадний копінг суб'єкта, DDCO	0,28	0,32	0,11	-0,27	-0,02	-0,17	0,28	0,27
Негативний діадний копінг суб'єкта, NDCO	-0,43	-0,46	-0,14	0,20	0,09	0,34	-0,36	-0,35
Стрес-комунікація зі сторони партнера, SCP	0,45	0,44	0,16	-0,28	-0,12	-0,23	0,32	0,27
Підтримуючий діадний копінг партнера, SDCP	0,57	0,57	0,20	-0,24	-0,07	-0,21	0,42	0,43
EFSDCP	0,53	0,54	0,19	-0,23	-0,09	-0,22	0,38	0,39
PFSDCP	0,50	0,49	0,18	-0,19	-0,03	-0,15	0,38	0,39
Делегований діадний копінг партнера, DDCP	0,53	0,45	0,19	-0,17	-0,09	-0,10	0,30	0,37
Негативний діадний копінг зі сторони партнера, NDCP	-0,54	-0,58	-0,10	0,22	0,14	0,31	0,40	0,34
Спільний діадний копінг, CDC	0,54	0,60	0,21	-0,26	-0,08	-0,22	0,40	0,42
PFCDC	0,51	0,55	0,25	-0,27	-0,10	-0,21	0,38	0,39
EFCDC	0,46	0,52	0,13	-0,20	-0,05	-0,18	0,33	0,35
Оцінка діадного копіngu в парі, EDC	0,59	0,65	0,18	-0,28	-0,11	-0,22	0,33	0,37

Загальний діадний копінг, DC	0,65	0,68	0,27	-0,32	-0,11	-0,28	0,48	0,50
---------------------------------	------	------	------	-------	-------	-------	------	------

Примітка: LS – задоволеність життям (когнітивна компонента SWB), MS – задоволеність шлюбом, SS – копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки», Comp – стратегія поведінки в конфлікті «Конкуренція», C – копінг-стратегія «Конфронтація», E – копінг-стратегія «Втеча-уникнення» SP – копінг-стратегія «Планування вирішення проблем» PR – копінг-стратегія «Позитивна переоцінка», EFSDCO – емоційно-орієнтований підтримуючий діадний копінг суб'єкта, PFSDCO – проблемно-орієнтований підтримуючий діадний копінг суб'єкта, EFSDCP – емоційно-орієнтований підтримуючий діадний копінг партнера, PFSDCP – проблемно-орієнтований підтримуючий діадний копінг партнера, PFCDC – проблемно-орієнтований спільний діадний копінг, EFCDC – емоційно-орієнтований спільний діадний копінг

Так, встановлено прогнозовані позитивні кореляції загальної шкали DCI та всіх її субшкал зі шкалами «Задоволеність шлюбом», «Задоволеність життям», індивідуальними копінг-стратегіями «Планування вирішення проблем» та «Позитивна переоцінка», а також негативні зв'язки зі шкалою «Конкуренція» та майже зі всіма субшкалами DCI індивідуального копіngu «Втеча-уникнення». Крім того, загальна шкала DCI негативно корелює з індивідуальною копінг-стратегією «Конфронтація» ($r = -0,11$ $p = 0,01$), а з копінг-стратегіями «Дистанціювання», «Самоконтроль» та «Прийняття відповідальності» відсутні кореляції, що може свідчити про виражений індивідуальний характер згаданих копінг-стратегій та відсутність їх впливу на діадну взаємодію. Результати оцінки значущих кореляцій, що наведені в таблиці 2.9, дають підстави резюмувати конвергентну валідність україномовної версії DCI.

Отже, в результаті адаптації методики DCI українською мовою отримано надійні, внутрішньо узгоджені шкали, що мають високий рівень відтворюваності та корельованості з оригіналом. За допомогою конфірмаційного факторного аналізу була підтверджена п'ятифакторна структура діадного копіngu суб'єкта/партнера та двофакторна – спільного діадного копіngu української версії опитувальника Г. Боденманна, яка загалом відповідає факторній структурі оригіналу, що свідчить про її валідність. Отримані результати дають змогу стверджувати, що українська версія методики DCI придатна для дослідження діадного копіngu гетеросексуальних партнерів україномовного населення України [4].

2.3. Апробація психодіагностичного інструментарію

Після встановлення емпіричних показників та детального опису комплексу методик, що їх вимірюють, на підготовчому етапі було проведено пілотажне емпіричне дослідження для вибору з вищеописаного (п.2.2) найбільш доцільного та відповідного завданням дисертаційного дослідження психодіагностичного інструментарію. Метою пілотажного дослідження було перевірити надійність методик та процедури основного дослідження, схеми його організації і проведення. У процесі пілотажного дослідження відпрацьовувався найбільш оптимальний варіант діагностичних методик, уточнювалась зрозумілість респондентами змісту запитань, вибиралась оптимальна структура опитувальника, проводилась попередня апробація україномовної версії DCI.

У пілотажному дослідженні взяли участь 52 (N=104) пари, віком від 23 до 59 років (M = 36,18; SD = 7,24), з них 52 чоловіка (віком від 27 до 59 років: M = 37,57; SD = 7,67) та 52 жінки (віком від 23 до 54 років: M = 34,80; SD = 6,62), що знаходяться в офіційно зареєстрованому шлюбі, з різним сімейним стажем від 1 до 37-ми років (M = 10,27; SD = 7,85), сім'я їх є повною, функціонуючою та не входить до «сімей груп ризику». Опитування проводилося в індивідуальній формі на добровільних засадах, при цьому респондентам були забезпечені умови анонімності та конфіденційності.

У склад методичного інструментарію пілотажного дослідження увійшли:

✓ для операціоналізації суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів: Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS), E.Diener); Шкали суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être) А. Перуе-Баду з колегами, в адаптації М. Соколової; Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Questionnaire, OHQ) М. Аргайла і П. Хіллса; опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової; Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) та Тест поведінки в конфліктній ситуації в

сім'ї Томаса-Кіллена (ТКІ), в адаптації Н. Грішиної, анкета соціально-демографічних показників;

✓ для вимірювання репертуару копіngu шлюбних партнерів: опитувальник «Опитувальник способів копіngu» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолькман, адаптований Т. Крюковою, О. Куфтяк, М. Замишляєвою; Опитувальник проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory (PCI) Е. Грінглас, Р. Шварцер, С. Тауберт), в адаптації О. Старченкової; Опитувальник діадного копіngu (Dyadic Coping Inventory (DCI) Г. Боденманна.

Попри те, що у дослідженні використані загальновідомі методики, що широко використовуються в зарубіжних наукових дослідженнях, лише деякі з них мають адаптовані та валідизовані україномовні версії. Тому додатковим завданням пілотажного дослідження стало перекласти на українську мову необхідні для дослідження опитувальники та перевірити їх надійність за допомогою коефіцієнта α -Кронбаха (оцінка внутрішньої консистентності). Так, було перекладено на українську та визначено надійність Шкали задоволеності життям (*Satisfaction With Life Scale, SWLS*) Е. Дінера в адаптації Д. О. Леонтьєва і Є. М. Осіна (коефіцієнт α -Кронбаха становить 0,81); Шкали суб'єктивного благополуччя (*Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être*) А. Перуе-Баду з колегами, в адаптації М. Соколової (коефіцієнт α -Кронбаха для різних шкал цієї методики складає від 0,74 до 0,82); Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (*Oxford Happiness Questionnaire, OHQ*) М. Аргайла і П. Хіллса (α -Кронбаха становить 0,61). Результати перевірки методик на надійність свідчать про високу (прийнятну для OHQ) надійність отриманих інструментів та дозволяє використовувати їх для емпіричних досліджень.

Окрім цього, було перекладено на українську мову методики, що призначені для вимірювання способів копіngu: опитувальник «Опитувальник способів копіngu» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолькман, адаптований Т. Крюковою, О. Куфтяк, М. Замишляєвою – коефіцієнт α -Кронбаха для різних шкал методики становив від 0,68 до 0,78, що свідчить про високу надійність інструменту); а також Опитувальник проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory (PCI)

Е. Грінглас, Р. Шварцер, С. Тауберт), в адаптації Є. Старченкової, – коефіцієнт α -Кронбаха в межах від 0,67 до 0,83 підтверджує високу надійність інструменту.

Методику DCI в даному пілотажному дослідженні використано після проведення її оцінки етнолінгвістичного перекладу. На даному етапі було здійснено оцінку відтворюваності методики (див.п.2.2.3), а також перевірено україномовну версію методики DCI на внутрішню надійність, результати представлені в таблиці 2.10

Таблиця 2.10

Внутрішня надійність україномовної версії DCI (вибірка N=104)

Назва шкали	Коефіцієнт α -Кронбаха,		
	Загал.	F	M
Стрес-комунікація суб'єкта, SCO	0,70	0,71	0,69
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта, SDCO	0,82	0,80	0,83
Делегований діадний копінг суб'єкта, DDCO	0,67	0,68	0,67
Негативний діадний копінг суб'єкта, NDCOrecod	0,81	0,81	0,82
Стрес-комунікація зі сторони партнера, SCP	0,80	0,84	0,77
Підтримуючий діадний копінг партнера, SDCP	0,87	0,87	0,88
Делегований діадний копінг партнера, DDCP	0,81	0,81	0,80
Негативний діадний копінг зі сторони партнера, NDCPprecod	0,84	0,86	0,82
Спільний діадний копінг, CDC	0,84	0,83	0,84
Оцінка діадного копінгу в парі, EDC	0,91	0,92	0,89
Загальний діадний копінг, DC	0,91	0,91	0,90

Примітка: F – жінки, M – чоловіки

Значення коефіцієнта α -Кронбаха є високими для кожної шкали, що дозволяє зробити висновок про їх гомогенність, при цьому справедливим висновок залишається не лише для всієї групи, а й окремо для жінок та окремо чоловіків. Окрім цього, в результаті кореляційного аналізу Пірсона встановлено високу тісноту зв'язків між основною шкалою DCI та її субшкалами (Додаток Г). Так, високі коефіцієнти кореляції субшкал DCI з загальним балом діадного копінгу (r знаходиться в межах від 0,54 до 0,92 при $p < 0,01$) засвідчують, що його субшкали описують єдиний феномен, при цьому між субшкалами DCI такої тісноти зв'язку не виявлено, що говорить про те, що DCI є багатомірним конструктом та об'єднує в собі самостійні незалежні фактори, що характеризують діадний копінг партнерів. Отже, попередній психометричний

аналіз DCI дозволяє резюмувати, що методику можна використовувати в емпіричному дослідженні, в тому числі з метою її подальшої валідації.

Перевірка обраних для дослідження методик на внутрішню надійність підтверджена, що дозволяє підсумувати можливість їх використання для емпіричного дослідження. Проведене пілотажне дослідження дало змогу перевірити підібрані відповідно до емпіричних показників методики та виявити те, що ускладнює дослідження. Так, був вилучений із подальшого дослідження Оновлений Оксфордський опитувальник щастя, М. Аргайла, що входив до переліку опитувальників, оскільки тісно корелюючи ($r = -0,83^3$, $p < 0,001$) зі Шкалою суб'єктивного благополуччя, в певній мірі дублює сумарне значення останньої. Так, прийнято рішення, враховуючи особливості групи досліджуваних, не ускладнювати їм завдання та «зеконотити час» респондентів, так як відсутність опитувальника не знижує якість емпіричної частини дослідження. Анкета «Шкали суб'єктивного благополуччя» має скринінговий характер, вимагає мінімального часу для проведення та обробки і може застосовуватися в наукових та практичних цілях, а також значно деталізованіше відображає емоційну складову індивідуального суб'єктивного благополуччя досліджуваного, тому прийнято рішення залишити саме цю методику для її вимірювання. Отже, пілотажне емпіричне дослідження дозволило встановити оптимальний комплекс діагностичного інструментарію, що представлений в таблиці 2.11

Таблиця 2.11

Схема емпіричного дослідження копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їх суб'єктивного благополуччя

Феномен	Досліджуваний аспект	Дескриптор	Методики
SWB	Когнітивна компонента	✓ загальна задоволеність життям	Шкала задоволеністю життям Е. Дінера
	Афективна компонента	✓ інтенсивність позитивних переживань загалом	Шкали суб'єктивного благополуччя, А. Перуе-Баду з колегами

³ Шкала суб'єктивного благополуччя є оберненою, тобто низькі її значення свідчать про емоційний комфорт особистості, високі – про емоційний дискомфорт

		✓ оцінку індивідом власного емоційного стану	
	«Евдемоністича» компонента	✓ самоприйняття ✓ взаємовідносини з оточенням ✓ життєві цілі та вектори	Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф
Подружнє благополуччя	Суб'єктивні показники	✓ загальна задоволеність шлюбом ✓ емоційна підтримка в шлюбі	Тест-опитувальник задоволеності шлюбом, В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко
	Об'єктивні показники	✓ стійкість шлюбу (стан, тривалість шлюбу, досвід попереднього шлюбу) ✓ характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях	Питання анкети про сімейний стан, стаж, кількість шлюбів. Тест поведінки в конфліктній ситуації в сім'ї Томаса-Кілмена (ТКІ)
Копінг шлюбних партнерів	Індивідуальний рівень копінгу	✓ реактивні копінг стратегії ✓ антиципаторний копінг ✓ превентивний копінг ✓ проактивний копінг	Опитувальник «Опитувальник способів копінгу» (The Ways of Coping Questionnaire (WCQ)), Р. Лазарус, С. Фолкман Опитувальник проактивного копінгу (Proactive Coping Inventory), Л. Аспінвал, Р. Шварцер, С. Тауберт, Е. Грінглас
	Діадний рівень копінгу	✓ стрес-комунікація суб'єкта/партнера ✓ позитивний діадний копінг ✓ негативний діадний копінг ✓ спільний діадний копінг	Опитувальник діадного копінгу (Dyadisches Coping Inventar (DCI)), Г. Боденман
Соціально-демографічні		✓ Вік ✓ Стать ✓ Освіта власна ✓ Освіта партнера ✓ Кількість дітей ✓ Тип насел. пункту місця проживання	Питання анкети

Визначені емпіричні показники, що відповідають теоретичній моделі копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їх суб'єктивного благополуччя, та відповідно підібраний надійний та валідний інструментарій їх діагностики

дають змогу реалізувати поставлені завдання дисертаційного дослідження та емпірично перевірити описану модель.

З метою з'ясування існування груп з різним рівнем суб'єктивного благополуччя проведено кластеризацію досліджуваної групи. За допомогою кластерного аналізу респонденти розподілилися на три групи: до першої групи увійшли 32 особи з високим рівнем суб'єктивного благополуччя (31%), до другої увійшли 12 осіб з найнижчим рівнем суб'єктивного благополуччя (11%), до третьої – 60 осіб з середнім рівнем (58%). Таким чином, пілотажне дослідження допомогло вдосконалити процедуру основного дослідження, оскільки виявлено, що відсоток середньостатистичних подружніх пар, що готові взяти участь у дослідженні та щиро говорити про власні проблеми, є низьким. Тому при формуванні вибірки основного дослідження звернено більше уваги на подружні пари, що звертаються за психотерапевтичною допомогою в Центри допомоги сім'ям чи до сімейних психотерапевтів, в результаті чого процентне співвідношення осіб, що увійшли у групу з низьким рівнем SWB основного емпіричного дослідження, вдалося збільшити до 26%. Так, вдалося отримати групи, що відповідають статистичним вимогам груп, що порівнюються, а також допомогти покращити своє становище тим подружнім парам з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, що взяли участь у дослідженні.

Окрім цього, пілотажне дослідження дозволило в емпіричний спосіб перевірити гіпотезу про існування взаємозв'язку копінгу шлюбних партнерів та їх суб'єктивного благополуччя. Результати кореляційного аналізу шкал суб'єктивного благополуччя особистості та задоволеності шлюбом зі шкалами, що вимірюють індивідуальний копінг шлюбних партнерів, засвідчують існування зв'язків з різними видами індивідуальних копінг-стратегій, представлені в таблиці 2.12 (детальніше Додаток Г).

Таблиця 2.12

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками суб'єктивного благополуччя та шкалами індивідуального копінгу шлюбних партнерів (для всієї групи, N=104)⁴

	SS	E	PSP	PR	ProC	RC	SP	PrevC	IS	ES
MS	0,19	-0,29	0,31	0,32	0,36	0,49	0,48	0,44	0,17	0,59
LS	0,23	-0,24	0,39	0,40	0,43	0,49	0,56	0,54	0,32	0,59
EWB	-0,22	0,41	-0,46	-0,38	-0,59	-0,48	-0,51	-0,50	-0,26	-0,45
OHQ	0,28	-0,31	0,52	0,43	0,65	0,50	0,56	0,57	0,34	0,49
PWB	0,14	-0,42	0,37	0,33	0,71	0,46	0,60	0,54	0,24	0,29

Примітка: червоним кольором відмічені значущі значення кореляцій при $p < 0,01$, синім – при $p < 0,05$; MS – задоволеність шлюбом; LS – задоволеність життям (когнітивна компонента SWB); EWB – емоційний дискомфорт (емоційна компонента SWB); OHQ – шкала щастя, Оновлений Оксфордський опитувальник щастя; PWB – психологічне благополуччя (евдемоністична компонента SWB); SS – Пошук соціальної підтримки; E – Втеча-уникнення; PSP – Планування вирішення проблем; PR – Прийняття відповідальності; ProC – Проактивний копінг; RC – Рефлексивний копінг; SP – Стратегічне планування; PrevC – Превентивний копінг; IS – Пошук інструментальної підтримки; ES – Пошук емоційної підтримки

Враховуючи палкі дискусії щодо ефективності/неефективності кожної з копінг-стратегій, неоднозначність думок науковців щодо цього питання, а також складність робити ґрунтовні висновки на основі пілотажного дослідження, нашим завданням є з'ясувати в емпіричний спосіб які саме види копінгу сприяють суб'єктивному благополуччю особистості у подружньому контексті.

Кореляційний аналіз також засвідчив тісні зв'язки всіх шкал, що описують суб'єктивне благополуччя особистості, шкали задоволеності шлюбом зі шкалами діадного копінгу шлюбних партнерів. Результати представлені в таблиці 2.13 (детальніше Додаток Д)

Таблиця 2.13

Коефіцієнти кореляцій між показниками суб'єктивного благополуччя та шкалами діадного копінгу (для всієї групи, N=104)

	FExp	MS	LS	EWB	OHQ	PWB
DCI	0,10	0,59	0,55	-0,44	0,59	0,52
SCO	-0,04	0,11	0,19	-0,09	0,29	0,17
SDCO	0,08	0,24	0,38	-0,26	0,48	0,38
DDCO	-0,07	0,08	0,27	-0,03	0,19	0,29

⁴ Незначущі коефіцієнти кореляції не вказані у таблиці, всі коефіцієнти подані у додатках

NDCOrecod	-0,09	0,40	0,37	-0,33	0,48	0,53
SCP	0,16	0,42	0,29	-0,28	0,27	0,32
SDCP	0,16	0,60	0,49	-0,39	0,48	0,44
DDCP	0,17	0,42	0,45	-0,14	0,29	0,07
NDCPrecod	0,01	0,56	0,42	-0,44	0,49	0,47
CDC	0,13	0,57	0,53	-0,50	0,55	0,42
EvDC	0,08	0,67	0,56	-0,43	0,46	0,33

Примітка: червоним кольором відмічені значущі значення кореляцій при $p < 0,01$, синім – при $p < 0,05$; FExp – сімейний стаж; MS – задоволеність шлюбом; LS – задоволеність життям; EWB – емоційний дискомфорт; OHQ – шкала щастя, Оновлений Оксфордський опитувальник щастя; PWB – психологічне благополуччя

Так, з'ясовано, що задоволеність шлюбом особи зростає разом з відчуттям підтримки від свого партнера ($r_{SDCP} = 0,60$, при $p < 0,01$), вмінням партнера у близьких відносинах зчитувати стрес-сигнали ($r_{SCP} = 0,42$, при $p < 0,01$), брати частину навантажень на себе у складних ситуаціях ($r_{DDCP} = 0,42$, при $p < 0,01$), не критикувати свого партнера ($r_{NDCOrecod} = 0,40$, при $p < 0,01$), не отримувати критику від свого близького партнера ($r_{NDCPrecod} = 0,56$, при $p < 0,01$) та вмінням разом справлятися з життєвими викликами ($r_{CDC} = 0,56$, при $p < 0,01$). Суб'єктивне благополуччя особи у шлюбі зростає, як видно з таблиці, зі зростанням вмінь розуміти та підтримувати партнера, а також вміння самому надавати підтримку, що свідчить про важливість збереження балансу «брати-давати» у близьких партнерських відносинах. Зі зниженням негативного копінгу⁵ зростає «еудаймоністична» складова суб'єктивного благополуччя, тобто особистість в шлюбі повноцінно може реалізовувати власний потенціал за відсутності критики та негативних дій свого партнера. Також виявлено відсутність значущих зв'язків шкал DCI з сімейним стажем досліджуваних шлюбних партнерів. Враховуючи широкий діапазон сімейного стажу шлюбних партнерів досліджуваної групи, звертаючись до основ розуміння життєвого циклу сім'ї та особливостей кожного з його періодів, опираючись на власне емпіричне дослідження, що відобразило проблематику кризи «порожнього гнізда» [1], не можна однозначно стверджувати, що факт проживання в шлюбі є ознакою його благополуччя.

⁵ Значення шкал негативного копінгу обернені

Партнери живуть разом довго не завжди тому, що щасливі, а й тому, що в їх суб'єктивній реальності немає іншого виходу. Саме тому стаж, як окремий показник, не є ознакою якості шлюбу, в дослідженні цей показник є маркером етапу життєвого циклу сім'ї, на якому знаходиться подружжя та розглядається лише в комплексі з іншими об'єктивними та суб'єктивними показниками подружнього благополуччя.

Отже, результати пілотажного дослідження засвідчили, що обраний комплекс методик дозволяє реалізувати дослідницьке завдання, тобто діагностує рівень суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів з врахуванням його провідних компонентів, а також виділити і порівняти групи з різним рівнем SWB, виявляє специфічні для подружжя копінг-стратегії та особливості копінгу кожної з груп. Так, пілотажне дослідження засвідчує можливість в емпіричний спосіб встановити такий репертуар копінгу шлюбних партнерів, що дозволяє їм бути задоволеним життям загалом та власним сімейним життям зокрема, почувати себе емоційно комфортно, при цьому розвивати власний особистісний потенціал та забезпечувати можливість оптимальної реалізації особистісного потенціалу свого партнера. Таким чином, нам вдалося підтвердити вірно обраний напрямок основного емпіричного дослідження.

2.4. Характеристика групи досліджуваних

Загалом у дисертаційному дослідженні взяли участь 758 осіб, з них 21 (42 особи) пара в спеціальному пілотажному дослідженні для перевірки еквівалентності перекладу україномовної версії DCI; 86 осіб – у групі для перевірки відтворюваності української версії DCI методом тест-ретест; 52 (104 особи) пари в пілотажному дослідженні, метою якого було підібрати оптимальний методичний інструментарій для основного емпіричного дослідження та уточнення його процедури. Емпіричне дослідження проводилося протягом 2018-2020 років.

Загальну групу досліджуваних на основному етапі емпіричного дослідження копіngu шлюбних партнерів в структурі чинників їх суб'єктивного благополуччя, склали 306 пар (612 осіб). Всі респонденти брали участь в дослідженні добровільно, їм були забезпечені гарантії анонімності і конфіденційності. Об'єм вибірки та її склад забезпечує статистичну вірогідність отриманих результатів [16; 39].

Оскільки дослідження спрямоване на вивчення особливостей ядра сімейної системи – шлюбних партнерів, то закономірно, що першочерговим критерієм відбору досліджуваних був факт їхнього шлюбу. У сімейному кодексі України (ст. 21)⁶ зазначається, що шлюбом є сімейний союз жінки і чоловіка, зареєстрований в державному органі реєстрації актів громадянського стану. Крім цього, слід сказати, що досліджувані шлюбні партнери ведуть спільне господарство, проживають разом та відносять себе до «нормальних» сімей, що, не виключаючи існування різного ступеня міжособистісних непорозумінь у парі, висловлюють наміри залишатися в шлюбі та зберігати/відновлювати подружні стосунки. В таких «нормальних» сім'ях нерідко виникають серйозні медичні, психологічні, соціальні проблеми, однак вони часто ігноруються на тлі «сімей з груп ризику». Сім'я є первинним захисним середовищем індивіда, однак вона ж може стати причиною поневірянь і утисків індивіда. Тому в досліджувану групу свідомо не включені «сім'ї з груп ризику», оскільки проблеми, з якими стикаються подібні сім'ї, мають свої особливості, що охоплюють широкий спектр соціальної правової, матеріальної, медичної, психологічної, педагогічної і інших сторін життя особи [25]. Вони докладно описані в науковій та навчальній літературі [18; 76; 85]. Вивчення особливостей таких сімей лише утруднить дане дослідження та не відповідає дисертаційному завданню знайти «оптимум» копіngu шлюбних партнерів, що чинитиме вплив на формування їх суб'єктивного благополуччя.

Отже, у фокусі дослідження пари, що живуть в офіційно зареєстрованому шлюбі, сім'я їх є повною, функціонуючою та не належить до «сімей з груп

⁶ Сімейний кодекс України

ризик». Вік подружжя від 19 до 76 років зі стажем шлюбу від 1-ого до 43 років (середні значення та стандартне відхилення подано в таблиці 2.14).

Таблиця 2.14

Середні значення та стандартні відхилення показників віку та сімейного стажу в досліджуваній групі

Назва вимірюваного показника	Вся група (N=612)		Жінки (N=306)		Чоловіки (N=306)	
	М	SD	М	SD	М	SD
Вік	37,55	8,37	36,07	7,93	39,03	8,55
Сімейний стаж	12,04	7,47	12,04	7,47	12,04	7,47

При формуванні вибірки не ставилось обмежень до респондентів щодо їх стажу шлюбу з метою представлення в дослідженні всього життєвого циклу сім'ї, не обмежуючись певним періодом зі своїми особливостями. Так, результати вибірки можна буде поширити на генеральну вибірку функціонуючих сімей. Крім того, дослідження уможливило врахування всіх нормативних кризових періодів сім'ї і вивчення способів копію, що дозволяють їх проходити.

Оскільки особа, що проживає у функціонуючій сім'ї не є по замовчуванню суб'єктивно благополучною, зроблено припущення, що в таких «нормальних» сім'ях може існувати деякий поділ досліджуваних на групи з різним рівнем їх суб'єктивного благополуччя. З метою підтвердження/спростування цієї гіпотези проведено кластерний аналіз на основі показників суб'єктивного благополуччя, до яких була застосована процедура стандартизації даних. На основі дерева кластеризації можна зробити висновок, що всіх досліджуваних, незалежно від їх віку, статі та сімейного стажу, варто поділити на три групи (Додаток Е). Зведені дані про досліджуваних, які увійшли до виділених кластерів, представлені в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

Характеристика загальної групи досліджуваних у виділених кластерах

Характеристики	$N_{\text{заг.}}$	Група осіб з середнім рівнем SWB		Група осіб з високим рівнем SWB		Група осіб з низьким рівнем SWB	
		N_{ML}	%	N_{HL}	%	N_{DL}	%
Стать							
Жінки	306	119	19,44	106	17,32	81	13,23
Чоловіки	306	137	22,39	93	15,20	76	12,42
Σ	612	256	41,83	199	32,52	157	25,65
Освіта							
Вища	545	221	36	193	32	131	21
середньо-спеціальна	67	35	6	6	1	26	4
Освіта партнера							
Вища	545	226	37	184	30	135	22
середньо-спеціальна	67	30	5	15	2	22	4

Перший кластер об'єднав 256 осіб віком від 19 до 76 років ($M=37,83$; $SD=9,22$) з сімейним стажем від 1 до 43 років ($M=12,22$; $SD=8,11$) з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя (група ML). Група 2 налічує 199 осіб віком від 20 до 58 років ($M=35,81$; $SD=6,63$) з сімейним стажем в діапазоні від 1-ого до 30 років ($M=10,71$; $SD=5,77$) з високим рівнем суб'єктивного благополуччя (група HL). Група 3 складається з 157 осіб віком від 21 до 70 років ($M=39,29$; $SD=8,54$) з сімейним стажем від 1-ого до 37 років ($M=13,45$; $SD=8,03$), що отримали найнижчі бали за показниками суб'єктивного благополуччя (група DL).

Попередній аналіз показників суб'єктивного благополуччя (SWB) респондентів (Додаток Є) дозволяє виокремити дві якісно відмінні групи з високим і низьким рівнем суб'єктивного благополуччя респондентів, а також групу з усередненими показниками SWB. Когнітивна оцінка задоволеності життям в загальній групі середня, при цьому слід виділити високе середнє значення когнітивної компоненти суб'єктивного благополуччя респондентів другої групи, що свідчить про позитивне сприймання та критичне осмислення

реальної життєвої ситуації респондентами згаданої групи. Показники емоційного дискомфорту свідчать про чітку диференціацію за групами осіб, що відчувають напруження, дискомфорт та емоційне неблагополуччя, та тих осіб, у яких відсутні як суб'єктивні ознаки внутрішнього напруження, так і об'єктивні показники, що виражені в соматичній та психоемоційній симптоматиці. Так, середні значення емоційного дискомфорту респондентів в загальній групі і в групі з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя вказує на наявність деякого не критичного рівня напруження, в той час як показники осіб, що увійшли у групу з високим рівнем суб'єктивного благополуччя свідчать про відсутність емоційних проблем, достатню впевненість у власних силах, активність, успішну взаємодію з іншими, відсутність соматичних проявів психоемоційного напруження. Показники емоційного дискомфорту досліджуваних третьої групи свідчать про напруженість та чутливість респондентів цієї групи, а також коливання настрою, наявність соматичних проявів психоемоційного дискомфорту, незадоволеність соціальною взаємодією та загальний емоційний дискомфорт. Евдемоністична компонента суб'єктивного благополуччя респондентів другої групи вказує на те, що шлюбні партнери цієї групи здатні встановлювати і підтримувати близькі та довірчі відносини, проявляти турботу та емпатію до інших, приймають себе, відчувають впевненість та власну компетентність в управлінні повсякденними справами, спрямовані на особистісне зростання та оптимальну реалізацію свого потенціалу, усвідомлюють власну життєву перспективу.

Досліджувані ж третьої групи характеризуються в першу чергу незадоволеністю собою, вони стурбовані деякими рисами власної особистості, не приймають себе цілісно, в основному негативно оцінюють своє минуле ($M_{\text{самоприйняття}} = 49,89$), а також не вміють управляти повсякденними справами, відчувають неспроможність у покращенні умов свого життя та деяке безсилля в управлінні навколишнім світом ($M_{\text{управ.середов.}} = 49,29$). Потрібно констатувати низький рівень всіх показників евідемоністичної компоненти суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів цієї групи, що створює бар'єри

для їх оптимального повноцінного функціонування. Опираючись на середні значення в кожній з груп, варто відмітити, що кожна з них представляє науковий інтерес і не може бути виключена з загального дослідження. Детальний аналіз показників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, їхнього подружнього благополуччя та особливостей індивідуального та діадного копінгу представлено в наступному розділі.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дисертаційного дослідження описано програму емпіричного дослідження копінгу шлюбних партнерів як чинника їх суб'єктивного благополуччя, яка включила три етапи: підготовчий, основний та етап аналізу та інтерпретації результатів. На підготовчому етапі було здійснено планування емпіричного дослідження, тобто визначено емпіричні показники та вибрано відповідний методичний інструментарій, вибрано групу досліджуваних та проведені пілотажні дослідження, за допомогою яких було апробовано та уточнено діагностичний інструментарій, а також виконано поставлені завдання щодо адаптації україномовної версії DCI. На основному етапі відповідно до визначених емпіричних показників та окресленої структури групи досліджуваних, за допомогою підібраних методик було зібрано емпіричні дані, необхідні для перевірки теоретичної моделі. Упродовж третього етапу здійснювалося статистичне опрацювання, аналіз та інтерпретація зібраних емпіричних даних, а також на основі отриманих даних здійснювалося формування рекомендацій для практичних психологів та фахівців, що працюють з сім'ями, з метою підвищення суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів як ядра сімейної системи, що є основою її здорового функціонування.

Емпіричні показники, визначені для перевірки теоретичної моделі копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їх суб'єктивного благополуччя, включили в себе показники, які об'єднані в наступні блоки: суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів, комплекс арсеналу копінгу подружжя, соціально-демографічні показники.

Відповідно до обраних емпіричних показників було підібрано валідний і надійний діагностичний інструментарій, до якого увійшли: Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS), Е. Дінера); Шкали суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être) А. Перуе-Баду з колегами, в адаптації М. Соколової; опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової, Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) та Тест поведінки в конфліктній ситуації у сім'ї Томаса-Кілмена (ТКІ), в адаптації Н. Грішиної, опитувальник «Опитувальник способів копіngu» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолькман, адаптований Т. Крюковою, О. Куфтяк, М. Замишляєвою; Опитувальник проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory (PCI) Е. Грінглас, Р. Шварцер, С. Тауберт), в адаптації О. Старченкової; Опитувальник діадного копіngu (Dyadic Coping Inventory (DCI), Г. Боденманна та розроблена анкета, за допомогою якої визначалися соціально-демографічні показники та об'єктивні показники подружнього благополуччя (сімейний стан, стаж та досвід попереднього шлюбу). Для вимірювання діадного копіngu шлюбних партнерів було здійснено повну адаптацію Опитувальника діадного копіngu DCI українською мовою: виконано незалежні прямі і зворотні переклади тексту методики носіями мови, розраховано статистичні показники еквівалентності перекладу, внутрішню консистентність шкал та показники ретестової надійності шкал. Оцінка конструктивної валідності української версії здійснювалася шляхом визначення її факторної структури за допомогою конфірматорного факторного аналізу. Результатом адаптації є надійний і валідний інструмент, який дає змогу досліджувати діадний копінг шлюбних партнерів, для яких українська мова є рідною.

Обрана програма емпіричного дослідження та вибраний методичний інструментарій дають змогу отримати надійні і достовірні результати, а також реалізувати мету і завдання дисертаційного дослідження. Основні здобутки розділу, висвітлено у 2 публікаціях: із них 1 стаття у науковому фаховому виданні України, а 1 – у зарубіжному науковому виданні [4;7].

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГУ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ЯК ЧИННИКА ЇХНЬОГО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У цьому розділі описуються результати емпіричного дослідження копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя, проведеного згідно з попередньо описаною програмою і теоретичною моделлю. Досліджено і описано внутрішню структуру копінгу шлюбних партнерів з різним рівнем їхнього суб'єктивного благополуччя. Здійснено порівняння копінгу подружжя з різним рівнем суб'єктивного благополуччя та обґрунтовано які з них мають негативний та позитивний вплив на формування суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Визначено збалансований репертуар копінгу подружжя в парі, що є чинником суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів в сімейній системі. На основі отриманих результатів побудовано емпіричну модель оптимального індивідуального та діадного копінгу особистості в шлюбі, що забезпечує сприятливе психоемоційно середовище для розвитку внутрішнього потенціалу кожного з шлюбних партнерів, дозволяє їм бути задоволеними власним життям та сприяє гармонійному розвитку сімейної системи завдяки якісній взаємодії подружжя як ядра сім'ї. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації для практичних психологів, що працюють з сімейними парами, а також окреслено напрямки психоедукаційного розвитку та створення тренінгових програм, що направлені на збереження та/чи відновлення благополуччя особистості в шлюбі після стресоподії.

3.1. Особливості характеру внутрішньосімейної взаємодії шлюбних партнерів з різним рівнем суб'єктивним благополуччям особистості в шлюбі

Суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів, як одиниць сімейної системи, неминуче взаємопов'язане з їх сімейним життям, при цьому в численних публікаціях [27; 32; 115; 146; 235; 248] встановлено, що позитивний

вплив на щастя людини має не сам факт шлюбного союзу, а якість їх подружніх відносин, тому нам важливо дослідити характер взаємозв'язків показників подружнього благополуччя та їх суб'єктивного благополуччя. Одним з індикаторів подружнього благополуччя в представленому дослідженні є суб'єктивна задоволеність партнерами власним шлюбом. Задоволеність шлюбом розглядається як характеристика суб'єктивної оцінки кожним з подружжя їх як діади, ступінь ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їх потреб [76].

Валлерштайн називає шлюб, у якому немає конфліктів, оксимороном [45; 18]. Критерієм функціонування сім'ї, як зазначено в теоретичному розділі дослідження, виступає не відсутність конфліктів між подружжям, а ефективність їх розрішення. Тому характер взаємодії у конфліктах – важливий показник подружнього благополуччя. Так, Л. Шнейдер [76], говорячи про сімейні конфлікти, відмічає, що «хороший фермер не той, у якого на полі не росте бур'ян, а який збирає більший врожай». Погоджуючись з метафорою автора, варто відмітити, що окремої уваги заслуговує дослідження специфіки перебігу сімейного конфлікту, що дасть розуміння які зі стратегій вирішення конфліктів створюють можливості для їх розв'язання, досягнення згоди між подружжям, а які в контексті сімейної системи здійснюють негативний вплив на благополуччя шлюбних партнерів. Окрім цього, проаналізовано і інші об'єктивні показники подружнього благополуччя, такі як тривалість шлюбу, кількість дітей у шлюбі, повторність шлюбу. Для встановлення існування та тісноти взаємозв'язків між показниками проведено кореляційний аналіз Пірсона для загальної групи досліджуваних та для кожної з груп з різним рівнем суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів. Окрім цього, здійснено порівняльний аналіз показників внутрішньосімейної взаємодії для трьох утворених груп з різним рівнем суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів з метою виділення характерних для кожної групи ознак.

Пілотажне дослідження дозволило резюмувати наявність тісних кореляцій показників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів з їх задоволеністю

шлюбом, тому припускаємо наявність істотних позитивних зв'язків у досліджуваній групі (N=612). В результаті кореляційного аналізу Пірсона для загальної досліджуваної групи (при $p < 0,001$) прогнозовано встановлено тісноту зв'язків показників подружнього благополуччя та їх суб'єктивного благополуччя, для загальної групи результати представлено в табл.3.1 (детальніше Додаток Ж.1) Виявлені кореляції підтверджують теоретичні припущення про позитивну взаємозалежність суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та їх задоволеністю шлюбом.

Таблиця 3.1

Характер взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та показників їх подружнього благополуччя

	Compet	Coop	Compr	Avoid	Adapt	LS	EWB	PWB
Стать	-0,02	-0,05	-0,11	0,03	0,11	-0,04	-0,07	-0,02
Сімейний стаж, FExp	-0,07	-0,13	-0,02	0,15	0,06	0	0,02	-0,14
Кількість шлюбів, NMar	0,01	-0,04	-0,01	0,06	-0,03	-0,08	0,02	-0,03
Задоволеність шлюбом, MS	-0,31	0,13	0	-0,19	0,42	0,69	-0,56	0,61
Задоволен.емоц.підтр. в шлюбі, ES	-0,21	0,1	0,04	-0,15	0,27	0,51	-0,45	0,47
Конкуренція, Compet	1	-0,23	-0,25	-0,24	-0,55	-0,24	0,24	-0,25
Співробітництво, Coop	-0,23	1	-0,12	-0,36	-0,06	0,15	-0,1	0,2
Компромiс, Compr	-0,25	-0,12	1	-0,17	-0,21	0,01	-0,02	0
Уникання, Avoid	-0,24	-0,36	-0,17	1	-0,23	-0,23	0,13	-0,24
Пристосування, Adapt	-0,55	-0,06	-0,21	-0,23	1	0,35	-0,29	0,34

Примітка: жирним шрифтом виділено статистично значущі кореляції

Так, підтверджено тісний взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та базовими показниками, що відображають трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя особистості. Наші дані співзвучні з сучасними дослідженнями [232; 235], де наголошується, що задоволені шлюбом люди, більшою мірою почувають себе благополучними. Окрім цього, встановлено, що так званий «первинний індекс благополуччя» [255] не пов'язаний з сімейним стажем шлюбних партнерів, кількістю дітей у шлюбі та кількістю попередніх шлюбів, що засвідчує відсутність взаємозв'язків задоволеності життям та емоційного комфорту зі згаданими показниками.

З метою з'ясування особливостей внутрішньосімейного клімату у загальній групі досліджуваних та групах з різним рівнем SWB шлюбних партнерів за допомогою кореляційного аналізу Пірсона досліджено взаємозв'язки показників Тесту ТКІ з показниками суб'єктивного благополуччя подружжя (Додаток Ж), а також проведено порівняльний аналіз показників стилю взаємодії при вирішенні конфліктів за допомогою параметричного методу порівняння незалежних груп, а саме однофакторного дисперсійного аналізу Шеффе (Додаток З).

Для загальної групи досліджуваних виявлено прямий значущий зв'язок між стилем вирішення конфлікту «Пристосування» та показниками суб'єктивного благополуччя та задоволеністю шлюбом партнерами ($r_{LS} = 0,35, r_{EWB} = -0,29, r_{PWB} = 0,34, r_{MS} = 0,42$). При такому характері взаємодії основною цінністю є стосунки між шлюбними партнерами, відтак, активність благополучних шлюбних партнерів спрямована на збереження або відновлення сприятливих відносин шляхом згладжування розбіжностей в сім'ї за рахунок власних інтересів. Отримані результати свідчать, що в сімейному контексті така стратегія може бути виправданою, при цьому слід додати, що постійне поступлення власними інтересами призводить до звикання до ситуації домінування іншого партнера в парі та загрожує втратою власної індивідуальної позиції, розчинення в партнерстві, а, звідси, і відсутності розвитку особистості. Тому ґрунтовніші висновки можна буде зробити після аналізу профілів характеру внутрішньосімейної взаємодії окремо кожної групи з різним рівнем суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів. Стиль вирішення конфліктів «Співпраця» прямо корелює з задоволеністю життям та шлюбом досліджуваних, а також з евдемоністичною компонентою SWB, що дозволяє резюмувати ефективність цього стилю і для вирішення конфліктів у сімейній сфері. Отримані обернені кореляції стилів «Конкуренція» та «Уникнення» з показниками суб'єктивного благополуччя та задоволеністю шлюбом засвідчують, що такі стратегії взаємодії в сім'ї є невиправданими. Так, перша призводить до загострення міжособистісних конфліктів та емоційного перенапруження

внаслідок надмірного прояву «атакуючих» дій партнера. Друга ж через відсутність конструктивного діалогу при виникненні конфліктної ситуації не лише не дає можливості вирішувати спірні питання, а й, залишаючись в «тліючому» вигляді, має негативні наслідки для психоемоційного стану шлюбних партнерів, негативно впливає на інтимність їхнього стосунку та на благополуччя загалом.

Якщо подружжя не приймає дій для розрешення конфлікту, тоді негативна дія зіткнення посилюється і може створювати психотравмуючу ситуацію для одного чи/і обох партнерів. У конфліктній родині закріплюється негативний досвід спілкування, втрачається віра в можливість існування дружніх і ніжних взаємин між подружжям, накопичуються негативні емоції, що мають руйнівний вплив на стосунок в подружній діаді, а також на ситуацію соціального розвитку дітей.

Встановлені кореляції компонентів SWB для досліджуваних шлюбних партнерів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя зі шкалами Тесту ТКІ («Пристосування», «Конкуренція», «Співробітництво», «Компроміс», «Уникання») та іншими показниками подружнього благополуччя дають попереднє уявлення щодо особливостей характеру їх внутрішньосімейної взаємодії з метою подальшого аналізу даних. В додатку (Додаток Ж.2) представлено взаємозв'язки показників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та їх стилів вирішення конфліктів для групи осіб з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя ($p < 0,001$).

Так, у групі осіб з *середнім рівнем SWB* виявлено прямі кореляції між стилем «Пристосування» та показниками задоволеності життям ($r=0,23$), задоволеності шлюбом ($r=0,33$), позитивними відносинами ($r=0,22$) Це свідчить про те, що використання цього стилю реагування при виникненні конфлікту шлюбними партнерами цієї групи збільшується для партнерів, що поступаються своїми інтересами в конфліктах на користь свого шлюбного партнера, закономірно важливими є стосунки з близькими, бажання проявляти турботу про іншого, вони більш задоволені власним шлюбом та життям. Встановлені прямі

кореляції показника задоволеності шлюбом з показниками, що описують задоволеність життя ($r_{LS} = 0,48$), психологічне благополуччя ($r_{PWB} = 0,30$), самоприйняття ($r_{СП} = 0,25$), позитивні відносини ($r_{ПВ} = 0,33$). Так, зі зростанням задоволеності шлюбом партнерами відмічено вищий рівень у них задоволеності життям загалом, вони більше підтримують позитивне відношення до себе, задоволеніші своїм минулим, більш здатні впливати на життєві обставини та покращувати умови свого життя, цінують та підтримують близькі відносини, проявляють турботу про інших близьких. Окрім цього, варто відмітити встановлені обернені кореляції стилю «Співпраця» зі стилями «Уникання» та «Конкуренція»; стилю «Пристосування» зі стилями «Уникання», «Компроміс» та «Конкуренція»; стилів «Конкуренція» та «Уникання» зі всіма іншими способами взаємодії у конфлікті.

Так, можна підсумувати, що ті особи даної групи, що застосовують стиль, орієнтований на досягнення спільної згоди шляхом обговорення, співпраці та задоволення обох партнерів, рідше уникають конфліктів чи/та відстоюють свої інтереси за рахунок інтересів партнера; ті особи, що орієнтовані на збереження стосунку та обирають шлях пристосування в конфліктних ситуаціях, рідше обирають стилі конкурування, уникання та досягнення компромісного рішення; а ті, що обирають шлях відстоювання власних інтересів рідше застосовують всі інші стилі вирішення конфліктів, при цьому варто відмітити у них відсутність стабільності у настрої, впевненості та оптимізму щодо майбутнього.

Особливий інтерес представляє дослідження внутрішньосімейної взаємодії групи осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, оскільки це дозволяє попередньо сформулювати гіпотезу про спосіб внутрішньосімейної взаємодії та характер інтеракцій в конфліктних ситуаціях, що сприяє емоційному комфорту подружжя, задоволеності життям партнерами, а також створює умови оптимального функціонування шлюбних партнерів та реалізації їх внутрішнього особистісного потенціалу. Встановлені взаємозв'язки ($p < 0,001$) для цієї групи представлено в додатку (Додаток Ж.3).

У групі осіб з високим рівнем SWB виявлено прямі кореляції між стилем «Співпраця» та показниками психологічного благополуччя ($r_{PWB} = 0,21$), самоприйняття ($r_{СП} = 0,20$), а також обернені кореляції зі стилем «Уникання» ($r_U = -0,33$). Як свідчать результати, співпраця в межах шлюбного союзу тісно пов'язана зі зростанням особистості, розкриттям її внутрішнього потенціалу та конструктивною життєвою направленістю. Проявляючи активність, зацікавлення та широту мислення у пошуках та досягненні рішення, що задовольняє обидві сторони, партнери вступають у відкритий діалог, активно слухають один одного, готові чути і розуміти потреби та бажання один одного, разом з тим, здатні пояснити свою позицію і задовольнити власні потреби. Така взаємодія може сприяти підвищенню позитивного сприймання власної особистості, впевненості у власних силах та можливостях та наповненню життя власними сенсами. Враховуючи, що встановлені кореляції не означають причинно-наслідкових зв'язків описаних явищ, таке твердження справедливим залишається і в зворотному формулюванні: позитивне сприймання себе, впевненість у своїй силі та осмисленість власного життя може «відкривати двері» для взаємодії особистості на більш складному рівні – знаходженні шлюбними партнерами у відвертому діалозі спільного рішення, що задовольняє обидві сторони. Враховуючи, що встановлені кореляції мають характер тенденції (через низький показник значущості), то їх важливо прийняти до уваги, однак на основі них не можна робити висновки.

Встановлені прямі кореляції показника задоволеності шлюбом з показниками, що описують задоволеність життям ($r_{LS} = 0,38$), психологічне благополуччя ($r_{PWB} = 0,19$), позитивні відносини ($r_{ПВ} = 0,38$), самоприйняття ($r_{СП} = 0,25$), стилем «Пристосування» ($r_{П} = 0,21$), а також обернені взаємозв'язки з показником емоційного дискомфорту ($r_{EWB} = -0,21$) засвідчують, що задоволеність шлюбом партнерами у групі з високим рівнем їх SWB супроводжується вищим ступенем задоволеності їх життям загалом, почуттям емоційного комфорту, а також функціональними показниками, що описує евідемоністична компонента SWB.

Так, враховуючи вищенаведені результати та високі середні значення показників досліджуваних даної групи, можна резюмувати, що респонденти цієї групи підтримують позитивне відношення до себе, задоволені своїми минулим, більш впевнені у власних силах, активні, успішно взаємодіють з іншими, цінують та підтримують близькі відносини, проявляють турботу про інших близьких. шлюбні партнери цієї групи здатні встановлювати і підтримувати близькі та довірчі відносини, проявляти турботу та емпатію до інших, приймають себе, відчують впевненість та власну компетентність в управлінні повсякденними справами, спрямовані на особистісне зростання та оптимальну реалізацію свого потенціалу, усвідомлюють власну життєву перспективу.

Встановлені взаємозв'язки стилю «Конкуренція» з показниками, що описують позитивні відносини та значимість соціального оточення засвідчують, що до цього стилю звертаються ті особи, яким близькі відносини не представляють цінності, відтак, в суперечці домінантою стають власні інтереси. Такий спосіб вирішення конфліктів для даної групи є нехарактерним, про що свідчить найнижчий показник середнього значення для досліджуваних даної груп ($M=2,89$). Окрім цього, варто відмітити встановлені обернені кореляції стилю «Пристосування» зі стилями «Співпраця», «Компроміс» та «Конкуренція»; стилю «Конкуренція» зі стилями «Уникання» та «Пристосування», стилю «Співпраця» зі стилями «Уникання» та «Пристосування», а також стилю «Компроміс» зі стилями взаємодії у конфлікті «Уникання» та «Пристосування».

Так, можна підсумувати, що ті особи даної групи, що схильні застосовувати стиль, орієнтований на досягнення спільної згоди шляхом обговорення, співпраці та задоволення обох партнерів, рідше уникають конфліктів, а також не схильні пристосовуватися, поступаючись власними інтересами, вони шукають хоч і складніший шлях, що вимагає більше часу та зусиль, однак направлений на задоволення як інтересів партнера, так і власних потреб. Ті особи, що пристосовуються в конфліктних ситуаціях рідше обирають шлях конкурування, співпраці та досягнення компромісного рішення.

Аналіз взаємозв'язків показників подружнього благополуччя для групи осіб з *низьким рівнем SWB* дозволить попередньо побачити тенденції неефективних стилів взаємодії у конфлікті для подружжя, що уможлиблює розуміння можливих бар'єрів у внутрішньосімейній взаємодії, що несприятливо впливають на емоційний комфорт та розвиток особистості у шлюбі. В додатку (Додаток Ж.4) представлено встановлені взаємозв'язки для групи осіб з *низьким рівнем суб'єктивного благополуччя* ($p < 0,001$).

Цікавими є одночасно встановлені в групі з *низьким рівнем суб'єктивного благополуччя* прямі кореляції стилів «Пристосування» ($r_{\Pi} = 0,24$) і «Співпраці» ($r_C = 0,31$) та обернені кореляції «Компромісу» ($r_{\text{Ком}} = -0,23$) і «Конкуренції» ($r_{\text{Кон}} = -0,22$) з евдемоністичною складовою суб'єктивного благополуччя (PWB), що описує особистісне зростання та повноцінне функціонування особистості. Так, психологічне благополуччя осіб цієї групи зростає зі зростанням поведінки за типом ведення діалогу та знайдення спільного рішення, а також за типом пристосування до партнера в парі. Разом з тим, знижується – зі зростанням поведінки за типом змагання в парі та відстоювання власної позиції та інтересів. Виявлені прямі кореляції між стилем «Співпраця» та показниками психологічного благополуччя ($r_{PWB} = 0,31$), самоприйняття ($r_{\text{СП}} = 0,23$), особистісного зростання ($r_{\text{ОЗ}} = 0,21$), автономії ($r_A = 0,22$), а також обернені кореляції зі стилями «Уникання» ($r_U = -0,28$) та «Компроміс» ($r_{\text{Ком}} = -0,25$) свідчать, що зі зростання співпраці партнерів в межах шлюбного союзу зростають і їх функціональні показники. Зі зростанням такого типу взаємодії зростає позитивне сприймання власної особистості та впевненість у власних силах та можливостях, відстеження ними власного особистісного зростання, відчуття самовдосконалення з плином часу, здатність протистояти соціальному тиску у своїх думках та вчинках, можливість регулювати власну поведінку, опираючись на власні стандарти.

Виявлені прямі кореляції між стилем «Пристосування» та показниками задоволеності життям ($r_{LS} = 0,23$), задоволеності шлюбом ($r_{MS} = 0,32$), психологічного благополуччя ($r_{PWB} = 0,24$), самоприйняття ($r_{\text{СП}} = 0,25$),

управління середовищем ($r_{yc} = 0,25$) свідчать про те, що чим більше партнери поступаються своїми інтересами в конфліктах на користь свого шлюбного партнера, тим краще здатні управляти середовищем, приймати себе, вони більш задоволені власним шлюбом та життям загалом.

Разом з тим, партнери, що йдуть на компроміс, дещо поступаючись своїми інтересами, погоджуючись на часткове задоволення своїх бажань, менше уваги приділяють власному особистісному зростанню, є більш залежними у своїх думках та вчинках ($r_{Автономія} = -0,21$). Встановлені прямі кореляції стилю «Конкуренція» з показниками, що описують значимість соціального оточення⁷ ($r_{Соц0} = 0,23$), засвідчують, що до цього стилю звертаються ті особи, для яких близькі відносини не представляють цінності, відтак, в суперечці домінантою стають власні інтереси. Обернені кореляції стилю «Конкуренція» зі шкалами психологічного благополуччя ($r_{PWB} = -0,22$), самоприйняття ($r_{СП} = -0,25$), задоволеності шлюбом ($r_{LS} = -0,38$) вказують на те, що чим більш схильні вдаватися до конкурентної взаємодії при вирішенні спірних питань шлюбні партнери, тим нижчими є їх функціональні показники за шкалою психологічного благополуччя та задоволеності шлюбом.

Встановлені прямі кореляції показника задоволеності шлюбом з показниками, що описують задоволеність життям ($r_{LS} = 0,57$), психологічне благополуччя ($r_{PWB} = 0,26$), самоприйняття ($r_{СП} = 0,35$), стилем «Пристосування» ($r_{П} = 0,32$), а також обернені взаємозв'язки з показниками емоційного дискомфорту ($r_{EWB} = -0,24$), коливання настрою ($r_{КН} = -0,21$), значимістю соціального оточення ($r_{Соц0} = -0,43$) та зі стилем «Конкуренція» ($r_{Кон} = -0,38$) свідчать про те, що зростання задоволеності шлюбом у партнерів цієї групи супроводжується зростанням задоволеності своїм життям загалом, почуттям більшого емоційно комфорту, емоційної стабільності, партнери більше підтримують позитивне відношення до себе, задоволені своїми минулим, більш впевнені у власних силах, успішніше взаємодіють з іншими, цінують та

⁷ Значимість соціального оточення (субшкала EWB) є оберненою

підтримують близькі відносини, проявляють турботу про інших близьких, здатні поступатися у суперечках власними інтересами на користь свого партнера в парі.

Встановлені зворотні зв'язки (з низьким рівнем значущості) стилю «Уникання» з показником EWB ($r = -0,18$) говорять про те, що шлюбні партнери, діючи за типом ухилення від прямих сутичок зі своїм партнером, зберігають свій емоційний комфорт та уникають напруження. Так, враховуючи високі середні значення за шкалою EWB, що свідчать про емоційний дискомфорт осіб цієї групи, слід констатувати, що таке ухилення є ілюзорним і внутрішня напруга лише нарастає, що проявляється у вигляді коливання настрою, відторгнення близьких, порушення сну, підвищеної тривожності, порушення концентрації уваги.

Створення «профілів» схильності до реагування в конфлікті для кожної з груп з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (низьким, середнім та високим) дозволить виокремити специфічні для осіб кожної з них стилі розрішення конфліктів та взаємодії при зіткненні (що по суті своїй теж є стресом, оскільки зіткнення передбачає тиск). Таким чином, метою проведення такого аналізу є з'ясування тенденцій щодо стрес-комунікації в групах з різним рівнем суб'єктивного благополуччя осіб з метою подальшого дослідження даних.

Таблиця 3.2

Особливості характеру внутрішньосімейної взаємодії для осіб з різним рівнем SWB

<i>Група з середнім рівнем SWB, ML</i>			<i>Група з високим рівнем SWB, HL</i>			<i>Група з низьким рівнем SWB, DL</i>		
<i>Стиль</i>	<i>Mean, W</i>	<i>Mean, M</i>	<i>Стиль</i>	<i>Mean, W</i>	<i>Mean, M</i>	<i>Стиль</i>	<i>Mean, W</i>	<i>Mean, M</i>
Compr	7,21	6,73	Coop	7,58	6,99	Compr	7,53	6,92
Coop	6,76	6,99	Compr	7,35	7,37	Avoid	6,89	7,28
Avoid	6,5	6,69	Adapt	6,44	6,83	Coop	6,72	6,53
Adapt	5,52	6,00	Avoid	5,99	5,68	Comp	4,74	4,24
Comp	4,01	3,58	Comp	2,67	3,14	Adapt	4,16	5,04

Опираючись на особливості профілів внутрішньосімейної взаємодії, а також на порівняння стилів взаємодії у конфліктах трьох кластерів (Дод. 3, 3.1), можна робити попередні висновки про характер внутрішньосімейної взаємодії у кожній з утворених груп, оскільки відомо, що сама комунікація може

посилювати стрес в разі ворожості та нерозуміння один одного. Подані середні значення стилів поведінки в конфліктних ситуаціях для чоловіків і жінок у шлюбі для кожної з груп з різним рівнем SWB в порядку спадання їх використання дозволяють унаочнити домінуючі з них та окреслити деякий профіль внутрішньосімейної взаємодії.

Так, варто відмітити, що домінуючими стилями поведінки для досліджуваних з високим та середнім рівнем SWB є «Співпраця» та «Компроміс», найрідше особи згаданих груп звертаються до конкурентного типу взаємодії. В той час як для досліджуваних третьої групи (з найнижчим рівнем SWB шлюбних партнерів) характерними є цілком інші типи поведінки: домінуючою стратегією у вирішенні конфліктів для чоловіків є «Уникання», для жінок «Компроміс», за ним слідує «Уникання», а найрідше партнери цієї групи застосовують при вирішенні суперечок стиль «Пристосування». Порівняльний аналіз груп дозволив встановити статистично значущі розбіжності стилів поведінки у конфліктах для кожної з них (Додаток 3). Слід виділити, що значущі розбіжності в кожній з груп виявлені в першу чергу для стилів «Конкуренція» та «Пристосування»: відповідно найвищий рівень показника *Пристосування* у групі з високим рівнем SWB, а найнижчий – у групі осіб з найнижчим рівнем SWB, в той час як найчастіше звертаються до стилю *Конкуренція* особи групи з найнижчим рівнем SWB, а найрідше використовують цей стиль взаємодії досліджувані групи з високим рівнем SWB.

Отримані результати цінні для розуміння особливостей формування різних вимірів сімейного контексту шлюбних партнерів. Характер взаємодії у конфліктах визначає вектор розвитку (в сторону посилення стресонавантаження, чи навпаки зниження його) сімейної системи, при цьому їх цінність в запобіганні закріплення сім'ї як системи, досвід конструктивних конфліктів розширює та збагачує світорозуміння партнерів, виводить на новий якісний рівень їх міжособистісні стосунки [45; 244]. Враховуючи аналіз взаємозв'язків у групах, а також особливості профілів характеру внутрішньосімейної взаємодії, можна говорити про відсутність конкурентної взаємодії для осіб з високими та

середнім рівнем *SWB* та наявністю партнерського характеру інтерацій, орієнтованих на збереження стосунків та розрішення конфліктів. Наступним кроком емпіричного дослідження є встановлення специфіки копінгу шлюбних партнерів та його взаємозв'язку з суб'єктивним благополуччям особистості в шлюбі, що представлено в наступному пункті.

3.2. Дослідження специфіки копінгу особистості у шлюбі та його взаємозв'язку з її суб'єктивним благополуччям.

Основним завданням на цьому етапі дослідження було *дослідити структуру копінгу шлюбних партнерів* полярних груп (з низьким та високим рівнем їх суб'єктивного благополуччя) та особливості взаємозв'язків індивідуальних копінг-стратегій шлюбних партнерів та їх діадного копінгу з суб'єктивним благополуччям особистості в шлюбі в їхньому комплексному проявленні з метою подальшого аналізу даних.

Для з'ясування особливостей копінгу шлюбних партнерів у групах з різним рівнем суб'єктивного благополуччя здійснено порівняння показників трьох кластерів. Розподіл дисперсій змінних показників копінгу кожної з груп був перевірений на гомогенність. Виявлено, що дисперсії деяких змінних в різних групах можна вважати розподіленими нормально із задовільною точністю, однак достатньою для застосування параметричного методу порівняння підгруп, однофакторного дисперсійного аналізу Шеффе. Результати порівняльного аналізу підтверджують відмінності індивідуального та діадного копінгу для трьох утворених кластерів досліджуваної групи, крім цього, виявлено гендерні особливості копінгу шлюбних партнерів для кожної з груп (Додатки І-І). В таблиці 3.3. наведено результати показників, за якими виявлено статистично значущі розбіжності ($p < 0,05$) для трьох кластерів досліджуваної групи.

Таблиця 3.3

Особливості копінгу особистості у шлюбі для трьох груп з різним рівнем суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів

Назва вимірюваного показника	1 група – особи з середнім рівнем SWB		2 група – особи з високим рівнем SWB		3 група – особи з низьким рівнем SWB	
	М	SD	М	SD	М	SD
Дистанціювання (за WCQ)	47,9	15,62	47,36	14,3	52,52	14,9
Пошук соціальної підтримки (за WCQ)	61,88	16,94	71,11	15,2	58,57	17,5
Прийняття відповідальності (за WCQ)	59,41	15,82	57,88	15,6	65,99	20,3
Втеча-уникання (за WCQ)	47,42	13,91	42,46	14,3	57,07	12,7
Планування вирішення проблем (за WCQ)	71,95	14,65	79,99	13	60,02	14,4
Позитивна переоцінка (за WCQ)	60,83	13,97	71,49	13,5	51,76	14,2
ДСІ (діадний копінг)	127,7	14,48	140,5	14	110,8	14,6
Проактивний копінг	40,42	6,16	45,16	5	33,71	7,01
Рефлексивний копінг	32,4	5,83	34,6	5,1	29,2	6,3
Стратегічний копінг	10,86	2,63	11,79	2,7	9,59	2,67
Превентивний копінг	29,74	4,74	31,83	4,5	26,64	5,66
Пошук інструментальної підтримки	17,73	4,22	19,66	4,7	17,21	4,83
Пошук емоційної підтримки	12,99	2,92	14,96	2,7	11,87	3,4

Отже, аналіз даних засвідчує статистично значущі відмінності між показниками як індивідуального, так і діадного копінгу шлюбних партнерів в трьох утворених групах. Враховуючи те, що суттєво якісно відмінними за показниками суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі є дві групи (з високим та низьким SWB шлюбних партнерів), варто зупинитися на аналізі значущих розбіжностей саме їх. При цьому не буде упущено важливих особливостей першої групи – осіб з середнім рівнем SWB шлюбних партнерів.

Статистично значущі відмінності виявлені для таких копінг-стратегій, як «Прийняття відповідальності», «Дистанціювання», «Втеча-уникання», «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблем», «Позитивна переоцінка», за шкалами проактивного та діадного копінгу подружжя, при цьому три перші стратегії характерні для третьої групи – осіб з найнижчим рівнем

суб'єктивного благополуччя, в той час як решта – є яскраво вираженими у осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Так, особи, що увійшли у групу з низьким рівнем SWB володіють специфічним арсеналом копінг-стратегій: статистично значущий вищий рівень в порівнянні з групами осіб з високим та середнім рівнем SWB копінг-стратегії «Дистанціювання» ($M_D = 54,40$) для чоловіків та копінг-стратегії «Конфронтація» для жінок ($M_{CC} = 56,56$); статистично значущий високий рівень копінг-стратегії «Прийняття відповідальності»; статистично значущий вищий рівень у порівнянні з першою та другою групою копінг-стратегії «Втеча-уникнення»; значущі розбіжності та невисокі середні значення показників за шкалами копінг-стратегій «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблем», «Позитивна переоцінка», всіма шкалами проактивного копінгу, а також низькі статистично значущі показники за шкалою «Діадний копінг».

Натомість, в осіб, що увійшли у групу з високим рівнем суб'єктивного благополуччя структура копінгу особистості має свою відмінну специфіку. В копінг-арсеналі осіб цієї групи високий рівень діадного копінгу; високий рівень проблемно-орієнтованих копінг-стратегій: «Планування вирішення проблем», а також індивідуального антиципаторного, превентивного та проактивного копінгу; високий рівень копінг-стратегій «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки»; помірний рівень «Дистанціювання»; помірний рівень копінг-стратегії «Прийняття відповідальності», а також низький рівень вираженості копінг-стратегії «Втеча уникання».

На основі порівняння отриманих середніх значень показників з ключами кожної з методик визначено рівень вираженості кожної з копінг-стратегій для осіб двох груп. Різниця структури копінгу для жінок та чоловіків, що увійшли в групи з високим та низьким рівнем SWB представлена в таблиці.

Таблиця 3.4

Порівняння структури копіngu подружжя в групах з високим та низьким рівнем їх суб'єктивного благополуччя

Група з високим SWB			Група з низьким SWB		
Переважаючий копінг					
	Mean			Mean	
	W	M		W	M
Діадний копінг	142,0	138,9	Прийняття відповідальності	66,56	65,38
План.вирішення проблем	77,19	83,20	Конфронтація	56,56	
Проактивний копінг	44,16	46,23	Втеча-уникання	57,94	56,15
Рефлексивний копінг	33,48	35,87			
Стратегічний копінг	11,09	12,60			
Превентивний копінг	30,40	33,46			
Пошук соціальної підтримки	73,54	68,34			
Пошук інструментальної підтримки	19,39	19,97			
Пошук емоційної підтримки	15,05	14,85			
Позитивна переоцінка	72,90				
Помірно виражений копінг					
Прийняття відповідальності	57,07	58,81	План.вирішення проблем	61,32	58,65
Самоконтроль	59,74	62,62	Проактивний копінг	33,20	34,25
Дистанціювання	47,68	46,99	Рефлексивний копінг	29,15	29,29
Конфронтація	49,68	51,32	Стратегічний копінг	9,43	9,76
			Превентивний копінг	26,03	27,30
			Позитивна переоцінка	54,97	48,34
			Пошук соціальної підтримки	61,67	55,28
			Пошук інструментальної підтримки	16,98	17,46
			Пошук емоційної підтримки	12,30	11,42
			Самоконтроль	63,90	63,51
			Дистанціювання	50,76	54,40
			Конфронтація		50,59
Низький рівень вираженості копіngu					
Втеча-уникання	57,94	56,15	Діадний копінг	109,8	111,9

Враховуючи статистично значущі відмінності кожної з груп та представлену вище структуру копіngu для груп з високим та низьким рівнем їх суб'єктивного благополуччя, опишемо психологічний зміст отриманих результатів.

Слід констатувати статистично значущі відмінності для всіх трьох утворених груп по шкалі *діадного копіngu*: найвищий показник діадного копіngu є у групі досліджуваних з високим рівнем SWB, найнижчий – у групі досліджуваних з низьким рівнем SWB. Діадний копінг партнерів передбачає

здатність шлюбними партнерами у близьких відносинах усвідомлювати та повідомляти власні стресонавантаження, а також зчитувати стрес-сигнали свого партнера, брати частину навантажень на себе у складних ситуаціях, підтримувати свого партнера, коли йому потрібна допомога, просити та отримувати підтримку у відповідь, не застосовувати негативних (ворожих, амбівалентних, поверхневих тощо) дій чи/та слів у партнерській взаємодії під дією стресу, а також вміння разом справлятися з життєвими викликами, ефективно розподіляючи ресурси діади з метою зниження, нівелювання чи/ї подолання стресу подружжям.

Таким чином, утворена в подружній парі синергія допомагає ефективніше справлятися з життєвими викликами шлюбним партнерам, підвищуючи їх суб'єктивне психологічне благополуччя та якість життя, подружнього зокрема. Проходження складних ситуацій разом сприяє підвищенню цінності свого партнера, цінності близьких стосунків, відтак, збереженню та розвитку подружніх відносин. Аналіз емпіричних результатів дослідження засвідчує справедливість висновків про важливість діадного копінгу в структурі копінгу шлюбних партнерів та оцінюється науковцями як ресурсний та найбільш продуктивний спосіб проходження труднощів в сімейному контексті та допомагає виводити подружні відносини на якісно новий рівень [6; 115; 244; 248; 286].

Зарубіжні дослідники стверджують, що звернення (як копінг-дія) за *соціальною підтримкою* дозволяє активувати один з найпотужніших копінг-ресурсів людини [46; 54; 58; 130; 184; 233]. Соціальна підтримка слугує своєрідним захистом від стресових подій, що профілактує соматичні та психічні захворювання внаслідок кризових стресогенних ситуацій, дає відчуття потрібності та значущості людині, що безпосередньо сприяє поліпшенню благополуччя (і фізичного, і психологічного) особистості [109; 244]. Так, високі показники копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» у досліджуваних з високим рівнем SWB підтверджують дослідження зарубіжних колег про те, що звернення до сім'ї, близьких, найближчого соціального оточення є важливим

джерелом підтримки людини і способом вирішення родинних, побутових, економічних та соціальних проблем. Слід зазначити, що соціальна підтримка разом з тим може мати негативний ефект, що пов'язаний з недоречним наданням підтримки, що може привести до безпорадності у партнера, що отримує підтримку, та емоційним виснаженням партнера, який її надає, що проявляється у відчуттях емоційної перенапруги, спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів [51, с.226]. Саме тому в подружній діаді важливо зберігати баланс між власною дієвістю та отриманням підтримки від партнера.

Показник стратегії «Планування вирішення проблеми» високий у групах з середнім і високим рівнем SWB. Це означає, що вирішення проблем у досліджуваних осіб згаданих груп відбувається за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих виборів у плануванні дій в напрямку розрішення стресоподії з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та ресурсів (як власних, так і соціальних). Враховуючи те, що науковці [168; 179; 195; 213] відносять цю стратегію до однієї з найефективніших у подоланні стресу, а також те, що середній показник задоволеності шлюбом у обох названих групах високий і шлюбні партнери, посилаючись на шкалу тесту-опитувальника задоволеності шлюбом, відносять себе в середньому до благополучних, можна говорити про те, що *проблемно-орієнтований копінг є ефективним копінгом особистості в тому числі в сімейному контексті*. Така стратегія допомагає долати життєві труднощі та справлятися зі стресовими навантаженнями, сприяє загальній задоволеності життям людиною, забезпечує внутрішній емоційний комфорт та позитивне функціонування особистості, а також підтримує високий рівень життєздатності сімейної системи та її благополуччя.

Важливість індивідуального копінгу шлюбних партнерів в контексті сімейної системи підтверджують також статистично значущі відмінності проактивного та антиципаторно-превентивного (шкали рефлексивний, стратегічний та превентивний копінг) копінгу: найвищі показники у групі досліджуваних осіб з високим рівнем SWB, найнижчі – у групі досліджуваних з низьким рівнем SWB. Так, емпіричні дані дослідження підтверджують високе

значення активності шлюбних партнерів як суб'єктів впливу та перспективу управління власними та спільними сімейними цілями у процесі особистісної самореалізації шлюбних партнерів та підвищення їх якості життя.

Застосування описаного вище індивідуального копінгу уможливорює усвідомлення особистістю власних життєвих цілей та орієнтирів, тому складні ситуації можна розглядати як передумову формування людиною життєвих цілей та завдань, завдяки яким вона стає спроможною справлятися зі стресовими навантаженнями та життєвими викликами, що постають перед нею. Психологічне благополуччя неможливе без переборювання власних страхів, перебування в зоні дискомфорту та виходу з неї, що сприяє розширенню досвіду людини виходу зі складних життєвих ситуацій та зміцненню благополуччя особистості, зокрема, всупереч існуючим життєвим викликам чи/і труднощам [56; 67]. Успішне подолання складних життєвих обставин супроводжується особистісним зростанням шлюбних партнерів, а також розвитком якісних взаємовідносин у їхній подружній діаді.

Важливо відмітити суттєву відмінність показника індивідуальної стратегії копінгу «*Позитивна переоцінка*». Для групи осіб з високим та середнім рівнем SWB характерне переосмислення життєвих труднощів та стресів в позитивному світлі, вони орієнтовані на філософське осмислення проблемної ситуації та включення її в більш широкий контекст роботи над власним розвитком. В арсеналі копінг-стратегій шлюбних партнерів, що увійшли до третьої групи (*досліджувані з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя*), звернення до цієї копінг-стратегії є суттєво нижчим, а середні значення осіб згідно ключа опитувальника WCQ засвідчують помірне вираження згадуваної стратегії. Це дає підстави констатувати, що ця форма індивідуального копінгу є важливою частиною репертуару ефективного копінгу суб'єктивно благополучної особистості в шлюбі. За Франклом [73], «життя має сенс у всіх його проявах» і людина може знайти сенси в найскладніші періоди життя, відтак, у її волі змінювати ситуацію та наповнювати власне життя змістами. Так, розвиток вміння аналізувати, рефлексувати та переосмислювати життєві труднощі

дозволяє людині не лише справлятися зі стресогенними впливами, а й повніше реалізувати власний особистісний потенціал та покращувати якість свого життя.

Показники стратегії *«Дистанціювання»* респондентів досліджуваної групи не високі, що свідчить про нечасте застосування цієї стратегії: особи з високим рівнем суб'єктивного благополуччя використовують її менше, ніж особи з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя, до цієї стратегії найбільш схильними є чоловіки цієї групи ($M_D = 54,40$). Варто додати, що помірною вираженістю даної копінг-стратегії, що в різних стресових ситуаціях спрямована на зниження значущості стресу, забезпечує в такий спосіб збереження психіки людини, «економить» її емоційні ресурси, що допомагає знизити рівень емоційної включеності при вирішенні складних життєвих ситуацій, при цьому не втратити її з поля зору, а, навпаки, навести деякий «оптичний фокус» для чіткішого та яснішого «погляду» на саму ситуацію та можливості виходу з неї. Слід зазначити, що разом з тим існує ризик знецінення власних переживань та недооцінення власної можливості активно впливати на стресову ситуацію; саме тому, тут, продовжуючи метафору, важливі «відстань і фокус на об'єкті», що означає деяку оптимальну дистанцію від стресової події, щоб можна було кристалізованіше побачити проблему, осмислити її, стабілізувати емоційний стан та повернутися до планування вирішення проблеми.

Стратегія *«Прийняття відповідальності»*, що в нашому дослідженні виявилася часто вживаною у респондентів третьої групи, а у двох інших групах – помірно вираженою, розуміє під собою визнання своєї ролі в виникненні проблеми і супроводжується при цьому зусиллями для її вирішення. Однак, варто відмітити, що висока вираженість даної стратегії свідчить про гіпервідповідальність у стресовій ситуації, що призводить до звинувачення себе у виникненні проблем і часто супроводжується переживанням почуття провини та невинуватості самокритикою. Звідси, хронічні зауваження до себе та незадоволеності собою, що і констатують результати проведеного емпіричного дослідження. Слід сказати, що помірна вираженість даного копіngu означає

здатність приймати відповідальність за вирішення проблеми. Так, помірний рівень цієї стратегії є у осіб з високим і середнім рівнем суб'єктивного благополуччя дозволяє контактувати її доцільність у арсеналі копінгу подружжя, саме у помірному вираженні.

Також наукову зацікавленість представляє порівняння копінг-стратегії «Втеча-уникнення». Ця стратегія вважається авторами методики загалом неконструктивною, оскільки при виразному її переважанні можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки у стресових ситуаціях, уникнення відповідальності тощо. Очевидно, що постійне звернення до уникання проблем призведе до накопичення низки нерозв'язаних життєвих ситуацій та неспроможність справитися вже з об'єктивно важкою «глибою» проблем. В свою чергу це конфліктує з інтенціями особистості до власного розвитку, розуміння свого внутрішнього потенціалу та докладання оптимальних зусиль до його повного розкриття. Уникнення складних життєвих ситуацій не лише не вирішує проблему чи перешкоду на шляху особистості, а й, накопичуючись, утворює «сніжну лавину», під дією якої «розчиняються» можливості для власного розвитку особистості, «тане» власна життєва компетентність, спроможність діяти та вирішувати складні ситуації в майбутньому. Найвищим цей показник є для досліджуваних осіб з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. Так, враховуючи статистично значущу відмінність показників, слід погодитися з висновками авторів методики щодо неефективності переважання чи високого вираження цієї стратегії в тому числі як для суб'єктивного благополуччя особистості, так і для благополуччя сімейної системи загалом.

Отримані результати дослідження демонструють, що досліджувані особи з *низьким рівнем SWB* в ситуації стресу значно рідше вдаються до дій, спрямованих на вирішення складної життєвої ситуації. Вони рідше зосереджуються на проблемі чи/і вдаються до її аналізу, їм складніше вживати активні заходи щодо виправлення ситуації. Це свідчить про *відсутність чи недостатність проблемно-орієнтованих, інструментальних форм подолання складних ситуацій*. Посилаючись на Т. Концовського, О. Поліщук зазначає [52,

с. 310], що «стійкість до стресу формується на основі життєвого досвіду через активну, а не споглядальну позицію особистості, коли та не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій, а іноді, навіть, активно їх шукає». Так, у важких життєвих ситуаціях жінки групи з низьким рівнем SWB схильні вживати агресивні способи для зміни ситуації ($M_{CC} = 56,56$), що склалася, а в разі неможливості змінити ситуацію реагують за типом ухилення, прагнуть «втекти» від проблеми ($M_E = 57,94$). Така агресивна реакція є наслідком фрустрації незадоволених потреб у жінок та може свідчити про наявність у шлюбі для групи осіб з низьким рівнем SWB незадоволених потреб. В той час для чоловіків з низьким рівнем SWB характерним є реагувати в ситуації стресу за типом ухилення, про що свідчать як значущі вищі показники «Дистанціювання», «Втеча-уникнення», так і найнижчий показник стратегії «Планування вирішення проблем» ($M_{PSP} = 58,65$). Виходячи з цього, слід резюмувати, що респонденти згаданої групи у стресовій ситуації опираються на захисний спосіб реагування, який швидше за все мало усвідомлюється та/або недостатньо диференціюється, відтак, знаходиться на межі з «психологічними механізмами», а не у полі свідомої активності щодо усунення стресонавантажень (рівні копінгу).

Так, зрозуміло, що специфіка групи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі дозволила констатувати спектр копінг-стратегій, низьке вираження яких негативно взаємопов'язане з показниками SWB, а також спектр копінгу, висока вираженість якого може мати негативний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості. Разом з тим, особливості осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі дозволили попередньо виокремити спектр ефективного копінгу. Вміле та збалансоване застосування всього арсеналу копінгу шлюбних партнерів впливає на подальший розвиток особистості, сприяє її саморегуляції та конструктивній міжособистісній взаємодії, дозволяє людині бути задоволеною життям та подружніми стосунками, відчувати емоційний комфорт, повноту та сенсовність буття.

Надалі фокус уваги спрямовано на виявлення спектру копінгу особистості у шлюбі, що впливатимуть на формування її суб'єктивного

благополуччя для загальної досліджуваної групи та груп з різним рівнем суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. З метою сконцентрувати вихідну інформацію, що представлена у вигляді масиву даних (емпіричних показників), і виразити якомога більшу кількість ознак через якомога меншу кількість характеристик, застосовувався *експлораторний факторний аналіз*. Опрацювання результатів проведеного нами дослідження за допомогою методу факторного аналізу дозволило отримати показники, які безпосередньо пов'язані з суб'єктивним благополуччям особистості в шлюбі. Для кількісної інтегральної оцінки ступеня взаємозв'язку психологічних параметрів у групах осіб з різним рівнем суб'єктивного благополуччя виділено шість факторів на підставі критерію «кам'янистого осипу» або так званого критерію відсіювання (Додаток І), а також додатково враховано критерій Кайзера або критерій власних чисел – відібрано тільки фактори з власними значеннями рівними або більшими одиниці (Додаток ІІ). Результати проведеного факторного аналізу для загальної групи та для кожного з утворених кластерів представлено в додатках (Додатки К1-4).

Отримані результати для загальної групи досліджуваних зведено у нижченаведену таблицю (табл.3.5). Сумарний внесок факторів у загальну дисперсію склав у різних випадках від 4,26 до 30,24 %. Загалом виділені фактори пояснюють близько 57,8 % загальної дисперсії. Решта дисперсій зумовлена іншими впливами, що у даній моделі не розглядаються.

Таблиця 3.5

Аналіз структури факторів для загальної групи досліджуваних

Фактори	Показники	Факторне навантаження
ФАКТОР 1 Взаємозалежність задоволеності шлюбом, показників SWB партнерів та їх діадного та проактивного копінгів	Задоволеність шлюбом	0,692
	Задоволеність життям	0,693
	Емоційний дискомфорт	-0,537
	Психологічне благополуччя	0,600
	Діадний копінг	0,861
	Стрес-комунікація партнера	0,563
	Підтримуючий діадний копінг п.	0,868
	Делегований діадний копінг п.	0,777
	Негативний діадний копінг п.	0,790

Фактори	Показники	Факторне навантаження
	Δ власних та копінг-зусиль партнера	-0,716
	Спільний діадний копінг	0,748
	Оцінка копінгу в парі	0,804
	Проактивний копінг	0,531
Відсоток дисперсії Ф1	30,24	
ФАКТОР 2 Індивідуальні копінг-стратегії, спрямовані на «відхід» від стресу	Дистанціювання	0,727
	Самоконтроль	0,650
	Прийняття відповідальності	0,622
	Втеча-уникання	0,664
Відсоток дисперсії Ф2	7,71	
ФАКТОР 3 Індивідуальний проблемно- орієнтований копінг	Планування вирішення проблем	0,540
	Проактивний копінг	0,529
	Рефлексивний копінг	0,764
	Стратегічний копінг	0,736
	Превентивний копінг	0,796
Відсоток дисперсії Ф3	5,80	
ФАКТОР 4 Власні копінг-зусилля в діаді	Підтримуючий діадний копінг	0,682
	Делегований діадний копінг	0,593
	Негативний діадний копінг	0,579
	Δ власних та копінг-зусиль партнера	0,630
Відсоток дисперсії Ф4	4,98	
ФАКТОР 5 Нон-конфронтаційна позиція	Конкуренція	-0,610
	Уникнення	0,601
	Конфронтація	-0,539
Відсоток дисперсії Ф5	4,84	
ФАКТОР 6 Опора на соціальну підтримку	Пошук соціальної підтримки	0,597
	Пошук інструментальної підтримки	0,806
	Пошук емоційної підтримки	0,637
Відсоток дисперсії Ф6	4,26	

Важливо звернути увагу в першу чергу на встановлення у загальній групі досліджуваних тісних взаємозв'язків трьох основних компонентів, що є інтегральною характеристикою суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі, суб'єктивну оцінку їх подружнього благополуччя та показників їх діадного та проактивного копінгу. Так, зі зростанням діадного копінгу партнера та проактивною позицією особистості, що може розглядати важкі ситуації як певні життєві виклики на шляху досягнення цілей, у особистості зростає впевненість у власних силах, вона більш задоволена життям, зокрема подружньою його сферою, вона здатна наповнювати власне життя сенсами,

кристалізувати життєві цілі та досягати їх, з'являється простір для реалізації її внутрішнього потенціалу. Тут важливо відмітити, що перший фактор об'єднує лише показники оцінки копінг-зусиль партнера та їх спільного копіngu. Це означає, що суб'єктивно благополучна особистість у шлюбі відчуває проблемно-орієнтовані копінг-зусилля свого партнера та його емоційну підтримку, розуміє, що партнер не знецінює її почуття та стани, готовий допомогти чи/і взяти частину відповідальності у складній ситуації на себе, усвідомлює важливість спільних копінг-зусиль у протидії стресу.

Встановлені взаємозв'язки індивідуальної копінг-стратегії «Планування вирішення проблем» та проактивного й антиципаторно-превентивного копіngu засвідчують загальне зростання суб'єктивного благополуччя у респондентів досліджуваної групи при їх орієнтованості на вирішення стресогенних ситуацій, вживанні превентивних заходів щодо настання стресонавантажень.

Варто відмітити, що конкурентний стиль реагування в конфлікті тісно взаємопов'язаний з копінг-стратегією «Конфронтація», виключає при цьому уникнення відстоювання власних інтересів. Такий протиборчий та агресивний стиль відстоювання власних інтересів та додання труднощів є не характерним для всієї групи досліджуваних, тому, враховуючи характеристику групи досліджуваних, слід резюмувати неефективність таких дій в контексті сімейної системи.

Тісні зв'язки між шкалами різних опитувальників пошуку соціальної, інструментальної та емоційної підтримки підтверджують валідність шкал та пояснюють саму сутність цих стратегій, оскільки вони є взаємопов'язані, тобто особи вирішують проблеми, чи долають труднощі у спосіб взаємодії з іншими людьми, у співпраці з ними, отримуючи очікувану пораду, увагу, співчуття чи конкретну дієву допомогу.

Аналіз структури факторів копіngu особистості у шлюбі для осіб з високим та низьким рівнем суб'єктивного благополуччя дозволить виокремити такі копінг-стратегії, що впливають на формування відповідного рівня SWB у кожній з груп. У табл.3.6. представлено факторну модель копіngu особистості у шлюбі

для осіб з високим рівнем їх суб'єктивного благополуччя. Сумарний внесок факторів у загальну дисперсію склав у різних випадках від 5,00 до 18,71 %. Загалом виділені фактори пояснюють близько 51,77 % загальної дисперсії.

Таблиця 3.6

Аналіз структури факторів групи осіб з високим рівнем SWB

Назва фактора	Шкали	Власні значення
ФАКТОР 1 Діадний копінг як фактор SWB особистості у шлюбі	Діадний копінг	0,971
	Стрес-комунікація с.	0,648
	Підтримуючий діадний копінг с.	0,793
	Делегований діадний копінг с.	0,660
	Негативний діадний копінг с.	0,579
	Стрес-комунікація п.	0,558
	Підтримуючий діадний копінг п.	0,807
	Делегований діадний копінг п.	0,685
	Негативний діадний копінг п.	0,432
	Спільний діадний копінг	0,733
	Оцінка копіngu в парі	0,641
Відсоток дисперсії Ф1	18,71	
ФАКТОР 2 Індивідуальний копінг, орієнтований на вирішення проблем та їх профілактику	Планування вирішення проблем	0,637
	Проактивний копінг	0,571
	Рефлексивний копінг	0,771
	Стратегічний копінг	0,751
	Превентивний копінг	0,794
Відсоток дисперсії Ф2	9,29	
ФАКТОР 3 Взаємозв'язок індивідуальних копінг-стратегій	Конфронтація	0,562
	Дистанціювання	0,620
	Самоконтроль	0,695
	Втеча-уникання	0,686
Відсоток дисперсії Ф3	7,37	
ФАКТОР 4 Опора на соціальну підтримку	Пошук інструментальної підтримки	0,637
	Пошук емоційної підтримки	0,688
Відсоток дисперсії Ф4	6,00	
ФАКТОР 5 Діадний копінг партнера	Негативний діадний копінг п.	0,559
	Δ власних та копінг-зусиль партнера	-0,921
Відсоток дисперсії Ф5	5,40	
ФАКТОР 6 Відстоювання власних інтересів	Конкуренція	0,502
	Співпраця	0,605
	Уникнення	-0,582
	Пристосування	-0,533
Відсоток дисперсії Ф6	5,00	

Перший фактор «Діадний копінг як фактор суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі» пояснює 18,71 % загальної дисперсії даних та об'єднує всі шкали діадного копінгу. Враховуючи складну структуру діадного копінгу, цікавим є об'єднання в першому факторі у осіб з високим SWB як власних копінг-зусиль, так і копінг-зусиль партнера, оскільки якраз це демонструє важливість вже згаданого у цій роботі балансу «надавати-отримувати» підтримку. Емпіричне дослідження засвідчує цінність копінг-зусиль обох партнерів в парі, а також спільного діадного копінгу, що не лише позитивно впливає на подружнє благополуччя, а й сприяє почуттю «щастя» особистості у шлюбі, що передбачає задоволеність життям, емоційний комфорт особистості як превалювання позитивних емоцій над негативними та її повноцінне функціонування, що виражається у позитивних відносинах з собою та іншими, інтенціях та можливостях реалізувати свій внутрішній особистісний потенціал. Якщо особа у шлюбі відчуває підтримку від свого партнера та надає сама підтримку своєму партнеру, вміє в близьких відносинах зчитувати стрес-сигнали партнера та повідомляти про свої перевантаження, брати частину навантажень у складних ситуаціях на себе та розділяти власні навантаження зі своїм партнером, не критикувати свого партнера та не отримувати критику навзаєм, здатна до об'єднання зі своїм партнером з метою справитися з життєвими викликами, що постали перед ними, її суб'єктивне благополуччя у шлюбі зростає. За Боденманном [109; 115], діадний копінг та комплементарні за змістом копінг-зусилля партнерів, не лише дозволяють успішно й ефективно справлятися з труднощами, а й забезпечують сімейній системі сталий розвиток, позитивно впливаючи на якість їх подружніх взаємовідносин. Попередньо результати емпіричного дослідження дають підстави говорити про підтвердження висновків швейцарського дослідника, а також розширення їх у контексті позитивного впливу діадного копінгу на суб'єктивне благополуччя особистості в шлюбі.

Другий фактор «Копінг орієнтований на вирішення проблемних ситуацій та їх профілактику» пояснює 9,29 % загальної дисперсії даних та об'єднує копінг, орієнтований на планування вирішення проблем, проактивні та

антиципаторно-провентивні індивідуальні копінг-стратегії особистості у шлюбі. Цей фактор відображає готовність зустрічати життєві виклики, адаптуватись до новизни ситуації, що склалася, а також здійснювати превентивні заходи щодо запобігання, ефективної ліквідації і/чи компенсування дії несприятливих факторів стресовпливів. Так, встановлені тісні зв'язки названих індивідуальних копінг-стратегії підтверджують важливість індивідуального копінгу шлюбних партнерів в контексті сімейної системи. Емпіричні дані дослідження підтверджують високе значення дій кожного з шлюбних партнерів як суб'єктів активності при зустрічі з життєвими викликами та окреслюють перспективу управління власними та спільними сімейними цілями у процесі особистісної самореалізації кожного з шлюбних партнерів та підвищенню їх якості життя. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, що охоплюють весь темпоральний вимір особистості, допомагають долати життєві труднощі та справлятися зі стресовими навантаженнями, що виникли та профілакувати і управляти складними ситуаціями в майбутньому, що сприяє загальній задоволеності життям людиною, забезпечує внутрішній емоційний комфорт та позитивне функціонування особистості, а також підтримує високий рівень життєздатності сімейної системи та її благополуччя.

Третій фактор «Взаємозв'язок індивідуальних копінг-стратегій» пояснює близько 7,37 % даних загальної дисперсії та об'єднує такі копінг-стратегії: «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Конфронтація», «Втеча-уникання». Так, встановлений тісний зв'язок цих копінг-стратегій свідчить, що партнери можуть знижувати суб'єктивну значущість стресової ситуації та ступінь емоційного залучення в неї, зберігаючи при цьому самовладання та самоконтроль, здатні диференціювати власну активність/пасивність щодо стресової ситуації та адекватно оцінювати власні сили щодо її вирішення. Певний рівень дистанціювання від стресової події, вміння диференціювати власну «включеність» у стресові життєві ситуації та розуміння, що існують такі з них, в яких потрібно застосовувати активні, навіть агресивні, дії для їх вирішення, в той час як інші – не варті подібних зусиль і можуть зберігати ресурси особистості.

Четвертий фактор «Опора на соціальну підтримку» пояснює 6,0 % дисперсії та відображає здатність людини бути у близькому стосунку та отримувати допомогу. Вміння звертатися за емоційною підтримкою та інструментальною допомогою до інших, очевидно, є ефективним ресурсом особистості, так як саме у співпраці з найближчими людьми та соціальному оточенні особа може отримати цінний ресурс у вигляді співчуття, розради, емоційної близькості, а також поради чи практичної допомоги, що допомагає ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

До *п'ятого фактору* увійшли показники негативного діадного копінгу партнера та різниця власних та копінг-зусиль партнера, він отримав назву «Діадний копінг партнера» та пояснює 5,4 % загальної дисперсії даних. Особистість в шлюбі повноцінно може реалізовувати власний потенціал за відсутності надкритики та негативних дій свого партнера, що підтверджує важливість позитивного контексту сприймання свого партнера та відсутності осуду в парі.

Шостий фактор «Відстоювання власних інтересів» пояснює 5,0 % та демонструє, що вміння відстоювати власні інтереси, досягати консенсусів у взаємодії, знаходити спільні рішення, а не поступатися власними інтересами, дозволяє особистості зберігати власну автономію у близьких стосунках, що сприяє пізнанню власної особистості, її «сил» та можливостей та реалізації їх у зовнішньому світі.

Факторна модель копінгу особистості у шлюбному союзі з низьким рівнем SWB представлена у таблиці 3.7. Сумарний внесок факторів у загальну дисперсію склав у різних випадках від 5,75 до 19,45 %. Загалом виділені фактори пояснюють близько 54,18 % загальної дисперсії.

Таблиця 3.7

Аналіз структури факторів групи осіб з низьким рівнем SWB

Фактор	Шкали	Факторні навантаження
ФАКТОР 1 Взаємозв'язок задоволеності шлюбом і життям та діадного копінгу партнера	Задоволеність шлюбом	0,596
	Задоволеність життям	0,535
	Діадний копінг	0,808
	Стрес-комунікація п.	0,633
	Підтримуючий діадний копінг п.	0,824
	Делегований діадний копінг п.	0,749
	Негативний діадний копінг п.	0,675
	Δ власних та копінг-зусиль партнера	-0,715
	Спільний діадний копінг	0,676
	Оцінка копінгу в парі	0,747
Відсоток дисперсії Ф1	19,45	
ФАКТОР 2 Проактивний та антиципаторно-превентивний копінг особистості у шлюбі	Проактивний копінг	0,546
	Рефлексивний копінг	0,702
	Стратегічний копінг	0,674
	Превентивний копінг	0,724
Відсоток дисперсії Ф2	9,95	
ФАКТОР 3 Взаємовиключеність власного діадного копінгу та конкуренції	Конкуренція	-0,550
	Діадний копінг	0,520
	Підтримуючий діадний копінг с.	0,668
	Делегований діадний копінг с.	0,737
	Негативний діадний копінг с.	0,703
	Δ власних та копінг-зусиль партнера	0,575
Відсоток дисперсії Ф3	6,73	
ФАКТОР 4 Взаємозв'язок індивідуальних копінг-стратегій	Дистанціювання	0,610
	Самоконтроль	0,562
	Прийняття відповідальності	0,733
	Втеча-уникання	0,694
Відсоток дисперсії Ф4	6,37	
ФАКТОР 5 Соціальна підтримка	Пошук соціальної підтримки	0,701
	Пошук інструментальної підтримки	0,751
Відсоток дисперсії Ф5	5,94	
ФАКТОР 6 Взаємозв'язок конкуренції/уникнення	Конкуренція	0,538
	Уникнення	-0,809
Відсоток дисперсії Ф6	5,75	

Перший фактор «Взаємозв'язок задоволеності шлюбом і життям та діадного копінгу партнера» пояснює 19,45 % загальної дисперсії даних та

об'єднує шкали діадного копінгу партнера, задоволеності життям та шлюбом. За умови, що особа цієї групи оцінює діадний копінг свого партнера як підтримуючий та позитивний, відчуває допомогу свого партнера, вона є задоволена своїм життям та шлюбом і навпаки.

Другий фактор «Проактивний та антиципаторно-превентивний копінг особистості в шлюбі» пояснює 9,95 % загальної дисперсії даних та представляє проактивні та антиципаторно-привентивні стратегії особистості у шлюбі. Встановлений тісний зв'язок між антиципаторно-превентивним та проактивним копінгом особистості у шлюбі, говорить про існування у осіб цієї групи копінг-зусиль випереджувального та проактивного характеру щодо стресових подій.

Третій фактор «Взаємовиключеність власного діадного копінгу та конкуренції» пояснює близько 6,73 % даних загальної дисперсії. Встановлені негативні взаємозв'язки власного діадного копінгу та конкурентного стилю взаємодії свідчить про те, що надавати підтримку своєму партнеру готові лише ті особи, що не конкурують зі своїм партнером і навпаки: партнери, що не готові підтримувати свого партнера, допомагати йому та не застосовувати негативних дій чи/і висловлювань в сторону свого партнера, активно відстоюють власні інтереси.

Четвертий фактор «Взаємозв'язок індивідуальних копінг-стратегій» пояснює 6,37 % дисперсії та об'єднує такі копінг-стратегії як «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникання». Доцільно відмітити, що стратегія «Прийняття відповідальності» у цій групі тісно пов'язана з уникненням стресової ситуації, дистанціюванням та свідомими спробами подолання негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок цілеспрямованого придушення чи/і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінювання ситуації та вибір стратегії поведінки. Непосильна ноша відповідальності може, окрім невиправданої самокритики та самозвинувачення, призводити до розчарування і зневіри у власних силах, відтак, при наступному зіткненні зі стресом особа взагалі уникатиме його і не докладатиме жодних, марних на її думку зусиль для його подолання. З іншої сторони, вміння у певних

ситуаціях знижувати суб'єктивну значущість стресу може мати позитивний ефект для збереження емоційного комфорту особи.

П'ятий фактор характеризує «Соціальна підтримка» та пояснює 5,94 % загальної дисперсії даних. Тісні зв'язки пошуку соціальної та інструментальної підтримки засвідчують, що звернення за допомогою є невід'ємною умовою долання життєвих труднощів для людини як істоти соціальної. Важливо відмітити відсутність у цьому факторі пошуку емоційно-орієнтованої підтримки, так, особи цієї групи звертаються швидше за допомогою інструментального характеру. Для них не є характерним звертатися до партнера за співчуттям, розрадою чи будь-яким іншим проявом «близькості» в парі, що свідчить про емоційну закритість, небажання чи/і неможливість довіритися іншому, проявляти свої справжні почуття партнеру.

Шостий фактор «Взаємозв'язок конкуренції/уникнення» пояснює 5,75 % дисперсії та демонструє превалювання власних інтересів над інтересами партнера у групі осіб з низьким рівнем SWB.

З метою з'ясування спільних та відмінних факторів здійснено порівняльний аналіз факторних структур для груп осіб з високим та низьким рівнем їх суб'єктивного благополуччя (табл. 3.8.), а також проведено кореляційний аналіз індивідуального та діадного копінгу шлюбних партнерів та їх показників суб'єктивного благополуччя для цих груп (Додатки Л, М).

Таблиця 3.8.

Порівняння факторних структур для груп з високим та низьким рівнем суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі

Фактор	Група осіб з високим рівнем SWB	Група осіб з низьким рівнем SWB
I	Діадний копінг як фактор SWB особистості у шлюбі	Взаємозалежність задоволеності життям та діадного копінгу особистості у шлюбі
II	Індивідуальний копінг, орієнтований на вирішення проблем та їх профілактику	Проактивний та антиципаторно-превентивний копінг
III	Взаємозв'язок індивідуальних копінг-стратегій	Взаємовиключеність власного діадного копінгу та конкуренції
IV	Опора на соціальну підтримку	Взаємозв'язок індивідуальних копінг-стратегій
V	Діадний копінг партнера	Соціальна підтримка
VI	Відстоювання власних інтересів	Взаємозв'язок конкуренції/уникнення

Отож, найвагомим фактором суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі для обох досліджуваних груп є діадний копінг подружжя, проте, суттєва різниця в тому, що у групі осіб з високим рівнем SWB збережений баланс «надання-отримання» проблемно- та емоційно-орієнтованої підтримки чи/ї допомоги при зустрічі зі стресом, в той час у осіб з низьким рівнем SWB поза увагою залишаються власні копінг-зусилля, діадний копінг розглядається лише як партнерська підтримка особи під дією стресу, тобто людина залишається задоволена шлюбом та життям за умови копінг-зусиль партнера. Дисбаланс власних та копінг-зусиль партнера засвідчує асиметричність діадного копінгу шлюбних партнерів та підтверджує гіпотезу про її негативний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості в парі через зниження її задоволеності життям, наявності емоційного дискомфорту та редукції власних особистих досягнень. Результати кореляційного аналізу діадного копінгу та суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі (Додаток М) засвідчують позитивні взаємозв'язки когнітивної та евдемоністичної складових суб'єктивного благополуччя для осіб з високим рівнем SWB зі шкалами DCI, натомість у групі з низьким рівнем SWB задоволеність життям зростає зі зростанням копінг-зусиль партнера, в той час як евдемоністична складова SWB позитивно корелює з власними копінг-зусиллями. Так, можна заключити, що з підвищенням прагнень до особистісного зростання збільшується інтенція допомагати та підтримувати свого партнера під дією стресу. Позитивні кореляції в обох групах спільного діадного копінгу з показниками суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі засвідчують цінність вміння справлятися зі стресами разом, знаходити спільні рішення та координувати дії партнерів при зустрічі зі стресом.

Результати кореляційного аналізу для осіб з низьким рівнем SWB засвідчують зростання позитивного ставлення до себе та свого минулого, усвідомлення та прийняття позитивних та негативних сторін власного «Я» ($r_{СП} = 0,30$) за відсутності надкритики та негативних дій свого партнера, а також зростання прийняття себе ($r_{СП} = 0,33$) разом зі зниженням критики та негативних дій щодо свого партнера. Тобто для відчуття впевненості у власних

силах під дією стресу та готовності до долання складних життєвих обставин особам цієї групи необхідне позитивне підкріплення зі сторони партнера. Для осіб з високим рівнем SWB такі кореляції негативних дій щодо партнера та зі сторони партнера відсутні, тобто власне ставлення до себе, прийняття себе не пов'язано з критикою чи іншими негативними діями партнера до особи та особи щодо партнера. Окрім цього, важливо відмітити позитивні кореляції всіх шкал DCI зі шкалою «Позитивні відносини» для осіб з високим рівнем SWB, в той час як для респондентів з низьким SWB встановлені значущі позитивні взаємозв'язки лише з власним делегованим ($r_{DDCO} = 0,30$) та негативним ($r_{NDCO} = 0,35$) діадним копінгом, що свідчить про зростання взаємодопомоги та взаємопідтримки зі зростанням близькості та довіри у подружньому стосунку.

В групі з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя існують значущі прямі кореляції «Пристосування» зі шкалами діадного копінгу, що свідчить про зростання надання/отримання підтримки зі зростанням погодження зі своїм партнером, поступлення власними інтересами при зіткненні інтересів в парі. В той час для осіб з високим рівнем SWB такі взаємозв'язки відсутні, що ілюструє не обов'язковість поступатися власними інтересами у подружній взаємодії при наданні чи/і отриманні підтримки від партнера, натомість важливо знаходити такі точки взаємодії, в яких будуть задоволені інтереси, бажання та потреби кожного з подружжя.

При цьому виділення у факторній структурі осіб з високим рівнем SWB фактору «Діадний копінг партнера» резюмує значимість позитивного контексту сприймання та підтримки партнера в парі, оскільки негативні чи/і несправедливі висловлювання/дії, надвимоги, осуд створюють напружену атмосферу, що призводить до переживання додаткового стресу, підвищення тривоги та страху самовираження. Остерігаючись осуду, болючої критики та негативної оцінки, людина інтерналізує негативні емоції, замикає свій внутрішній світ, відтак, не готова відкриватися своєму партнеру, щиро підтримувати його, встановлювати тісний відвертий стосунок через біль і відчуття емоційної небезпеки в парі. Такий несприятливий емоційний фон обмежує реалізацію власних бажань чи/і потреб

в досягненні успіху, відображається на зниженні не лише когнітивної та емоційної компоненти суб'єктивного благополуччя, а й здатності повноцінно функціонувати в аспекті реалізації власних життєвих прагнень.

Важливо відмітити також виділення фактору проактивного та антиципаторно-превентивного копінгу особистості у шлюбі для обох груп. Однак, у групі осіб з високим рівнем SWB шкали проактивного копінгу тісно взаємопов'язані з індивідуальною копінг-стратегією, що спрямована на планування вирішення проблем, а у групі з низьким рівнем SWB шкали проактивного копінгу взаємопов'язані лише одна з одною. Дії випереджувального характеру не завжди направлені на конструктивне вирішення проблем. Так, Д. Носенко, зазначає, що частиною свідомих проактивних заходів особистості, що пов'язані з високим ризиком настання стресових для неї подій, може бути не лише поведінка, спрямована на досягнення успіху, а й на уникнення невдач, що описана авторкою терміном «самоінвалідації» [13]. Враховуючи отримані результати, слід підсумувати, що характер проактивної поведінки особистості в шлюбі потребує додаткового теоретичного доопрацювання та емпіричного вивчення. При цьому важливо зазначити, що емпіричні результати дослідження узгоджуються з наявними в науковій літературі даними [55; 71; 195] та нашими припущеннями про існування позитивних взаємозв'язків копінг-стратегії, що орієнтована на вирішення проблеми, проактивного копінгу з суб'єктивним благополуччям особистості та ефективність в цьому контексті проактивного копінгу за наявності збереження фокусу особи на вирішенні проблеми. Респондентам, які вживають проактивні копінг-дії, притаманна вираженість компоненти «Самоприйняття» – усвідомлення й прийняття себе та свого минулого має позитивний зв'язок з активною позицією особи щодо власного життя, відношення до складних ситуацій як певних життєвих викликів, успішне проходження яких додає впевненості у власних силах та плекає самоповагу.

При цьому, слід відмітити у групі осіб з низьким рівнем SWB негативні взаємозв'язки (можемо враховувати тенденцію вектора, оскільки зв'язок

значущий не суттєво) проактивного копіngu з конкуренцією ($r_{\text{Кон}} = -0,25$), що підтверджує наші припущення про різноспрямованість таких дій в сімейному контексті (проактивна позиція (чи/і копіng) та схильність до конкурентного типу вирішення конфліктів партнерів). Конкурентна боротьба в рамках сімейної системи обмежує розвиток особистості кожного з партнерів пари, створюючи ситуацію неузгодженості та природнього протиріччя, суть чого яскраво ілюструє відома байка І. Крилова «Щука, рак і лебідь». Разом з тим, виявлені позитивні кореляції проактивного копіngu та пристосування ($r_{\text{П}} = 0,36$) за відсутності таких зв'язків у групі осіб з високим SWB, фіксують тенденцію до «крайнього» пристосування – коли партнер погоджується з іншим через страх бути знехтуваним, відкинутим. Ризик такого пристосування в парі криється у можливій втраті свого «Я», розмиванні кордонів з партнером в парі та неможливості розрізнити власні бажання та інтереси від бажань партнера. Такий рух лише за цілями партнера, очевидно, не сприяє розкриттю власного внутрішнього потенціалу людини, оскільки, спрямовуючи всі зусилля на досягнення чужих цілей та бажань, вона втрачає чутливість до власних бажань, потреб, їй важко формулювати власні цілі та їх досягати.

Підсумовуючи аналіз перших двох факторів, слід відмітити асиметрію подружньої взаємодії респондентів з низьким рівнем SWB в її більш широкому контексті: пристосування до цілей партнера; змішання і розчинення особистісних кордонів; безпорадність перед життєвими викликами за відсутності підтримки партнера; легка вразливість, страх критики та складні переживання з цього приводу; залежність самооцінки від оцінок та дій партнера; труднощі у самостійному виконанні щоденних справ чи прийнятті рішень; закріплення в парі нерівних відносин (домінування-підпорядкування) [72]. Описана асиметрія містить ознаки міжособистісної залежності у парі [17]. Здорові відносини будуються на рівних, тобто з позиції «Дорослий – Дорослий» [17]. В таких стосунках партнер поважає свого партнера, зважає на його думку, проявляє уважність до потреб партнера, вони здатні щоразу домовлятися один з одним як дві дорослі незалежні людини, можуть як поступатися, так і

відстоювати власні інтереси, знаходити у діалозі точки, в яких відсутні протиріччя задоволення потреб один одного [33]. У залежних відносинах відбувається поляризація: включаються дитячо-батьківські ролі, тобто один з партнерів займає роль беззахисної і слабкої «Дитини», а другий стає сильним, опікуючим «Батьком». Така взаємодія спочатку є досить природною та комплементарною: домінуючий партнер відчуває свою владу, силу та вирішує складні ситуації, а підлеглий – затишну захищеність і відсутність необхідності що-небудь вирішувати. Однак, при закріпленні таких ролей в парі у стосунках вибудовується жорстка ієрархія домінування-підпорядкування, тоді «Батько» перетворюється на агресора, а «Дитина» – в жертву. Сильна рука дуже швидко починає не захищати, а калічити, так як підпорядкований партнер втрачає здатність відстоювати свої кордони, а домінуючий, не зустрічаючи опору, вже не може впоратися з неконтрольованою агресією [33]. Підсумовуючи, варто відзначити, що міжособистісна залежність є патологічною, оскільки обмежує повноцінне функціонування особистості, блокує розвиток її внутрішніх можливостей. Така залежність руйнує людину зсередини, випалює її життєві сили, в такому «вогні» існує високий ризик втрати власних внутрішніх життєвих орієнтирів, сенсів та прагнень.

Побудувати здорові, емоційно незалежні стосунки, можливо лише тоді, коли у стосунках зберігається власна автономія та індивідуальність кожного з партнерів, коли кожен з партнерів має простір для усвідомлення, формулювання та реалізацію власних сенсів та життєвих устремлінь. Наявність у факторній структурі осіб з високим рівнем SWB тісних взаємозв'язків конкуренції та співпраці пояснюють важливість збереження власної автономії у близькому подружньому стосунку. Диференційований образ «Я», що характеризує знання про себе порівняно з іншими людьми, надає людині відчуття власної унікальності, окреслює її місце в життєвій системі координат та створює predisпозицію вектору розвитку її внутрішнього потенціалу. Надійні партнерські відносини передбачають одночасну автономію для розвитку власної

особистості та справжню близькість, що складається з взаємної відкритості, чуйності та емпатійного відгуку до потреб партнера [273].

Для групи осіб з *високим рівнем SWB* характерним є свідоме управління власною поведінкою та діяльністю, регуляція емоційних станів, спроможність особистості проявляти необхідну гнучкість у виборі активної стратегії протидії стресу чи/і певному дистанціюванні від стресової події, що дозволяє запобігати інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію за рахунок протидії стресовпливам або/і зниженні їх суб'єктивної значущості для особи. У свою чергу, особи з *низьким рівнем SWB* вважають себе недостатньо здатними протистояти загрози, тому не обирають тактику протидії, а швидше уникають чи дистанціюються від стресу, часто звинувачуючи себе у настанні проблемних ситуацій. Позитивні кореляції прийняття відповідальності з психоемоційним дискомфортом ($r_{EWB} = 0,28$) та напруженням ($r_{НЧ} = 0,38$) лише у групі осіб з *низьким рівнем SWB* підтверджують важкий тягар носії гіпервідповідальності та пов'язаного з цим почуттям провини. Так, пролонгований постійний прояв надмірної вимогливості до себе та надмірний контроль власних емоційних реакцій може призвести до невротизації особистості.

Примітно, що взаємозв'язки індивідуальних копінг-стратегій у групі з *високим рівнем SWB* ширші та тісніші (Додаток Н). Це *підтверджує гіпотезу* про важливість широкого арсеналу копінгу особистості у шлюбі, основна ідея в його збалансованому вираженні, а не запереченні того чи іншого копінгу у зв'язку з його неефективністю. Виходячи з визначення копінгу як свідомої активності, що спрямована на зниження/нівелювання/ліквідацію стресовпливів, іноді доречно свідоме дистанціювання, і навіть свідоме втеча від проблеми «тут і зараз», є можливістю знизити емоційну включеність у проблему, захистом від її руйнівної дії, «збереженням себе» з метою повернення до її вирішення в більш «озброєному» стані. При цьому важливо акцентувати на свідомому виборі стратегії реагування при зустрічі зі стресом, а також розумінні та усвідомленні настанні негативних наслідків для людини, коли та чи інша стратегія реагування при зіткненні зі стресом набуває домінуючого характеру. Так, переважання

уникаючих стратегій при зустрічі зі стресом часто призводить до неможливості розв'язання проблем, а, звідси, до лавиноподібного їх накопичення, що неминуче чинить руйнуючий вплив на розвиток особистості та її життя загалом. З іншої сторони, постійно конфронтуючи чи/та намагаючись вирішити «всі» стресові ситуації, людина дуже сильно виснажує свої ресурси, «спалює» їх, що зрештою призводить до негативних наслідків для її здоров'я: починаючи від хронічної втоми та закінчуючи серйозними ризиками для здоров'я та життя людини. Тому, підсумовуючи, важливо відмітити, що широкий арсенал копінгу особистості дозволяє їй залишатися гнучкою (резилієнтною) під дією стресу, диференціювати стресогенні ситуації та способи їх врегулювання, звідси краще справлятися зі стресами, а також відновлюватися від їх негативного впливу.

Слід резюмувати, що звернення під дією стресу за *соціальною підтримкою* є характерним в тій чи іншій мірі для всіх досліджуваних осіб, разом з тим, встановлено, що для осіб з низьким рівнем SWB властивим є пошук підтримки інструментального характеру, в той час як для осіб з високим рівнем SWB важливою є як дієва допомога, так і емоційна підтримка соціального оточення. Вміння будувати близький стосунок, відкривати свої почуття та довіряти своєму партнеру створює міцну опору, яка дає впевненість, стабільність для подальшого розвитку, створює емоційно-тісний близький стосунок, що забезпечує потребу людини в прив'язаності, інтимності, любові, турботі, можливості довірчого спілкування. До того ж, у осіб з низьким рівнем SWB виокремився фактор *«Взаємовиключеність власного діадного копінгу та конкуренції»*, що констатує нездатність підтримувати свого партнера за наявності відчуття конкуренції, і навпаки, конкуруючи зі своїм партнером, особа не підтримує його і намагається підвищити свою значимість за рахунок зниження значимості іншого.

Психотерапевтичний погляд на описану специфіку взаємодії в парі для осіб з низьким рівнем SWB дає підстави резюмувати наявність остраху осіб цієї групи вступати у близький стосунок, а, звідси, бажання захищати себе навіть в своїй сім'ї та відчуття самотності в парі. Такі страхи можуть бути детерміновані як об'єктивно несприятливими умовами життя в парі, так і суб'єктивним

травматичним досвідом особи, та в обох випадках приходиться спостерігати відсутність діалогу в парі, відчуження та емоційну холодність, оскільки вони залишають «серце закритим» партнера в подружньому стосунку. Це, як свідчать результати емпіричного дослідження, не лише не покращує подружнє життя, а й здатне негативно впливати на розвиток особистості, її задоволеність життям та збереження внутрішнього емоційного комфорту. Відтак, важливо додати, що описана вище симптоматика страху близького контакту є підставою звернення за кваліфікованою психологічною допомогою, оскільки відсутність близького контакту в житті людини може не лише зруйнувати її сім'ю, а й саму особистість.

Проведений аналіз факторних структур та особливостей кореляцій копінгу особистості у шлюбі та її суб'єктивного благополуччя для груп з різним рівнем SWB дозволяє підсумувати, що для респондентів з *високим рівнем SWB* характерним є взаємопідтримка один одного у важких життєвих ситуаціях, при цьому вони зберігають баланс «брати-давати» у подружній діаді, орієнтовані на партнерську взаємодію, будують відверті близькі довірчі відносини зі своїм партнером, такі шлюбні партнери поважають і враховують інтереси партнера, при цьому здатні зберігати власну автономію та інтенцію до власного розвитку та розкриття свого внутрішнього особистісного потенціалу та його реалізації у зовнішньому світі. Шлюбні партнери активно і цілеспрямовано аналізують ситуацію і можливі варіанти вирішення проблеми та здатні реалізовувати їх у конкретних діях при зустрічі зі стресом, можуть як активно протидіяти стресу, профілактувати його, так і дистанціюватися від стресовпливів, вони адекватно оцінюють власні можливості та подружні ресурси при зустрічі зі стресовими ситуаціями, здатні бачити у співпраці з найближчими людьми та соціальному оточенні ресурс для подолання труднощів.

В той час у групі осіб з *низьким рівнем SWB* виявлено ряд небезпечних для функціонування сімейної системи та благополуччя особистості кожного з партнерів явищ: відсутність близького контакту в парі через страх неприйняття і/або небажання його встановлювати, ознаки міжособистісної залежності в парі, наявність напруженої атмосфери, що блокує самовираження особистості,

обмежений арсенал індивідуального копінгу особистості в шлюбі одночасно з надмірною вираженістю копінг-стратегій «Втеча-уникнення» та «Прийняття відповідальності», а також асиметричність діадного копінгу в парі, що не лише не допомагають справлятися зі стресами, а й обмежують повноцінне функціонування особистості.

За Вітакером, вміння бути частиною «Ми», не втрачаючи себе, то складний шлях пізнання себе і любові до самого себе, пізніше – людина вчиться любити схожу на себе, і лише потім з'являється сміливість любити «інакшого». [287]. Саме так у людини формується розуміння себе на осі «Я – Ми». Відтак, розвиток надійних партнерських відносин можливий, коли кожен партнер знає межі власного незалежного та безпечного світу. Отже, емпіричне дослідження підтверджує важливість ефективної взаємодії людини зі світом, реалізації її вмінь щодо цілеспрямованого перетворення цього світу та здатності зберігати власну неповторну сутність та втілення її у процесі цієї взаємодії [270].

Так, першочерговим завдання шлюбних партнерів є пошук оптимального співвідношення автономії та близькості шлюбних партнерів у подружній діаді, оскільки злиття з партнером розвиває розуміння себе, власних сил та можливостей, зміщує акценти відповідальності за власне життя та його наповненість, а повна автономія не дозволяє увійти в близький контакт, адже саме там людина може відчути себе потрібною, дослідити себе у очах свого партнера, тільки в парі може розвиватися описаний у теоретичному розділі «партнерський інтелект», що передбачає вищий рівень самоусвідомлення та самопізнання. Знання про себе і збагачення розуміння себе через взаємодію з близьким партнером дає глибше розуміння себе, оскільки злиття і підлаштування під бажання і інтереси партнера розвиває внутрішні кордони людини, втрачається розуміння своєї справжності і чутливості до власного Я.

Надалі з метою виокремлення копінгу особистості в шлюбі, що детермінує рівень її суб'єктивного благополуччя був застосований покроковий дискримінантний аналіз, результати якого дозволили оцінити внесок кожної змінної у дискримінантну модель (Додаток С). Хоча дискримінантний аналіз як

статистичний метод не вказує на прямий вплив однієї ознаки на іншу, встановлені ним детермінанти здійсненої класифікації вказують на роль цього показника у забезпеченні досліджуваного явища. В якості залежної (групуючої) змінної обрано рівень суб'єктивного благополуччя особистості. В якості незалежних змінних було обрано весь спектр індивідуального та діадного копіngu особистості в подружньому контексті. В результаті було встановлено, що коректність класифікації має такий вигляд: відповідність віднесення досліджуваних до кластера ML (група з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя) забезпечується у 70,70% випадків, до кластера HL (група з високим рівнем суб'єктивного благополуччя) – у 70,85% випадків, а до кластера DL (група з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя) – у 68,15% випадків (Додаток С). Загальний відсоток коректності класифікації досліджуваних складає 70,09%, що дає підстави попередньо визначити які копінг-стратегії виявилися найбільш значущими при розподілі (табл.3.9).

Таблиця 3.9

Результати дискримінантного аналізу

	Wilks' – Lambda	Partial – Lambda	F- remove - (2,597)	p-level	Toler.	1-Toler. - (R-Sqr.)
<i>Діадний копінг</i>	<i>0,450582</i>	<i>0,986074</i>	<i>4,21549</i>	<i>0,01521</i>	<i>0,18685</i>	<i>0,813156</i>
<i>Проактивний копінг</i>	<i>0,460505</i>	<i>0,964827</i>	<i>10,88204</i>	<i>2,3E-05</i>	<i>0,73117</i>	<i>0,268826</i>
<i>Втеча-уникання</i>	<i>0,452672</i>	<i>0,981523</i>	<i>5,61931</i>	<i>0,00382</i>	<i>0,73984</i>	<i>0,260158</i>
<i>Позитивна переоцінка</i>	<i>0,459193</i>	<i>0,967585</i>	<i>10,00013</i>	<i>5,3E-05</i>	<i>0,65979</i>	<i>0,340208</i>
Негативний копінг п.	0,446465	0,995167	1,44958	0,23549	0,45745	0,542553
Пошук соц.підтримки	0,448598	0,990437	2,88219	0,05679	0,75442	0,245581
<i>Прийняття відповідальності</i>	<i>0,449977</i>	<i>0,987401</i>	<i>3,80866</i>	<i>0,02272</i>	<i>0,80096</i>	<i>0,199045</i>
<i>Негативний копінг с.</i>	<i>0,451383</i>	<i>0,984326</i>	<i>4,75309</i>	<i>0,00895</i>	<i>0,60899</i>	<i>0,39101</i>
<i>Планування вирішення проблем</i>	<i>0,451126</i>	<i>0,984885</i>	<i>4,58108</i>	<i>0,01061</i>	<i>0,73462</i>	<i>0,265381</i>
<i>Оцінка копіngu пари</i>	<i>0,450869</i>	<i>0,985447</i>	<i>4,40836</i>	<i>0,01257</i>	<i>0,48142</i>	<i>0,518579</i>
Дистанціювання	0,448571	0,990496	2,86426	0,05781	0,73868	0,261324
Пошук емоц.підтримки	0,448091	0,991557	2,54159	0,07959	0,72995	0,270052
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта	0,446079	0,996029	1,19018	0,30489	0,41372	0,58628

У результаті покрокового дискримінантного аналізу виявлено 13 змінних, які мають найбільше значення при класифікації респондентів загальної досліджуваної групи у групи з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

особистості в шлюбі. Порівняння цих показників за критерієм Wilks'Lambda дало змогу визначити у порядку вагомості їх внеску у дискримінантну модель. Отже, найбільше значення у отриманій класифікації мають такі змінні: діадний копінг, проактивний копінг, індивідуальні копінг-стратегії «Втеча-уникання», «Планування вирішення проблем», «Позитивна переоцінка», «Прийняття відповідальності», негативний діадний копінг суб'єкта, оцінка копіngu пари. Проаналізуємо психологічний зміст отриманих результатів.

Результати емпіричного дослідження підтверджують ефективність описаної у теоретичному розділі синергії симетричного діадного копіngu в парі, де збережено розуміння одночасної цінності підтримки/допомоги партнера та власних копіngu-зусиль щодо партнера. Разом з тим слід резюмувати відкриті небезпеки асиметрії діадного копіngu подружжя, що виражається у споживацькому його трактуванні. Виділення змінної негативного копіngu суб'єкта засвідчує значимість відсутності надмірної критики та негативних дій передусім щодо партнера, оскільки це ознака власної невпевненості та захисної позиції у відносинах, яка не сприяє розвитку близькості в парі, відкритому діалогу, в якому для кожного з партнерів уможлиблюється пізнання глибоких пластів «власного Я», розуміння палітри своїх емоцій та почуттів у контакті з близьким «Іншим», осмислення та прийняття «Інакшості» близького партнера. Розкриття внутрішнього потенціалу людини досягається через відкриття її позитивних якостей, що М. Селігман називає аутентичним щастям [270].

Діадний копінг подружжя не лише співвідноситься з рівнем якості подружніх відносин, їх стабільністю та якістю комунікативної поведінки [248], а й позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя особистості в шлюбі, створює сприятливі умови для особистісної реалізації кожного з партнерів та підвищення їх подружньої взаємодії та якості життя загалом.

Проактивний копінг передбачає розвиток навичок для зниження впливу стресу, що включають планування, постановку завдань і уявне моделювання події, що окреслює індивідуальні можливості кожного з шлюбних партнерів

благополучно переживати важкі ситуації і стресові впливи, зберігати при цьому внутрішню згуртованість і рівновагу сімейної системи.

На основі отриманих результатів дискримінантного аналізу, а також враховуючи вищеописані результати дослідження, слід резюмувати, що індивідуальні копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» та «Планування вирішення проблем» чинять позитивний вплив на загальну задоволеність життям людиною, її емоційний комфорт та евдемоністичні показники суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. В той час, як виражене використання копінг-стратегій «Втеча-уникнення», «Дистанціювання» та «Прийняття відповідальності» не сприяють позитивному функціонуванню особистості.

На основі проведеного аналізу встановлено взаємозв'язки між спектром копіngu особистості у шлюбі та показниками, що відображають її суб'єктивне благополуччя, що підсумовано у вище наведених узагальненнях.

3.3. Копінг шлюбних партнерів та його місце в структурі їхнього суб'єктивного благополуччя: емпіричний погляд крізь призму сімейної системи

Для з'ясування місця копіngu подружжя серед чинників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів згідно описаної теоретичної моделі було проведено аналіз внутрішньосімейної взаємодії в парі, а також досліджено та визначено, який саме індивідуальний та діадний копінг досліджуваних відіграє провідне значення у детермінації їх суб'єктивного благополуччя в шлюбному союзі. На цьому етапі емпіричного дослідження важливо встановити значення копіngu шлюбних партнерів в системі чинників їхнього суб'єктивного благополуччя.

Відповідно до теорії сімейних систем М. Боуена подружня пара виступає емоційним ядром сім'ї або її центром [117], взаємодії всередині якої мають вплив на функціонування сім'ї як одиниці. Відповідно, дії одного члена сім'ї чинять вплив на всіх інших і в кінцевому підсумку через їх відповідні реакції впливають

на нього самого. Проблемні патерни взаємодії зазвичай повторюються по колу і стає неможливим точно встановити початок чи/і кінець цього процесу [85]. Подружня підсистема утворюється раніше інших і визначає функціонування сім'ї. Основна функція подружньої підсистеми полягає в забезпеченні взаємного задоволення потреб подружжя без шкоди для емоційної атмосфери, що необхідна для зростання та розвитку двох мінливих індивідів. Як вже зазначалося у цій роботі, високий рівень благополуччя одного з партнерів не забезпечує «щастя» для його партнера. Тож для з'ясування можливого дисбалансу між суб'єктивним благополуччям партнерів в парі, проведено аналіз загальної групи та структуровано всіх досліджуваних у кілька груп на основі попередньої кластеризації та подібності інтегрального показника суб'єктивного психологічного благополуччя шлюбних партнерів в парі. Так, було утворено шість різних груп: у п'яти групах показники благополуччя мають близьке значення, а також групу, в якій один зі шлюбних партнерів має високий рівень SWB, в той час як у його партнера – низький рівень.

Таблиця 3.10

Характеристика груп подружжя за ознакою подібності SWB шлюбних партнерів

	1 група	2 група	3 група	4 група	5 група	6 група	
Кількість осіб	108	140	128	120	74	42	
Рівень SWB шлюбних партнерів	високий + високий	високий + середній	середній + середній	середній + низький	низький + низький	високий + низький	
M_{LS}	30,7	28,3	25,9	21,9	18,9	26,6	20,9
SD_{LS}	2,5	4,3	4,2	5,7	5,3	4,5	5,4
M_{EWB}	37,7	47,5	53,4	61,4	67,9	38,5	71,2
SD_{EWB}	6,9	8,3	7,6	12,1	8,98	5,4	10,4
M_{PWB}	401,9	380,7	358,4	334,7	312,1	389,1	324,8
SD_{PWB}	19,8	26,2	16,6	30,8	22,7	19,7	23,6

Перша група об'єднує 108 осіб віком від 20 до 56 років ($M=35,7$; $SD=6,6$) з сімейним стажем від 1-ого до 27 років ($M=10,6$; $SD=5,2$) з високим рівнем суб'єктивного благополуччя у обох партнерів. Група 2 налічує 140 осіб віком від 25 до 59 років ($M=36,1$; $SD=6,5$) з сімейним стажем в діапазоні від 2-х до 30 років ($M=11,5$; $SD=6,4$), у яких у одного партнера високий рівень суб'єктивного благополуччя, а іншого – середній. Група 3 складається з 128 осіб віком від 19 до 76 років ($M=37,5$; $SD=10,3$) з сімейним стажем від 1-ого до 43 років ($M=11,8$;

SD=8,5) з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя у обох партнерів. Четверта група об'єднує 120 осіб віком від 24 до 60 років ($M=40,25$; $SD=8,4$) з сімейним стажем в діапазоні від 1-ого до 37 років ($M=13,97$; $SD=8,8$), у яких у одного партнера середній рівень суб'єктивного благополуччя, а іншого – низький. П'ята група складається зі 74 осіб віком від 26 до 70 років ($M=40,1$; $SD=8,9$) з сімейним стажем від 3-х до 34 років ($M=14,4$; $SD=7,6$), де обидва партнери мають найнижчі бали за показниками суб'єктивного благополуччя. Шоста група налічує 42 особи віком від 21 до 54 років ($M=34,95$; $SD=7,3$) з сімейним стажем від 1-ого до 21 року ($M=8,95$; $SD=5,7$), де партнери мають протилежні рівні показників SWB: один з партнерів пари має високий рівень, а інший – низький.

Як видно з таблиці вище, середні значення показників суб'єктивного благополуччя подружжя дозволяють виокремити дві якісно відмінні групи з високим і низьким рівнем суб'єктивного благополуччя обох шлюбних партнерів, групи з усередненими показниками SWB, а також групу, де один з партнерів має високий рівень SWB, а інший – низький. Так, важливо розглянути компоненти інтегрального показника суб'єктивного благополуччя детальніше. Середнє значення когнітивної компоненти суб'єктивного благополуччя респондентів першої групи засвідчує задоволеність життям обома партнерами в парі, обоє позитивно сприймають та осмислюють власне життя. Середні значення відповідно знижуються від першої до п'ятої групи, що свідчить про зниження задоволеністю життям в парі у обох партнерів, при цьому у п'ятій групі середнє значення досягає низького рівня, що дозволяє констатувати негативну оцінку власного життя обома партнерами.

Ще більш контрастними є показники емоційного дискомфорту респондентів. Так, можемо відмітити чітку диференціацію за групами осіб, що відчувають напруження, дискомфорт та емоційне неблагополуччя, а також тих осіб, у яких відсутні об'єктивні та суб'єктивні ознаки внутрішньої напруги. Середнє значення емоційного дискомфорту респондентів зростає: від відсутності емоційного дискомфорту у обох шлюбних партнерів у першій групі до високого

рівня – у п'ятій, при цьому в групах з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя (2-4 групи) цей показник вказує на наявність не критичного рівня напруження у обох подружніх партнерів. У групі, де обидва партнери мають низький рівень SWB, показники емоційного дискомфорту засвідчують напруженість та чутливість внутрішньосімейної взаємодії, наявність соматичних проявів психоемоційного дискомфорту, незадоволеність соціальною взаємодією тощо. Крім цього, цікавими є показники шостої групи досліджуваних: в той час як у одного з подружжя можна говорити про відсутність соматичних чи інших проявів психоемоційного напруження, в іншого партнера – критично високий рівень емоційного дискомфорту, що підтверджує можливість існування дисбалансу благополуччя партнерів в парі, причини якого з'ясуємо далі при детальнішому погляді на внутрішньосімейну взаємодію та копінг подружжя у цій групі.

Евдемоністична компонента суб'єктивного благополуччя респондентів першої та другої групи вказує на те, що обидва шлюбні партнери цієї групи здатні встановлювати і підтримувати близькі та довірчі відносини, проявляти турботу до іншого, приймають себе, відчують власну компетентність в управлінні повсякденними справами, усвідомлюють власну життєву перспективу та спрямовані на оптимальну реалізацію свого потенціалу. Натомість досліджувані п'ятої групи характеризуються в першу чергу незадоволеністю собою, вони стурбовані деякими рисами власної особистості, не приймають себе цілісно, в основному негативно оцінюють своє минуле, не вміють управляти повсякденними справами, відчують неспроможність у покращенні умов свого життя та деяке безсилля в управлінні навколишнім світом. Так, слід констатувати низький рівень всіх показників евдемоністичної компоненти суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів цієї групи, що утруднює оптимальне розкриття особистісного потенціалу кожного з подружжя. Окрім цього, середні значення показників PWB у 6-ій групі засвідчують достатньо високий рівень психологічного благополуччя у одного партнера при одночасно достатньо низькому його рівні у іншого, з чого можемо припустити

деяку егоцентричність чи фіксацію на власній особистості та власних цілях партнера з високим рівнем PWB, що створює собі простори для розвитку, незважаючи на контекст та партнера поруч, що особистісно не зростає. В тому ключі важливо звернути увагу на внутрішньосімейний клімат та копінг шлюбних партнерів у цій групі, щоб прояснити особливості, способи та механізми взаємодії у такого типу сімейних системах.

На основі результатів кореляційного аналізу суб'єктивного благополуччя та їх подружньої взаємодії представлених у додатку (Додаток Т) опишемо профілі внутрішньосімейної взаємодії та взаємозв'язків шлюбних партнерів в сімейній системі для досліджуваних груп. У групі досліджуваних з високим рівнем SWB у обох партнерів співпраця в межах шлюбного союзу тісно пов'язана з позитивною когнітивною оцінкою власного життя подружжям ($r_{LS} = 0,26$), натомість виявлені обернені кореляції конкурентної поведінки з задоволеністю життям ($r_{LS} = -0,33$), позитивними відносинами ($r_{ПВ} = -0,42$), психологічним благополуччям ($r_{PWB} = -0,37$) та інтегральним показником суб'єктивного благополуччя особистості ($r_{SWB} = -0,39$). Така неконкурентна взаємодія в парі може сприяти позитивному сприйманню власної особистості, відчуттю власної спроможності та впевненості у своїх силах та наповнювати життя власними індивідуальними сенсами. Це твердження є справедливим і у зворотному формулюванні: позитивний «Я-образ», впевненість у своїй силі та життєвих перспективах може сприяти неконкурентній взаємодії між партнерами всередині сімейної системи, вони здатні бачити, чути та розуміти один одного шукати та знаходити рішення в діалозі в системі «win-win» (співпраця з отриманням виграву для обох партнерів) [19; 45]. Результати ще раз підтверджують сформульовану гіпотезу та попередні висновки про недоречність конкурентного типу поведінки у подружній взаємодії. Внутрішньосімейний клімат у групі, де обидва партнери мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, характеризується неконкурентністю, що не лише має позитивний вплив на якість стосунків в парі як ядрі сімейної системи, а й, як засвідчують емпіричні результати цього дослідження, сприяє особистісному

розвитку кожного з подружжя, усвідомленню власної життєвої перспективи, розкриттю їхнього «даймона» за Аристотелем та конструюванню життєвої направленості кожного партнера в парі.

Встановлені тісні позитивні кореляції (Додаток Т) у досліджених групах показника задоволеності шлюбом (MS) з показниками, що описують задоволеність життям (LS), емоційний комфорт (EWB⁸), евдемоністичними показниками благополуччя (PWB), підтверджують нашу гіпотезу та висновки, описані в зарубіжних дослідженнях [145; 235; 248], що саме задоволеність сімейними стосунками в шлюбі, а не сам факт його наявності, тісно взаємопов'язана з переживанням людиною «щастя», що в дослідженні описано дефініцією суб'єктивного психологічного благополуччя.

Разом з тим, слід відмітити одночасно встановлені у наступних групах (2-4) обернені кореляції стилю «Конкуренція» з задоволеністю життям (LS) ($r_{LS} = -0,23$) та показником емоційного дискомфорту (EWB⁷) «Коливання настрою» ($r_{KH} = 0,27$) у 3-ій групі та з показниками евдемоністичної складової SWB ($r_{ПВ} = -0,24$; $r_{УС} = -0,24$; $r_{СП} = -0,28$) у 4-ій групі; стилю «Уникання» з когнітивною ($r_{LS} = -0,23$) та евдемоністичною складовою суб'єктивного благополуччя ($r_{PWB} = -0,23$) у 2-ій та з особистісним зростанням ($r_{OЗ} = -0,27$) у 3-ій; стилю «Компроміс» зі шкалою емоційного дискомфорту ($r_{EWB} = 0,25$) та шкалою евдемоністичної компоненти SWB ($r_{PWB} = -0,26$) та її субшкалою «Автономія» ($r_A = -0,24$) у 4-ій групі, а також прямі кореляції стилю «Компроміс» зі шкалою емоційного дискомфорту ($r_{EWB} = -0,25$) у другій групі. Так, встановлені взаємозв'язки у другій групі резюмують зниження емоційного комфорту зі зростанням компромісу в шлюбному союзі, а також зниження когнітивної оцінки власного життя та можливостей власного розвитку зі зростанням уникаючої поведінки у конфліктах, і навпаки; у третій групі – зниження задоволеності життям зі зростанням конфронтації в парі та зниження можливостей для особистого розвитку зі зростанням уникаючої поведінки, і навпаки; у четвертій групі – зниження позитивних відносин, самоприйняття та

⁸ Шкали EWB є оберненими

можливістю управляти власним середовищем зі зростанням вирішення конфліктів в парі за типом конкуренції, і навпаки. Окрім цього, встановлені у п'ятій групі обернені кореляції стилю «Компроміс» з показниками, що описують благополуччя, зокрема, з субшкалою «Самоприйняття» ($r_{СП} = -0,37$), засвідчують, що шлюбні партнери, дещо поступаючись своїми інтересами, погоджуючись на часткове задоволення своїх потреб та бажань, менше уваги приділяють власному особистісному зростанню, не впевнені у власних силах, не приймають себе; і навпаки – зі зростанням невпевненості у собі та неприйняття себе, зростає поведінка за типом компромісу у конфліктах. Це дозволяє підсумувати загалом стратегічну неефективність в подружній діаді таких типів вирішення конфліктів як уникання та компроміс, оскільки кожна з цих стратегій передбачає по суті незадоволення в тій чи іншій мірі власних потреб в парі, створює психоемоційне напруження в парі, «не відкриває серця» партнерів до діалогу в просторі «подружнього МИ», до розуміння потреб один одного та пошуку рішень щодо їх задоволення, відтак, і обернені твердження засвідчують неможливість/небажання до озвучення власних потреб в парі, психоемоційний дискомфорт та обмеженні можливості для особистісної реалізації кожного з подружжя.

Натомість виявлені прямі взаємозв'язки стилю «Пристосування» з інтегральним показником суб'єктивного благополуччя та його компонентами і/або їх субшкалами ($r_{SWB} = 0,37$; $r_{LS} = 0,31$; $r_{зПД} = -0,27$; $r_{PWB} = 0,37$) у четвертій групі, що засвідчують зростання когнітивної оцінки власного життя, задоволеності власними повсякденними справами, позитивні міжособистісні відносини, здатність управляти власним середовищем, розуміти власні життєві цілі, приймати себе зі зростанням поведінки за типом пристосування при вирішенні конфліктів в парі, і навпаки: при зростанні задоволеності життям, самоприйняття, розуміння можливостей власного розвитку та управління власними справами зростає пристосування в подружній взаємодії. Більше того, тут доречно додати встановлені тісні прямі кореляції стилю «Пристосування» з евдаймоністичною компонентою SWB у п'ятій групі

($r_{SWB} = 0,37$; $r_{LS} = 0,31$; $r_{зпд} = -0,27$; $r_{PWB} = 0,37$). Математичний зміст встановлених залежностей свідчить про зростання показника «Пристосування» зі зростанням психологічного благополуччя партнерів в парі, і навпаки: зі зростанням PWB зростає і поведінка в конфлікті за типом пристосування. Психологічний зміст встановлених взаємозалежностей в описаних групах полягає в тому, що у складних життєвих ситуаціях пристосування є часом рятівним способом збереження благополуччя шлюбних партнерів, більше того, надання підтримки сприяє особистому зростанню того, хто її надає, незважаючи на те, що пристосування – це поступки часом власними інтересами на користь інтересів партнера, задоволення його потреб. Та цінність цієї стратегії, особливо у складних життєвих ситуаціях, у відкритості партнера до потреб та інтересів іншого, таким чином він/вона може бачити, що її/його приймають, чують, «огортають серцем». Саме в таких стосунках сім'я відчувається справжнім домом, тою надійною «фортецею» (за В. Сатир), в якій можливо «сховатися» від зовнішніх небезпек, почувати себе під захистом, в безпеці та мати можливість відновитися після виснажливих життєвих викликів. Це вкрай важливо розуміти у сьогоднішні надскладні часи війни, коли сім'ї роз'єднані, партнери живуть у гострих та пролонгованих стресах, вони в буквальному розумінні стикаються з «межовою ситуацією» (за Ясперсом), тому вкрай потребують надійних просторів відновлення.

Особливо гостро з початком повномасштабної агресії в Україні звучить проблематика реадаптації ветеранів до цивільного життя. Так, в цьому світлі слід наголосити на особливій цінності підтримки в сім'ї, терпимості та здатності до пристосування в об'єктивно обумовленій складній ситуації непростого стану людини, що пройшла війну, на цьому перехідному етапі її повернення з «чорнобілого» світу війни до реальності цивільної – зі своїми «кольорами та відтінками» буденності, труднощами та радощами. Перебуваючи в інтимних подружніх відносинах, дуже важливо пам'ятати про грань відчуття власного «Я», власної стабільності та спокою і здатності надавати підтримку та поступатися власними інтересами на користь інтересів партнера. Слід додати,

що поступатися постійно власними інтересами небезпечно з огляду на те, що так поступово в інтересах партнера можуть розчинитися власні бажання, потреби, інтереси, інтенції. Такий всепоглинаючий зв'язок замість того, щоб приносити задоволення, може виявитися виснажливим [227]. Слід розглядати цей етап саме як перехідний, як транзиторний період між старим життям та новим етапом функціонування сімейної системи, а також пам'ятати про доречність звернення в таких складних ситуаціях за додатковою підтримкою/опорою до сімейного психолога (психотерапевта).

В шостій групі встановлені обернені кореляції засвідчують зниження задоволення життям у партнерів з високим рівнем SWB з віком ($r_{LS} = -0,58$), в той час як у партнерів з низьким рівнем SWB зі зростанням сімейного стажу знижується евдаймоністична компонента SWB ($r_{PWB} = -0,56$). Окрім цього, задоволеність шлюбом обернено корелює у групі з високим рівнем SWB з показником «Самоприйняття» ($r_{СП} = -0,58$), а у партнерів з низьким рівнем SWB – встановлені прямі взаємозалежності задоволеності шлюбу з показником, що описує важливість соціальної підтримки ($r_{СП} = -0,58$). Цікавими є також одночасно встановлені у 6-ій групі для шлюбних партнерів з високим рівнем SWB прямі кореляції стилю «Конкуренція» ($r_{ЦЖ} = 0,60$) та обернені взаємозв'язки стилю «Пристосування» ($r_{ЦЖ} = -0,58$) з показником субшкали PWB засвідчують зростання життєвих устремлінь та цілей зі зростанням конфронтуючого стилю вирішення конфліктів та їх зниження зі зростанням стилю «Пристосування», і навпаки – зростання поведінки за типом конкуренції при конфліктах в парі і зниження рівня пристосування в парі зі зростанням активної позиції щодо власних життєвих цілей та орієнтирів. Разом з тим, у цій групі встановлені прямі кореляції стилю «Пристосування» з показником EWB, що описує значимість соціального оточення ($r_{СоцО} = -0,58$)⁹, засвідчують, що до цього стилю частіше звертаються ті особи групи, для яких цінними близькі відносини.

⁹ Шкали EWB є оберненими

Так, при уважному цілісному погляді на встановлені взаємозв'язки, можна підсумувати ефективні стилі вирішення конфліктів подружжя: *співпраця* – є конструктивною стратегією вирішення конфліктів у сім'ї, при цьому слід додати, що вона є можливою при достатньому рівні стабільності обох партнерів і є наслідком кропіткої та осмисленої праці над побудовою довірливих міцних стосунків та індивідуального розвитку обох партнерів [9; 75; 226]. Разом з тим, *пристосування* – це стратегія, що дозволяє показати свою підтримку, свою любов та відданість у близьких стосунках, повідомити про готовність бути поруч та поступатися часом і власними інтересами та бажаннями, це готовність «почути серцем» (за Екзюпері), а з іншої сторони – вона про пізнання меж власного Я та власного розвитку, адже усвідомлені поступки на користь близького іншого – це про силу, доброту та благородність людини, здатність любити і ділитися теплом, мати можливість диференціювати та пріоритезувати інтереси свої та партнера «тут і тепер» з позиції стратегічного майбутнього, ціннісних орієнтирів світла та людяності, то шлях до «абсолютної людяності» (за Маслоу) [9; 17; 31; 132; 228; 273].

З метою визначення спектру індивідуального та діадного копінгу шлюбних партнерів, що чинять вплив на суб'єктивне благополуччя кожного з партнерів пари, у дослідженні використано метод множинного регресійного аналізу. Процедура множинної регресії даних проводилась для шістьох описаних у попередньому пункті груп досліджуваних. В якості незалежних змінних використано спектр індивідуального та діадного копінгу партнерів у шлюбі. В якості залежної змінної обрано інтегральний показник суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів (SWB), що включає показник задоволеності життям (LS), приведений показник емоційного комфорту (EWBp) та психологічного благополуччя (PWB).

Основним параметром оцінки якості одержуваних регресійних моделей є стандартизовані коефіцієнти R (коефіцієнт множинної кореляції), та R² (коефіцієнт множинної детермінації). R-коефіцієнт використовується для визначення того, якою мірою залежна змінна пов'язана з сукупністю незалежних

змінних та яка статистична значимість цього взаємозв'язку. Змістовно R^2 являє собою відсоток дисперсії залежної змінної, що пояснює включення в модель незалежної змінної. Зважаючи на це, цей критерій є більш наочним, тому він обраний для опису результатів дослідження. В ідеальному випадку залежна змінна повністю пояснюється обраним набором предикторів, $R^2 = 1$, тобто 100% варіативності залежної змінної обумовлює незалежну змінну. Спершу процедура множинної регресії даних проводилась для всієї групи досліджуваних з метою виявлення впливу спектру індивідуального та діадного копінгу шлюбних партнерів на їх суб'єктивне благополуччя в загальній групі.

Таблиця 3.11.

Результати множинної регресії для всієї групи досліджуваних

	Beta	Std.Err. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(600)	p-level
Intercept			211,9648	13,2949	15,9434	0,0000
Діадний копінг	0,3306	0,0519	0,9619	0,1509	6,3725	0,0000
Проактивний копінг	0,2400	0,0358	1,7105	0,2552	6,7027	0,0000
Втеча-уникнення	-0,1227	0,0283	-0,4387	0,1012	-4,3334	0,0000
Позитивна переоцінка	0,1846	0,0324	0,6200	0,1089	5,6957	0,0000
Прийняття відповідальності	-0,1123	0,0268	-0,3437	0,0822	-4,1842	0,0000
Планування вирішення проблем	0,0932	0,0327	0,3091	0,1083	2,8527	0,0045
Емоційна підтримка	0,0715	0,0287	1,1772	0,4722	2,4929	0,0129
Стрес-комунікація партнера	-0,0725	0,0338	-1,2960	0,6045	-2,1440	0,0324
Негативний діадний копінг партнера	0,0530	0,0381	0,8583	0,6175	1,3901	0,1650
Самоконтроль	-0,0365	0,0264	-0,1440	0,1043	-1,3813	0,1677
Превентивний копінг	0,0338	0,0299	0,3378	0,2994	1,1284	0,2596

Примітка: підсумки регресії для залежної змінної (інтегральний показник суб'єктивного благополуччя): жирним шрифтом виділені статистично значущі показники; $R = ,80868602$ $R^2 = ,65397308$ Adjusted $R^2 = ,64762925$ $F(11,600) = 10,309$ $p < ,0000$

Отже, в результаті проведення процедури множинної регресії даних, що отримані в загальній групі досліджуваних шлюбних партнерів, було виокремлено 8 вагомих чинників (табл.3.11). Отримана регресійна модель пояснює 65% дисперсії. Коефіцієнт множинної кореляції ($R = 0,8087$), що визначає ступінь залежності між показниками копінгу та рівнем SWB шлюбних партнерів, є статистично значущим. Значення коефіцієнта кореляції та детермінації засвідчують закономірність даної залежності, показник значимості

(F) свідчить про достатню достовірність результатів оцінювання. Рівень вірогідності впливу кожного з предикторів становить для змінної «Діадний копінг» $\beta = 0,3306$ ($p < 0,000$), для змінної «Проактивний копінг» $\beta = 0,2400$ ($p < 0,000$), для змінної «Позитивна переоцінка» $\beta = 0,1846$ ($p < 0,000$), для змінної «Втеча-уникнення» $\beta = -0,1227$ ($p < 0,000$), для змінної «Прийняття відповідальності» $\beta = -0,1123$ ($p < 0,000$), для змінної «Планування вирішення проблем» $\beta = 0,0932$ ($p < 0,0045$), для змінної «Емоційна підтримка» $\beta = 0,0715$ ($p < 0,0129$), для змінної «Стрес-комунікація партнера» $\beta = -0,0725$ ($p < 0,0324$).

Показник «Діадний копінг». Значення коефіцієнта детермінації дорівнює 0,3306. Це свідчить про те, що частка дисперсії залежної змінної, пояснена регресією, складає 33% (табл.3.11.). Тож, найбільший внесок у визначення суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів в парі здійснює діадний копінг. Так, збалансований (баланс «давати-отримувати») діадний копінг подружжя дозволяє справлятися з прямими та опосередкованими стресовпливами, з якими стикаються шлюбні партнери у власному та спільному життєвих просторах. Така активна позитивна взаємодія подружжя сприяє покращенню психоемоційного фону в сімейній системі, актуалізації спільних ресурсів, що окрім редукції стресонавантажень шлюбних партнерів, має об'єднуючий пару компонент. Завдяки відчуттю підтримки та опори для себе та можливості бути такою опорою для близького партнера людина може розглядати сім'ю як «надійну фортецю», де вона може бути дієвою та/чи може знаходити безпечне місце, бути «захистом» та/чи бути «під захистом», має можливість розділити радість і горе в парі, можливість відновитися після зустрічі зі складними життєвими «ударами» чи/і набратися сил перед новими викликами. Надійний сімейний простір, забезпечуючи емоційну близькість, любов, тепло та прийняття, сприяє індивідуальному зростанню кожного з партнерів, а також створює безпечний та надійний фундамент для розвитку усіх членів сімейної системи, як подружжя, так і їх дітей.

Вагомий внесок в регресійну модель робить *показник «Проактивний копінг».* Значення коефіцієнта детермінації дорівнює 0,2400, що засвідчує, що

частка дисперсії залежної змінної, пояснена регресією, складає 24 % (табл.3.11.). Проактивний копінг описує індивідуальні зусилля людини в напрямку зниження дії стресу та передбачає формування та розвиток навички уявного моделювання та прогнозування стресопровокуючих ситуацій з метою редукування стресу. Так, проактивний рівень індивідуального копінгу охоплює заходи щодо підготовки до майбутніх стресових подій. На практиці для попередження ряду стресових подій, що пов'язані з динамікою та функціонуванням сім'ї, партнерам важливо підвищувати власну обізнаність щодо нормативних криз та розуміння їх впливу на подружню взаємодію в рамках сімейної системи, щодо питань батьківства, ефективної комунікації в парі, в тому числі в інтимно-сексуальній сфері, щодо вміння знаходити спільні рішення в конфліктах, щодо питань впливу стресу на здоров'я кожного з подружжя та їх дітей та способів і можливостей справлятися з ними, опираючись на весь арсенал індивідуального та діадного копінгу з метою розвитку власної гнучкості та стійкості в цьому турбулентному світі. Окрім цього, в ситуації війни стресонавантаження на людину кратно зростає, тому особливо важливо розуміти як справлятися з викликами, що несе з собою війна. Неможливо повністю підготуватися до подій війни, та можливо окреслити свою зону впливу та, наприклад, навчитися розуміти свій стан та управляти ним, навчитися екологічно підтримувати іншого, будувати стосунки з іншими, враховуючи вкрай напружений контекст військових подій і т.д. Так, навіть деяка готовність до складних ситуацій, дозволяє людині відчувати себе суб'єктом активності, відчувати власну спроможність навіть в найскладніших життєвих обставинах.

Вагомий внесок у регресійну модель робить показник індивідуального копінгу *«Позитивна переоцінка»*. Наявність у арсеналі індивідуального копінгу шлюбних партнерів цієї стратегії допомагає людині поглянути на світ під новим кутом, знаходити сенс у різних проявах життя, бачити у проблемі складність, перешкоду, яку можна подолати, а не безвихідь. Людина в широкому контексті своєї екзистенції проходила надскладні випробування війною, голодомором, концтаборами та іншими цивілізаційними та побутовими трагедіями і те, що ми

живі засвідчує, що життя існує після найстрашніших подій. Погляд з іншого ракурсу допомагає людині переосмислити все, що довелось пройти, часом здивуватися «як то вдалося зробити» та надати сенсу буттю в його розмаїтті та різнобарвності.

Вагомі внески у регресійну модель також роблять *показники «Втеча-уникнення» та «Прийняття відповідальності»*. Їх негативні значення засвідчують наявність негативного впливу цих індивідуальних копінг-стратегій на SWB шлюбних партнерів у сімейній системі. Індивідуальна копінг-стратегія «Втеча-уникнення» описує редукування стресу за рахунок реагування за типом ухилення, тобто заперечення чи/і ігнорування проблеми, фантазування тощо; при цьому, стратегія «Прийняття відповідальності» передбачає визнання людиною своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її розв'язання.

Попередній аналіз, представлений у цій дисертаційній роботі, засвідчує, що активне вираження цих типів поведінки присутній у групі з низьким SWB шлюбних партнерів. Представлення у регресійній моделі загальної групи цих індивідуальних стратегій копінгу дозволяє констатувати їх негативний вплив на суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів. Важливо відмітити при цьому не віднесення цих стратегій до негативних чи дезадаптивних, а окреслити ризики, що настають з надмірним вираженням таких способів поведінки. Так, стратегія «Втеча-уникнення» може бути застосована в короткочасній перспективі чи при гострих стресогенних впливах, однак в довгостроковій перспективі уникання чи/і ігнорування проблем призводить до їх «лавиноподібного» характеру в житті людини і через неможливість з ними справлятися вона редукує стрес за допомогою неконструктивних форм поведінки, як от ухилення від відповідальності, пасивність чи/і емоційні спалахи агресії, відчаю, формування чи посилення залежностей, що, зрозуміло, не дозволяє людині відчувати повноту життя, розвивати власний потенціал та оптимально функціонувати. Натомість, постійне прийняття відповідальності за стресоподії створює ситуацію високої напруги для людини, за якої акцент з когнітивного аналізу і виправлення помилок чи розрішення ситуації зміщується в емоційну сферу. Ця напруга веде

до самокритики та самозвинувачення, почуття провини, хронічного незадоволення собою, що, в свою чергу, породжує депресивні стани та, очевидно, не сприяє розвитку та оптимальному благополуччю людини.

Позитивний вплив на SWB шлюбних партнерів у загальній групі здійснює показник *«Планування вирішення проблем»*. Наявність цієї стратегії у регресійній моделі підтверджує попередні висновки про важливість її в арсеналі копінгу людини, наголошуючи на її адаптивності та сприянні конструктивному вирішенню труднощів за рахунок цілеспрямованого й планомірного впливу на проблемну ситуацію. Однак, варто додати і те, що 20- ті роки 21 ст. доводять, що не всі ситуації в житті піддаються раціональному осмисленню, тим більше плануванню та вирішенню, тому важливо пам'ятати про існування ризику надмірної ригідності у пошуку раціонального плану в ситуаціях, що натомість вимагають проявлення інтуїтивності чи спонтанності в поведінці.

Дана регресійна модель також вказує, що на суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів в загальній групі позитивно впливає показник *«Емоційна підтримка»*, а також чинить негативний вплив *«Стрес-комунікація партнера»*. Повідомлення про стрес від партнера знижує SWB партнера, що є з однієї сторони зрозумілим, оскільки це додаткове навантаження на систему, а з іншої, опираючись на попередні припущення та висновки про ризик асиметричного копінг-реагування, можна відслідкувати, що стрес-повідомлення партнера при неможливості висловити власне стрес-повідомлення і формувати щирий рівний діалог знижує благополуччя. Наявність цього показника в регресійній моделі акцентує увагу на важливості діалогу в парі. Разом з тим, важливо відмітити що повідомлення про стрес одного партнера у парі, має спрямовувати їх обох на аналіз всього спектру копінгу подружжя, як сімейного, так індивідуального, та активацію спільних та узгоджених індивідуальних зусиль для збереження благополуччя шлюбних партнерів, а також заходів щодо укріплення «покріву» сімейної системи. З іншої сторони позитивний вплив емоційної підтримки засвідчує її високу цінність в нашому житті. Будь-які людські стосунки, в першу чергу з близьким партнером, неможливі без емоційної складової. Ця афективна

компонента допомагає людині регулювати її поведінку і орієнтуватися в житті, тому наявність близького підтримуючого партнера поруч, дозволяє на тілесному рівні знижувати стрес, відчувати спокій, опору – це те що посилює та стабілізує людину в складних ситуаціях. Це те, що здається невидимим, але зберігає нас, захищає та «відіграє» у важких життєвих перепитях. Саме складні часи навчають нас цінувати справжню близькість, справжню емоційну підтримку, а також вміння витримувати «бурю» та ділитися спокоєм. Коли всередині «шторм¹⁰» – лише стабільний впевнений поруч може її втихомирити. Навіть усвідомлення того, що поруч хтось є, сама присутність поруч близької людини дозволяє зменшити рівень тривоги, напруження чи/ї відчаю. [31; 46; 54; 67; 121; 174].

Надалі регресійний аналіз проводився окремо для кожної із досліджуваних груп, що утворені за критерієм інтегрального показника SWB для обох партнерів в парі, адже лише в такий спосіб можна з'ясувати які саме індивідуальні та діадні копінг-стратегії шлюбних партнерів мають вплив на високий/низький рівень їх суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 3.12.

Результати множинної регресії для групи досліджуваних з високим рівнем суб'єктивного благополуччя для обох партнерів

	Beta	Std. Er r. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(99)	p-level
Intercept			349,413	23,7940	14,6849	0,0000
Проактивний копінг	0,4207	0,0781	2,1539	0,4000	5,3851	0,0000
Стрес-комунікація власна	0,4677	0,0783	4,7556	0,7958	5,9759	0,0000
Інструментальна підтримка	-0,3694	0,0746	-1,8612	0,3758	-4,9532	0,0000
Стрес-комунікація партнера	0,1918	0,0838	1,8539	0,8098	2,2893	0,0242
Негативний діадний копінг власний	-0,2594	0,0809	-2,8762	0,8966	-3,2079	0,0018
Самоконтроль	-0,1671	0,0734	-0,3368	0,1480	-2,2766	0,0250
Планування вирішення проблем	0,1317	0,0768	0,2507	0,1462	1,7148	0,0895
Підтримуючий діадний копінг власний	0,1599	0,0960	1,5723	0,9438	1,6660	0,0989

Примітка: підсумки регресії для залежної змінної (інтегральний показник суб'єктивного благополуччя): жирним шрифтом виділені статистично значущі показники; R= ,74801063 R²= ,55951990 Adjusted R²= ,52392555 F(8,99)=15,719 p< ,00000

¹⁰ Метафорична назва психофізіологічної реакції в гострому стресі

В результаті проведення процедури множинної регресії даних, отриманих в групі досліджуваних з високим рівнем суб'єктивного благополуччя обох партнерів в шлюбному союзі, виділено шість чинників (табл.3.12.). Коефіцієнт множинної кореляції $R=0,7480$, коефіцієнт детермінації $R^2=0,5595$, коефіцієнт Фішера $F=15,719$ при рівні значущості $p<0,00000$. Так, сукупною дією предикторів визначається 52% дисперсії, значущість коефіцієнтів регресії дозволяє розглядати визначені змінні як чинники, що впливають на високий рівень суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів. Слід додати, що встановлені змінні регресійної моделі, зважаючи на складність та полідетермінованість досліджуваних феноменів, не можуть відігравати роль єдиних чинників, вони діють разом з іншими, що не враховані у цій моделі. Однак, у цій дисертаційній роботі у фокусі уваги є саме копінг-стратегії шлюбних партнерів, тому представлена регресійна модель є цінною саме в контексті даного дослідження. Стандартні коефіцієнти регресії відображають відносний рівень вірогідності впливу кожного з предикторів. Цей рівень становить для змінної «Стрес-комунікація власна» $\beta = 0,4677$ ($p<0,000$), для змінної «Проактивний копінг» $\beta = 0,4207$ ($p<0,000$), для змінної «Інструментальна підтримка» $\beta = - 0,3694$ ($p<0,000$), для змінної «Негативний діадний копінг власний» $\beta = - 0,2594$ ($p<0,0018$), для змінної «Стрес-комунікація партнера» $\beta = 0,1918$ ($p<0,0242$), для змінної «Самоконтроль» $\beta = - 0,1671$ ($p<0,0250$).

Отже, найбільший внесок у визначення суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів у цій групі здійснює показник «Стрес-комунікація власна» (частка дисперсії майже 47%). Вміння повідомляти про власний стан, здатність щиро говорити про стресонавантаження є визначальним при формуванні високого рівня SWB шлюбних партнерів. Також тут важливо додати, що дещо менший, проте вагомий внесок у регресійну модель також здійснює показник «Стрес-комунікація партнера» (19%). Можемо говорити про існування відвертого діалогу в парі. Оприсутнення проблеми окреслює шляхи її вирішення, оскільки щира розмова дозволяє зняти напругу і повернутися в когнітивну

площину функціонування шлюбним партнерам. Відтак, важливо підсумувати, доречність приділення такої великої кількості уваги у цій роботі саме стрес-комунікації та доброму контакту між шлюбними партнерами як ядра, центральної підсистеми подружжя. Важливо акцентувати тут вкотре на найважливішій відмінності людини від інших живих істот і тому навики, завдяки, зрештою, якому ми, люди, вижили – говорити, робити видимим те, що болить, щиро повідомляти, коли потрібна допомога, розвивати власну здатність слухати та чути іншого, розуміти та приймати «інакшість», допомагати та підтримувати в разі стресоперевантаження іншому. При цьому розвивати конструктивний чесний діалог допомагає описаний у теоретичному розділі «партнерський інтелект», що дозволяє парі рухатися по спіралі розвитку як власних стосунків, так і особистісного розвитку кожного з партнерів.

Вагомий вплив на високий рівень SWB шлюбних партнерів здійснює показник *«Проактивний копінг»*, тобто готовність та обізнаність щодо можливого настання стресоподії безумовно позитивно впливає на її купування, на розбудову захистів в разі її настання. Такий вектор засвідчує дієвість підготовки в будь-якій справі, особливо це важливо в розбудові спроможності жити разом двом різним людям в одній системі. Науковці сходяться у своїх висновках, що міцний шлюбний союз – то результат кропіткої праці, а не аж ніяк співпадіння чи везіння [9; 32; 65; 113; 145; 173]. Знання та навички в напрямку збереження та плекання свого благополуччя та благополуччя один одного в парі, а також розвиток таких способів взаємодії, в яких пара може мати ефект синергії – то проактивний копінг пари, що дозволяє їм збирати плоди свого цілепокладання протягом життя.

Вагомий внесок у регресійну модель здійснюють показники *«Інструментальна підтримка»* та *«Негативний діадний копінг власний»*, при цьому, слід зазначити, що обидва показники мають негативний вплив. Негативний вплив показника *«Інструментальна підтримка»* свідчить, що партнери в парі не потребують порад чи додаткової інформації щодо стресоподії від свого партнера, що може свідчити про бажання (свідоме чи підсвідоме)

залишатися в рівному партнерському стосунку, а не переходити у вимір «Батько-Дитина» (за Берном), де через порушення трансакцій з'являється субординація в стосунку. На континуумі такого стосунку в парі існують легкі невинні поради, більш негативно конотовані повчання, настанови, а також, що особливо небезпечно для стосунку, докори, звинувачення та претензії. Берн підсумовує, що загалом порушення трансакцій викликає розбіжності, конфлікти та неадекватну психологічну взаємодію, що проявляється у вигляді опіки, тиранії, маніпулювання, придушення тощо. Так, слід відмітити, що дана регресійна модель це підтверджує: партнери в парі негативно сприймають порушення партнерського стосунку та прагнуть залишатися в позиції «рівний-рівному» у спілкуванні, таким чином вчасно запобігають конфліктам та утримують баланс в партнерській взаємодії. Разом з тим, негативний вплив показника «Негативний діадний копінг власний» засвідчує, що партнери не здійснюють ворожих, амбівалентних та/чи поверхневих дій чи висловлювань в сторону партнера, що можуть мати шкідливий вплив. На практиці це проявляється в відсутності образливих, зневажливих і інших неконструктивних критичних зауважень щодо того як партнер справляється/не справляється зі стресом, знецінюючого чи/і ігноруючого ставлення до проблем в парі (стресу партнера, спільних проблем), недобррозичливої оцінки у взаємодії шлюбних партнерів цієї групи.

Вагомий внесок у регресійну модель цієї групи робить також *показник «Самоконтроль»*, дана модель показує, що цей показник негативно впливає на SWB шлюбних партнерів цієї групи. Ця індивідуальна копінг-стратегія описує спроби редукування стресонавантажень за рахунок свідомого придушення чи/і стримування емоцій з метою мінімізації їх впливу на стресоподію. Однак, нейробіологічні дослідження стресу доводять, що стрес не існує без емоційного реагування/включення [264]. Враховуючи, що емоції виконують в тому числі регуляторну функцію, вони повідомляють організм про наявність небезпеки, тому їх цілковите придушення – то цілком не природній, а відтак хибний шлях до самоуправління. Таке придушення і «нездоровий» підхід до самоконтролю емоцій може проявлятися в прагненні приховати від оточення свої справжні

емоції, почуття та переживання, викликані проблемною ситуацією, що швидше свідчить про страх саморозкриття та надмірну вимогливість до себе, а не високий рівень управління собою. Такий поверхневий спосіб регулювання емоційного стану, без реального його розуміння і осмислення, призводить в довгостроковій перспективі до психічних та соматичних розладів стресогенного характеру. З огляду на це зрозумілим стає негативне значення цього показника в регресійній моделі шлюбних партнерів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Отже, в результаті проведення процедури множинної регресії даних, що отримані в групі досліджуваних шлюбних партнерів з низьким рівнем їх SWB, було виокремлено 8 вагомих чинників (табл.3.13). Отримана регресійна модель пояснює 60% дисперсії, стандартні коефіцієнти регресії відображають достатньо високий рівень вірогідності впливу кожного з предикторів у даній групі. Цей рівень становить для змінної «Проактивний копінг» $\beta = 0,3427$ ($p < 0,0018$), для змінної «Емоційна підтримка» $\beta = 0,2627$ ($p < 0,0076$), для змінної «Стратегічний копінг» $\beta = 0,2578$ ($p < 0,0038$), для змінної «Негативний діадний копінг партнера» $\beta = 0,2604$ ($p < 0,0357$), для змінної «Прийняття відповідальності» $\beta = -0,2543$ ($p < 0,0075$), для змінної «Підтримуючий діадний копінг власний» $\beta = 0,2409$ ($p < 0,0298$), для змінної «Пошук соціальної підтримки» $\beta = -0,2307$ ($p < 0,0185$), для змінної «Планування вирішення проблем» $\beta = 0,2081$ ($p < 0,0207$).

Таблиця 3.13.

Результати множинної регресії для групи досліджуваних з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя для обох партнерів

	Beta	Std.Err. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(56)	p-level
Intercept			237,9291	30,0208	7,9255	0,0000
Проактивний копінг	0,3427	0,1047	1,3426	0,4100	3,2743	0,0018
Прийняття відповідальності	-0,2543	0,0917	-0,3536	0,1275	-2,7729	0,0075
Делегований діадний копінг власний	0,0623	0,0962	1,3306	2,0557	0,6473	0,5201
Негативний діадний копінг партнера	0,2604	0,1210	2,4437	1,1356	2,1519	0,0357
Стратегічний копінг	0,2578	0,0854	3,2219	1,0667	3,0203	0,0038
Стрес-комунікація партнера	-0,1505	0,1292	-1,5044	1,2913	-1,1651	0,2489
Дистанціювання	0,1656	0,0853	0,3560	0,1834	1,9405	0,0574

Спільний діадний копінг	0,2085	0,1312	1,8752	1,1799	1,5893	0,1176
Втеча-уникнення	-0,0977	0,0962	-0,2062	0,2030	-1,0159	0,3141
Планування вирішення проблем	0,2081	0,0874	0,3960	0,1663	2,3807	0,0207
Позитивна переоцінка	-0,1494	0,0961	-0,2933	0,1887	-1,5546	0,1257
Емоційна підтримка	0,2627	0,0949	2,0949	0,7568	2,7682	0,0076
Пошук соціальної підтримки	-0,2307	0,0951	-0,3781	0,1559	-2,4253	0,0185
Підтримуючий діадний копінг власний	0,2409	0,1080	2,4120	1,0817	2,2299	0,0298
Стрес-комунікація власна	-0,1405	0,0963	-1,4710	1,0089	-1,4581	0,1504
Підтримуючий діадний копінг партнера	-0,2186	0,1292	-1,8625	1,1007	-1,6921	0,0962
Конфронтаційний копінг	0,1258	0,0816	0,2373	0,1539	1,5414	0,1289

Примітка: підсумки регресії для залежної змінної (інтегральний показник суб'єктивного благополуччя): жирним шрифтом виділені статистично значущі показники; $R = ,83405803$ $R^2 = ,69565280$ $Adjusted R^2 = ,60326168$ $F(17,56) = 7,5294$ $p < ,00000$

Вагомі внески у регресійну модель роблять показники реактивного та практичного індивідуального копінгу шлюбних партнерів: «Проактивний копінг», «Стратегічний копінг», «Емоційна підтримка», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблем», які були проаналізовані вище. Тому тут варто зупинитися на аналізі іншого блоку копінгу шлюбних партнерів, що роблять вагомий внесок у регресійну модель.

Не менш вагомий внесок у регресійну модель здійснюють показники «Підтримуючий діадний копінг власний», «Негативний діадний копінг партнера», що є субшкалами діадного копінгу подружжя. Так, результати регресійного аналізу засвідчують оцінку власного підтримуючого діадного копінгу як такого, що орієнтований на емоційну підтримку партнера та допомогу у вирішенні проблемних ситуацій. Натомість, при оцінці копінг-зусиль партнера особи цієї групи вказують на відсутність підтримки для себе, несерйозне сприймання та ставлення партнера до їх стресу, неохоче включення чи/ї ігнорування вирішення проблемних ситуацій. Так як така підтримка чи її відсутність носить суб'єктивний характер і її достатній рівень може оцінити лише партнер в парі, то можемо констатувати невідповідність оцінок підтримки партнерами один одного, незадоволеність підтримкою партнера у стресових ситуаціях та відсутність діалогу в парах з низьким рівнем SWB обох партнерів.

Окрім того, вагомий внесок у регресійну модель робить показник «Пошук соціальної підтримки», враховуючи що в даній регресійній моделі цей вплив має негативний характер і існує зв'язок з вищеописаними показниками діадного копіngu, слід зупинитися на ньому детальніше. Стратегія пошуку соціальної підтримки у дослідженні виступає тим дескриптором, що описує потребу та спрямований пошук людиною соціальної опори в стресових ситуаціях. Однак, враховуючи контекст стрес-комунікації і наявність в регресійній моделі показника негативного діадного копіngu партнера, можна прийти до висновку, що партнери не звертаються за підтримкою в парі через «ворожість» оточення. Недовіра в близьких стосунках, докори, критика та знецінення ускладнює саму можливість застосування всього арсеналу подружнього копіngu, оскільки такі спроби звернення можуть не лише не допомогти вирішити проблеми чи справитися зі складними викликами буття, а й ускладнити ситуацію внутрішньосімейними стресовпливами. Таким чином, «надійна фортеця», якою мала б бути сім'я, в цій групі розцінюється як потенційно небезпечне місце, місце додаткового тиску. Відтак, хоч і людина має в своєму арсеналі розширений індивідуальний копінг, що в літературі прийнято називати адаптивним, вона не достатньо справляється зі стресонавантаженнями, про що свідчить низький рівень інтегрального показника SWB шлюбних партнерів у цій групі. Враховуючи, що сім'ї в досліджуваній групі відносяться до нормотипових, а емпірична частина дослідження була проведена до повномасштабної війни в Україні, важливо наголосити, що навіть в умовах побутових стресонавантажень 21ст. необхідно проводити спеціалізовані психоедукаційні та просвітницькі заходи для сімей та молоді з метою підвищення їх розуміння впливу стресоподій на життя людини та цінності сімейного простору близькості та сили з метою редукування стресовпливів та подолання викликів турбулентного сьогодення.

Так, в результаті проведення процедури множинної регресії даних, що отримані в групі досліджуваних з полярним рівнем SWB шлюбних партнерів, виокремлено 9 вагомих чинників (табл.3.14). Отримана регресійна модель пояснює 83% дисперсії. Значення коефіцієнта кореляції та детермінації

засвідчують закономірність даної залежності, показник значимості (F) свідчить про достатню достовірність результатів оцінювання. Стандартні коефіцієнти регресії відображають високий рівень вірогідності впливу кожного з предикторів. Цей рівень становить для змінної «Позитивна переоцінка» $\beta = 0,6378$ ($p < 0,000$), для змінної «Інструментальна підтримка» $\beta = 0,5521$ ($p < 0,0003$), для змінної «Втеча-уникнення» $\beta = -0,5329$ ($p < 0,0000$), для змінної «Самоконтроль» $\beta = -0,5233$ ($p < 0,0002$), для змінної «Рефлексивний копінг» $\beta = -0,3734$ ($p < 0,0013$), для змінної «Негативний діадний копінг партнера» $\beta = 0,3660$ ($p < 0,0039$), для змінної «Підтримуючий діадний копінг партнера» $\beta = -0,3197$ ($p < 0,0435$), для змінної «Підтримуючий діадний копінг власний» $\beta = 0,2906$ ($p < 0,0144$), для змінної «Конфронтаційний копінг» $\beta = 0,2520$ ($p < 0,0449$).

Таблиця 3.14.

Результати множинної регресії для групи досліджуваних з полярним рівнем суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів

	Beta	Std.Err. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(29)	p-level
Intercept			488,4017	76,7434	6,3641	0,0000
Втеча-уникнення	-0,5329	0,0877	-2,3504	0,3869	-6,0751	0,0000
Позитивна переоцінка	0,6378	0,1292	2,5401	0,5145	4,9367	0,0000
Самоконтроль	-0,5233	0,1230	-2,7784	0,6530	-4,2548	0,0002
Рефлексивний копінг	-0,3734	0,1045	-3,9177	1,0961	-3,5741	0,0013
Інструментальна підтримка	0,5521	0,1350	7,6816	1,8791	4,0880	0,0003
Конфронтаційний копінг	0,2520	0,1202	1,0910	0,5205	2,0963	0,0449
Негативний діадний копінг партнера	0,3660	0,1166	7,0558	2,2479	3,1388	0,0039
Підтримуючий діадний копінг (власний)	0,2906	0,1116	5,9608	2,2891	2,6040	0,0144
Підтримуючий діадний копінг (партнера)	-0,3197	0,1514	-5,3545	2,5358	-2,1116	0,0435
Пошук соціальної підтримки	-0,1522	0,1126	-0,4945	0,3657	-1,3524	0,1867
Стратегічний копінг	-0,2089	0,1330	-4,0558	2,5809	-1,5715	0,1269
Емоційна підтримка	-0,1587	0,1237	-2,6621	2,0749	-1,2830	0,2096

Примітка: підсумки регресії для залежної змінної (інтегральний показник суб'єктивного благополуччя): жирним шрифтом виділені статистично значущі показники; $R = ,91104427$ $R^2 = ,83000166$ Adjusted $R^2 = ,75965753$ $F(12,29) = 11,799$ $p < ,00000$

При аналізі показників зупинимося детальніше на тих з них, які є новими для даної групи. Так, на противагу регресійній моделі групи, у якій у обох

партнерів високий рівень SWB, в даній групі показник *«Інструментальна підтримка»* має позитивний вплив на рівень SWB шлюбних партнерів. Партнери цієї групи потребують інформаційної підтримки при зіткненні зі стресом, що проявляється в з'ясуванні думки іншого щодо проблеми, в пошуку людей та зовнішніх порад, які допоможуть справитися у складній ситуації. Ця індивідуальна стратегія, описана в рамках проактивного копіngu, загалом є адаптивною і сприяючою вирішенню проблемної ситуації. Однак, акцентуація на такому способі вирішення складних життєвих ситуацій приховує в собі ризики втрати власної автономії та самостійної компетентності щодо широкого кола життєвих проблемних ситуацій. Враховуючи полярні значення SWB у шлюбних партнерів даної групи, це лише підтверджує теорію Е. Берна про негативну динаміку порушення трансакцій у парі та існування залежного чи/і підпорядкованого стосунку в парі у цій групі [17]. Крім того, вагомий внесок у регресійну модель цієї групи робить показник *«Рефлексивний копінг»*. Цей показник свідчить про негативний вплив когнітивного оцінювання прогнозованих варіантів вирішення складної ситуації на суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів цієї групи. Так, можемо заключити, що особа, розглядаючи свої життєві перспективи зустрічається з безнадійністю, звідси, знаходиться в деякій «екзистенційній пастці» і не може бачити виходу в майбутньому, тому проявляє покірність, пасивність та смирення в шлюбі.

Вагомі внески в регресійну модель також здійснюють показники *«Негативний діадний копінг партнера»*, *«Підтримуючий діадний копінг партнера»*, *«Підтримуючий діадний копінг власний»*. Так, партнер в парі, що надає копінг-підтримку, вважає, що виявляє співпереживання та розуміння своєму партнеру, вислуховує, разом з ним аналізує та допомагає знаходити рішення проблеми. Однак, негативний показник підтримуючого діадного копіngu партнера свідчить, що партнер не розцінює це саме так, навпаки: вважає, що його не слухає інший чи/і не чує, не розуміє, не співпереживає та не допомагає справлятися з життєвими труднощами. Крім цього, високий показник за шкалою *«Негативний діадний копінг партнера»* говорить про сприймання

копінг-дій партнера як ворожих по відношенню до себе: наявність критики, знецінюючого чи байдужого ставлення партнера у стресових ситуаціях. Отже, можемо зафіксувати неконгруентність сприймання копінг-дій партнерів по відношенню один до одного та відсутність конструктивного діалогу в парі в стресових ситуаціях, що створює певну асиметрію в парі як у сімейній взаємодії та функціональності, так і в індивідуальній задоволеності життям, шлюбом, емоційним комфортом, а також власною реалізацією в житті.

Також у регресійну модель вагомий внесок робить ще один показник, який характерний лише для цієї групи, це індивідуальна копінг-стратегія *«Конфронтаційний копінг»*. Такий спосіб поведінки передбачає протистояння та агресивні форми подолання труднощів. При помірному використанні це забезпечує особистості можливість активного протистояння труднощам та стресогенним впливам завдяки високому рівню енергії та додає їй сил при відстоюванні власних інтересів. Та з іншої сторони, варто врахувати, що навіть, якщо припустити, що така активно агресивна поведінка направлена на зовнішній, позасімейний контекст реагування на стресовпливи, не можна не враховувати інертність реакцій людини та способів взаємодії в цій ситуації. Враховуючи вищеописані висновки про характер взаємодії в стресогенних ситуаціях шлюбних партнерів цієї групи, а також попередні висновки на основі кореляційного, порівняльного та факторного аналізів, можемо підсумувати імпульсивність у поведінці партнера, іноді з елементами ворожості й конфліктності. Такий негативний емоційний заряд створює труднощі не лише в когнітивному моделюванні стресоподій та плануванні майбутніх дій щодо вирішення проблеми, але й руйнують партнера поруч, «обпалюють його» і призводять до дезадаптивних міжособистісних взаємодій та не сприяють оптимальному функціонуванню обох шлюбних партнерів.

На основі отриманих емпіричних результатів та практичного досвіду опишемо схематично динаміку сімейної системи та вплив копінгу на етапах порушення «гомеостазу діади» (рис3.1.).

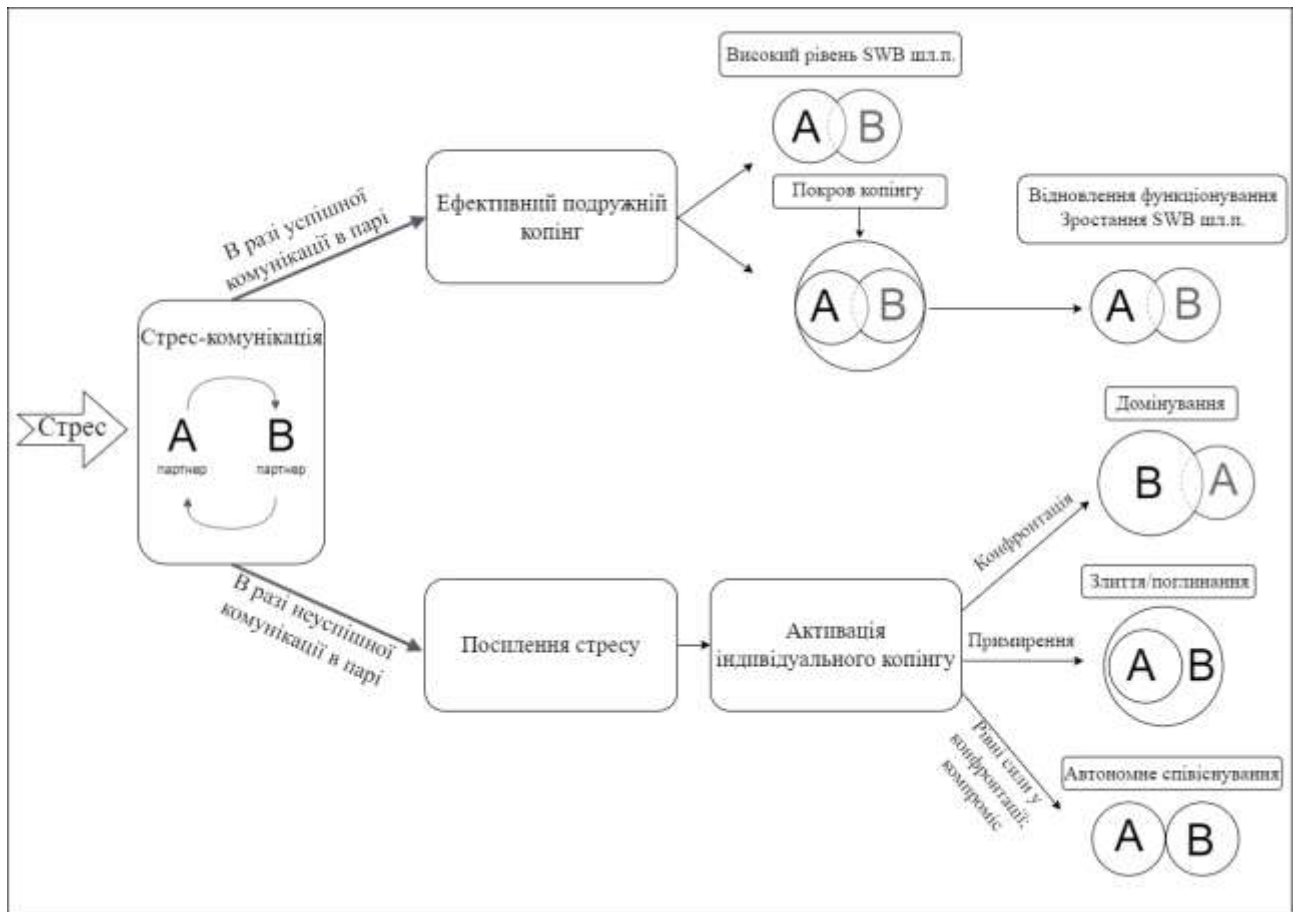


Рис.3.1. Динаміка подружньої діади під дією стресовпливів

Так, при успішній Стрес-комунікації партнерів активізується ефективний копінг подружжя, що включає:

1. Позитивний подружній копінг (симетричного змісту):
 - ✓ підтримуючий проблемно-орієнтований діадний копінг
 - ✓ підтримуючий емоційно-орієнтований діадний копінг
 - ✓ відсутність ворожих дій в парі щодо один одного
 - ✓ відсутність конкурентного типу взаємодії
 - ✓ наявність співпраці у вирішенні конфліктів
2. Активація арсеналу індивідуального копінгу проактивного та реактивного рівнів обох партнерів, що спрямовані на планування вирішення стресової ситуації, випереджувальних дій щодо її повторного настання та емоційної підтримки один одного під час стресонавантаження
3. Синергія копінгу подружжя (спільний подружній копінг та ресурси один одного)

Наслідком такої взаємодії для подружжя буде відновлення оптимально позитивного функціонування після стресоподії; адаптація до нових умов функціонування сімейної системи; зростання SWB шлюбних партнерів (укріплення «Я»); зростання цінності партнера та подружнього союзу (укріплення «ТИ» та «МИ»)

При успішній Стрес-комунікації, але дуже сильному стресочиннику (набута інвалідність, складна хвороба в одного з партнерів) доцільно активувувати додаткову захисну систему («покров»/буферний копінг) сімейної системи, що включає:

1. Позитивний подружній копінг (асиметричного змісту):
 - ✓ підтримуючий проблемно-орієнтований діадний копінг одного з партнерів
 - ✓ підтримуючий емоційно-орієнтований діадний копінг
 - ✓ відсутність ворожих дій в парі щодо один одного
 - ✓ відсутність конкуренції в парі;
 - ✓ пристосування в конфліктах.
2. Активація арсеналу індивідуального копіngu проактивного та реактивного рівнів партнера, що здатен функціонувати на вищому когнітивну рівні та забезпечувати буферний копінг сімейної системи та її членів, в тому числі дітей (проблемно-орієнтовані стратегії та емоційна підтримка)
3. Зовнішня соціальна підтримка (розширена сім'я, друзі, колеги і інше підтримуюче соціальне оточення, а також фаховий супровід, в тому числі психотерапевтичний для обох партнерів та їхнього стосунку)

Такий транзиторний період має на меті мобілізацію та свідоме застосування всього спектру копінгових зусиль з метою проходження складної життєвої ситуації, має бути окреслений в часі з метою запобігання виснаження партнера, що надає буферну підтримку. При цьому, справедливість такої підтримки полягає в збереженні партнерської взаємодії, прихильності один до одного, відсутності ворожих дій/слів, а також свідоме звернення до застосування адекватного стресонавантаженню копіngu подружжя, в тому числі зовнішньої

соціальної підтримки з метою справитися зі складним стресом та пом'якшити його руйнівну дію на партнера, що таку підтримку надає. Результатом такого копінгу стане: відновлення позитивного функціонування після стресоподії; переорієнтація на нові особистісні та сімейні ролі та способи життя в сім'ї, враховуючи зміни у сімейній системі; переосмислення та прийняття нових ролей і механізмів функціонування сімейної системи в нових реаліях життя; зростання SWB шлюбних партнерів; зростання цінності шлюбного союзу.

В разі неуспішної Стрес-комунікації в парі шлюбні партнери опиняються в ситуації посилення стресу додатково внутрішньосімейними стресовпливами. За таких умов людина сприймає ситуацію як нову стресоподію, відтак, відбувається новий цикл копінг-процесу (рівень опірності при такому повторному циклі вже знижений) [107; 212; 214]:

- ✓ Посилення стресовпливу на кожного з шлюбних партнерів.
- ✓ Втрата безпечного місця та його «рефлекторний пошук».
- ✓ Конкурентна/унікаюча взаємодія в подружніх конфліктах.
- ✓ Активація психологічних захисних механізмів: включення неусвідомлених захисних реакцій (іронія, байдужість, афективне реагування тощо), що спровоковані посиленням стресом.

- ✓ Компенсація стресогенного впливу (як конструктивного характеру, наприклад, у формі бігу, підвищеної турботі про себе, так і деструктивного, в т.ч. алкоголізація)

- ✓ Оцінка шлюбу як неуспішного (первинна/повторна)

В межах сімейної системи такий цикл призводить до повторних фіксованих стресоподій, при цьому суттєво змінюється динаміка сім'ї як системи. Враховуючи властивості сімейної системи, а також опираючись на результати стрес-взаємодії та копінгу шлюбних партнерів в парі, можемо прогностично моделювати ситуацію розвитку в сім'ї:

1. Активація індивідуального копінгу реактивного рівня (унікаючого / конфронтуючого типу) та проактивного в напрямку віддалення (дистанціювання) від партнера для збереження від повторних

внутрішньосімейних стресовпливів та планування подій, виходячи з негативного патерну стрес-взаємодії, або ж навпаки в пошуку ресурсу, «зброї», щоб «перемогти партнера та вижити самому»:

2. Висхідна спіраль ворожих дій/слів в сторону партнера, в тому числі під час особливої вразливості – стресоподії.

3. Загострення стосунків в парі (дистанція/конфлікт)

Такий циклічний рух призводить до наступних форм і їх характерних ознак: *домінування* (підкорення іншого, нехтування благополуччям партнера та його розвитком, визначення правил життя за автократичним режимом розподілу влади, відсутність чутливості до потреб іншого, зловживання, демонстрація сили тощо); *злиття/підкорення* (розчинення інтересів, бажань, потреб у потребах та інтересах іншого, інертність у власному життєконструюванні; підкорення, залежність в стосунку; зниження первинного індексу благополуччя шлюбних партнерів, а також відсутність розвитку власного потенціалу, натомість розвиток адикцій тощо); *автономізація* в середині сімейної системи (співіснування в межах формального життєвого простору, холодність в подружніх стосунках у одній та/або у всіх подружніх сферах, незадоволеність подружнім життям, зниження суб'єктивного благополуччя до розрішення чи прийняття поточної ситуації в подружжі, відсутність доданої вартості в стосунку, низький рівень активації копінгу подружжя).

З метою унаочнення спектру копінгу, що є чинниками суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, та формування остаточних висновків результати регресійного аналізу зведено у порівняльну таблицю, представлену нижче (табл.3.15).

Таблиця 3.15.

Порівняння значимих показників копінгу шлюбних партнерів в структурі чинників їх суб'єктивного благополуччя для різних груп

Копінг шлюбних партнерів			
Загальна група	Група з високим рівнем SWB обох партнерів	Група з низьким рівнем SWB обох партнерів	Група з полярними значеннями SWB партнерів
Діадний копінг	Власна стрес-комунікація	Проактивний копінг	Позитивна переоцінка
Проактивний копінг	Проактивний копінг	Емоційна підтримка	Інструмент.підтримка

Позит переоцінка	<i>Інструментальна підтримка</i>	Негативний діадний копінг партнера	<i>Втеча-уникнення</i>
<i>Втеча-уникнення(негат.)</i>	<i>Власний негативний діадний копінг</i>	Стратегічний копінг	<i>Самоконтроль</i>
<i>Прийняття відповідальності</i>	Стрес-комунікація партнера	<i>Прийняття відповідальності</i>	<i>Рефлексивний копінг</i>
	<i>Самоконтроль</i>	Підтримуючий діадний копінг власний	Негативний діадний копінг партнера
<i>Стрес-комунікація партнера</i>		<i>Пошук соціальної підтримки</i>	<i>Підтримуючий діадний копінг партнера</i>
Емоційна підтримка		Планування вирішення проблем	Підтримуючий діадний копінг власний
			Конфронтаційний копінг

Примітка: курсивом позначені показники, що мають негативні значення

Отже, в результаті аналізу регресійних моделей можемо підсумувати, що чинниками суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів є *діадний копінг* пари, а також арсенал індивідуального копінгу, в першу чергу *проактивного рівня*, та реактивного рівня копінг-стратегії, що орієнтовані на планування та вирішення проблем (*копінг-стратегія «Планування вирішення проблем»*), переосмислення досвіду стресоподії в більш широкому позитивному контексті (*копінг-стратегія «Позитивна переоцінка»*), разом з тим, орієнтовані на не уникання стресових ситуацій (негативне значення *копінг-стратегії «Втеча-уникнення»*) чи, навпаки, перебільшення значення своєї участі в настанні стресоподії (негативне значення *копінг-стратегії «Прийняття відповідальності»*), а також звернення в стресових ситуаціях за емоційною підтримкою (емоційно-орієнтований копінг).

Так, маємо констатувати, що вплив діадного копінгу на суб'єктивне благополуччя подружжя виявився потужнішим, ніж індивідуальний копінг, що підтверджує висновки зарубіжних колег [113; 201; 248; 276]. Однак, разом з тим цінно зауважити, що аналіз регресійних моделей дозволяє констатувати, що активувувати копінг подружжя можливо лише за «справного контакту» в подружній підсистемі в прямому та метафоричному розумінні цього виразу. Повертаючись до наукової термінології, в прямому розумінні це означає, що передує ефективному застосуванню діадного копінгу якісна стрес-комунікація, за умови відсутності щирого діалогу, партнери звертаються до захисних психологічних механізмів (неусвідомлений рівень), емоційного реагування

інтровертованого та екстроверованого типу. Нездатність озвучувати, показувати, зрештою, оприсутнювати проблему чи визнавати власний високий рівень стресонавантаження унеможлиблює застосування позитивного діадного копінгу чи/і задіяння додаткових подружніх ресурсів. Так, така латентно тліюча ситуація призводить до надмірного чи зрештою непосильного перенавантаження та емоційного дискомфорту. Таким чином, замість підтримки шлюбні партнери в парі отримують ігнорування, байдужість, імпульсивні вибухи, деструктивні критичні зауваження та/чи інші ворожі дії чи/і слова щодо власного стрес-реагування, що, як засвідчують результати дослідження, не сприяє суб'єктивному благополуччю особистості в шлюбі.

Окрім цього, вагомий вплив на SWB шлюбних партнерів здійснює проактивний рівень копінгу. Однак, важливо зауважити, що випереджуючі дії, що описують проактивний копінг, можуть мати як позитивний, так і негативний зміст. Людина, плануючи своє майбутнє, виходить з вже існуючих у неї уявлень про себе та світ довкола, власної оцінки ситуації, власних знань та досвіду, в тому числі травматичного, що, очевидно, може сприяти викривленому сприйманню дійсності та містити не відповідні чи/і точні дані про об'єктивну реальність, а тривожні думки та страхи про неї. Це, в свою чергу, призводить і до самоінвалідизуючої копінг-поведінки, яка, по суті, теж є проактивною, однак деструктивного характеру [13]. Так, обмежене розуміння механізмів функціонування сімейної системи, неопрацьований травматичний досвід, негативний досвід батьківської сім'ї, стереотипне її бачення, нездатність пред'явити «Себе» в стосунку з «близьким Іншим», призводить до утворення випереджуючих дій захисного характеру. Такі дії мають на меті захистити власне «Я», власну тривожну цілісність, що обумовлені страхом бути у стосунку з партнером. В такому стосунку з'являються подвійні повідомлення, амбівалентні дії та слова, непорозуміння, що не сприяють здоровій комунікації.

Який саме вектор проактивного копінгу, як заходів випереджуючої дії, обере шлюбний партнер залежатиме від рівня його/її самедетермінації мети та саморегуляції її досягнення, спрямованого руху до особистісної зрілості та

ціннісного вектору кожного з партнерів, а також від власного розуміння свого місця в сімейній системі, задоволеності власним шлюбним союзом, неконкурентності цілей партнерів, а, навпаки, співвіднесення їхніх індивідуальних та сімейних цілей та прагнень. [32; 80; 172; 255]. Проактивна копінг-поведінка передбачає співвіднесення ризиків та вигод, а також аналіз можливих ресурсних витрат для особистості [55]. Якщо в сімейній системі у партнерів власні вигоди та цілі конфронтують між собою, а партнери не можуть вирішити такі конфлікти у спосіб отримання вигоди для обох сторін, це вносить дисбаланс у функціонування подружньої підсистеми та амбівалентного руху всередині сімейної системи, а такі конкурентні цілі негативно впливають в тому числі на SWB шлюбних партнерів, що вже було описано у попередніх пунктах цієї роботи. Так, враховуючи, що проактивний копінг містить у собі багатоаспектну стратегію випереджувального характеру та пов'язаний з цілепокладанням та досягненням мети, важливо працювати в напрямку отримання шлюбними партнерами науково-обґрунтованих знань зрозумілою мовою щодо можливостей ефективної діадної взаємодії. В контексті стресодолаання шлюбних партнерів це знання, розуміння та обізнаність людини, яка готується до шлюбу чи живе в шлюбному союзі щодо стресу та копіngu як свідомих способів його долати, враховуючи та врівноважуючи власні цілі та цілі близького партнера, а також щодо специфіки сімейного життя: розуміння змісту та сенсу сімейної системи, умов її функціонування, динаміки існування сім'ї (ЖЦС), наявності нормативних криз в сімейному житті та розуміння способів їх долаання, ефективних способів комунікації в сім'ї, в тому числі вирішення конфліктів тощо. Це зрозумілі базові практичні знання, що допомагають формувати навик орієнтуватися в ситуації стресоподії та обирати такий спосіб в широкому арсеналі копіngu шлюбних партнерів, що дозволить справитися зі стресоподією з мінімальними втратами для біопсихосоціальної системи людини.

Також слід назвати ефективний в контексті сімейної системи копінг реактивного рівня. Тут маються на увазі заходи редукування стресу наявними адаптивними ресурсами. Арсенал реактивного копіngu включає в основному

механізми, що зводяться до зміни когнітивних та поведінкових моделей з метою управління раптовими специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами. Основними стратегіями поведінки є усвідомлені за своєю природою та безпечні по відношенню до суб'єкта дії, що сприяють вирішенню важкої ситуації чи зниженню емоційної стрес-відповіді. Підсумовуючи, зазначимо, що в контексті сімейної системи високий рівень вираженості індивідуальних стратегій «Втеча-уникнення», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності» знижує SWB шлюбних партнерів, а «Планування вирішення проблем», «Позитивна переоцінка» – сприяють загальному задоволенню життя, емоційному комфорту та оптимальному функціонуванню особистості в шлюбі.

Отож, узагальнення результатів регресійного аналізу дозволило окреслити копінг подружжя є чинником суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, а також підсумувати, що позитивна стрес-комунікація партнерів в парі є тим каналом активації подружнього копінгу, який в сімейному контексті стає додатковим джерелом ресурсу для людини в стресових ситуаціях, натомість негативна стрес-комунікація партнерів стає додатковим джерелом стресу, що не лише приховує в собі ризики руйнування шлюбного союзу, а й чинить деструктивний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості в шлюбі. Отримані результати стали основою для побудови моделі копінгу шлюбних партнерів серед чинників їхнього суб'єктивного благополуччя, що представлено на рис.3.2.



Рис.3.3. Емпірична модель копіngu подружжя як чинника суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів

Отже, підсумовуючи, важливо відмітити, що вдалося не лише з'ясувати місце копіngu подружжя в структурі суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, а й встановити закономірності, що дозволяють ширше поглянути на копінг як явище. Розуміючи копінг як «покрив», чи деякий «купол» – ми можемо ширше поглянути на дійсність і визнати, що скільки б ми не шукали єдиного способу досконалого для вирішення всіх проблем – наші пошуки марні, оскільки його не існує. Так, копінг можна розглядати як зброю чи/і фортифікаційні

споруди, чи/ї стратегію «ведення бою», і тоді слід додати, що немає однозначно поганої чи єдиновірної «зброї/захисту», а є арсенал техніки та стратегії їх застосування, що мають ті чи інші переваги та недоліки, а також ту чи іншу доречність застосування. Розглядаючи копінг як зброю чи/ї захист, маємо розуміння, що застосування тих чи інших її видів буде ефективним лише з врахуванням контексту. Так, до прикладу, описана у дослідженні конструктивна та сприяюча підвищенню благополуччя копінг-стратегія «Позитивна переоцінка», незважаючи на беззаперечну її користь в здатності до позитивного переосмислення проблемної ситуації, може призвести людину до деякої «екзистенційної пастки», коли людина втрачає будь-який вплив на власне життя і примиряється з тим, що «випало їй на долю», як у групі з полярними значеннями SWB партнерів.

Так, варто підсумувати, що копінг як усвідомлена активність в напрямку редукування стресу, передбачає широкий спектр можливих дій, що направлені на вирішення складної ситуації в теперішньому з усвідомленням наслідків в майбутньому. Таким чином, навчаючи всього спектру способів копінгу ми розширюємо можливості людини для власного життєконструювання та реалізації її потенціалу в соціумі.

Слід також підсумувати, що існує ризик руйнування сімейної системи при відсутності «покрову» чи невиконання ним функціонального призначення захищати від психічного перенавантаження її членів. При цьому слід додати, захист сімейної системи та її членів певний час може забезпечуватися системою індивідуального копінгу одного з партнерів: такий режим функціонування названо у роботі асиметричним. За таких умов стресонавантаження зосереджується на одному з партнерів, що вимагає міцності та гнучкості його системи індивідуального копінгу та діадної копінг-підтримки. Встановлення існування такого режиму є цінним з огляду на існування стресоподій, що здатні навіть «виключити» на певний час з системи одного з партнерів: важка хвороба, набута інвалідність, раптова втрата близького, перебування на війні тощо. В такі складні періоди є вкрай важливим наявність міцної опори поруч, якою може

стати партнер. Якщо ж такий «асиметричний режим функціонування» залишається протягом тривалого часу і/або перевищує ресурси партнера, що його підтримує лише власною системою копіngu, то існує високий ризик його виснаження і, зрештою, вигорання. Саме тому важливо усвідомлювати та розвивати всі рівні копіngu сімейної системи (як індивідуальний, так і діадний) як основу захисту її членів, а звідси, збільшення їхнього емоційного комфорту, задоволеністю життям та створенням сприятливих умов для росту та розвитку особистості, оптимального розкриття її потенціалу в соціумі.

3.4. Практичне застосування результатів дослідження та рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів шляхом розширення їх репертуару копіngu в умовах кризи.

На основі проведеного емпіричного дослідження доводиться констатувати, що попри обґрунтування теоретиками широкого спектру можливих способів справлятися зі стресом та редукувати/нівелювати його можливі шкідливі впливи, а також описаної специфіки функціонування подружжя в сімейній системі (динаміка сім'ї, окреслення нормативних криз тощо), на практиці залишається ще багато невирішених питань, в першу чергу пов'язаних з низькою обізнаністю шлюбних партнерів щодо можливостей справлятися зі стресогенними впливами, їх невмінням порозумітися один з одним, враховуючи особливості кожного з періодів розвитку сімейної системи, а також разом справлятися з життєвими труднощами, враховуючи можливості справедливого діадного копіngu. Практичне вирішення проблематики сьогодні має особливе значення, оскільки з одного боку наукові досягнення для її розв'язання сягнули апогею, однак, без здійснення реальних виважених кроків щодо популяризації наукових досягнень можливостей копіngu подружжя, вона залишиться, на жаль, лише на теоретичному рівні, а робота з наслідками таких накопичених проблем для практичних психологів та сімейних психотерапевтів є доволі складною. Тому, на наш погляд, важливо проводити *просвітницьку* та

психоедукаційну роботу щодо окреслених питань на етапах формування особистості в рамках освітніх програм для молоді у навчальних закладах I-IV рівнів ВО. В таких програмах потребують висвітлення:

✓ базові поняття з тематики стресодолання (навчання ефективних методів та психотехнік редукування психофізіологічного стресу та копінгу як конструктивної активності впливу на стресоподію) та можливостей подружжя як ядра сімейної системи щодо спільного проходження складних життєвих ситуацій (копінгу подружжя як свідомої активності в напрямку відновлення гомеостазу в сім'ї та збереження суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів);

✓ основи специфіки функціонування сім'ї нового зразка, де враховуючи системну візію, зберігається фокус як на емоційній прив'язаності в близькому стосунку, так і автономії кожного з партнерів в парі та можливості пізнавати та реалізовувати власний потенціал в соціумі.

Детальніше тематика психоедукаційних заходів подана у таблиці нижче.

Таблиця 3.16.

Психоедукація щодо питань стресодолання подружжя

№	Тематика	Змістовне наповнення
1	Нейробиологічні основи стресу та рівні стресодолання Самоспостереження, саморегуляція та самодопомога в стресі	<p>✓ нейробиологічні механізми гострого та пролонгованого стресу та його наслідки для здоров'я та благополуччя людини (психічні розлади психогенного походження, в т.ч. ПТСР, психосоматичні розлади і інші наслідки стресогенного впливу);</p> <p>✓ формування навички самоспостереження тілесних проявів, емоційних реакцій, думок та дій у стресовій ситуації, а також саморефлексія;</p> <p>✓ освоєння практик самопомоги при гострому стресі, профілактика впливу стресу на функціонування організму (прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном і інші тілесноорієнтовані техніки відновлення), а також перша психологічна допомога в кризових ситуаціях</p>
2	Індивідуальний копінг	<p>✓ ознайомлення з повним спектром індивідуального копінгу реактивного та проактивного рівнів (науково-обґрунтовані копінг-стратегії від Р. Лазаруса до М. Лаада);</p> <p>✓ визначення домінуючих копінг-стратегій особистості, їх аналіз, доречність застосування;</p>

		✓ формування навички конструктивного копінгу, виходячи з контексту ситуації та розуміння процесу активації копінгу
4	Діадний копінг	<ul style="list-style-type: none"> ✓ стрес-комунікація в парі; ✓ проблемно-орієнтований діадний копінг; ✓ емоційно-орієнтований діадний копінг; ✓ негативний діадний копінг; ✓ спільний подружній діадний копінг
5	Сім'я – основи функціонування	<ul style="list-style-type: none"> ✓ уявлення про шлюб та сім'ю; ✓ функції сучасної сім'ї; ✓ «Я» та «Інший-близький» – розвиток партнерського інтелекту (як я почуваю себе в парі, як партнер себе почуває в парі; можливості розвитку для обох; причинність вибору, готовність до пізнання свого «Я» в контакті та інакшості партнера тощо); ✓ завдання шлюбного союзу; ✓ сімейні цінності; ✓ сімейні взаємодії (близьке, безпечне та надійне спілкування; розрішення конфліктів та проблем; планування майбутнього); ✓ сімейні ролі (подружжя – ядро сімейної системи, батьківство тощо)

Крім цього, такі навчання повинні бути доступними для широкого кола фахівців психічного здоров'я та психосоціального супроводу (ПЗПСП), волонтерів, священнослужителів і інших активних громадян, що працюють чи взаємодіють з сім'ями в громадах. Психоедукація на різних рівнях в громадах може бути організована приватними, громадськими та державними Центрами психологічної допомоги, консультанти яких засвідчили необхідний рівень знань та кваліфікацію щодо окреслених питань.

Т. Титаренко пропонує залучення на державному рівні медіаресурсу з метою популяризації психологічних знань в галузі розуміння стресу та прийомів самопомоги та підвищення психологічної грамотності населення [67]. Так, достовірні знання та науково-обґрунтовані практики стресодолавання просують нас у практичному вирішенні питання справлятися з викликами складного історичного періоду боротьби за незалежність нашої держави, а також максимально повноцінно функціонувати і як народ, і як людина на засадах концепції сталого розвитку.

З початком повномасштабної війни в Україні за ініціативою першої леді О. Зеленської на урядовому рівні за підтримки ВООЗ та міжнародних партнерів почала розроблятися та впроваджуватися Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що має на меті допомогти населенню справлятися зі стресом, що пов'язаний з війною та складним травматичним досвідом, та сприяти турботі про психічне здоров'я та благополуччя населення. Ці перші кроки є добрим початком системних змін у сфері громадського здоров'я та звернення широкого кола людей до важливості знань та навичок в тематиці стресодолавання. Психоедукація з окресленої проблематики повинна бути доступна для широкого кола населення, оскільки це профілакує серйозні захворювання, а успішне проходження кризових життєвих ситуацій сприяє благополуччю особистості та її повноцінному функціонуванню в соціумі.

Рекомендації для подружжя

Емпіричні результати дослідження засвідчують перспективність діадної взаємодії при зустрічі зі стресом, підтверджують позитивний вплив діадного копінгу на подружнє благополуччя та суб'єктивне благополуччя кожного з шлюбних партнерів. «Коли немає з ким розділити радість – то не так і радісно, коли ж нема з ким розділити горе – воно ще й множитья»¹¹. В ці моменти згадуємо, що найспокійніші та найщасливіші моменти в нашому житті, коли поруч близька людина. Дослідження підтверджує, що шлюбний партнер може бути тією близькою людиною, з якою відчуваєш щастя (в дослідженні представлене терміном суб'єктивне благополуччя), а сім'я – може бути тою «надійною фортецею», де безпечно, не тому що мури міцні, а тому що люди надійні. І поруч люди стають надійними, коли разом проходять життєвий шлях, наповнений труднощами та радощами, коли конструюють в парі власну реальність, коли кожен плекає здатність її бачити у всьому розмаїтті, бути з нею, коли будують кропіткою працею почуття безпеки «тут і тепер» і готові дивитися в майбутнє зі спокоєм, вдячністю та надією.

¹¹ Метафора автора зі спостережень життя

Оскільки емпіричне дослідження резюмує, що стрес-комунікація шлюбних партнерів є фактором їх SWB та центральним пунктом, що уможливорює активацію ефективного спектру копінгу подружжя, що спрямований на захист шлюбних партнерів, як членів сімейної системи, натомість посилення зовнішніх стресовпливів додатково внутрішньосімейними, то важливо тут описати яка саме комунікація є позитивною в контексті стресодолання подружжя.

На відміну від звичайної розмови (нейтральної чи позитивно конотованої бесіди), стрес-комунікація передбачає психофізіологічний рівень реагування. Еволюційно обумовлено, що людина сприймає зовнішню загрозу буквально, відтак її тілесні та емоційні реакції спонукають захищатися / нападати / втікати, або ж переходити в стан іммобілізації, що проявляється в застиганні та зниженні психофізіологічних показників функціонування людини. Готтман називає психофізіологічну реакцію на стрес метафорично «повінню». І це добра метафора відображення стану беззахисності партнера в моменті сильного стресу, який може бути спричинений іноді не реальною «атакою» партнера чи свідомим наміром образити, а суб'єктивним сприйманням тих чи інших слів/дій як ворожих. Тому першочерговим завданням ефективної комунікації є навчитися помічати та розпізнавати власні стани під час взаємодії з партнером. Помічаючи наближення «повені», фіксуючи свій емоційний стан, можна застосовувати тілесні практики для його стабілізації з метою включення когнітивного функціонування («контакту з реальністю»), на якому можна побачити зміст розмови, прояснити свою позицію, діяти спокійно та виважено і, зрештою, порозумітися. Одна з простих та дієвих практик первинної психологічної стабілізації подана нижче в таблиці.

Таблиця 3.17

Техніки для зниження впливу стресових реакцій на психофізіологічному рівні та поверненні до когнітивного функціонування¹².

<i>Реакції</i>	4 СТИХІЇ
	<i>Повітря</i>

¹²Israel Trauma Coalition (ITC)

Зміна ритму дихання	Кризове дихання починається з видиху! Не робіть глибокий вдих! Замість того видих зі звуком, потім звичний вдих і повторно повний видих. Також можна піднести кулак до рота і робити видих з опором в кулак. Для зниження стрес-реакції потрібно зробити кілька циклів, Ваше завдання: відновити рівномірне дихання.
	Вода
Сухість слизової оболонки	Викликати слину, поворушивши щоками, уявивши лимон, якщо є можливість, повільними ковтками попийте води.
	Земля
М'язова напруга (тремор)	Вправа «Насос»: потрібно підняти плечі з напругою і, різко розслабивши, опустити їх. Підніміться на носках, напружуючи литкові м'язи і різко опустіться на п'яти. Ваше завдання: зняти надмірну напругу в тілі «тут і тепер».
	Вогонь
Тунельний зір (порушення концентрації уваги)	Зробіть рухи головою, немов висвічуючи з простору великі предмети фіксуючи на них погляд: ліворуч, прямо перед собою, праворуч. Спрямуйте погляд угору і потім униз

Психотерапевтична практика показує, що першим кроком до ефективної саморегуляції (натомість придушення емоцій) є самоспостереження. Техніку самоспостереження, що формує навичку помічати власні реакції і самостійно, рефлексуючи, чи за допомогою психотерапевта коригувати свою поведінку в сторону конструктивної, подано нижче.

Таблиця 3.18

Практика спостереження власних реакцій при стресоподії¹³.

Протягом тижня записуйте в таблицю:					
✓ стресову ситуацію (складну для Вас розмову з партнером, чи іншою людиною в середині сімейної системи чи поза нею, несправедливу критику чи інші ворожі дії по відношенню до Вас, складну робочу зустріч чи іншу ситуацію, що створює напруження/дискомфорт для Вас)					
✓ тілесні реакції, фізичні прояви (прискорене дихання, серцебиття, напруження у нижній частині щелепи, в плечах і ін. частинах тіла, сльози, потовиділення, уповільнення чи прискорення мови тощо)					
✓ емоцію чи почуття, що переживаєте в конкретний момент (сум, злість, страх, огиду, агресію тощо)					
✓ думки, що з'являються в цьому моменті					
✓ яка дія відбулася/чи була стримана в цій ситуації					
<i>День тижня</i>	<i>Ситуація</i>	<i>Тілесні реакції</i>	<i>Емоції, почуття</i>	<i>Думки</i>	<i>Дія/поведінка</i>
Завдання полягає в тому, щоб помітити, ідентифікувати свої тілесні, емоційні прояви, думки та зафіксувати дії в стресових ситуаціях. Не потрібно змінювати їх в моменті, просто назвіть їх. Реакцій у стресових ситуаціях не може бути «правильних» чи					

¹³Створена автором на основі теоретичних напрацювань КПТ та власної психотерапевтичної практики

«неправильних», якщо вони виникають, то для чогось нам потрібні, вони мають свою функцію, дозвольте їм бути, не намагайтесь виправдати чи зрозуміти їх, просто занотуйте в таблицю. Інколи одного усвідомлення власних тілесних та емоційних проявів може бути достатньо для того, щоб розсіяти цю реакцію. Ця практика дасть Вам можливість бачити різні відтінки у своїх реакціях, дозволить помічати та приймати свої емоційні відреагування, згодом розуміти їх функцію. Також ця практика дасть можливість управляти емоціями в екологічний для тіла та психіки спосіб – не придушуючи і не катастрофізуючи, помічати їх, далі впливати на тіло для стабілізації і продовження руху після «включення» когнітивного функціонування.

Цінність такої практики ведення щоденника полягає в можливості самоспостереження, простеженні закономірностей, повторювань в реагуваннях, зафіксовані патерни тощо, надалі створенні умовиводів і набутті навичок управління в стресових ситуаціях. За таких умов людина може бути оптимально включена у пошук конструктивних рішень, що стосуються її життя, способів взаємодії з собою, зі світом, зокрема зі своїм близьким партнером. Рефлексивний елемент самоспостереження має профілактичну функцію при повторній зустрічі зі стресом.

Наступним етапом ефективної комунікації є сам діалог. Розмова має сприяти спокою, а не переходити на рівень емоційного та фізіологічного реагування, що неможливо витримувати. Початок діалогу в парі визначає його подальший вектор розвитку. Так, Готтман зазначає, що жорсткий початок розмови, що передбачає критику, презирство, захист у формі нападу, ігнорування/уникання є дисфункційним способом взаємодії в парі [171]. Розмовляючи з близькою людиною, потрібно адаптувати свою розмову так, щоб не було приводу ображатися на сказане, відтак, фокусом уваги має бути пошук рішення виходу з проблеми, натомість пошуку винного. До елементів розмови, що сприяють зменшенню стресу, автор включає [171; 172]: почерговість висловлювань в діалозі, відсутність небажаних порад, проявлення щирого інтересу до розмови під час діалогу, повідомлення про своє розуміння чи спокійне прояснення деталей, об'єднання з партнером, прийняття позиції «ми проти інших», висловлення прихильності в парі, сканування емоцій, розуміння,

що бурхливі чи відсторонені емоційні реакції (власні чи/і партнера) можуть мати травматичне підґрунтя і не є знеціненням партнера чи стосунків, а предметом запиту в психотерапію.

Так, Ш. Лі та Дж. Кларк [129, с. 4] у своїй публікації діляться ідеями *ефективного подружнього спілкування*, які партнери можуть практикувати у щоденному житті, покращуючи свій навик повідомляти про себе та слухати і чути партнера. Вони приведені нижче в таблиці у вигляді пам'ятки для подружжя.

Таблиця 3.19

Пам'ятка «Ефективне подружнє спілкування»

✓	Коли Ваш партнер говорить з Вами, намагайтеся зрозуміти, що він/вона почуває
✓	Дайте своєму партнеру вербальний та/чи невербальний зворотний зв'язок про те, що Ви розумієте про що йдеться в розмові.
✓	Будьте уважні до невербальних повідомлень, які Ви надсилаєте під час розмови (вираз обличчя, міміка, жести, положення тіла).
✓	Утримуйтеся від осудливих коментарів і поспішних висновків до завершення повідомлення партнером.
✓	Виявляйте повагу до точки зору Вашого партнера, навіть якщо у Вас інша точка зору.
✓	Знайдіть час, щоб по-справжньому вислухати Вашого партнера. Так він/вона зможе відчувати, що Ви цінуєте його / її думки та ідеї.
✓	Коли Вам потрібно провести важливу розмову, подбайте про відсутність відволікаючих факторів, щоб Вам було легше говорити одне з одним і зберігати контакт.
✓	Спілкуйтеся чітко, прямо, доброзичливо, достатньо голосно, щоб почути та не вважати слова криком при цьому. Так Ваш партнер матиме більше можливостей зрозуміти Вас.
✓	Не намагайтеся вгадати, що думає Ваш партнер/ка, натомість, під час розмови зосередьтеся на вираженні власних почуттів.

Так, підсумовуючи, варто додати, що мета ефективного спілкування в тому, щоб висловити свою позицію, потребу чи/і проблему, почути позицію, потребу, проблему близького іншого та досягти згоди, враховуючи кожен з сторін. Дослідження підтверджують, що велику кількість проблем у стосунках можна вирішити лише спілкуючись таким чином, щоб показати свою щирю готовність до діалогу, вирішення складних ситуацій та турботу. Якщо ж розмова заходить на рівень емоційного чи фізичного реагування, необхідно взяти паузу. Скориставшись технікою самоспостереження, у спокійній ситуації варто

спробувати проаналізувати що саме заважає бути спокійним при розмові, фокус аналізу знаходиться в полі власної поведінки. В разі неможливості спілкуватися, справлятися разом зі стресонавантаженнями, повторюваності суперечок та неможливості їх вирішувати, шлюбним партнерам необхідно звертатися за фаховою допомогою психолога/психотерапевта.

Рекомендації для практичних психологів

Виходячи зі сказаного, стає очевидною необхідність своєчасної зовнішньої підтримки, що мала б бути спрямована з однієї сторони на створення/адаптацію вже існуючих та реалізацію на практиці спеціальних психологічних тренінгових програм для подружніх пар, а з іншої на фаховий психологічний чи/і психотерапевтичний супровід.

Зіткнення шлюбних партнерів зі стресогенними чинниками зовнішнього та внутрішньосімейного походження, з проблемами у стосунках, з якими вони не можуть самостійно справитися, є приводом для звернення пари до ***практикуючого сімейного психолога чи психотерапевта***. Індивідуальна та сімейна психотерапія (подружня терапія/терапія пар) сприяє опрацюванню травматичного досвіду, що заважає відкрито спілкуватися з партнером в парі, чути власні потреби та потреби свого близького партнера. Так, терапія пар наповнює кристалізованим змістом цілі партнерів, що живуть разом, дозволяє знаходити шляхи дотику та вектори розвитку для кожного з шлюбних партнерів, що не суперечать одне одному. Психотерапевт чи фаховий сімейний психолог може здійснювати підтримуючу консультаційну опору на стадіях розвитку сімейної системи для успішної внутрішньосімейної взаємодії в рамках психологічного консультування. Досвід, отриманий людиною у її батьківській сім'ї не є єдиним сценарієм власного життя, тому розуміння і осмислення цього, а також теоретико-практичні знання копінгу подружжя і створення здорових та збалансованих стосунків може стати платформою вирішення ряду сімейних проблем.

В даний час у подружній психотерапії найбільш поширені динамічний, поведінковий та гуманістичний підходи. При динамічному підході при

вирішенні подружжям їх протиріч акцентується увага на порушенні базової прив'язаності у шлюбних партнерів. Прослідковується динаміка міжособистісних відносин та її зв'язок з динамікою психічних процесів, при цьому основним завданням в терапії є аналіз міжособистісних стосунків в парі та їх корекція, враховуючи такі порушення. Метою поведінкового підходу в подружній психотерапії є насамперед зміна/корекція поведінки партнерів в парі. В гуманістичному підході до психологічної корекції стосунків подружжя фундаментальними є уявлення про те, що в основі добрих подружніх стосунків лежать відкритість, толерантність, автентичність, потреба в самовираженні, приналежності до іншого та незалежний розвиток особистості кожного з партнерів.

Одним з ефективних методів терапії пари є схема-терапія – це психотерапевтичний напрям, що розроблений Дж. Янгом, як модифікація когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), для клієнтів, у відношенні яких стандартна КПТ була неефективною (чи недостатньо ефективною). Так, саме привнесення емоційних потреб людини, що були фрустровані в ранньому та підлітковому віці, у класичну парадигму КПТ підвищило ефективність застосування такої терапії [85; 192]. У схема-терапії виділяють п'ять категорій базових емоційних потреб людини:

1. Безпека і прихильність.
2. Незалежність, компетенція і ідентичність.
3. Свобода вираження своїх потреб і емоцій.
4. Спонтанність і веселощі.
5. Реалістичні кордони, самодисципліна і самоконтроль.

Так, терапевт з'ясовує порушені базові потреби у партнерів пари та працює з їхнім зафіксованим емоційним та когнітивним досвідом. У стресових ситуаціях схеми проявляються у схемах-режимах, що спотворюють об'єктивну реальність в теперішньому часі, але допомогли пройти людині складні ситуації в минулому. Терапія здійснюється у спосіб формування здорових режимів, в яких партнери готові прийняти себе та своє життя, виконувати життєві обов'язки та завдання,

розвиваючи при цьому власний внутрішній потенціал та відчуваючи задоволеність та радість життя.

Також слід виділити серед ефективних методів подружньої психотерапії емоційно фокусовану терапію пар (С. Джонсон і Л. Грінберг) [31]. Емоційно фокусована терапія (ЕФТ) – це короткостроковий підхід подружньої терапії, що є синтезом гуманістичної та системної сімейної терапії, теоретична база методу – теорія прив'язаності (Attachment theory) Дж. Боулбі та його послідовників. Автор називає прив'язаність матрицею, на основі якої формується подальший розвиток особистості. У цьому підході наголошується на важливості емоційних процесів в організації патернів взаємодії в парі. Таким чином, терапевт працює над відновленням базової довіри до світу близьких партнерів, ефективними способами повідомляти про свої емоції і потреби та створенням надійного емоційного зв'язку в парі. ЕФТ передбачає формування відкритості в парі, тому не може бути застосована в ситуаціях насилля, під час розлучення чи інших ситуаціях, коли для партнера є небезпечним показувати свої вразливі місця.

Окрім цього, слід сказати, що ефективно працювати з парами дозволяє методологія гештальт-терапії [237; 291]. В шлюбному союзі зустрічаються двоє людей з різним досвідом, уявленнями про світ та очікуваннями від партнера, відтак, вони приносять свою стару роль в нові відносини, в результаті можливість бути почутим чи зрозумілим іншим втрачається. Це здебільшого привнесені в діалог минулі образи, травми і патерни спілкування, коли кожен реагує не на конкретні дії та слова партнера в конкретній ситуації, а на своє закріплене уявлення, свій сенс, що склався роками, на людину з минулого, з ким були болючі відносини. Так, партнери перестають бачити і чути один одного, розуміння і продуктивний діалог стають неможливими.

На відміну від системно-сімейного терапевта, що віддає перевагу особисто розмовляти з кожним з шлюбних партнерів, сімейний гештальт-терапевт пропонує подружжю поговорити один з одним в його присутності про те, що їх хвилює. Він спостерігає за подружньою взаємодією, відзначаючи не тільки певні виражені прояви, а й «виражені відсутності», такі, наприклад, як відсутність

взаємодій на одному з рівнів (фізичний (відсутність погляду при розмові, постійне звернення позою до психотерапевта), емоційний (холодність), когнітивний (неможливість говорити через емоційні реакції)). Виходячи з отриманої таким чином інформації, терапевт створює психічний образ «доброї форми» сім'ї (За Зінкером), на підставі якого будує свої терапевтичні інтервенції [291]. На першому етапі вони повинні слугувати усвідомленню сім'єю своїх позитивних якостей – потенціалу існуючих ролей; на другому – усвідомленню невідіграних ролей, що «запаковані» в симптом; на третьому – отримання сім'єю нового досвіду комунікації.

Мета терапії пари з точки зору гештальт-підходу полягає в тому, щоб партнери замість суперечки знайшли нові способи комунікації, які допоможуть розуміти один одного та домовлятися, в першу чергу важливо акцентувати на Стрес-комунікації, повідомляючи і усвідомлюючи вразливість та особливу чутливість партнера під час стресу, а також на тому, щоб партнери могли отримувати задоволення і відчувати себе живими, цілісними, творчими на «границі контакту» своїх стосунків.

Також важливим аспектом гештальт-підходу є розуміння справжньої присутності, що означає «бути тут». Слід відмітити, що присутність – це не харизма чи влада в стосунку, «бути тут» означає бути присутнім в такий спосіб, щоб інший мав можливість повноцінно заявити про себе. Так, в процесі терапії партнери навчаються усвідомлювати свою справжню присутність в контакті з близьким іншим, таким чином розчиняється потреба в конкурентній взаємодії в парі, а кожен партнер має свій «простір проявлення себе».

Гештальт-терапевт працює з процесом, а не зі змістом, тобто з тим, як саме відбувається взаємодія між партнерами, що сприяє «полагодженню контакту», а не вирішенні чи/і спробі вирішення однієї з суперечок.

Так, підсумовуючи, важливо відмітити, що в кожному з психотерапевтичних підходів, робота направлена на відновлення безпечного зв'язку, контакту в парі. Таким чином, шлюбні партнери можуть чути, бачити та розуміти один одного, пізнавати себе та іншого у стосунках. Здатність партнерів

активувати стратегії подолання труднощів не блокуються страхами, вони можуть спокійно та широко говорити про свої проблеми. Особливий акцент робиться на ресурсах подружніх стосунків та підтриманні нових патернів поведінки та застосуванні справедливого подружнього копінгу. Для діагностики наявності або відсутності відповідного копінгу в психотерапевтичній практиці можна використовувати Опитувальник діадного копінгу в парі. Опитувальник має також психоедукаційну функцію, тому розширює бачення можливостей партнерів щодо спільного проходження стресоподій чи/і справедливої підтримки один одного. Важливо, щоб в результаті терапії пара не просто пододала кризу і отримала полегшення від стресу, але також була здатна підтримувати більш глибокий емоційний контакт та вести відкритий діалог один з одним. Розвиток партнерського інтелекту в парі, розуміння арсеналу копінгу пари та адекватне ситуації застосування копінгу в стресових ситуаціях дає можливість зміцнити три складові пари (за В. Сатир): «Я» – власну спроможність, «Ти» – повагу до іншого та «Ми» – синергію та цінність партнерства.

Особливо цінними результати емпіричного дослідження можуть стати для розробки та впровадження психологічного навчання для подружніх пар. Таке навчання повинно бути направлена на отримання спеціальних знань щодо побудови здорових сімейних стосунків, враховуючи специфіку розвитку сімейних відносин, а також формування навичок та вмінь щодо конструктивної взаємодії у сім'ї та способів подолання стресогенних впливів, опираючись на широкий спектр індивідуального та подружнього копінгу шлюбних партнерів. Так, виникає практична необхідність вивчати не лише на теоретичному рівні способи стресодолання подружжям, але і реалізовувати програми, які націлені на самопомогу та саморегулювання під дією стресу та активацію ефективного копінгу шлюбних партнерів, що дозволяють їм проходити крізь життєві перешкоди, забезпечуючи при цьому розвиток особистості, її ефективну взаємодію у соціумі, а також збереження здоров'я людини в умовах швидкоплинності та інтенсивності сучасного життя. Перспективним щодо розвитку ефективного копінг-поведінки шлюбними партнерами є *психологічні*

тренінгові програми, що спрямовані на поглиблення та розширення теоретичних знань шлюбних партнерів щодо сучасних методів копіngu стресових станів, розвиток навичок швидкого і адаптивного реагування на стресогенні впливи, формування вмінь емоційного самоконтролю в проблемній ситуації, усунення поведінкових стереотипів і звичних шаблонів дій, розвиток проактивного рівня індивідуального копіngu, діадного копіngu подружжя, а також формування обізнаності з основами динаміки сімейної системи та механізмами її функціонування як профілактика самоінвалідизуючого проактивного копіngu та отримання достовірних даних в процесі планування, превенції стресовпливів та прийнятті рішень [24; 59; 89; 175; 181; 196; 226; 275].

Аналіз зарубіжних досліджень дозволяє виділити вже існуючі науково-обґрунтовані психоедукаційні програми: Compassionate and Accepting Relationships Through Empathy (CARE) [251]; Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) [229; 265]; Relationship Awareness (RA) [84; 122] тощо, а також особливий інтерес в контексті рішення окресленої проблематики в цьому дослідженні представляє Couples Coping Enhancement Training [113].

Найбільш широко вивчені профілактичні заходи для пар виходять з твердження, що оцінка задоволеності стосунками визначається частотою та моделлю поведінки винагороди / покарання, якими обмінюються партнери в парі [192]. Зарубіжні дослідження подружньої взаємодії співзвучні з результатами представленого дослідження та підтверджують твердження, що прояви критичної та ворожої поведінки під час спілкування про вирішення проблем не лише не вирішують проблемні ситуації, а й погіршують стосунки, тоді як конструктивне спілкування допомагає справлятися з життєвими труднощами партнерів [195].

Програма профілактики та покращення стосунків (PREP) – це психоедукаційна інтервенція з питань шлюбу та стосунків, яка навчає пари (дошлюбні та подружні) ефективно спілкуватися, співпрацювати для вирішення проблем та управління конфліктами, не завдаючи шкоди близькості та доброзичливому стосунку в парі. Проводиться така інтервенція у форматі

групового семінару, PREP використовує техніки когнітивно-поведінкової терапії та розглядає тематику спілкування, управління афектами, управління конфліктами, зобов'язання в парі, дозвілля та дружні стосунки в парі, чуттєвість та сексуальність, вирішення проблем, прощення та емоційну підтримку [229; 272].

Програма профілактики та покращення стосунків на основі емпатії (CARE) розроблена на основі інтегративної поведінкової терапії пари (ІВСТ). Її метою є зміцнювати стосунки, навчаючи партнерів підтримувати один одного та співпереживати. CARE акцентує увагу на навичках, спрямованих на посилення співпереживання, співчуття та прийняття. Спираючись на стратегії інтегративної поведінкової терапії пар, парам пропонується використовувати мову прийняття під час обговорення проблем у стосунках, індивідуальних стресонавантажень чи труднощів в стосунках (внутрішньосімейні стресовпливи). Пари також навчаються базовим навичкам рефреймінгу та навичкам, що допомагають емпатично приєднатися до вирішення проблемних моделей діадної поведінки [191; 251].

Разом з тим, існує альтернативна точка зору, що більшість пар вже володіють природньо основними навичками, що необхідні для підтримки здорових стосунків. Разом з тим, не заперечується той факт, що при цьому пари потребують інтервенцій, що сприяють більшій обізнаності про стосунки (RA) та способи, за допомогою яких можливо редукувати стрес, справлятися з життєвими перешкодами та якісно проживати життя в парі. Вважається, що партнери, які краще усвідомлюють свої стосунки та більше ідентифікують себе з ними, докладатимуть більше ефективних зусиль для підтримки стосунків [84; 122].

З огляду на предмет цього дослідження цікавою та перспективною є Програма профілактики стресу та копінгу подружжя (ССЕТ) [113; 127], що якраз сфокусована на способах стресодолаання подружжя в контексті сімейної системи. Вона базується на трьох дослідницьких векторах: 1) дослідженні стресу та

копінгу в парах; 2) дослідженні подружньої взаємодії; 3) дослідженнях соціального обміну та справедливості.

Інноваційними елементами програми, окрім сприяння кращому спілкуванню між шлюбними партнерами, є розширення репертуару індивідуального та діадного копінгу шлюбних партнерів. Ознайомлюючись з проблематикою стресу, вивчаючи індивідуальний та діадний копінг, партнери навчаються чіткіше повідомляти одне одному про власний стресовий стан та отриманий складний досвід. Завдяки цьому процесу та пов'язаному з ним емоційному дослідженню вони також дізнаються, як пропонувати один одному підтримку, як сприяти близькості та інтимності у стосунках, як створювати синергію в своїх зусиллях, щоб кожен партнер міг ефективніше справлятися зі щоденним стресом та встояти перед «життєвими буревіями». Ще один ключовий елемент ССЕТ стосується справедливості та меж всередині стосунків. Г. Боденманн наголошує на важливості саме цього елемента, оскільки відсутність справедливості в забезпеченні позитивного діадного копінгу в парі викликають додаткове стресонавантаження та посилює страждання іншого партнера. Слід додати, що результати представленого дослідження засвідчують, що тривала асиметрія в подружньому стресодоланні пари призводить до зниження SWB шлюбних партнерів і є небезпечною з огляду на високий ризик емоційного вигорання. Разом з тим, варто зазначити, що така асиметрія виправдана в транзиторному періоді гострого стресу у одного з партнерів і повинна бути в фокусі уваги фахівців, що працюють в такі періоди з парою. Такі кризові періоди в житті подружжя є підставою для звернення за фаховою допомогою до сімейного психотерапевта і тренінг в таких умовах не рекомендований. При цьому важливо додати, що програма ССЕТ має широке застосування в європейських країнах саме як не лише профілактичний, а й системно-моделюючий захід при стресонавантаженнях в парі.

Маючи на меті допомогти обом партнерам зміцнити вже існуючі конструктивні способи стресодолання та набути нових адаптивних форм поведінки, програма вирішує наступні завдання:

- ✓ зниження власного стресу кожного зі шлюбних партнерів та отримання навички ефективного управління ним;
- ✓ підвищення здатності справлятися зі стресовпливами як пара;
- ✓ привернення уваги пари до питань взаємної справедливості та поваги;
- ✓ покращення подружнього спілкування;
- ✓ покращення навички шлюбних партнерів вирішувати проблеми [].

Нижче в таблиці подано структуру програми з посиланням на публікацію автора [113, с. 480], оскільки дана програма є перспективною для адаптації та використання в українських реаліях військового часу та післявоєнного періоду реадaptaції сімей ветеранів з метою навчання способів стресодолаання в контексті сімейної системи та покращення стосунків в парі та суб'єктивного благополуччя кожного з шлюбних партнерів.

Таблиця 3.19.

Опис модулів програми ССЕТ (G. Vodenmann)¹⁴

№	Тема	Цілі	Методи і задачі
1	Знання про стрес та копінг	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Покращити розуміння стресу. ✓ Розрізнявати види стресу ✓ Дізнатися про вплив емоційного реагування при когнітивних оцінках стресу 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Огляд теми стресу, включаючи його причини, форми і наслідки ✓ Покращення розуміння оцінки стресової ситуації за допомогою вправ ✓ Оцінка різних сфер стресу (опитувальник)
2	Покращення індивідуального копінгу	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Запобігати стресу шляхом антиципації стресових ситуацій (випереджувальні дії профілактичного характеру) ✓ Покращити стресодолаання під час стресоподії та в ретроспективі ✓ Протидіяти стресу шляхом розширення репертуару приємних подій ✓ Навчити зменшувати стрес фізіологічно 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Короткі лекції про функціональність різні стратегії подолання ✓ Діагностична вправа самостійно стиль подолання ✓ Вправи на різних прикладах на зв'язок між адекватним подоланням відповідно до різних профілів напруги ✓ Аркуші планування для визначення своїх власний репертуар приємних занять і як можна уникнути стресу ✓ Аналіз копінг-реакцій у повсякденному житті та що адекватне впоратися виглядає ✓ Прогресивне розслаблення м'язів
3	Посилення діадичний копінг	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Підвищити розуміння стресу партнера ✓ Посилення стрес-комунікації ✓ Покращити діадні навички стресодолаання 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Вступ до концепції та корисності діадичного копінгу (коротка лекція) ✓ Відеоприкладди діадичних копінг-категорій

¹⁴ Захищено авторським правом

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Анкета про те, як кожен партнер повідомляє про свій стрес і як вони демонструють діадний копінг ✓ Рольові ігри під наглядом
4	Обмін і справедливості в відносини	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Покращити обізнаність пари про важливість справедливого та взаємного обміну в контексті діадного копінгу ✓ Розвивати здатність виявляти нерівність і залежність в відносинах ✓ Підвищити чутливість до власних потреб та потреб партнера 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Коротка презентація про значення чесності, справедливості та меж в подружжі ✓ Діагностичні вправи ✓ Рольові ігри під наглядом, які дозволяють обом партнерам вивчати свої потреби ✓ Оцінка особистих потреб в автономії та близькості ✓ Сенсibiliзація до надмірного залученості, що може вказувати про залежність або егоїзм в стосунках
5	Поліпшення подружнього спілкування	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Удосконалювати навички повідомляти партнеру про себе та слухати/чути партнера ✓ Виявляти неадекватну комунікативну поведінку та вчитися її долати 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Коротка презентація про значення відповідного спілкування ✓ Відео демонстрація дисфункційного зв'язку (за Готтманом) ✓ Діагностика власної дисфункційної комунікації за допомогою анкети ✓ Контрольовані рольові ігри в межах тренінгу комунікації
6	Поліпшення навички вирішення проблем	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Розвинути в парі навички спільного вирішення проблем 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Коротка презентація про корисність та необхідність вирішення проблем у шлюбі ✓ Контрольовані рольові ігри ситуацій вирішення проблем (структурований п'ятиетапний підхід до вирішення проблеми)

Так, в процесі навчання партнери отримують досвід ефективно активувати діадний копінг в такий спосіб, щоб справді відповідати потребам іншого, відтак, вони зміцнюють відчуття «ми» (згуртованість, близькість та взаємну довіри у стосунках), особливо під час стресів і труднощів. Завдяки підвищенню усвідомлення справедливості та взаємності в парі (тобто діадний копінг як форма взаємної «віддачі та отримання»), а також участі обох партнерів в емоційному саморозкритті, пара інвестує у позитивний копінг подружжя. Мета діадного копінгу в тому, щоб запропонувати підтримку у формі, яка є необхідною та корисною для обох партнерів та пари. Акцентується увага на усвідомленні взаємності в діях та неприйнятності використовувати стрес партнера для зміцнення власної позиції у стосунках. Крім того, через презентацію тренера учасники навчаються розрізняти конструктивне

спілкування та поведінку (слухання, компліменти, примирення тощо). на) від деструктивної (критика, захист, презирство, войовничість і відсторонення).

Високий ступінь стандартизації програми забезпечується за рахунок використання детального і високоструктурованого посібника для тренерів [113] та докладної програми навчання для тренерів, що передбачає програма. Так, програма є особливо перспективною для адаптації в українських реаліях.

Окрім цього, важливо додати, що потребують вдосконалення програми ветеранської політики щодо реадаптації ветеранів. Оскільки сім'я – це те місце повернення, від якого у великій мірі залежить вектор розвитку здоров'я та благополуччя ветерана та членів його сім'ї, такі програми можуть бути посилені теоретичними та практичними результатами представленого дослідження. «Стрес – це і є життя», казав Сельє, а копінг дозволяє нам йти по життю озброєним і готовим, підсумуємо ми. Тож, завданням психологів є в першу чергу психоедукація населення щодо «видів зброї / захисту» (копінгу) і навчання орієнтуватися в доречності їх застосування в різних життєвих ситуаціях шляхом тренування, рефлексії досвіду та вдосконалення використання копінгу як свідомої активності в стресових ситуаціях з метою зниження/нівелювання стресовпливу на здоров'я та оптимальне функціонування людини.

Висновки до третього розділу

Основним етапом дослідження охоплено 612 осіб, 306 гетеросексуальних пар, що перебувають в шлюбному союзі, вік шлюбних партнерів від 19 до 76 років зі стажем шлюбу від 1-ого до 43 років. Здійснено характеристику групи досліджуваних, в якій детально проаналізовано внутрішньосімейну взаємодію партнерів в парі та їхнє суб'єктивне благополуччя, весь спектр копінгу шлюбних партнерів та його вплив на суб'єктивне благополуччя кожного з шлюбних партнерів в парі та загалом на функціонування сімейної системи.

За допомогою розподілу вибірки методом кластерного аналізу на три групи з різним рівнем суб'єктивного благополуччя респондентів створено умови для первинної квазіекспериментальної перевірки кількісних розбіжностей між

обраними для емпіричного дослідження показниками копіngu подружжя та типами взаємодії у конфліктах в парі. Попарне порівняння показників «полярних» кластерів (груп з високим та низьким рівнем SWB шлюбних партнерів), які істотно відрізнялись за кількісними показниками всіх змінних, дозволило виявити такі статистично значущі відмінності та закономірності:

✓ у групі респондентів з найвищими показниками когнітивної оцінки власного життя, зокрема сімейного, емоційного комфорту та евдаймоністичної компоненти суб'єктивного благополуччя переважаючим копіngом є діадний (подружній), індивідуальний копіng реактивного рівня (копіng-стратегії) «Планування вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка», індивідуальний копіng проактивного рівня, при цьому, копіng-стратегії «Прийняття відповідальності», «Самоконтроль», «Дистанціювання», «Конфронтація» виражені помірно і низько виражена копіng-стратегія «Втеча-уникнення», а також зафіксовано найвищі показники типів вирішення конфліктів, що орієнтовані на стосунки (співпраця, пристосування);

✓ переважаючим копіngом респондентів групи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя є «Прийняття відповідальності», «Самоконтроль», «Дистанціювання» та «Конфронтація» (у жінок групи), помірно виражений копіng проактивного рівня, індивідуальний копіng реактивного рівня «Планування вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка», «Самоконтроль», «Дистанціювання», «Конфронтація» (у чоловіків групи) та низько виражений діадний копіng, а також встановлено, найвищі показники типів вирішення конфліктів, що орієнтовані на відстоювання власних інтересів (конкуренція) та уникання сутичок.

Попарне порівняння «полярних» кластерів з «проміжним» (другим) кластером загалом виявило подібну тенденцію (при нижчому рівні значущості розбіжностей).

Результати *факторного аналізу* дозволили встановити, що найвагомим фактором суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі для обох (з високим та низьким рівнем SWB респондентів) досліджуваних груп є діадний копіng

подружжя. Однак, істотна відмінність у тому, що у групі осіб з високим рівнем SWB дотриманий баланс «отримання-надання» проблемно-орієнтованої та емоційно-орієнтованої підтримки чи/і допомоги при зустрічі зі стресом, в той час як особи з низьким рівнем SWB розглядають діадний копінг лише як партнерську підтримку. Такий дисбаланс копінгу подружжя ілюструє споживацьке ставлення до ресурсів партнера в парі, засвідчує відсутність справедливості та асиметрію діадного копінгу шлюбних партнерів цієї групи та підтверджує гіпотезу про її негативний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості в парі.

Слід підсумувати також, що у групі осіб з високим рівнем SWB шкали проактивного копінгу тісно взаємопов'язані з індивідуальною копінг-стратегією, що спрямована на планування вирішення проблем, а у групі з низьким рівнем SWB шкали проактивного копінгу взаємопов'язані лише одна з одною. Це засвідчує справедливість гіпотези про її ефективність при орієнтуванні на вирішення проблеми, а також підтверджує висновки українських колег про наявність в структурі проактивного копінгу складової, що направлена на уникнення суб'єктивно значущих та складних стресоподій (самоінвалідації). Також результати факторного та кореляційного аналізу дозволили підтвердити гіпотезу про тісні зв'язки та позитивний вплив широкого репертуару копінгу особистості в шлюбі на її суб'єктивне благополуччя.

Проведений аналіз факторних структур та особливостей кореляцій копінгу особистості у шлюбі для груп з різним рівнем суб'єктивного благополуччя дозволяє підсумувати, що для респондентів з високим рівнем SWB характерним є взаємопідтримка один одного у важких життєвих ситуаціях, при цьому вони зберігають баланс «брати-давати» у подружній діаді, орієнтовані на партнерську взаємодію, будують близькі довірчі відносини зі своїм партнером, такі шлюбні партнери поважають і враховують інтереси партнера, при цьому здатні зберігати власну автономію та інтенцію до власного розвитку та розкриття свого внутрішнього особистісного потенціалу та його реалізації у зовнішньому світі. В той час у групі осіб з низьким рівнем SWB виявлено ряд небезпечних для функціонування сімейної системи та благополуччя особистості кожного з

партнерів явищ: відсутність близького контакту в парі через страх неприйняття і/або небажання його встановлювати, ознаки міжособистісної залежності в парі, наявність напруженої атмосфери, що блокує самовираження особистості, обмежений арсенал індивідуального копінгу особистості в шлюбі одночасно з надмірною вираженістю копінг-стратегій «Втеча-уникнення» та «Прийняття відповідальності», а також асиметричність діадного копінгу в парі, що не лише не допомагають справлятися зі стресами, а й обмежують оптимально позитивне функціонування особистості.

Показники осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі дозволили попередньо виокремити *спектр ефективного копінгу*. Вміле та збалансоване застосування всього репертуару копінгу шлюбних партнерів позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя особистості, сприяє її саморегуляції та конструктивній міжособистісній взаємодії в парі.

З метою з'ясування можливого дисбалансу між суб'єктивним благополуччям партнерів в парі, шлюбних партнерів структуровано у кілька груп на основі попередньої кластеризації та подібності їхнього інтегрального показника суб'єктивного психологічного благополуччя, в результаті чого було утворено шість різних груп (5 груп з подібним SWB в обох шлюбними партнерами та одна група з полярними значеннями)

Грунтовний кореляційний, порівняльний та факторний аналіз стилів внутрішньосімейної взаємодії шлюбних партнерів у конфліктах дозволяє підсумувати:

- ✓ конкурентний стиль у подружній взаємодії має не лише негативний вплив на якість міжособистісної комунікації подружжя, а й деструктивно впливає на збереження емоційного комфорту і здоров'я людини та її оптимально повноцінне функціонування;
- ✓ стратегічно неефективними в подружній діаді є також типи вирішення конфліктів (уникання, конфронтація та компроміс), що передбачають по суті своїй незадоволення в тій чи іншій мірі власних потреб в парі, що створює

психоемоційне напруження, нерозуміння потреб один одного, а звідси, і пошуку рішень щодо їх задоволення;

✓ співпраця – це мудрий та дружній підхід до вирішення питань, в тому числі в сім'ї, що ґрунтується на з'ясування та задоволення інтересів та потреб обох сторін, разом з тим, така взаємодія є можливою при достатньо високому рівні психоемоційної стабільності обох партнерів та є наслідком кропіткої та осмисленої праці над побудовою довірливих міцних стосунків та особистісного розвитку шлюбних партнерів;

✓ у складних життєвих ситуаціях пристосування є важливим способом встановлення доброго контакту в парі, це прояв цінності партнера та турботи про нього/неї, особливо в періоди гострих стресів та надмірного психоемоційного навантаження на одного з партнерів, більше того, надання підтримки сприяє особистісному зростанню того, хто її надає; при цьому варто додати, що постійно поступатися власними інтересами приховує в собі ризик розчинення власних бажань, інтенцій, потреб, тому такий спосіб може бути ситуативним/перехідним.

Проведений множинний лінійний регресійний аналіз для полярних груп (низькі, високі та полярні значення SWB обох партнерів) з метою з'ясування міру впливу кожної змінної зі спектру копіngu подружжя на суб'єктивне благополуччя шлюбного партнера пари, а також порівняти регресійні моделі та виявити закономірності. В групі з високим суб'єктивним благополуччя обох шлюбних партнерів значущими чинниками виявились: «Стрес-комунікація власна» $\beta = 0,4677$ ($p < 0,000$), «Проактивний копінг» $\beta = 0,4207$ ($p < 0,000$), «Інструментальна підтримка» $\beta = - 0,3694$ ($p < 0,000$), «Негативний діадний копінг власний» $\beta = - 0,2594$ ($p < 0,0018$), «Стрес-комунікація партнера» $\beta = 0,1918$ ($p < 0,0242$), для змінної «Самоконтроль» $\beta = - 0,1671$ ($p < 0,0250$), що представлено в рівнянні: $Y = \text{const} + 0,4677 \text{ Стрес-комунікація власна} + 0,4207 \text{ Проактивний копінг} - 0,3694 \text{ Інструментальна підтримка} - 0,2594 \text{ Негативний діадний копінг власний} + 0,1918 \text{ Стрес-комунікація партнера} - 0,1671 \text{ Самоконтроль}$

Так, наявність в парі діалогу, вміння повідомляти про власне стресонавантаження та чути стрес-повідомлення партнера, відсутність ворожих

слів/дій у бік партнера, існування простору для проявлення емоцій в стрес-комунікації та цілепокладання щодо майбутніх подій, що орієнтоване на достовірній інформації, узгодженості дій партнерів та на спроби вирішення проблем дозволяє зберігати суб'єктивне благополуччя кожному з шлюбних партнерів.

В групі досліджуваних шлюбних партнерів з низьким рівнем їх SWB, було виокремлено 8 вагомих чинників, рівняння: $Y = \text{const} + 0,3427$ Проактивний копінг + $0,2627$ Емоційна підтримка + $0,2578$ Стратегічний копінг + $0,2604$ Негативний діадний копінг партнера – $0,2543$ Прийняття відповідальності + $0,2409$ Підтримуючий діадний копінг власний – $0,2307$ Пошук соціальної підтримки + $0,2081$ Планування вирішення проблем.

Слід підсумувати, що для цієї групи, характерним є відсутність пошуку соціальної підтримки, суб'єктивно висока оцінка власних копінг-зусиль щодо підтримки партнера та оцінка дій у стресі партнера як негативних/ворожих. Це засвідчує відсутність доброї стрес-комунікації та неможливість отримання підтримки в сім'ї та активації копінгу подружжя, відтак, низький рівень особистісного функціонування та задоволеності життям і його аспектами.

В групі досліджуваних з полярним рівнем SWB шлюбних партнерів, виокремлено 9 вагомих чинників, проілюстровано в рівнянні: $Y = \text{const} + 0,6378$ Позитивна переоцінка + $0,5521$ Інструментальна підтримка – $0,5329$ Втеча-уникнення – $0,5233$ Самоконтроль – $0,3734$ Рефлексивний копінг + $0,3660$ Негативний діадний копінг партнера – $0,3197$ Підтримуючий діадний копінг партнера + $0,2906$ Підтримуючий діадний копінг власний + $0,2520$ Конфронтаційний копінг.

Виділені чинники також засвідчують неконгруентність сприймання копінг-зусиль партнерів по відношенню один до одного та відсутність діалогу в парі в стресових ситуаціях. Це створює помітну асиметрію як у сімейній взаємодії та функціональності, так і суб'єктивному благополуччі шлюбних партнерів. Такі деструктивні взаємодії зрештою призводять до автономізації кожного з подружжя, патологізації стосунків, відтак, рівень SWB у одного з

партнерів неодмінно порушує гомеостаз сімейної системи і несе ризики її руйнування чи вносить деструктивні зміни в простір функціонування всередині системи.

На основі ґрунтовного аналізу емпіричних даних, створено модель динаміки подружньої підсистеми під впливом стресу та його купування, активуючи копінг подружжя чи/і індивідуальну захисну систему особистості.

Отже, підсумовуючи результати емпіричного дослідження, слід сказати, що чинниками суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів є позитивний справедливий *діадний копінг* пари, а також арсенал індивідуального копінгу, в першу чергу *проактивного рівня* та *реактивного рівня* копінг-стратегії, що орієнтовані на планування та вирішення проблем (*копінг-стратегія «Планування вирішення проблем»*), переосмислення досвіду стресоподії в більш широкому позитивному контексті (*копінг-стратегія «Позитивна переоцінка»*), разом з тим, орієнтовані на не уникання стресових ситуацій (негативне значення *копінг-стратегії «Втеча-уникнення»*) чи, навпаки, перебільшення значення своєї участі в настанні стресоподії (негативне значення *копінг-стратегії «Прийняття відповідальності»*), а також звернення в стресових ситуаціях за емоційною підтримкою (*емоційно-орієнтований копінг*). Отримані результати постали основою для побудови моделі копінгу як чинника суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів.

Дослідивши і проаналізувавши копінг як чинник суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів було розроблено рекомендації для практичних психологів, що працюють з сімейними парами, а також окреслено напрямки психоедукаційного розвитку та створення тренінгових програм, що направлені на відновлення благополуччя особистості в шлюбі після стресоподії.

Результати емпіричного дослідження представлені у публікації в зарубіжному науковому виданні [3].

ВИСНОВКИ

У дисертації представлено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукової проблеми, що виявляється у визначенні ефективного копінгу подружжя та окресленні основних напрямів психологічної роботи щодо діагностики (адаптовано методичний інструментарій діадного копінгу) та розширення (научіння) копінгу (індивідуального та діадного) шлюбних партнерів з метою збереження та/чи відновлення суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів.

Отримані результати дають змогу зробити такі висновки.

1. На підставі результатів глибинного теоретичного аналізу копінгу подружжя обґрунтовано його специфіку в сімейній системі. *Копінг шлюбних партнерів* – це система складних реципрокних зв'язків, що включає індивідуальний копінг кожного з шлюбних партнерів як синтез когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль людини, що застосовуються для додання специфічних внутрішніх та/або зовнішніх вимог, що викликають психічну напругу та перевищують її ресурси, а також діадний копінг подружжя – як процес, в якому обидва партнери включені в спільну спробу справитися зі стресорами, що торкаються їх обох. Системний вектор дослідження, що охоплює як індивідуальний, так і діадний копінг партнерів, відкриває можливі шляхи розвитку активності шлюбних партнерів як суб'єктів впливу, а також перспективу управління власними та спільними сімейними цілями (проактивний рівень копінгу) всупереч традиційному управлінню ризиками у важкій життєвій ситуації та залежності «мого щастя від дій мого партнера». Копінг пари об'єднує в собі копінг кожного учасника і вже не зводиться до простої суми складових його елементів, діадна взаємодія при зіткненні зі стресом має синергічний ефект. У випадку ефективності досягнення особистісних та спільних сімейних цілей подружжя взаємодія може мати додатковий позитивний ефект у збільшенні значущості партнерів один для одного, внаслідок сприяння особистісній самореалізації кожного партнера та підвищення їх якості життя.

2. На основі узагальнення теоретико-методологічних підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя окреслено його концептуальну

структуру, що включає когнітивний, емоційний та евдаймоністичний компоненти. Описано чинники суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та встановлено, що система копінгу шлюбних партнерів, утворюючи «покрив» для сімейної системи та її членів, є кількарівневим наскрізним чинником суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, що впливає не лише на задоволеність життям, емоційний комфорт та оптимальне функціонування кожного з них, а й є необхідною умовою функціонування системи загалом як простору для сталого розвитку її членів. За результатами теоретичного аналізу проблеми розроблено теоретичну модель копінгу як чинника суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів.

3. В результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено копінг подружжя, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя кожного з шлюбних партнерів. Ефективний копінг активується за допомогою доброї стрес-комунікація подружжя та визначає всю подальшу надбудову можливостей кожного з подружжя як суб'єктів активності справлятися чи/і проходити крізь складні життєві обставини, зберігаючи при цьому як близькість та прив'язаність в стосунку, так і автономію кожного з метою конструювання власного життя, розкриття власного «даймону» та реалізації його в зовнішньому світі. Тому, підсумовуючи, важливо відмітити, що широкий арсенал копінгу шлюбних партнерів дозволяє кожному з них залишатися гнучким (резилієнтним) під дією стресу, диференціювати стресогенні ситуації та способи їх врегулювання подружжям, звідси, краще управляти стресом та відновлюватися після його негативного впливу.

4. Результати емпіричного дослідження підтвердили основну гіпотезу дослідження про те, що емоційно-позитивна включеність шлюбних партнерів, що виявляється в зверненні у важкій ситуації до емоційної складової подружніх відносин шляхом демонстрації подружжям почуттів, переживань і фізичної прихильності по відношенню один до одного, взаємопідримка, неконкуруюча взаємодія, відображає специфічність копінгу в сім'ї як цілісній структурі, заснованій на близьких емоційних відносинах. Сім'я може бути не лише опорою

та місцем, де людина отримує підтримку, захист, а й надає посильну підтримку іншому, що дозволяє їй бачити власну спроможність та відчувати свою благородну силу в прояві допомоги іншому. В стосунку з близьким партнером людина може опиратися на ресурси свого партнера, а також використовувати власні ресурси для допомоги іншому.

5. Підтверджено також гіпотезу про ефективність поєднання емоційно-орієнтованого та проблемно-орієнтованого копінгу шлюбних партнерів в сімейній системі. Особлива цінність включеного у структуру шлюбних партнерів проактивного копінгу полягає у тому, що він орієнтований на майбутнє, носить профілактичний характер, а, відтак, може сприяти проходженню партнерами нормативних сімейних криз за активного осмислення та розуміння подружжям можливих труднощів та вживання практичних заходів щодо їх зменшення і/чи усунення. Разом з тим, слід підсумувати, що при конкуруючих цілях партнерів проактивна позиція може мати негативні наслідки для благополуччя шлюбу, оскільки створюю всередині системи боротьбу індивідуальних різнонаправлених цілей партнерів.

6. Копінг реалізується через усвідомлені та активні дії щодо пом'якшення чи подолання власних стресових навантажень та збалансоване використання ресурсних станів та можливостей один одного для проходження стресових ситуацій разом. Це дозволяє шлюбним партнерам брати відповідальність за створення комфортного середовища в сім'ї, а не пасивно пристосовуватися до існуючого дискомфорту, що є передумовою когнітивного та емоційного компонентів суб'єктивного благополуччя особистості, а також справлятися більш ефективно з життєвими викликами, що сприяє особистісному зростанню кожного з шлюбних партнерів (евдемоністична складова суб'єктивного благополуччя). Висока ефективність окремих стратегій подолання призводить до їх відпрацювання і закріплення, що зумовлює можливість формування позитивного досвіду. Таке научіння вимагає як усвідомлення труднощів, що виникли, так і доречних способів ефективного подолання та вміння своєчасно застосувати ці способи на практиці. Саме тому важливо

навчати копінгу шлюбних партнерів, надаючи їм знання про те, як усвідомлено і гнучко використовувати найбільш зрілі та ефективні стратегії управління своїм станом, що в свою чергу матиме позитивні наслідки для ефективного функціонування сімейної системи та переживання почуття щастя кожним з шлюбних партнерів.

7. Отримані результати покладено в основу рекомендацій щодо психологічної, психосоціальної та психотерапевтичної роботи з парами. Представлене дослідження – це новий погляд на шлюб, як цього вимагає час, не як на «ячейку соціуму», а як на простір для розвитку та реалізації кожного члена сімейної системи, це місце спокою, відпочинку та відновлення, це місце розвитку власних здібностей, це щирий обмін досвідом та прагненнями, місце глибинного дослідження себе в очах близького іншого та усамітнення для осмислення свого істинного призначення в реальному житті згідно задуму «Творця», а не стереотипних увірувань чи застарілих традицій.

Так, *перспективним напрямком дослідження* є створення психоедукаційних та тренінгових програм для подружжя з метою навчання їх всього спектру копінгу шлюбних партнерів, дослідження вже існуючого копінгу подружжя та визначення його ефективності для захисту всіх членів сімейної системи, можливостям власного розвитку та психоемоційного комфорту, будучи частиною сімейної системи, а також *емпіричного дослідження* впровадження програми з метою її вдосконалення та корекції. Окрім цього важливо втілювати на практиці на загальнодержавному рівні освітні програми, що включали б спеціальні психологічні знання з психології стресу та копінгу, а також оптимального функціонування людини з врахуванням викликів 21 ст.

Повномасштабна війна в Україні ставить перед нами науково-практичні завдання віднайдення способів реадаптації демобілізованих в їхніх сім'ях. Знаходити способи справлятися з надгострими та пролонгованими стресами сьогодні є вимогою виживання нас як нації. З огляду на це *результати нашого дослідження можуть бути використані для розробки психоедукаційних програм щодо ефективного стресодолання в сім'ях, що внаслідок війни*

переживали гострі та пролонговані стреси. Створення покрокової програми реадаптації дозволить відновити благополуччя партнерів в сім'ях, переглянути важливість сім'ї в житті людини, а також пройти складний період після повернення партнера з війни в сім'ю за допомогою розбудови розширеного копіngu сімейної системи, належного психосоціального та психотерапевтичного супроводу таких сімей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамюк О., Дідковська Л. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2018. Вип.3. С. 89-102
2. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10-17
3. Абрамюк О. Копінг шлюбних партнерів як чинник суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі: емпіричний вимір. Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 3 (31) vol. 2. P.67-74. DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.3.2.12>
4. Абрамюк О. Психометричні властивості та валідизація української версії Опитувальника діадного копінгу (DCI) Г. Боденманна. Knowledge, Education, Law, Management 2021 № 8 (44) vol. 1 DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2021.8.1.15>
5. Абрамюк О. О. Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класичного приватного університету. 2019. Вип.3. С. 5-11.
6. Абрамюк О. О. Сучасний стан досліджень проблематики копінгу шлюбних партнерів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Львів: ЛьвДУВС, 2018. Вип. 2. С. 3–11.
7. Abramiuk O. Empirical research into the coping of marriage partners with different levels of subjective well-being. Науковий журнал з соціології та психології «Habitus». №14, 2020. С.92-100.
8. Абульханова К. О. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософ.-психол. студії. Київ: Либідь, 2006. С. 38.

9. Альбісетті В. Щасливі попри все. [З італ. пер. К. Зінченко]. Львів: Свічадо, 2017. с.184
10. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог: Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 4-8
11. Аргайл М. Психологія щастя . К .: Либідь , 2015. 254 с.
12. Аристотель. Нікомахова етика. [пер.з старогрецької В. Ставнюка]. Київ: Аквілон-Плюс, 2002. 480с.
13. Аршава І. Ф. Особистісні детермінанти вибору людиною конструктивної та неконструктивної форм проактивної копінг-поведінки / І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Г. Сковороди»: тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К.: Гнозис, 2013. Т. 4, дод. 1 до Вип. 29. С. 42-50
14. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18, Т. 20, №9/1. С. 3-10.
15. Аршава І. Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: моногр. / І. Ф. Аршава, О. М. Знанецька, Е. Л. Носенко. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2011. 134 с.
16. Бабенко В. В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
17. Берн Е. Ігри, у які грають люди. [Пер. з англ. К. Меньшикової]. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
18. Бондарчук О. І. Проблеми стабільності шлюбу і сім'ї. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ, 2001. С. 17-31

19. Ващенко І. В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. К.: Знання, 1998. 289 с.
20. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1(4). С. 104-112.
21. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. Вісник Львівського національного університету імені І. Франка. Серія : Філософські науки. 2007. Вип. 10. С. 317-328.
22. Галецька І. І. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. За ред. І. Галецької., Т. Сосновського. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2006. С. 89-122.
23. Галецька І. Людина перед лицем щастя: еудаймонія vs.гедонізм. Ewropeczyk tworca cywilizacji, rozwoju i postępu. Materiały XIV Międzynarodowej Konferencji PTU. Warszawa: Wydawnictwo Polskiego Towarzystwa Uniwersalizmu. 2012. S. 39-43
24. Горностаї П. П. Особливості групової ідентичності в психотерапевтичних і тренінгових групах. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2012. Вип. 30 (33). С. 93-104.
25. Грицай А. Г. Сім'ї «групи ризику»: в структурі типології неблагополучних сімей. Вісник Адигейського державного університету. Серія: Педагогіка і психологія, 2009. Вип. 3 (47). С. 32–36.
26. Гупаловська В. А. Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. Психологічний часопис. 2021. Т.7. №9. С. 36 - 47.
27. Данильченко Т. В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 57-62.
28. Данильченко Т. В. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій. Український психолого-педагогічний науковий збірник : Науковий журнал. Львів, 2014. №3 (03). С. 46-56.

29. Данильченко Т. В. Особливості вивчення соціальних потреб як предиктора суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 63-69.
30. Данилюк І. В. В. А. Роменець – фундатор вітчизняної історикопсихологічної науки. Психологія вчинку: Шляхами творчості В. А. Роменця: зб. ст. / упоряд. П. А. М'ясоїд; відп. ред. А. В. Фурман. К.: Либідь, 2012. С. 218-223.
31. Джонсон С. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Науковий світ. 2023. 388с.
32. Дідковська Л. І., Абрамюк О. О. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. Науковий журнал з соціології та психології «Габітус». №13, 2020. С.98-104
33. Додонов Б. І. У світі емоцій. Київ: Видавництво політичної літератури України, 1987. 140 с.
34. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / НАПН України; Ін-т соц. та політ. психології. Київ, 2016. 271 с.480
35. Знанецька О. М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О. М. Знанецька. К., 2010. 22 с.
36. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя студентської молоді в шлюбі. Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ, 2013. № 2 (31). С. 133-140
37. Карпенко З. С. Сучасний стан аксіологічних студій в Україні. Психологія особистості. 2013. №1 (3). С. 21-31.
38. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія і соціальна робота. 2011. №1. С. 1-10.

39. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2009. 288 с.
40. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. Соціальна психологія. 2006. № 5. С. 179-184.
41. Кузікова С. Саморозвиток особистості: суб'єктний підхід. Психологія особистості. 2013. №1 (4). С. 77-86.
42. Курова А. В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям. Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2013. Т. 18, Вип. 23. С. 158-164.
43. Лазаренко В. І. Почуття психологічного благополуччя як передумова успішної професійної діяльності майбутніх практичних психологів [Електронний ресурс]. Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. 2011. Вип. 6. Режим доступу: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/lazarenko.pdf.
44. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
45. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
46. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Загальна редакція Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
47. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Загальна редакція Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
48. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Загальна редакція Л. Гридковець Том 3. Київ, 2018. 236 с.
49. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
50. Палій А. А. Диференціальна психологія: навчальний посібник Київ: Академвидав, 2010. 432с.

51. Пілецька Л. С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2. С. 224-231.

52. Поліщук О. В. Місце процесу прийняття рішення у ситуації стресу. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. К.: НУОУ, 2014. Вип. 5 (42) С. 308-313.

53. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров'я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 р; підписана 22 липня 1946 р. представниками 61 країни (Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я, №. 2, стор. 100), введена в дію 07 квітня 1948 р.

54. Психологія життєвої кризи. [відп. ред. Т. М. Титаренко.] К.: Агропромвидав України, 1998. 348с.

55. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв Володимир Вікторович, 2011. 364 с.

56. Родіна Н.В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти // Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві: кол. монографія / [В. І. Подшивалкіна, А.А. Бефані, О.В. Яремчук та ін]; за наук. ред. В.І. Подшивалкіної. Одеса: Фенікс, 2011. Ч. 8. С. 264- 299.

57. Романець В. А. Григорій Сковорода і проблема людського самопізнання: традиції і новаторство. Філософська думка. 1987. №3. С. 71-78.

58. Семків І. І. Соціальний капітал як чинник громадянської активності студентської молоді: психологічна модель: автореф. дис. ... канд. психол. н.: 19.00.11 / І. І. Семків. К., 2009. 21 с.

59. Сокур А. В. Готовність до пробачення ситуації та її роль у подоланні життєвих ускладнень / Технології розвитку інтелекту. 2018. Vol. 2. № 10 (21).

60. Стогній П. Етика праці у творчості Г. С. Сковороди. Григорій Сковорода. 250. Матеріали до відзначення 250-річчя від дня народження / за ред. В. І. Шинкарука та ін. К. : Наукова думка, 1975. 256 с.
61. Татенко Н. О. Життєвий успіх як результат життєвих домагань особистості. Екзистенційна парадигма. Життєві домагання особистості: монографія / за ред. Титаренко Т. М. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
62. Татенко В. О. Особистісне зростання і гуманізація стосунків між поколіннями у світлі суб'єктно-вчинкового підходу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2007. Вип. 16 (19). С. 127-140.
63. Татенко В. Суб'єктно-вчинковий підхід на службі у соціальної психології. Психологія особистості. 2015. № 1. С. 20-31.
64. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.
65. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. Наукові студії з соціальної та політичної психології: зб. статей. К.: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 304-311.
66. Титаренко Т. М., Ларина Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. Київ: Марич, 2009. 76 с.
67. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. К.: Главник, 2004. 96 с.
68. Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка. Психологія і особистість. 2013. № 1(3). С. 85–96.
69. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
70. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 27. С. 111-120.

71. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
72. Томенко М. Теорія українського кохання. Київ: Основи, 2002. 89 с.
73. Франкл В. Книга Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. [перекл. з англ. Е. Замойская]. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160с.
74. Фромм Е. Бути чи мати? [Перекл. з нім. О. Михайлова та А. Буряк]. Київ: Український письменник, 2010. 222с.
75. Фромм Е. Мистецтво любові. [Перекл. з англ. В. Кучменко] Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 304с.
76. Цільмак О., Лефтеров В. Психологія сім'ї та шлюбу: схеми, таблиці, коментарі/ Навчально-наочний підручник. В-во: Ліра-К, 2020. 266 с.
77. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
78. Черпіта М. М. Стресостійкість. М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич, О. М. Джеджула / Наукові записки [ВНАУ]. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. Вінниця: ВНАУ, 2013. Вип. 2. С. 202-208.
79. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. [пер. з англійської Г. Ф. Луїс]. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. 368с.
80. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232с.
81. Юнг К. Г. Архетипи та колективне несвідоме. Переклад К. Котюк, наук.редактор О. Фешовець. Львів: Видавництво «Астролябія», 2013. 588с.
82. Яворовська Л. М. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. / Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2014. №1110. С. 56-59.
83. Abouserie R. Stress, coping strategies, and job satisfaction in university academic staff. Educational Psychology. 1996. №16. P. 49-56.

84. Acitelli L. K. Maintaining and enhancing a relationship by attending to it. In J. Harvey & A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2001. P. 153-167
85. Ackerman N. J. *A theory of family systems*. New York: Gardner Press, 1984. 232 p.
86. Aerni A., Traber R., Hock C. et al. Low-dose cortisol for symptoms of posttraumatic stress disorder. *The American Journal of Psychiatry*. 2004. Vol. 16. Pp. 1488–1490.
87. Aldwin, C.M., Revenson, T.A. Vulnerability to economic stress. *American Journal of Community Psychology*. 1986. № 14(2) P. 161-175.
88. Alexander F. *Psychosomatic medicine: Its principles and applications*. New York: Norton, 1950. 320 p.
89. Allen E. S., Rhoades G. K., Stanley S. M., Loew B., & Markman H. J. The effects of marriage education for Army couples with a history of infidelity. *Journal of Family Psychology*, 2012. № 26(1). P. 26-35.
90. Almássy Z., Pék G., Papp G. The Psychometric Properties of the Hungarian Version of the Proactive Coping Inventory: Reliability, Construct Validity and Factor Structure. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2014. Vol. 14. № 1. P. 115-124.
91. Allport G. W. *The Nature of prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley Pub. Co. 1979. 537p.
92. Anastasi A., Urbina S. *Psychological Testing*. Prentice Hall, 1997. 721p.
93. Anderson R. A. *Stress power: How to turn tension into energy*. N. Y.: Human Sciences Press, 1978. 248 p.
94. Andrews F. M. Measure of subjective well-being. *Measures of Social Psychological Attitudes* / ed. by J. P. Robinson, P. Shaver, L. Wrightsman. San Diego: Academic Press, 1991. P. 61-114.
95. Antonovsky A. *Health, stress and coping*. San Francisco: JosseyHBass, 1979. 255p.

96. Antonovsky A. *Unraveling The Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1987. 238 p.
97. Appley M. H., Trumbull R. A conceptual model for the examination of stress dynamics. *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives*. New York: Plenum, 1986. P. 21-45
98. Arborelius L., Owens M. J., Plotsky P. M., Nemeroff C. B. The role of corticotropin-releasing factor in depression and anxiety disorders. *Journal of Endocrinology*. 1999. Vol. 160. P. 1-12.
99. Argyle M. *The Psychological Causes of Happiness*. / M. Argyle, M. Martin // *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. 1st ed. Oxford: Pergamon Press, 1991. P. 77-100.
100. Argyle M. Happiness as a function of personality and social encounters / M. Argyle, M. Martin, J. Crossland // *Recent advances in social psychology: an international perspective* / ed. by J. P. Forgas, J. M. Innes. North-Holland: Elsevier, 1989. P.189-203.
101. Aspinwall L.G., Taylor S.E. A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 1997. № 121. P. 417-436.
102. Bauer J.J. Growth goals, maturity and well-being / J. J. Bauer, D. P. McAdams // *Developmental Psychology*. 2004. № 40. P. 114-127.
103. Bhushan B., Gautam R., Greenglass E. The Hindi Adaptation and Standardization of the Proactive Coping Inventory (PCI). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2010. Vol. 10. № 2. P. 331-343.
104. Biswas-Diener R., Kashdan T.B., King L.A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. V. 4. №. 3. P. 208-211.
105. Bonne O., Bain E., Neumeister A. et al. No change in serotonin type 1 A receptor binding in patients with posttraumatic stress disorder. *The American Journal of Psychiatry*. 2005. Vol. 162. P. 383–385.
106. Bowman M. L. Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 1990. 52(2), 463-474 p.

107. Bodenmann G. A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology. Schweizerische Zeitschrift Für Psychologie / Revue Suisse de Psychologie*, 1995. 54(1). P. 34–49.
108. Bodenmann G. Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 1997a. 47. P. 137-141.
109. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping / Eds. T. A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. Washington: DC: American Psychological Association*, 2005. P. 33-49
110. Bodenmann G. Dyadisches Coping Inventar (DCI). Test manual [Dyadic Coping Inventory (DCI). Test manual]. Bern, Göttingen: Huber & Hogrefe, 2008
111. Bodenmann G. Kompetenzen für die Partnerschaft [Competencies for marriages]. Weinheim, Germany: Juventa, 2000b
112. Bodenmann G., Meuwly N., Kayser K. Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual wellbeing. *European Psychologist*. 2011. 16. P. 255-266.
113. Bodenmann G., Shantinath S. D. The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based therapy. New York: Gardner, 2004
114. Bodenmann G. Can divorce be prevented by enhancing coping skills in couples? *Journal of Divorce and Remarriage*, 1997b, 27(3/4), 177–194.
115. Bodenmann G. Stress und Coping bei Paaren [Stress and coping in couples]. Göttingen, Germany: Hogrefe, 2000a
116. Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A., & Widmer, K. Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology*, 2001, 60, 3-10.
117. Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York: Aronson, 1978

118. Bradburn N. M. *Asking Questions: The Definitive Guide to Questionnaire Design - For Market Research, Political Polls, and Social and Health Questionnaires*, Revised Edition. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint, 2004. 429 p.

119. Bradburn N. *The Structure of Psychological well-being*. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969, 320 p.

120. Brickman P., Campbell D. Hedonic relativism and planning the good society. *Adaptation-level theory: A symposium* / ed. by M. H. Apley. New York: Academic Press, 1971. P. 287-302.

121. Bremner J. D., Elzinga B., Schmahl C., Vermetten E. Structural and functional plasticity of the human brain in posttraumatic stress disorder. *Progress in Brain Research*. 2008. Vol. 167. Pp.171-186.

122. Carrère S., Buehlman K. T., Gottman J. M., Coan J. A., Ruckstuhl L. Predicting marital stability and divorce in newlywed couples. *Journal of Family Psychology*, 2000, 14, 42–58.

123. Carron A. V., Morford W. R. *Anxiety, Stress and Motor Learning. Perceptual and Motor Skills*, 2016. Vol 27, Issue 2. P. 507-511.

124. Carver C. S. *Assessing coping strategies: A theoretically based approach* / C. S. Carver, M. Y. Scheier, J. K. Weintraub // *J. of Personality and Social Psychology*. 1989. V.56, №2. P. 267-283.

125. Castellazzi V. L. *Sposób na szczęście* / V. C. Castelazzi; prz. A. Rybińska. Kraków: WAM, 2004. 150 p.

126. Cattell R. B. *Personality and Mood by Questionnaire*. San Francisco, Washington, London: Jossey-Bass Publishers, 1973. P. 13-15.

127. Cina A., Widmer K., Bodenmann G. Die Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT): Zwei Trainingsvarianten [The effectiveness of two versions of the CCET]. *Verhaltenstherapie*, 2002, 12. P. 36–45.

128. Clark J A. A note on unhappiness and unemployment duration. *Applied Economics Quarterly*. 2006. Vol. 52. P. 291-308.

129. Clark J. A., Leigh S.J. *Creating a Strong and Satisfying Marriage*. University of Missouri Extension, 2000. See <http://extension.missouri.edu/p/gh6610>

130. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosom. Med.* 1976. Vol. 38. P. 300-314.
131. Cohen E., Zerach G., Solomon Z. The implication of combat-induced stress reaction, PTSD, and attachment in parenting among war veterans. *Journal of Family Psychology*, 2011, 25. P. 688-698.
132. Cohen, S. Social relationships and health. *American Psychologist*, 2004, 59, P. 676-684.
133. Cohn M. A., Fredrickson B. L., Brown S. L., Mikels J. A., Conway A. M. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 2009, 9, p. 361-368.
134. Cooke P. J. *Measuring Well-Being: A Review of Instruments* / P. J. Cooke, Timothy P. Melchert, Korey Connor // Published. SAGE Publications, 2016. P. 730-757.
135. Coombs R. H. Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 1991, 40. P. 97-102.
136. Coopersmith S. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co., 1967. P. 188-191.
137. Cox T., Ferguson E. Individual differences, stress and coping. *Personality and stress: Individual differences in the stress process* / Ed. by C.L. Cooper, R. Payne. Wiley: Chishester, 1991. P. 7-30.
138. Csikszentmihalyi M. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling / M. Csikszentmihalyi, J. Hunter // *Journal of Happiness Studies*. 2003. No. 4. P. 185-199.
139. Csikszentmihalyi M. The situational and personal correlates of happiness: a cross-national comparison / M. Csikszentmihalyi, M. Mei-Ha Wong // *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. 1st ed. Oxford: Pergamon Press, 1991. P. 193-212.
140. Cummins R. A. On the trail of the gold standard of subjective well-being. *Social Indicators Research*. 1995. №. 35. P. 179-200.

141. Davern M. T. Subjective well-being as an affective-cognitive construct / M. T. Davern, R. A. Cummins, M. Stokes // *Journal of Happiness Studies*. 2007. №. 8 (4). P. 429-449.
142. Davis K., Christodoulou J., Seider S., Gardner H. The theory of multiple intelligence // *Cambridge Handbook of Intelligence*. Chapter 24. Cambridge University Press, 2011. P. 485-503
143. Deci E. L., Ryan R. M., Guay F. Self-determination theory and actualization of human potential. Theory driving research: New wave perspectives on self processes and human development / ed. by D. McInerney, H. Marsh, R. Craven, F. Guay. Charlotte, NC: Information Age Press, 2013. P. 109-133.
144. Deci E. L. Ryan R. M. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. No. 11. P. 227-268.
145. Dehle C., Larsen D., Landers J.E. Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 2001, 29. P. 307-324.
146. Diener E., Gohm C. L., Suh E., Oishi S. Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2000, 31. P. 419-436.
147. Diener E., Seligman M. Very happy people/ *Psychological Science*, 2002. № 13. P. 81-84
148. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, № 95. P. 542-575.
149. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999. № 125. P. 276-302.
150. Diener E., Emmons R., Larsen R. J., Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. Vol. 49(1). P. 71–75.
151. Diener E., Lucas R. E., Scollon C. N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*. 2006. Vol. 61(4). P. 305-314.

152. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series. 2009. Vol. 37. 274 p.
153. Diener E., Oishi S. Money and Happiness: Income and Subjective Well-Being across Nations. Culture and Subjective Well-Being / ed. by E. Diener, E. M. Suh. Cambridge, MA: MIT Press, 2000. P. 185-218.
154. Diener E., Diener C. Most people are happy. Psychological Science. 1996. Vol. 7, No. 3. P. 181-184.
155. Diener E. Recent findings on subjective well-being / E. Diener, E. Suh, S. Oishi // Indian Journal of Clinical Psychology. 1997. № 24. P. 25-41.
156. Diener E., Emmons R., Larsen R. J. Griffin S. Satisfaction with Life Scale. Journal of personality assessment. 1985. № 49 (1). P. 71-75.
157. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist. 2000. № 55. P. 34-43.
158. Diener E., Emmons R. A. The Independence of Positive and Negative Affect. Journal of Personality and Social Psychology. 1984. № 47. P. 1105-1117.
159. Diener E. Diener C. The Wealth of Nations Revisited: Income and Quality of Life. Social Indicators Research. 1995. № 36. P. 275-286.
160. Diener E. Biswas-Diener R. Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research. Social Indicators Research, 2002. № 57. P. 119-169.
161. Dohrenwend B. P. The social psychological nature of stress: A framework for causal inquiry. J. of Abnormal Social Psychology. 1966. Vol. 62. P. 294-302.
162. Donato S., Iafrate R. D., Bertoni A., Bodenmann G., Gagliardi S. Measuring dyadic coping: The factorial structure of Bodenmann's Dyadic Coping Questionnaire in an Italian sample. TPM- Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology, 2009, 16, 25-47.
163. D'Zurilla, T. J., Goldfried, M. R. Problem-solving and behaviour modification. Journal of Abnormal Psychology, 1971. № 78. P. 107-126.

164. Falconier M. K., Nussbeck F., Bodenmann G. Dyadic coping in Latino couples: Validity of the Spanish version of the Dyadic Coping Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 2013. № 26(4). P. 447-466.
165. Folkman S. Commentary on the special section «theory-based approaches to stress and coping»: Questions, answers, issues, and next steps in stress and coping research. *European Psychologist*, 2009. № 14(1). P. 72–77.
166. Friedman M. J. Schnurr P. P. The relationship between trauma, post-traumatic stress disorder, and physical health. *Neurobiological and clinical consequences of stress: From normal adaptation to post-traumatic stress disorder*. 1995. P. 507–524.
167. Fromm E. Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychological Bulletin*, 1981. № 3. P. 29-45.
168. Frydenberg E. Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*. 2014. Vol. 66. P. 82-92.
169. Gardner J., Oswald A. J. Do divorcing couples become happier by breaking up? *Journal of the Royal Statistical Society Series A*. 2006. Vol. 169. P. 319-336.
170. Goleman, D. *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books, 1998.
171. Gottman J., Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown Publishers imprint (Three Rivers Press), 1999.
172. Gottman J. M., Gottman J. S. Gottman method couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*. The Guilford Press. 2008. P. 138-164
173. Gottman J. M., Gottman J. *How to Keep Love Going Strong*. 2017.
174. Gottman J.M., Levenson, R. W. Marital process predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992. № 63, P. 221-233.
175. Greenberg J. *Comprehensive Stress Management* McGraw Hill; 15th edition, 2020. 480 p.

176. Greenglass E. R. The Proactive Coping Inventory (PCI) // In R. Schwarzer (Ed.), *Advances in health psychology research*. Berlin: Free University of Berlin. Institut for Arbeits, Organizations-und Gesundheitspsychologie, 1998. P. 175-194.
177. Greenglass E., Schwarzer R., Taubert S. The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument [Elektronnyi resurs]. URL: <http://userpage.fuberlin.de/~health/greenpci.htm>
178. Greenglass E. Proactive coping // *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* / E. Frydenberg (Ed.). London: Oxford University Press, 2002. P. 37-62.
179. Gruen R. J., Folkman S., Lazarus R. Centrality and individual differences in the meaning of daily hassles. *Journal of Personality*, 1988, № 56, p. 743-762.
180. Guilford, J.P. *The nature of human intelligence*. McGraw-Hill, 1967
181. Halford W. K., Markman H. J., Kline G. H., Stanley S. M. Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2003. № 29, p. 385-406.
182. Harari M. J., Waehler C. A., Rogers J. R. An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness. *Journal of Counseling Psychology*. 2005. № 52 (1). P. 93-103.
183. Headey B. Wearing A. *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being*. Melbourne: Longman Cheshire, 1992. 158 p.
184. Hill R. *Families under stress*. New York: Harper and Row, 1949.
185. Hills P., Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 2002. № 33. P. 1073–1082.
186. Hobfoll S. The Influence of Culture, Community and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50(3). P. 337-421.
187. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P. 513-524.

188. Huppert F. A., Marks N., Clark A., Siegrist J., Stutzer A., Vitterso J., Wahrendorf W. Measuring well-being across Europe: Description of the ESS well-being module and preliminary findings. *Social Indicators Research*. 2009. Vol. 91(3). P. 301-315.
189. Huppert F. A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*. 2009. № 1 (2). P. 137-164.
190. Huta V., Ryan R. Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*. 2010. Vol. 11, № 6, p. 735-762
191. Jacobson N. S., Christensen A. *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. New York, NY: Norton, 1996
192. Jacobson N. S., Margolin G. *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York, NY: Brunner/Mazel, 1979
193. Jahoda M. *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books, 1958. 136 p.
194. Johnson M. D. Healthy marriage initiatives: On the need for empiricism in policy implementation. *American Psychologist*, 2012, № 67. P. 296-308.
195. Johnson M. D., Cohan C. L., Davila J., Lawrence E. L., Rogge R. D., Karney B. R., Bradbury T. N. Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, № 73. P. 15-27
196. Kaiser A., Hahlweg K., Fehm-Wolfsdorf G., Groth T. The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1998. № 66. P. 753–760.
197. Kahneman D., Krueger A. B. Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*. 2006. Vol. 20(1). P. 3-24.
198. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation, 1999. 608 p.

199. Kahneman D., Miron-Shatz T., Stone A. Memories of yesterday's emotions: Does the valence of experience affect the memory-experience gap? *Emotion*, 2009. №9(6). P. 885–891.
200. Kahneman D. Thaler R. H. Utility Maximalization and Experiences Utility. *Journal of economic perspectives*. 2006. №. 20 (1). P. 221-234.
201. Karney B. R., Bradbury T. N. The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 1995. № 118. P. 3-34.
202. Kashdan T. Biswas-Diener R., King L. A. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*. 2008. № 3. P. 219-233.
203. Kashdan T. The Assessment of Subjective Well-Being (Issues Raised by Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*. 2004. № 36. P. 1225-1232.
204. Kelley H. H., Berscheid E., Christensen A., Harvey J. H., Huston T. L., Levinger G., Peterson D. R. (Eds.). *Close relationships*. New York: W. H. Freeman., 1983
205. Kernberg O. F. *Love relations: Normality and pathology*. Yale University Press. 1995
206. Keyes C. L. M. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. 2007. Vol. 62(2). P. 95-108.
207. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 2002. № 43(2). P. 207-222.
208. Kline R. B. *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. Guilford Press. 2016
209. Kloet C. S., Vermetten E., Geuze E. et al. Assessment of HPA-axis function in posttraumatic stress disorder: pharmacological and non-pharmacological challenge tests, a review. *Journal of Psychiatric Research*. 2006. Vol. 40. P. 550–567

210. Kozma A., Stone S., Stones M. J. Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB structure. *Advances in Quality of Life Theory and Research* / Ed. by. E. Diener, D.R. Rahtz. London: Kluwer Academic Publishers, 2000. Vol. I. P. 13–30.

211. Krueger A. B., Kahneman D., Schkade D., Schwarz N., Stone A. A. National time accounting: The currency of life. *Measuring the Subjective Well-Being of Nations: National Accounts of Time Use and Well-Being*. Chicago: Chicago University Press, 2009. P. 9-86.

212. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and Coping*. New York: Columbia University Press, 1977. P. 144-157

213. Lazarus R.S. Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatik Medicine*. 1993. № 55. P. 237-247.

214. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 444 p.

215. Lazarus R. S. Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*. 1991. Vol. 46. P. 819-837.

216. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.

217. Lazarus R. S. Stress-related transactions between person and environment / R. S. Lazarus, R. Launier // *Perspectives in interactional psychology* / Ed. by L. A. Pervin, M. Lewis. New York: Pervin, 1978. P. 287-327

218. Ledermann T., Bodenmann G., Gagliardi S., Charvoz L., Verardi S., Rossier J., Iafrate R. Psychometrics of the Dyadic Coping Inventory in three language groups. *Swiss Journal of Psychology / Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 2010, 69(4), pp. 201-212. doi:10.1024/1421-0185/a000024

219. Lee D.M., Nazroo J. O'Connor D.B. et al. Sexual health and well-being among older men and women in England: findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Archives of Sexual Behavior*, 2016. № 45(1). P. 133-144.

220. Lent R. W. Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 2004. № 51(4). P. 482–509.
221. Lyubomirsky S., Lepper H. S. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 1999. № 46. P. 137-155.
222. Lyubomirski S. King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. № 131. P. 803-855.
223. Lyubomirsky S. *The How of Happiness*. New York: The Penguin Press, 2008. 368 p.
224. Maeng L. Y., Milad M. R. Post-Traumatic Stress Disorder: The Relationship Between the Fear Response and Chronic Stress. *Chronic stress* (Thousand Oaks, Calif.). 2017. Vol. 1. <https://doi.org/10.1177/2470547017713297>
225. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA): Academic Press, 1998. P. 320-340.
226. Maddi S., Kahn S., Maddi K. The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 1998. № 50 (2). P. 78–86.
227. Maier T. *Masters of Sex: The Life and Times of William Masters and Virginia Johnson, the Couple Who Taught America How to Love*. Basic Books. 2009. 440 p.
228. Maslow A. *Personality and Growth: A Humanistic Psychologist in the Classroom*. Maurice Bassett. 2019. 518 p.
229. Markman H. J., Renick M. J., Floyd F. J., Stanley S. M., Clements M. Preventing marital distress through communication and conflict management trainings: A 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1993. № 61, P. 70-77.
230. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? In P. Salovey, D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books, 1997. P. 3-31

231. Meewisse M. L., Reitsma J. B., de Vries G. J., Gersons B. P., Olf M. Cortisol and post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*. 2007. Vol. 191. P. 387-392.
232. Mikucka M. The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. *Journal of Marriage and Family*. 2016. №.78. P.759-779.
233. Minuchin S. *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1977. 266 p.
234. Myers D. G., Diener E. Who is happy. *Psychological Science*. 1995. No. 9. P. 10-19.
235. Nelson-Coffey, S. K. Married...with children: The science of well-being in marriage and family life. In E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City. UT: DEF Publishers, 2018.
236. Newport D. J., Nemeroff C. B. Neurobiology of posttraumatic stress disorder. *Curr Opin Neurobiol*. 2000. Vol. 10. P. 211-218.
237. Nichols M., Schwartz R. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Pearson. 2006. 497p.
238. O'Brien T.B. *Correlates and Consequences of relationship-focused coping: A Within-couples examination*. University of British Columbia, 2000.
239. O'Brien E. Understanding the Neurobiology of PTSD. *Psychiatric Times*. 2022. URL: <https://www.psychiatrictimes.com/view/understanding-the-neurobiology-of-ptsd>
240. *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). Paris: OECD Publishing, 2013. 265 p.
241. Parsons P. A. Behavior, stress and variability. *Behavior Genetics*. 1988. Vol. 18(3). P. 293-308.
242. Pavot W., Diener E.. Review of the satisfaction with life scale [Electronic resource] *Psychological Assessment*. 1993. Vol. 5 (2), №. 164. Mode of access: <http://psycnet.apa.org/journals/pas/5/2/164>.

243. Pavot W., Diener E. The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*. April 2008. Vol. 3, № 2. P. 137-152.

244. Perrez M., Reicherts M. Stress, coping and health. A situationbehavior-approach. Theory, methods, applications. Toronto, Ontario: Hogrefe & Huber, 1992.

245. Perrudet-Badoux A. Développement et validation d'une échelle pour l'évaluation subjective du bien-être / A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche // *Cak Antkropol Biomet Hum*. 1988. №. 3. P. 121-134.

246. Prang A. J. Thyroid axis sustaining hypothesis of posttraumatic stress disorder. *Psychosomatic Medicine*. 1999. Vol. 61. P. 139-140.

247. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology / C. Vazquez, G. Hervas, J. J. Rahona, D. Gomez // *Annuary of Clinical and Health Psychology*. 2009. №. 5. P. 15-27.

248. Randall A. K., Hilpert P., Jimenez-Arista L. E., Walsh K. J., Bodenmann G.. Dyadic Coping in the U.S.: Psychometric Properties and Validity for Use of the English Version of the Dyadic Coping Inventory. *Current Psychology*, 2015. № 35. P. 570-582.

249. Russell B. *The conquest of happiness*. New York: Liveright, 1930, 224 p.

250. Ressler K., Nemeroff C. B. Role of serotonergic and noradrenergic systems in the pathophysiology of depression and anxiety disorders. *Depress Anxiety*. 2000. Vol. 12. P. 2-19.

251. Rogge R. D., Cobb R. M., Johnson M., Lawrence E., Bradbury T. N. The CARE program: A preventive approach to marital intervention. In A. S. Gurman N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy*. The Guilford Press, 2002. P. 420-435

252. Rogers C. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Robinson. 2016. 429p.

253. Roscoe L. J. Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development*. 2009. № 87 (2). P. 216-226.

254. Rusu P. P., Hilpert P., Beach S. R. H., Turliuc M. N., Bodenmann, G.. Dyadic Coping Mediates the Association of Sanctification with Marital Satisfaction and Well-Being. *Journal of Family Psychology*. 2015. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000108>
255. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // *Annual Reviews Psychol.* 2001. № 52. P.141-166.
256. Ryan R. M., Huta V., Deci E. L. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*. 2008. № 9. P. 139-170.
257. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *Am. Psychol.* 2000. №. 55. P. 68-78.
258. Ryff C. D., Singer B. H. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness*, 2008. №. 9. P. 13-39.
259. Ryff C. D., Singer B. H. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. № 65.P. 14-23.
260. Ryff C. D., Singer B. H. Integrating emotions into the study of social relationships and health. *Emotion Social Relationships*. Oxford: Oxford University Press, 2001. P. 3-22.
261. Ryff C. Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727.
262. Salovey P., Mayer J. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990. № 9. P. 185-211.
263. Sapolsky R. M. *Stress, the Aging Brain, and the Mechanisms of Neuron Death*. MIT Press, 1992. 429 p.

264. Sapolsky R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. 3 ed. Now Revised and Updated. Henry Holt and Company, 2004. 560 p.
265. Schilling E. A., Baucom D. H., Burnett C. K., Allen E. S., Ragland L. Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples risk of becoming maritally distressed. *Journal of Family Psychology*, 2003. 17. P. 41-53.
266. Schwarzer R., Knoll N. Positive coping: Mastering demands and searching for meaning // In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association, 2003. P. 393-409.
267. Shinn L. M., Rauch S. L., Pitman R. K. Amygdala, medial prefrontal cortex and hippocampal function in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. P. 67-79.
268. Shinn M., Rosario M., Morch H., Chestnut D. Coping with job stress and burnout in the human services. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol.46. P.864-876.
269. Seifert T. *Assessment of the Ryff Scales of Psychological Well-Being Inventory*. Available from the Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash College. 2004.
270. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5-14.
271. Selye H. *The Stress of Life*. N.Y., 1956. 216 p.
272. Stanley S. M., Allen E. S., Markman H. J., Rhoades G. K., Prentice D. L. Decreasing divorce in U.S. Army couples: Results from a randomized controlled trial using PREP for Strong Bonds. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 9(2). P. 149-160.
273. Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*, 1986, № 93(2), P. 119-135.

274. Thorndike E. L. Intelligence and its use. Harper's Magazine, 1920. № 140. P. 227-235
275. Ulrich C. Stress and sport. Science and medicine of exercise and sports. New York: Harper and Bros, 1960. 262 p.
276. Vedes A., Nussbeck F. W., Bodenmann G., Lind W., Ferreira A. Psychometric properties and validity of the Dyadic Coping Inventory in Portuguese. Swiss Journal of Psychology/ Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/ Revue Suisse de Psychologie, 2013. № 72(3). P. 149-157.
277. Veenhoven R. The Cross-National Pattern of Happiness: Test of Predictions Implied in Three Theories of Happiness. Social Indicators Research. 1995. №. 34. P. 33-68.
278. Veerhoven R. Questions on Happiness: Classical Topics, Modern Answers, Blind Spots. Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. 1st ed. Oxford: Pergamon Press, 1991. P. 7-26.
279. Veerhoven R. Sociological theories of subjective well-being. The Science of Subjective Well-being: A Tribute to Ed Diener / Ed. by M. Eid, R. Larsen. New York: Guilford Publications, 2008. P. 44-61.
280. Ventegodt S. Quality of Life Theory II. Quality of Life as the Realization of Life Potential: A Biological Theory of Human Being / S. Ventegodt, J. Merrick, N. Andersen // The Scientific World Journal. 2003. № 3. P. 1041-1049.
281. Vermetten E., Bremner J. D. Circuits and systems in stress. II. Applications to neurobiology and treatment in posttraumatic stress disorder. *Depress Anxiety*. 2002. Vol. 16. Pp. 14-38.
282. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Ed. M.Cole, V. Jolm-Steiner, S. Scribner, E. Souberman. Harvard University Press. 174p.
283. Warr P., Barter J., Brownbridge G..On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. №. 44. P. 644-651

284. Waterman A., Schwartz S., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 2008. №. 9. P. 41-79.

285. Waterman A. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. № 64. P. 678-691.

286. Weiss R. L., Heyman R. E. A clinical overview of couples interactions. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.). *Clinical handbook of marriage and couples interventions*. New York: Wiley, 1997. P. 13-41.

287. Whitaker C. *Midnight Musings of a Family Therapist*. W. W. Norton & Company; 1st edition, 1989. 248p.

288. White M.P., Dolan P. Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*. 2009. Vol. 20(8). P. 1000-1008.

289. Wilson W. R. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*. 1967. Vol. 67(4). P. 294-306.

290. Yehuda R. Advances in understanding neuroendocrine alterations in PTSD and their therapeutic implications. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. Vol. 1071. P. 137-166.

291. Zinker, J. C. *In Search of Good Form: Gestalt Therapy with Couples and Families*. Jossey-Bass, 1994. 319 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета визначення соціально-демографічних показників досліджуваних

Доброго дня, шановний Респонденте (ко)!

Щиро запрошуємо Вас взяти участь у науковому дослідженні «Копінг як чинник суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів», що проводиться у межах Львівського національного університету ім. І. Франка та спрямоване на виявлення ефективних стратегій долаття стресу в сім'ї.

Перед Вами набір психологічних тестів, кожен з яких супроводжується детальною інструкцією. Просимо Вас дати відповіді на всі запитання кожного тесту. Не витрачайте надто багато часу на обдумування кожного запитання. Читаючи твердження, обирайте, будь-ласка, те з них, яке найбільше відповідає саме Вам. Вільно висловлюйте свою думку, тут немає правильних чи неправильних варіантів відповідей. В опитуванні обов'язково приймають участь обидва партнери.

Серед запитань, що стосуються Ваших персональних даних, є графа, у якій треба вказати Ваше ім'я, ця графа (єдина) є необов'язковою для заповнення. Опитування є цілком конфіденційне та проводиться згідно міжнародних та українських етичних вимог та наукових стандартів. Результати дослідження будуть використані лише в узагальненому вигляді в наукових цілях.

Якщо Ви бажаєте отримати Ваші індивідуальні результати, вкажіть на першій сторінці бланку відповідей на полях свою електронну адресу.

З повагою,

Олена Абрамюк

Ваше ім'я та ім'я партнера: _____

Ваша стать: _____

Вік (повних років): _____

Ваша освіта (вища, середньо-спеціальна, середня): _____

Освіта Вашого партнера (вища, середньо-спеціальна, середня): _____

Ваш сімейний стан: _____ Ваш сімейний стаж: _____

Кількість шлюбів? : _____ Кількість дітей (до 18 років) в Вашій родині: _____

Чи вільно володієте Ви російською мовою? _____

Чи вільно Ви володієте англійською мовою? _____

Ви проживаєте (велике місто, містечко, село) _____

Додаток Б

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

Інструкція.

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

Як Ви повідомляєте про свій стрес партнеру?	Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1. Я даю знати партнеру, що ціную його/її практичну підтримку, пораду чи допомогу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я прошу свого партнера допомогти мені, коли я перевантажений/а	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я показую партнеру своєю поведінкою, коли я перевантажений/а або коли маю проблеми.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я відкрито розповідаю своєму партнеру, як я почуваюсь, і що буду вдячний/а за його/ її підтримку	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Що робить Ваш партнер, коли дізнається, що у Вас стрес?	Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
5. Мій партнер проявляє до мене співпереживання та розуміння.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Мій партнер висловлює, що він/вона на моїй стороні.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Мій партнер звинувачує мене, що я недостатньо добре справляюся зі стресом.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Він/вона допомагає мені побачити ситуацію у іншому світлі, щоб об'єктивніше оцінити проблему.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Мій партнер слухає мене і дає мені можливість розповісти те, що мене справді турбує.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Мій партнер не відноситься до мого стресу серйозно.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Він/вона забезпечує мені підтримку, та робить це неохоче та без зацікавлення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Мій партнер бере на себе речі, які я зазвичай роблю, щоб виручити мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Мій партнер допомагає мені проаналізувати ситуацію, щоб я краще справився/лась з проблемою	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Коли я дуже зайнятий/а, мій партнер виручає мене.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Коли у мене стрес, мій партнер тримається осторонь.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Як Ваш/а партнер/партнерка повідомляє Вам про свій стрес?

		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
16.	Мій партнер дає мені знати, що він/вона цінує мою практичну підтримку, пораду чи допомогу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Мій партнер просить допомогти йому/їй, коли він/вона перевантажений/а.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Мій партнер показує мені своєю поведінкою, що він/вона не справляється чи коли має проблеми.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Мій партнер відкрито говорить мені, як він / вона себе почуває і що він/вона буде вдячний/а за мою підтримку.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Що робите Ви, коли дізнається, що у Вашого/ї партнера/партнерки стрес?

		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
20.	Я виявляю співпереживання і розуміння моєму партнерові.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Я висловлюю своєму партнеру, що я на його / її стороні.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Я звинувачую свого партнера, що він/вона не достатньо добре справляється зі стресом.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Я кажу своєму партнеру, що не все так погано і допомагаю побачити ситуацію в іншому світлі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Я вислуховую свого партнера, даю можливість йому/їй сказати все, що насправді його/її турбує.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Я не сприймаю стрес свого партнера серйозно.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Коли у мого партнера стрес, я намагаюсь триматись осторонь.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Я підтримую свого партнера, але роблю це неохоче, тому що вважаю, що він/вона може вирішити свої проблеми самостійно.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Я роблю речі, які мій партнер зазвичай робить для того, щоб виручити його/її.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Я намагаюсь проаналізувати ситуацію разом з моїм партнером, щоб допомогти йому/їй зрозуміти проблему і щось змінити.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Коли мій партнер відчуває, що він/вона перевантажений/а, я допомагаю йому/ їй	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Що Ви та Ваш партнер робите, коли ви обоє переживаєте стрес?

		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
31.	Ми намагаємось впоратися з проблемою разом і знайти конкретне вирішення її.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Ми обговорюємо проблему і аналізуємо, що потрібно зробити.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Ми допомагаємо один одному побачити проблему в новому світлі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34.	Ми допомагаємо один одному знімати чи зменшувати напругу, роблячи масаж, приймаючи спільну ванну чи слухаючи музику разом.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Ми ніжні один до одного, займаємося коханням і в такий спосіб намагаємося знизити наш стрес.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Як Ви оцінюєте Ваше спільне додання стресу як пари?		Ніколи / дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
36.	Я задоволений/а підтримкою, яку я отримую від свого партнера і як ми долаємо стрес разом.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	Я вважаю підтримку свого партнера і наше спільне додання стресу ефективним.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Додаток В

Ключі україномовної версії Опитувальника діадного копіngu (DCI)

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

Назва шкали	Скорочене позначення	Питання
Стрес-комунікація суб'єкта	SCO	1, 2, 3, 4
Підтримуючий діадний копінг суб'єкта	SDCO	20, 21, 23, 24, 29
Емоційно-орієнтований підтримуючий діадний копінг суб'єкта	EFDCO	20, 21, 24
Проблемно-орієнтований підтримуючий діадний копінг суб'єкта	PFDCO	23, 29
Делегований діадний копінг суб'єкта	DDCO	28, 30
Негативний діадний копінг суб'єкта	NDCO	22, 25, 26, 27
Стрес-комунікація зі сторони партнера	SCP	16, 17, 18, 19
Підтримуючий діадний копінг партнера	SDCP	5, 6, 8, 9, 13
Емоційно-орієнтований підтримуючий діадний копінг партнера	EFDCP	5, 6, 9
Проблемно-орієнтований підтримуючий діадний копінг партнера	PFDCP	8, 13
Делегований діадний копінг партнера	DDCP	12, 14
Негативний діадний копінг зі сторони партнера	NDCP	7, 10, 11, 15
Спільний діадний копінг	CDC	31, 32, 33, 34, 35
Проблемно-орієнтований спільний діадний копінг	PF CDC	31, 32, 33
Емоційно-орієнтований спільний діадний копінг	EF CDC	34, 35
Оцінка діадного копіngu в парі	EDC	36, 37
Загальний діадний копінг	DCI	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7r, 8, 9, 10r, 11r, 12, 13, 14, 15r, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22r, 23, 24, 25r, 26r, 27r, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

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

Додаток Г

Результати кореляційного аналізу між шкалами діадного копінгу шлюбних партнерів

Коефіцієнти кореляції між шкалами діадного копінгу (для всієї групи, N=104)

Вся група, N=104	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. DCI	1,00										
2. SCO	0,54	1,00									
3. SDCO	0,71	0,55	1,00								
4. DDCO	0,49	0,34	0,51	1,00							
5. NDCOrecod	0,64	0,26	0,36	0,22	1,00						
6. SCP	0,58	0,07	0,32	0,34	0,12	1,00					
7. SDCP	0,92	0,38	0,61	0,47	0,50	0,48	1,00				
8. DDCP	0,64	0,40	0,31	0,30	0,19	0,40	0,60	1,00			
9. NDCPprecod	0,77	0,20	0,32	0,17	0,67	0,34	0,76	0,38	1,00		
10. CDC	0,82	0,33	0,52	0,17	0,44	0,43	0,72	0,52	0,58	1,00	
11. EDC	0,60	0,16	0,31	0,02	0,39	0,38	0,58	0,51	0,50	0,59	1,00

Коефіцієнти кореляції між шкалами діадного копінгу (для жінок, N=52)

F, N=52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. DCI	1,00										
2. SCO	0,73	1,00									
3. SDCO	0,79	0,85	1,00								
4. DDCO	0,50	0,34	0,53	1,00							
5. NDCOrecod	0,53	0,38	0,33	0,17	1,00						
6. SCP	0,63	0,36	0,34	0,38	0,06	1,00					
7. SDCP	0,90	0,57	0,68	0,50	0,36	0,49	1,00				
8. DDCP	0,62	0,28	0,32	0,22	0,06	0,63	0,60	1,00			
9. NDCPprecod	0,72	0,37	0,39	0,15	0,59	0,27	0,69	0,34	1,00		
10. CDC	0,84	0,51	0,62	0,29	0,33	0,47	0,76	0,56	0,55	1,00	
11. EDC	0,75	0,51	0,47	0,03	0,47	0,44	0,74	0,60	0,57	0,69	1,00

Коефіцієнти кореляції між шкалами діадного копінгу (для чоловіків, N=52)

M, N=52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. DCI	1,00										
2. SCO	0,42	1,00									
3. SDCO	0,59	0,20	1,00								
4. DDCO	0,47	0,30	0,47	1,00							
5. NDCOrecod	0,78	0,14	0,40	0,28	1,00						
6. SCP	0,62	0,13	0,40	0,47	0,30	1,00					
7. SDCP	0,94	0,29	0,52	0,46	0,68	0,57	1,00				
8. DDCP	0,71	0,39	0,30	0,37	0,37	0,37	0,67	1,00			
9. NDCPprecod	0,84	0,17	0,25	0,22	0,78	0,45	0,85	0,53	1,00		
10. CDC	0,79	0,30	0,38	0,03	0,62	0,35	0,67	0,57	0,62	1,00	
11. EDC	0,39	-0,11	0,09	0,03	0,31	0,24	0,37	0,51	0,39	0,44	1,00

Червоним шрифтом виділені кореляції при $p < 0,01$,
Синім шрифтом виділені кореляції при $p < 0,05$.

Додаток Г

Результати кореляційного аналізу між показниками SWB та шкалами індивідуального копіngu шлюбних партнерів

Коефіцієнти кореляцій між показниками SWB та шкалами індивідуального копіngu (N=104)

	CC	D	SelfC	SS	AR	E	PSP	PR	DCI	ProC	RC	SP	PrevC	IS	ES
MS	0,01	-0,12	-0,10	0,19	-0,10	-0,29	0,31	0,32	0,59	0,36	0,49	0,48	0,44	0,17	0,59
LS	0,14	-0,09	0,01	0,23	-0,03	-0,24	0,39	0,40	0,55	0,43	0,49	0,56	0,54	0,32	0,59
EWB	-0,07	-0,01	0,02	-0,22	0,21	0,41	-0,46	-0,38	-0,44	-0,59	-0,48	-0,51	-0,50	-0,26	-0,45
OHQ	0,21	-0,06	-0,04	0,28	-0,12	-0,31	0,52	0,43	0,59	0,65	0,50	0,56	0,57	0,34	0,49
PWB	0,23	-0,21	-0,15	0,14	-0,24	-0,42	0,37	0,33	0,52	0,71	0,46	0,60	0,54	0,24	0,29

Коефіцієнти кореляцій між показниками SWB та шкалами індивідуального копіngu (група з високим рівнем SWB, N=32)

	CC	D	SelfC	SS	AR	E	PSP	PR	DCI	ProC	RC	SP	PrevC	IS	ES
MS	-0,44	-0,01	0,26	0,33	0,17	-0,19	-0,03	0,15	0,44	0,41	0,41	0,63	0,41	0,33	0,27
LS	-0,37	0,20	0,55	0,21	0,35	-0,12	0,37	0,42	0,55	0,28	0,45	0,53	0,48	0,33	0,27
EWB	0,46	0,01	-0,29	0,08	0,02	0,45	-0,37	-0,26	0,04	-0,56	-0,66	-0,63	-0,54	-0,23	-0,37
OHQ	-0,18	0,20	0,39	0,14	0,55	-0,09	0,34	0,43	0,62	0,40	0,44	0,36	0,54	0,22	0,43
PWB	-0,06	-0,08	0,20	0,17	0,22	0,06	-0,07	0,02	0,39	0,59	0,26	0,61	0,47	0,11	0,12

Коефіцієнти кореляцій між показниками SWB та шкалами індивідуального копіngu (група з середнім рівнем SWB, N=60)

	CC	D	SelfC	SS	AR	E	PSP	PR	DCI	ProC	RC	SP	PrevC	IS	ES
MS	-0,11	-0,21	-0,20	0,15	0,00	-0,02	0,04	0,07	0,53	-0,09	0,32	0,17	0,17	-0,03	0,58
LS	0,27	-0,27	-0,24	0,25	-0,02	0,01	0,12	0,13	0,32	0,15	0,31	0,37	0,35	0,24	0,58
EWB	0,04	-0,32	-0,13	-0,25	-0,04	-0,12	-0,12	0,06	-0,14	-0,15	-0,14	-0,05	-0,15	0,02	-0,23
OHQ	0,37	-0,08	-0,07	0,36	-0,01	0,24	0,33	0,08	0,24	0,49	0,23	0,33	0,38	0,21	0,37
PWB	0,51	-0,41	-0,33	-0,11	-0,12	-0,12	0,17	0,06	-0,03	0,63	0,10	0,34	0,39	-0,11	-0,12

Коефіцієнти кореляцій між показниками SWB та шкалами індивідуального копіngu (група з низьким рівнем SWB, N=12)

	CC	D	SelfC	SS	AR	E	PSP	PR	DCI	ProC	RC	SP	PrevC	IS	ES
MS	0,55	0,75	0,67	-0,43	0,36	0,52	0,47	0,52	0,36	0,37	0,38	0,76	0,69	-0,26	0,69
LS	0,54	0,72	0,78	-0,41	0,40	0,56	0,46	0,55	0,43	0,39	0,34	0,77	0,71	-0,21	0,79
EWB	-0,92	-0,89	-0,54	-0,09	-0,19	-0,50	-0,69	-0,96	0,08	-0,84	-0,05	-0,63	-0,94	-0,69	-0,84
OHQ	0,82	0,84	0,15	-0,13	-0,03	0,23	0,70	0,74	-0,35	0,59	0,02	0,52	0,73	0,45	0,45
PWB	0,87	0,62	0,44	0,09	-0,01	0,34	0,26	0,89	0,30	0,87	0,14	0,74	0,86	0,61	0,87

Червоним шрифтом виділені кореляції при $p < 0,01$,
Синім шрифтом виділені кореляції при $p < 0,05$.

Додаток Д

Результати кореляційного аналізу між показниками суб'єктивного благополуччя та шкалами діадного копінгу шлюбних партнерів

Коефіцієнти кореляції між показниками суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та шкалами діадного копінгу (для всієї групи, N=104)

Вся група, N=104	M	SD	FExp	MS	LS	EWB	OHQ	PWB
FExp	10,27	7,85	1,00	0,10	0,08	0,02	-0,11	-0,24
MS	38,07	6,66	0,10	1,00	0,70	-0,60	0,56	0,57
LS	25,32	6,17	0,08	0,70	1,00	-0,59	0,72	0,62
EWB	53,29	14,96	0,02	-0,60	-0,59	1,00	-0,83	-0,76
OHQ	130,84	17,46	-0,11	0,56	0,72	-0,83	1,00	0,83
PWB	356,64	34,31	-0,24	0,57	0,62	-0,76	0,83	1,00
DCI	127,52	17,95	0,10	0,59	0,55	-0,44	0,59	0,52
SCO	14,07	2,64	-0,04	0,11	0,19	-0,09	0,29	0,17
SDCO	19,57	2,61	0,08	0,24	0,38	-0,26	0,48	0,38
DDCO	7,46	1,22	-0,07	0,08	0,27	-0,03	0,19	0,29
NDCOrecod	16,32	2,99	-0,09	0,40	0,37	-0,33	0,48	0,53
SCP	13,43	3,21	0,16	0,42	0,29	-0,28	0,27	0,32
SDCP	17,66	3,90	0,16	0,60	0,49	-0,39	0,48	0,44
DDCP	6,34	1,80	0,17	0,42	0,45	-0,14	0,29	0,07
NDCPrecod	15,20	3,18	0,01	0,56	0,42	-0,44	0,49	0,47
CDC	17,46	3,88	0,13	0,57	0,53	-0,50	0,55	0,42
EDC	7,27	2,27	0,08	0,67	0,56	-0,43	0,46	0,33

Коефіцієнти кореляції між показниками суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та шкалами діадного копінгу (для жінок, N=52)

F, N=52	M	SD	FExp	MS	LS	EWB	OHQ	PWB
FExp	10,27	7,85	1,00	0,34	0,07	-0,05	-0,16	-0,25
MS	36,93	7,19	0,34	1,00	0,72	-0,52	0,53	0,53
LS	25,14	6,39	0,07	0,72	1,00	-0,60	0,69	0,65
EWB	57,82	15,66	-0,05	-0,52	-0,60	1,00	-0,86	-0,71
OHQ	129,00	18,99	-0,16	0,53	0,69	-0,86	1,00	0,84
PWB	347,36	35,05	-0,25	0,53	0,65	-0,71	0,84	1,00
DCI	127,68	19,71	0,04	0,65	0,59	-0,55	0,65	0,63
SCO	15,29	2,57	-0,04	0,32	0,39	-0,41	0,51	0,52
SDCO	19,68	2,98	-0,12	0,31	0,43	-0,37	0,61	0,53
DDCO	7,61	1,31	-0,16	0,13	0,39	-0,19	0,31	0,45
NDCOrecod	16,43	3,23	-0,18	0,36	0,24	-0,25	0,37	0,53
SCP	12,36	3,70	0,24	0,48	0,41	-0,35	0,34	0,32
SDCP	17,57	4,09	0,12	0,66	0,52	-0,48	0,51	0,51
DDCP	6,79	1,89	0,15	0,58	0,47	-0,29	0,31	0,18
NDCPrecod	14,86	3,25	-0,01	0,46	0,26	-0,42	0,41	0,39
CDC	17,11	4,25	0,09	0,62	0,62	-0,59	0,66	0,57
EDC	7,00	2,43	0,18	0,80	0,62	-0,52	0,54	0,46

Коефіцієнти кореляції між показниками суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та шкалами діадного копінгу (для чоловіків, N=52)

M, N=52	M	SD	FExp	MS	LS	EWB	OHQ	PWB
FExp	10,27	7,85	1,00	-0,18	0,09	0,11	-0,06	-0,24
MS	39,21	6,00	-0,18	1,00	0,70	-0,69	0,60	0,59
LS	25,50	6,05	0,09	0,70	1,00	-0,64	0,76	0,62
EWB	48,75	12,96	0,11	-0,69	-0,64	1,00	-0,82	-0,76
OHQ	132,68	15,90	-0,06	0,60	0,76	-0,82	1,00	0,84
PWB	365,93	31,47	-0,24	0,59	0,62	-0,76	0,84	1,00
DCI	127,36	16,36	0,17	0,54	0,51	-0,35	0,52	0,43
SCO	12,86	2,14	-0,05	0,07	0,04	-0,09	0,20	0,11
SDCO	19,46	2,22	0,35	0,17	0,32	-0,16	0,30	0,23
DDCO	7,32	1,12	0,04	0,06	0,13	0,10	0,05	0,19
NDCOrecod	16,21	2,79	0,01	0,49	0,52	-0,51	0,64	0,62
SCP	14,50	2,20	0,07	0,23	0,13	0,12	0,06	0,15
SDCP	17,75	3,78	0,20	0,53	0,45	-0,30	0,44	0,39
DDCP	5,89	1,62	0,21	0,35	0,47	-0,16	0,36	0,10
NDCPrecod	15,54	3,13	0,04	0,66	0,58	-0,44	0,58	0,54
CDC	17,82	3,52	0,18	0,48	0,41	-0,36	0,37	0,20
EDC	7,54	2,10	-0,04	0,48	0,49	-0,28	0,32	0,12

Червоним шрифтом виділені кореляції при $p < 0,01$,

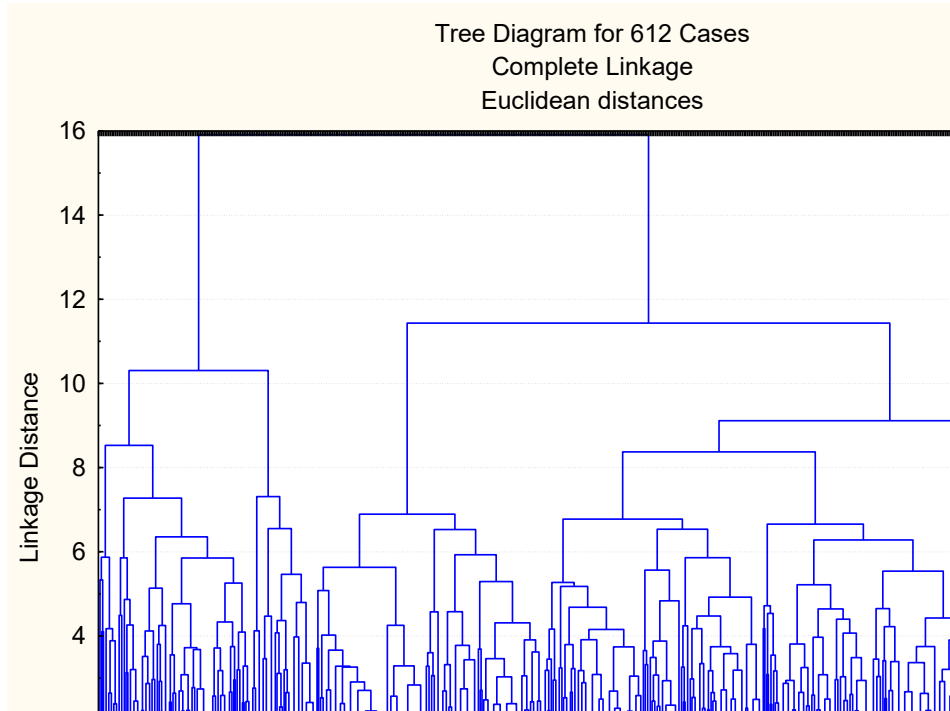
Синім шрифтом виділені кореляції при $p < 0,05$.

Додаток Е

Результати кластерного аналізу

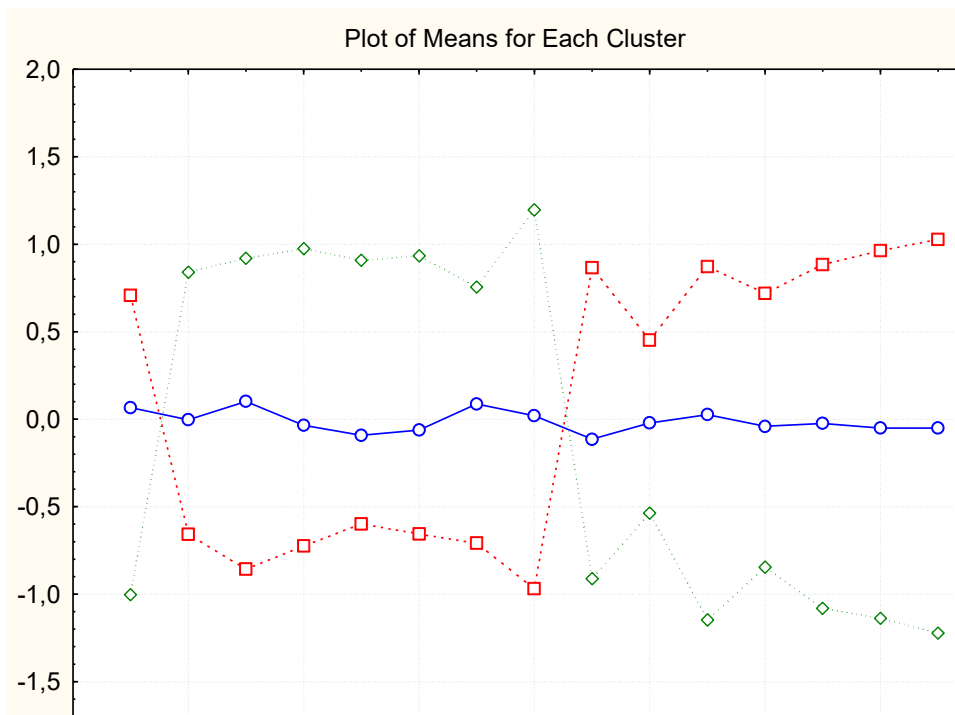
Додаток Е.1

Дерево кластеризації, побудоване на основі евклідової відстані між класами



Додаток Е.2

Профілі суб'єктивного благополуччя при розбитті загальної групи досліджуваних на три кластери



Додаток Є

Середні значення показників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів у групах з різним рівнем SWB

Показники	Загальна група, N=612		Група осіб з середнім рівнем SWB, N=256			Група осіб з високим рівнем SWB, N=199			Група осіб з низьким рівнем SWB, N=157		
	М	SD	М	SD	Range	М	SD	Range	М	SD	Range
<i>Задоволеність шлюбом, MS</i>	37,15	6,43	37,32	5,12	21-47	41,45	3,75	27-48	31,44	6,70	14-48
<i>Задоволеність життям, LS</i>	25,47	6,00	25,87	4,62	11-35	29,71	3,75	13-35	19,45	5,35	7-30
<i>Напруженість та чутливість, НЧ</i>	10,92	3,19	10,91	2,73	4-19	8,82	2,35	4-17	13,61	2,80	7-19
<i>Ознаки психіатричної симптоматики, Сома</i>	13,41	4,64	13,88	3,68	6-25	9,44	3,17	4-21	17,68	3,26	9-27
<i>Коливання настрою, КН</i>	4,99	2,04	4,92	1,53	2-11	3,51	1,12	2-9	6,98	2,03	3-12
<i>Значимість соціального оточення, СоцО</i>	7,16	2,81	6,91	2,22	3-16	5,48	1,75	3-11	9,72	2,96	4-18
<i>Самооцінка здоров'я, СОЗ</i>	6,47	2,51	6,32	1,97	2-12	4,82	1,57	2-9	8,82	2,48	4-14
<i>Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД</i>	9,72	3,31	10,01	2,82	4-18	7,38	2,30	3-15	12,22	3,11	4-19
<i>Емоційний дискомфорт, ЕWB</i>	52,68	13,66	52,95	7,06	33-76	39,45	7,09	23-61	69,03	9,65	52-98
<i>Позитивні відносини, ПВ</i>	60,63	8,78	59,63	6,49	41-78	68,22	5,97	45-80	52,62	6,94	36-71
<i>Автономія, А</i>	56,12	8,74	55,93	7,57	38-76	60,07	8,04	41-81	51,43	9,03	27-80
<i>Управління середовищем, УС</i>	58,50	8,02	58,71	5,18	44-75	65,49	4,94	52-76	49,29	5,44	37-69
<i>Особистісне зростання, ОЗ</i>	62,20	7,50	61,90	6,30	41-83	67,59	5,91	55-83	55,87	5,81	42-74
<i>Життєві цілі, ЦЖ</i>	63,01	7,13	62,84	5,02	45-77	69,31	4,33	57-79	55,31	4,86	44-68
<i>Самоприйняття, СП</i>	60,35	9,19	59,88	5,14	46-75	69,22	4,82	58-84	49,89	6,87	34-66
<i>Психологічне благополуччя, PWB</i>	360,82	38,00	358,89	17,93	300-423	399,89	19,08	362-475	314,41	23,35	247-373

Додаток Ж

Результати кореляційного аналізу показників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та їх подружнього благополуччя

Додаток Ж.1

Коефіцієнти кореляцій між шкалами SWB та показниками подружнього благополуччя шлюбних партнерів (N=612)

All Groups Correlations, N=612, p<0,01000	Sex	FExp	NCh	NMar	MS	ES	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Сімейний стаж, FExp	0,00	1,00	0,00	-0,02	-0,05	-0,02	-0,07	-0,13	-0,02	0,15	0,06
Кількість дітей, NCh	0,01	0,00	1,00	-0,04	-0,02	-0,07	0,07	0,05	-0,07	-0,02	-0,05
Кількість шлюбів, NMar	0,10	-0,02	-0,04	1,00	-0,05	-0,09	0,01	-0,04	-0,01	0,06	-0,03
Задоволеність шлюбом, MS	0,06	-0,05	-0,02	-0,05	1,00	0,66	-0,31	0,13	0,00	-0,19	0,42
Задоволеність емоц.підтр. в шлюбі, ES	0,07	-0,02	-0,07	-0,09	0,66	1,00	-0,21	0,10	0,04	-0,15	0,27
Конкуренція, Comp	-0,02	-0,07	0,07	0,01	-0,31	-0,21	1,00	-0,23	-0,25	-0,24	-0,55
Співробітництво, Coop	-0,05	-0,13	0,05	-0,04	0,13	0,10	-0,23	1,00	-0,12	-0,36	-0,06
Компроміс, Compr	-0,11	-0,02	-0,07	-0,01	0,00	0,04	-0,25	-0,12	1,00	-0,17	-0,21
Уникання, Avoid	0,03	0,15	-0,02	0,06	-0,19	-0,15	-0,24	-0,36	-0,17	1,00	-0,23
Прийняття, Adapt	0,11	0,06	-0,05	-0,03	0,42	0,27	-0,55	-0,06	-0,21	-0,23	1,00
Задоволеність життям, LS	-0,04	0,00	0,01	-0,08	0,69	0,51	-0,24	0,15	0,01	-0,23	0,35
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,07	-0,02	-0,05	0,00	-0,34	-0,28	0,14	-0,05	0,01	0,09	-0,20
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	0,02	0,03	0,00	0,04	-0,45	-0,40	0,14	-0,08	-0,03	0,13	-0,19
Коливання настрою, КН	-0,10	0,06	0,01	0,06	-0,47	-0,29	0,25	-0,08	-0,03	0,05	-0,24
Значимість соціального оточення, СоцО	0,00	0,06	-0,03	0,00	-0,52	-0,36	0,26	-0,13	-0,02	0,08	-0,25
Самооцінка здоров'я, СОЗ	-0,08	0,05	-0,02	-0,03	-0,38	-0,35	0,15	-0,05	-0,01	0,07	-0,18
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,13	-0,07	-0,08	0,04	-0,35	-0,28	0,17	-0,05	-0,01	0,09	-0,22
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,07	0,02	-0,04	0,02	-0,56	-0,45	0,24	-0,10	-0,02	0,13	-0,29
Позитивні відносини, ПВ	-0,08	-0,06	0,12	-0,03	0,56	0,41	-0,30	0,19	0,02	-0,18	0,34
Автономія, А	0,09	-0,10	-0,06	0,11	0,23	0,20	-0,10	0,08	0,01	-0,04	0,08
Управління середовищем, УС	0,08	-0,05	0,00	-0,03	0,54	0,44	-0,21	0,11	0,03	-0,23	0,34
Особистісне зростання, ОЗ	-0,16	-0,15	0,05	-0,05	0,37	0,23	-0,13	0,21	-0,06	-0,20	0,21
Життєві цілі, ЦЖ	-0,02	-0,18	0,01	-0,09	0,50	0,40	-0,16	0,16	0,03	-0,26	0,27
Самоприйняття, СП	-0,02	-0,12	-0,01	-0,07	0,61	0,51	-0,22	0,17	-0,02	-0,22	0,33
Психологічне благополуччя, РВВ	-0,02	-0,14	0,02	-0,03	0,61	0,47	-0,25	0,20	0,00	-0,24	0,34

Примітка: червоним шрифтом виділені кореляції при $p < 0,01$

Додаток Ж.2

Коефіцієнти кореляцій між шкалами SWB та показниками подружнього благополуччя шлюбних партнерів (група з середнім рівнем SWB, N=256)

CLUSTER=ML Correlations, N=256 p < 0,01000	Sex	FExp	NCh	NMar	MS	ES	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Сімейний стаж, FExp	0,04	1,00	-0,06	-0,09	0,15	0,14	-0,16	-0,16	0,01	0,12	0,19
Кількість дітей, NCh	-0,05	-0,06	1,00	0,02	-0,05	-0,14	0,12	0,04	-0,14	0,10	-0,16
Кількість шлюбів, NMar	0,04	-0,09	0,02	1,00	-0,05	-0,15	-0,01	-0,04	-0,05	0,07	0,01
Задоволеність шлюбом, MS	0,05	0,15	-0,05	-0,05	1,00	0,61	-0,16	0,04	-0,12	-0,09	0,33
Задоволеність емоц.підтр. в шлюбі, ES	0,11	0,14	-0,14	-0,15	0,61	1,00	-0,08	0,02	0,00	-0,06	0,13
Конкуренція, Comp	-0,08	-0,16	0,12	-0,01	-0,16	-0,08	1,00	-0,26	-0,33	-0,24	-0,53
Співробітництво, Coop	0,07	-0,16	0,04	-0,04	0,04	0,02	-0,26	1,00	-0,06	-0,37	-0,06
Компроміс, Compr	-0,14	0,01	-0,14	-0,05	-0,12	0,00	-0,33	-0,06	1,00	-0,18	-0,17
Уникання, Avoid	0,05	0,12	0,10	0,07	-0,09	-0,06	-0,24	-0,37	-0,18	1,00	-0,21
Пристосування, Adapt	0,11	0,19	-0,16	0,01	0,33	0,13	-0,53	-0,06	-0,17	-0,21	1,00
Задоволеність життям, LS	-0,06	0,17	0,06	-0,05	0,48	0,34	-0,12	0,07	-0,09	-0,08	0,23
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,04	-0,11	0,07	0,08	-0,02	-0,01	0,05	0,12	-0,01	-0,12	-0,03
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	0,00	-0,12	0,12	0,09	-0,07	-0,13	-0,04	0,11	-0,04	-0,11	0,09
Коливання настрою, КН	-0,16	0,00	-0,02	-0,03	-0,10	-0,10	0,19	0,00	-0,01	-0,13	-0,10
Значимість соціального оточення, СоцО	0,03	-0,08	-0,17	0,02	-0,18	-0,11	0,07	-0,03	0,06	-0,01	-0,10
Самооцінка здоров'я, СОЗ	-0,24	0,06	0,00	-0,02	0,08	-0,04	-0,01	0,05	0,01	-0,14	0,10
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,08	-0,20	-0,13	0,04	0,04	0,06	0,02	0,04	-0,01	-0,04	-0,01
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,14	-0,20	-0,02	0,09	-0,09	-0,11	0,06	0,12	-0,01	-0,18	0,01
Позитивні відносини, ПВ	-0,15	0,06	0,14	0,01	0,33	0,12	-0,17	0,09	-0,08	-0,03	0,22
Автономія, А	0,27	-0,08	0,01	0,12	0,00	0,04	0,07	-0,11	0,04	0,03	-0,07
Управління середовищем, УС	0,13	0,09	0,05	-0,05	0,17	0,18	0,01	-0,19	0,03	-0,03	0,13
Особистісне зростання, ОЗ	-0,13	-0,03	0,09	-0,06	0,12	-0,04	0,01	0,13	-0,12	-0,14	0,10
Життєві цілі, ЦЖ	0,03	-0,15	-0,08	-0,06	0,07	0,09	0,07	-0,07	0,01	-0,09	0,04
Самоприйняття, СП	-0,04	0,02	-0,01	-0,06	0,25	0,24	0,10	-0,11	-0,01	-0,09	0,06
Психологічне благополуччя, РВВ	0,05	-0,03	0,07	-0,01	0,30	0,19	0,03	-0,07	-0,04	-0,10	0,15

Примітка: червоним шрифтом виділені кореляції при $p < 0,01$

Додаток Ж.3

Коефіцієнти кореляцій між шкалами SWB та показниками подружнього благополуччя шлюбних партнерів (група з високим рівнем SWB, N=199)

CLUSTER=HL Correlations, N=199 $p < 0,01000$	Sex	FExp	NCh	NMar	MS	ES	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Сімейний стаж, FExp	-0,05	1,00	0,31	0,01	-0,14	-0,01	-0,10	0,06	-0,10	0,06	0,07
Кількість дітей, NCh	0,07	0,31	1,00	-0,20	-0,09	-0,03	0,06	0,05	0,07	-0,12	-0,04
Кількість шлюбів, NMar	0,10	0,01	-0,20	1,00	-0,07	0,02	-0,05	0,02	-0,04	0,10	-0,02
Задоволеність шлюбом, MS	0,07	-0,14	-0,09	-0,07	1,00	0,47	-0,10	0,04	0,02	-0,15	0,21
Задоволеність емоц.підтр. в шлюбі, ES	0,13	-0,01	-0,03	0,02	0,47	1,00	-0,11	-0,02	0,02	-0,04	0,15
Конкуренція, Comp	0,10	-0,10	0,06	-0,05	-0,10	-0,11	1,00	-0,16	-0,15	-0,37	-0,44
Співробітництво, Coop	-0,17	0,06	0,05	0,02	0,04	-0,02	-0,16	1,00	-0,12	-0,33	-0,19
Компроміс, Compr	0,00	-0,10	0,07	-0,04	0,02	0,02	-0,15	-0,12	1,00	-0,24	-0,31
Уникання, Avoid	-0,07	0,06	-0,12	0,10	-0,15	-0,04	-0,37	-0,33	-0,24	1,00	-0,13
Пристосування, Adapt	0,09	0,07	-0,04	-0,02	0,21	0,15	-0,44	-0,19	-0,31	-0,13	1,00
Задоволеність життям, LS	-0,10	0,01	0,02	-0,10	0,38	0,26	-0,08	0,16	0,02	-0,17	0,11
Напруженість та чутливість, НЧ	0,04	-0,18	-0,10	-0,01	-0,09	-0,10	-0,09	0,01	0,12	-0,02	0,01
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	0,00	-0,01	0,02	-0,06	-0,15	-0,17	0,01	-0,10	-0,06	0,12	-0,01
Коливання настрою, КН	-0,10	0,08	0,07	0,24	-0,05	-0,02	0,08	0,08	-0,08	-0,02	-0,05
Значимість соціального оточення, СоцО	0,04	0,11	0,12	-0,08	-0,09	-0,05	0,26	-0,10	-0,11	0,02	-0,13
Самооцінка здоров'я, СОЗ	0,10	0,07	0,10	0,07	-0,11	-0,21	-0,04	-0,04	0,03	0,07	-0,02
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,14	-0,06	0,01	0,04	-0,18	-0,25	0,08	0,09	-0,07	0,06	-0,16
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,01	-0,03	0,04	0,02	-0,21	-0,25	0,07	-0,03	-0,05	0,08	-0,10
Позитивні відносини, ПВ	0,00	0,08	0,03	-0,09	0,38	0,23	-0,25	0,13	0,09	-0,08	0,15
Автономія, А	-0,17	-0,09	-0,28	0,10	-0,12	-0,02	-0,08	0,02	0,12	0,05	-0,08
Управління середовищем, УС	0,18	0,08	-0,05	-0,04	0,13	0,05	-0,02	0,11	0,08	-0,21	0,07
Особистісне зростання, ОЗ	-0,19	-0,14	-0,08	0,06	-0,08	-0,17	0,03	0,13	-0,01	-0,07	-0,06
Життєві цілі, ЦЖ	-0,02	-0,16	-0,08	-0,02	0,21	0,06	0,03	0,19	0,13	-0,20	-0,09
Самоприйняття, СП	-0,01	-0,13	-0,19	0,01	0,24	0,22	-0,10	0,20	-0,03	-0,11	0,09
Психологічне благополуччя, РWB	-0,09	-0,10	-0,21	0,02	0,19	0,09	-0,13	0,21	0,12	-0,15	0,02

Примітка: червоним шрифтом виділені кореляції при $p < 0,01$

Додаток Ж.4

Коефіцієнти кореляцій між шкалами SWB та показниками подружнього благополуччя шлюбних партнерів (група з низьким рівнем SWB, N=157)

CLUSTER=DL Correlations, N=157 $p < 0,01000$	Sex	FExp	NCh	NMar	MS	ES	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Сімейний стаж, FExp	-0,02	1,00	-0,17	0,05	-0,01	-0,08	-0,04	-0,19	0,00	0,21	0,00
Кількість дітей, NCh	0,03	-0,17	1,00	0,05	-0,05	-0,12	0,07	0,04	-0,18	-0,03	0,02
Кількість шлюбів, NMar	0,21	0,05	0,05	1,00	0,03	0,00	0,04	-0,08	0,11	-0,08	-0,02
Задоволеність шлюбом, MS	0,15	-0,01	-0,05	0,03	1,00	0,55	-0,38	0,07	0,07	0,01	0,32
Задоволеність емоц.підтр. в шлюбі, ES	0,04	-0,08	-0,12	0,00	0,55	1,00	-0,21	0,11	0,08	-0,08	0,18
Конкуренція, Comp	-0,09	-0,04	0,07	0,04	-0,38	-0,21	1,00	-0,16	-0,24	-0,36	-0,58
Співробітництво, Coop	-0,06	-0,19	0,04	-0,08	0,07	0,11	-0,16	1,00	-0,25	-0,28	-0,09
Компроміс, Compr	-0,17	0,00	-0,18	0,11	0,07	0,08	-0,24	-0,25	1,00	-0,05	-0,24
Уникання, Avoid	0,11	0,21	-0,03	-0,08	0,01	-0,08	-0,36	-0,28	-0,05	1,00	-0,15
Прийняття, Adapt	0,18	0,00	0,02	-0,02	0,32	0,18	-0,58	-0,09	-0,24	-0,15	1,00
Задоволеність життям, LS	0,03	0,10	-0,17	-0,03	0,57	0,39	-0,19	0,01	0,12	-0,13	0,23
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,31	-0,10	-0,10	-0,24	0,04	-0,04	0,05	-0,06	0,00	0,05	-0,05
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	0,03	-0,11	-0,01	-0,11	-0,08	-0,17	-0,02	0,03	0,10	-0,09	0,01
Коливання настрою, КН	-0,16	-0,15	0,12	-0,04	-0,21	0,10	0,12	0,01	0,02	-0,22	0,01
Значимість соціального оточення, СоцО	-0,09	-0,03	0,09	-0,09	-0,43	-0,27	0,23	-0,06	-0,02	-0,18	-0,07
Самооцінка здоров'я, СОЗ	-0,09	-0,25	-0,07	-0,26	-0,12	-0,19	0,09	0,13	-0,04	-0,14	-0,04
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,33	-0,24	-0,02	-0,07	-0,04	-0,02	0,06	0,00	0,15	-0,19	-0,04
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,27	-0,25	0,00	-0,23	-0,24	-0,19	0,15	0,01	0,07	-0,22	-0,05
Позитивні відносини, ПВ	-0,11	0,02	0,17	0,10	0,17	0,17	-0,20	0,15	-0,03	-0,01	0,16
Автономія, А	0,17	0,02	0,00	0,23	0,10	0,12	-0,07	0,22	-0,21	0,07	0,02
Управління середовищем, УС	0,08	0,07	-0,22	0,19	0,18	0,28	-0,18	0,11	-0,10	-0,06	0,25
Особистісне зростання, ОЗ	-0,27	-0,14	0,06	-0,06	0,01	0,03	0,00	0,21	-0,18	0,00	0,02
Життєві цілі, ЦЖ	-0,06	-0,04	0,03	-0,12	0,13	0,19	-0,09	0,17	-0,11	-0,15	0,20
Самоприйняття, СП	0,01	0,04	-0,08	-0,04	0,35	0,39	-0,25	0,23	-0,18	0,03	0,25
Психологічне благополуччя, РВВ	-0,02	0,00	0,00	0,11	0,26	0,32	-0,22	0,31	-0,23	-0,01	0,24

Примітка: червоним шрифтом виділені кореляції при $p < 0,001$

Додаток 3

Додаток 3.1

Результати порівняння стилів поведінки шлюбних партнерів у конфліктах
у трьох кластерах

All Groups Scheffe Test; (N=612) Marked differences are significant at $p < ,05000$			
Конкуренція	{1} - M=3,7813	{2} - M=2,8894	{3} - M=4,4968
ML {1}		0,00147	0,025546
HL {2}	0,00147		0
DL {3}	0,025546	0	
Співпраця	{1} - M=6,8828	{2} - M=7,3015	{3} - M=6,6242
ML {1}		0,031659	0,316881
HL {2}	0,031659		0,000876
DL {3}	0,316881	0,000876	
Компроміс	{1} - M=6,9531	{2} - M=7,3568	{3} - M=7,2357
ML {1}		0,050658	0,279789
HL {2}	0,050658		0,809425
DL {3}	0,279789	0,809425	
Уникання	{1} - M=6,6016	{2} - M=5,8442	{3} - M=7,0764
ML {1}		0,000449	0,070202
HL {2}	0,000449		0
DL {3}	0,070202	0	
Пристосування	{1} - M=5,7773	{2} - M=6,6231	{3} - M=4,5860
ML {1}		0,000545	0,000003
HL {2}	0,000545		0
DL {3}	0,000003	0	

Примітка: червоним шрифтом виділено статистично значущі відмінності відповідних показників у групах, $p < 0,050$.

Додаток 3.2

Гендерні особливості стилів поведінки шлюбних партнерів у конфліктах у трьох кластерах

Marked differences are significant at $p < ,05000$						
	W Scheffe Test; (N=306)			M Scheffe Test; (N=306)		
Конкуренція	{1} - M=4,01	{2} - M=2,67	{3} - M=4,74	{1} - M=3,58	{2} - M=3,14	{3} - M=4,24
ML {1}		0,000767	0,152857		0,439467	0,209318
HL {2}	0,00077		0,000001	0,439467		0,023507
DL {3}	0,15286	0,000001		0,209318	0,023507	
Співпраця	{1} - M=6,76	{2} - M=7,58	{3} - M=6,72	{1} - M=6,99	{2} - M=6,99	{3} - M=6,53
ML {1}		0,00279	0,987628		0,999866	0,118156
HL {2}	0,00279		0,004931	0,999866		0,164918
DL {3}	0,98763	0,004931		0,118156	0,164918	
Компроміс	{1} - M=7,21	{2} - M=7,35	{3} - M=7,53	{1} - M=6,73	{2} - M=7,3656	{3} - M=6,92
ML {1}		0,836455	0,442094		0,024796	0,742106
HL {2}	0,83646		0,778603	0,024796		0,252689
DL {3}	0,44209	0,778603		0,742106	0,252689	
Уникання	{1} - M=6,50	{2} - M=5,99	{3} - M=6,89	{1} - M=6,69	{2} - M=5,68	{3} - M=7,28
ML {1}		0,153752	0,376331		0,001786	0,154853
HL {2}	0,15375		0,00822	0,001786		0,000009
DL {3}	0,37633	0,00822		0,154853	0,000009	
Пристосування	{1} - M=5,52	{2} - M=6,44	{3} - M=4,16	{1} - M=6,00	{2} - M=6,83	{3} - M=5,04
ML {1}		0,011957	0,000281		0,025205	0,012759
HL {2}	0,01196		0	0,025205		0,000003
DL {3}	0,00028	0		0,012759	0,000003	

Примітка: червоним шрифтом виділено статистично значущі відмінності відповідних показників у групах, $p < 0,050$.

Додаток И

Результати порівняння копінгу шлюбних партнерів для трьох кластерів

All Groups Scheffe Test; (N=612) Marked differences are significant at $p < ,05000$			
Конфронтація	{1} - M=50,91	{2} - M=50,45	{3} - M=53,67
ML {1}		0,938603	0,136943
HL {2}	0,938603		0,087463
DL {3}	0,136943	0,087463	
Дистанціювання	{1} - M=47,94	{2} - M=47,36	{3} - M=52,52
ML {1}		0,919351	0,011156
HL {2}	0,919351		0,005832
DL {3}	0,011156	0,005832	
Самоконтроль	{1} - M=61,38	{2} - M=61,08	{3} - M=63,71
ML {1}		0,973911	0,229893
HL {2}	0,973911		0,186937
DL {3}	0,229893	0,186937	
Пошук соціальної підтримки	{1} - M=61,88	{2} - M=71,11	{3} - M=58,57
ML {1}		0	0,144036
HL {2}	0		0
DL {3}	0,144036	0	
Прийняття відповідальності	{1} - M=59,41	{2} - M=57,88	{3} - M=65,99
ML {1}		0,638086	0,000746
HL {2}	0,638086		0,000055
DL {3}	0,000746	0,000055	
Втеча-уникання	{1} - M=47,42	{2} - M=42,46	{3} - M=57,07
ML {1}		0,000738	0
HL {2}	0,000738		0
DL {3}	0	0	
Планування вирішення проблем	{1} - M=71,95	{2} - M=79,998	{3} - M=60,02
ML {1}		0	0
HL {2}	0		0
DL {3}	0	0	
Позитивна переоцінка	{1} - M=60,83	{2} - M=71,49	{3} - M=51,76
ML {1}		0	0
HL {2}	0		0
DL {3}	0	0	

Діадний копінг	{1} - M=127,73	{2} - M=140,55	{3} - M=110,82
ML {1}		0	0
HL {2}	0		0
DL {3}	0	0	
Проактивний копінг	{1} - M=40,72	{2} - M=45,13	{3} - M=33,71
ML {1}		0	0
HL {2}	0		0
DL {3}	0	0	
Рефлексивний копінг	{1} - M=32,40	{2} - M=34,40	{3} - M=29,22
ML {1}		0,000291	0
HL {2}	0,000291		0
DL {3}	0	0	
Стратегічний копінг	{1} - M=10,86	{2} - M=11,80	{3} - M=9,59
ML {1}		0,001078	0,00002
HL {2}	0,001078		0
DL {3}	0,00002	0	
Превентивний копінг	{1} - M=29,74	{2} - M=31,83	{3} - M=26,64
ML {1}		0,00005	0
HL {2}	0,00005		0
DL {3}	0	0	
Пошук інструментальної підтримки	{1} - M=17,73	{2} - M=19,66	{3} - M=17,21
ML {1}		0,000047	0,533149
HL {2}	0,000047		0,000004
DL {3}	0,533149	0,000004	
Пошук емоційної підтримки	{1} - M=12,99	{2} - M=14,96	{3} - M=11,87
ML {1}		0	0,001142
HL {2}	0		0
DL {3}	0,001142	0	

Додаток І

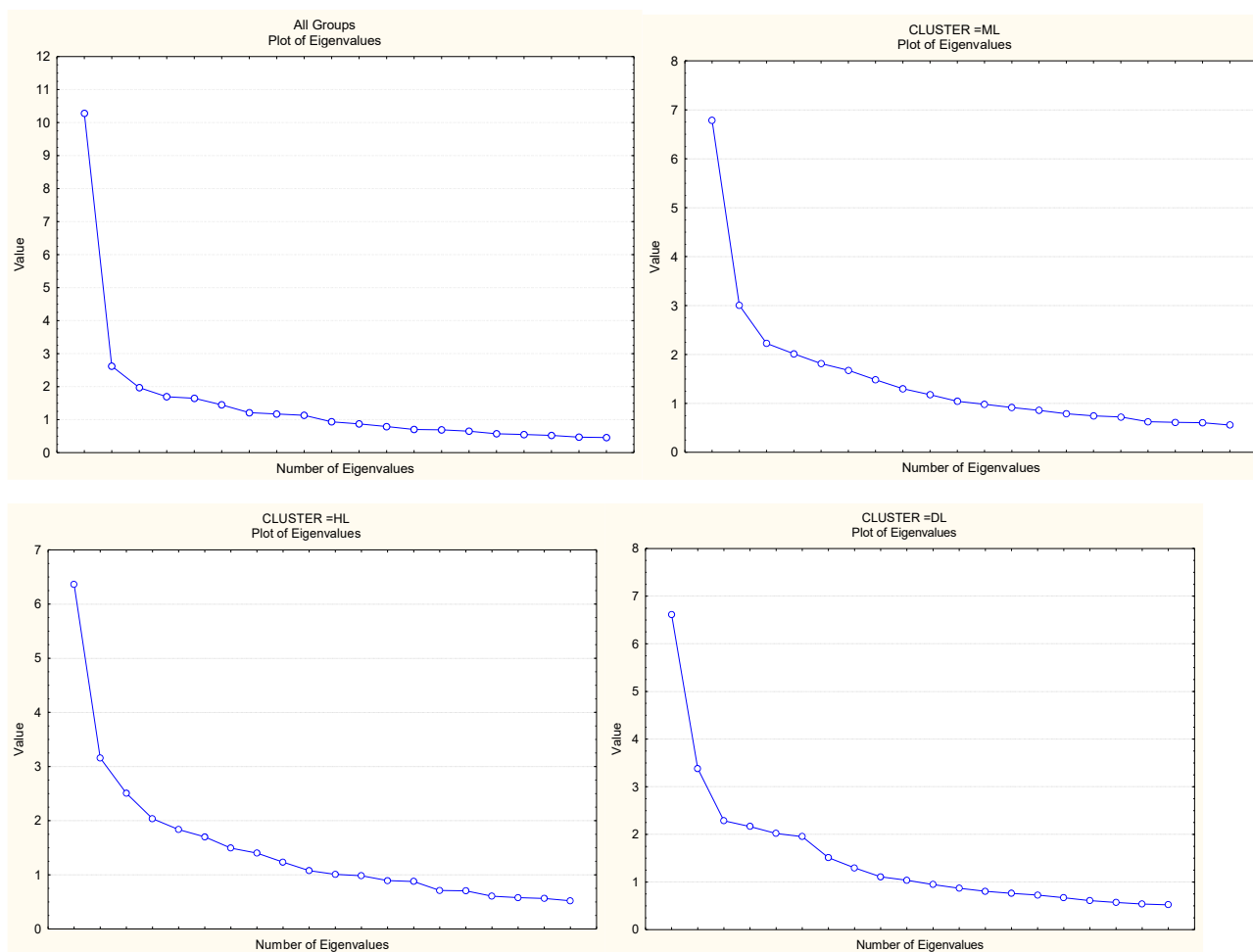
Гендерні особливості копіngu шлюбних партнерів у трьох кластерах

Marked differences are significant at $p < ,05000$						
	W Scheffe Test; (N=306)			M Scheffe Test; (N=306)		
Конфронтація	{1} - M=50,12	{2} - M=49,68	{3} - M=56,56	{1} - M=51,59	{2} - M=51,32	{3} - M=50,59
ML {1}		0,973663	0,006814		0,987919	0,866986
HL {2}	0,973663		0,004489	0,987919		0,937659
DL {3}	0,006814	0,004489		0,866986	0,937659	
Дистанціюван ня	{1} - M=48,65	{2} - M=47,68	{3} - M=50,76	{1} - M=47,32	{2} - M=46,99	{3} - M=54,40
ML {1}		0,888846	0,618381		0,986503	0,005161
HL {2}	0,888846		0,377991	0,986503		0,007101
DL {3}	0,618381	0,377991		0,005161	0,007101	
Самоконтроль	{1} - M=61,55	{2} - M=59,74	{3} - M=63,90	{1} - M=61,22	{2} - M=62,62	{3} - M=63,51
ML {1}		0,59141	0,471207		0,745555	0,500664
HL {2}	0,59141		0,105844	0,745555		0,914409
DL {3}	0,471207	0,105844		0,500664	0,914409	
Пошук соціальної підтримки	{1} - M=66,17	{2} - M=73,54	{3} - M=61,67	{1} - M=58,16	{2} - M=68,34	{3} - M=55,28
ML {1}		0,00179	0,126974		0,000073	0,500874
HL {2}	0,00179		0,000002	0,000073		0,000008
DL {3}	0,126974	0,000002		0,500874	0,000008	
Прийняття відповідально сті	{1} - M=60,44	{2} - M=57,07	{3} - M=66,56	{1} - M=58,51	{2} - M=58,81	{3} - M=65,38
ML {1}		0,33374	0,044717		0,991894	0,02036
HL {2}	0,33374		0,0009	0,991894		0,046798
DL {3}	0,044717	0,0009		0,02036	0,046798	
Втеча- унікання	{1} - M=49,93	{2} - M=43,84	{3} - M=57,94	{1} - M=45,24	{2} - M=40,90	{3} - M=56,15
ML {1}		0,002094	0,000114		0,081988	0,000001
HL {2}	0,002094		0	0,081988		0
DL {3}	0,000114	0		0,000001	0	
Планування вирішення проблем	{1} - M=72,76	{2} - M=77,19	{3} - M=61,32	{1} - M=71,24	{2} - M=83,20	{3} - M=58,65
ML {1}		0,050765	0		0	0
HL {2}	0,050765		0	0		0
DL {3}	0	0		0	0	

Позитивна переоцінка	{1} - M=64,40	{2} - M=72,90	{3} - M=54,97	{1} - M=57,72	{2} - M=69,89	{3} - M=48,34
ML {1}		0,000076	0,000043		0	0,000003
HL {2}	0,000076		0	0		0
DL {3}	0,000043	0		0,000003	0	
Діадний копінг	{1} - M=128,4	{2} - M=142,0	{3} - M=109,8	{1} - M=127,1	{2} - M=138,9	{3} - M=111,9
ML {1}		0	0		0	0
HL {2}	0		0	0		0
DL {3}	0	0		0	0	
Проактивний копінг	{1} - M=40,30	{2} - M=44,16	{3} - M=33,20	{1} - M=41,08	{2} - M=46,23	{3} - M=34,25
ML {1}		0,000045	0		0	0
HL {2}	0,000045		0	0		0
DL {3}	0	0		0	0	
Рефлексивний копінг	{1} - M=32,00	{2} - M=33,48	{3} - M=29,15	{1} - M=32,74	{2} - M=35,87	{3} - M=29,29
ML {1}		0,193274	0,005642		0,00008	0,000043
HL {2}	0,193274		0,000014	0,00008		0
DL {3}	0,005642	0,000014		0,000043	0	
Стратегічний копінг	{1} - M=10,60	{2} - M=11,09	{3} - M=9,43	{1} - M=11,09	{2} - M=12,60	{3} - M=9,76
ML {1}		0,3888	0,010413		0,000105	0,001948
HL {2}	0,3888		0,000177	0,000105		0
DL {3}	0,010413	0,000177		0,001948	0	
Превентивний копінг	{1} - M=28,86	{2} - M=30,40	{3} - M=26,03	{1} - M=30,51	{2} - M=33,46	{3} - M=27,30
ML {1}		0,054116	0,000239		0,000056	0,000037
HL {2}	0,054116		0	0,000056		0
DL {3}	0,000239	0		0,000037	0	
Пошук інструментальної підтримки	{1} - M=18,01	{2} - M=19,39	{3} - M=16,98	{1} - M=17,48	{2} - M=19,97	{3} - M=17,46
ML {1}		0,088824	0,309124		0,000193	0,999434
HL {2}	0,088824		0,002485	0,000193		0,001345
DL {3}	0,309124	0,002485		0,999434	0,001345	
Пошук емоційної підтримки	{1} - M=13,31	{2} - M=15,05	{3} - M=12,30	{1} - M=12,72	{2} - M=14,85	{3} - M=11,42
ML {1}		0,00014	0,069951		0,000001	0,008578
HL {2}	0,00014		0	0,000001		0
DL {3}	0,069951	0		0,008578	0	

Додаток І

Графіки розподілу факторів за критерієм «кам'янистого осипу»



Додаток Й

Таблиці власних значень

All Groups Eigenvalues (612) Extraction: Principal components				
	Eigenvalue	% Total - variance	Cumulative - Eigenvalue	Cumulative - %
1	10,28039	30,23645	10,28039	30,23645
2	2,61982	7,70537	12,90022	37,94182
3	1,97039	5,79527	14,87061	43,73708
4	1,69458	4,98405	16,56518	48,72113
5	1,64683	4,84363	18,21202	53,56476
6	1,4475	4,25736	19,65952	57,82212
CLUSTER =ML Eigenvalues (612) Extraction: Principal components				
	Eigenvalue	% Total - variance	Cumulative - Eigenvalue	Cumulative - %
1	6,786634	19,96069	6,78663	19,96069
2	3,004266	8,83608	9,7909	28,79677
3	2,228489	6,55438	12,01939	35,35115
4	2,014069	5,92373	14,03346	41,27488
5	1,815685	5,34025	15,84914	46,61513
6	1,675765	4,92872	17,52491	51,54385
CLUSTER =HL Eigenvalues (612) Extraction: Principal components				
	Eigenvalue	% Total - variance	Cumulative - Eigenvalue	Cumulative - %
1	6,362498	18,71323	6,3625	18,71323
2	3,158814	9,29063	9,52131	28,00386
3	2,505169	7,36814	12,02648	35,372
4	2,038333	5,9951	14,06481	41,3671
5	1,835554	5,39869	15,90037	46,76579
6	1,700695	5,00204	17,60106	51,76783
CLUSTER =DL Eigenvalues (612) Extraction: Principal components				
	Eigenvalue	% Total - variance	Cumulative - Eigenvalue	Cumulative - %
1	6,613922	19,45271	6,61392	19,45271
2	3,381414	9,94533	9,99534	29,39805
3	2,287851	6,72897	12,28319	36,12702
4	2,165328	6,36861	14,44851	42,49563
5	2,018813	5,93769	16,46733	48,43332
6	1,953751	5,74633	18,42108	54,17964

Додаток К
Результати факторного аналізу

Додаток К.1

ЗАГАЛЬНА ГРУПА marked loadings are >,500000	Factor - 1	Factor - 2	Factor - 3	Factor - 4	Factor - 5	Factor - 6
Задоволеність шлюбом	0,692	-0,147	0,254	0,210	0,044	0,057
Конкуренція	-0,247	0,061	-0,130	-0,342	-0,610	-0,120
Співпраця	0,108	-0,116	-0,010	0,217	-0,394	0,197
Компроміс	-0,039	-0,171	-0,035	0,067	0,138	0,108
Уникнення	-0,198	0,187	-0,083	-0,061	0,601	-0,127
Пристосування	0,391	-0,024	0,252	0,236	0,330	0,024
Задоволеність життям	0,693	-0,132	0,262	0,138	-0,092	0,103
Емоційний дискомфорт	-0,537	0,255	-0,375	-0,085	0,031	-0,085
Психологічне благополуччя	0,600	-0,207	0,398	0,324	-0,192	0,035
Конфронтація	-0,136	0,408	0,061	-0,002	-0,539	-0,038
Дистанціювання	0,046	0,727	0,071	-0,089	0,143	0,012
Самоконтроль	-0,071	0,650	0,247	0,067	-0,050	-0,056
Пошук соціальної підтримки	0,135	0,155	0,154	0,205	-0,314	0,597
Прийняття відповідальності	-0,084	0,622	-0,054	0,128	0,041	0,070
Втеча-уникання	-0,192	0,664	-0,303	-0,107	-0,046	0,086
Планування вирішення проблем	0,394	0,147	0,540	0,248	-0,184	-0,071
Позитивна переоцінка	0,443	0,239	0,326	0,322	-0,098	0,131
Діадний копінг	0,861	-0,044	0,169	0,397	-0,017	0,133
SCO	0,439	0,024	-0,139	0,425	-0,130	0,350
SDCO	0,436	0,048	0,149	0,682	-0,004	0,224
DDCO	0,294	0,069	0,183	0,593	0,169	0,108
NDCOrecod	0,460	-0,209	0,150	0,579	-0,134	-0,193
SCP	0,563	-0,060	0,250	0,104	0,155	0,207
SDCP	0,868	0,031	0,114	0,107	-0,022	0,100
DDCP	0,777	0,104	-0,038	-0,003	0,019	0,153
NDCPprecod	0,790	-0,143	0,164	0,053	-0,060	-0,176
Δ власного копінгу та копінгу партнера	-0,716	-0,033	0,030	0,630	0,013	0,026
CDC	0,748	-0,039	0,202	0,243	0,003	0,153
EDC	0,804	-0,047	0,144	0,113	0,065	0,148
Проактивний копінг	0,531	-0,123	0,529	0,183	-0,143	0,052
Рефлексивний копінг	0,209	0,116	0,764	0,049	0,061	0,134
Стратегічний копінг	0,141	0,002	0,736	0,009	0,037	0,181
Превентивний копінг	0,186	0,001	0,796	0,085	0,010	0,182
Пошук інструментальної підтримки	0,047	-0,060	0,230	-0,036	0,018	0,806
Пошук емоційної підтримки	0,373	0,010	0,228	0,114	0,044	0,637
Expl.Var	8,276	2,403	3,543	2,692	1,647	2,035
Prp.Totl	0,236	0,069	0,101	0,077	0,047	0,058

Додаток К.2
Результати факторного аналізу

CLUSTER =ML; marked loadings are >.500000	Factor - 1	Factor - 2	Factor - 3	Factor - 4	Factor - 5	Factor - 6
Задоволеність шлюбом	0,615	0,072	0,058	0,220	-0,007	0,225
Конкуренція	-0,109	0,015	-0,007	-0,042	-0,026	-0,789
Співпраця	0,064	-0,090	-0,055	-0,018	0,282	-0,131
Компроміс	-0,210	-0,203	-0,050	0,055	0,093	0,208
Уникнення	-0,123	0,261	-0,012	-0,224	-0,199	0,456
Пристосування	0,354	-0,036	0,099	0,225	-0,071	0,463
Задоволеність життям	0,575	0,083	0,076	0,137	0,033	0,078
Емоційний дискомфорт	0,012	-0,035	-0,175	0,344	0,161	-0,304
Психологічне благополуччя	0,213	0,006	0,101	0,655	-0,042	-0,115
Конфронтація	-0,049	0,328	0,052	0,047	-0,032	-0,593
Дистанціювання	0,066	0,666	0,081	-0,199	0,036	0,071
Самоконтроль	0,033	0,564	0,259	0,037	-0,026	-0,182
Пошук соціальної підтримки	0,048	0,480	0,051	0,240	0,390	-0,183
Прийняття відповідальності	-0,087	0,680	0,057	0,021	0,020	0,132
Втеча-уникання	-0,007	0,591	-0,194	-0,162	0,237	-0,131
Планування вирішення проблем	0,259	0,454	0,296	0,407	-0,260	-0,115
Позитивна переоцінка	0,168	0,625	0,031	0,369	0,014	-0,033
Діадний копінг	0,727	0,013	0,204	0,399	0,439	0,059
SCO	0,183	0,099	-0,099	0,127	0,634	-0,031
SDCO	0,198	0,107	0,193	0,652	0,427	0,120
DDCO	0,149	0,087	0,315	0,233	0,442	0,150
NDCOrecod	0,214	-0,054	0,010	0,699	0,039	0,119
SCP	0,436	-0,142	0,411	-0,026	0,238	0,100
SDCP	0,787	0,048	0,143	0,106	0,288	-0,040
DDCP	0,720	0,121	-0,037	-0,019	0,139	-0,060
NDCPprecod	0,748	-0,018	0,072	0,229	-0,046	0,021
Δ власного копінгу та копінгу партнера	-0,792	-0,007	0,053	0,465	0,127	0,163
CDC	0,589	-0,080	0,198	0,280	0,385	0,015
EDC	0,710	-0,042	0,085	0,253	0,294	0,099
Проактивний копінг	0,385	0,012	0,412	0,279	-0,075	-0,172
Рефлексивний копінг	0,081	0,135	0,813	0,047	0,050	0,050
Стратегічний копінг	0,132	0,102	0,706	-0,023	0,117	0,032
Превентивний копінг	0,020	0,049	0,860	0,099	0,068	-0,034
Пошук інструментальної підтримки	-0,074	0,131	0,263	-0,146	0,649	0,021
Пошук емоційної підтримки	0,328	0,115	0,314	0,099	0,573	0,045
Expl.Var	5,388	2,778	2,944	2,837	2,604	1,883
Prp.Totl	0,154	0,079	0,084	0,081	0,074	0,054

Додаток К.3

Результати факторного аналізу

CLUSTER =HL; marked loadings are >,500000	Factor - 1	Factor - 2	Factor - 3	Factor - 4	Factor - 5	Factor - 6
Задоволеність шлюбом	0,411	0,149	-0,398	0,245	0,054	-0,113
Конкуренція	-0,311	-0,104	-0,213	-0,145	0,130	0,502
Співпраця	0,196	0,008	0,175	0,076	-0,021	0,605
Компромiс	0,062	0,211	-0,133	-0,095	-0,005	0,124
Уникнення	-0,015	-0,112	0,158	-0,272	-0,253	-0,582
Прийстосування	0,143	0,044	0,038	0,440	0,129	-0,533
Задоволеність життям	0,466	0,085	-0,044	0,298	0,232	0,102
Емоційний дискомфорт	-0,096	-0,048	0,178	-0,403	-0,074	0,026
Психологічне благополуччя	0,464	0,168	0,029	0,008	-0,059	0,232
Конфронтація	-0,038	-0,023	0,562	-0,160	-0,248	0,271
Дистанціювання	-0,009	0,147	0,620	0,176	0,050	-0,140
Самоконтроль	-0,073	0,273	0,695	-0,050	0,077	-0,015
Пошук соціальної підтримки	0,152	0,071	0,367	0,334	-0,184	0,408
Прийняття відповідальності	0,224	0,061	0,436	0,005	0,028	-0,003
Втеча-уникання	-0,106	-0,312	0,686	0,018	-0,019	-0,027
Планування вирішення проблем	0,124	0,637	0,225	0,023	0,084	-0,013
Позитивна переоцінка	0,354	0,267	0,361	0,096	0,068	-0,200
Діадний копінг	0,971	0,139	-0,020	-0,040	0,093	0,033
SCO	0,648	-0,275	0,074	0,314	-0,118	0,061
SDCO	0,793	0,140	0,089	0,003	-0,333	0,052
DDCO	0,660	0,130	0,011	0,016	-0,322	-0,258
NDCOrecod	0,579	0,043	-0,243	-0,452	0,000	0,215
SCP	0,558	0,374	-0,014	0,102	-0,126	-0,098
SDCP	0,807	0,106	0,052	-0,046	0,315	0,037
DDCP	0,685	-0,089	0,175	0,178	0,240	-0,145
NDCPprecod	0,432	0,174	-0,177	-0,385	0,559	0,185
Δ власного копінгу та копінгу партнера	-0,107	0,003	-0,076	-0,048	-0,921	-0,011
CDC	0,733	0,167	-0,043	0,045	0,167	-0,007
EDC	0,641	0,076	-0,078	0,155	0,322	0,004
Проактивний копінг	0,263	0,571	-0,037	-0,025	0,064	0,038
Рефлексивний копінг	0,073	0,771	0,155	0,204	0,036	-0,020
Стратегічний копінг	-0,020	0,751	0,024	0,071	-0,045	-0,051
Превентивний копінг	0,103	0,794	-0,034	0,196	-0,041	0,036
Пошук інструментальної підтримки	0,000	0,186	0,091	0,637	0,030	0,061
Пошук емоційної підтримки	0,155	0,059	0,068	0,688	-0,145	0,070
Expl.Var	6,451	3,317	2,665	2,286	2,013	1,836
Prp.Totl	0,184	0,095	0,076	0,065	0,058	0,052

Додаток К.4

Результати факторного аналізу

CLUSTER =DL; marked loadings are >,500000	Factor – 1	Factor – 2	Factor – 3	Factor – 4	Factor – 5	Factor – 6
Задоволеність шлюбом	0,596	0,122	0,386	-0,001	0,073	-0,107
Конкуренція	-0,235	-0,033	-0,550	0,017	-0,183	0,538
Співпраця	-0,036	0,115	0,293	-0,339	-0,080	0,339
Компромiс	0,092	-0,348	0,003	0,037	0,445	-0,145
Уникнення	-0,091	-0,035	-0,064	0,046	-0,048	-0,809
Прийняття	0,273	0,249	0,492	0,145	-0,026	-0,105
Задоволеність життям	0,535	0,089	0,195	-0,049	0,074	0,121
Емоційний дискомфорт	-0,275	-0,308	0,068	0,226	0,140	0,414
Психологічне благополуччя	0,149	0,483	0,450	-0,208	-0,325	-0,010
Конфронтація	-0,168	0,314	-0,128	0,164	-0,177	0,447
Дистанціювання	0,199	0,281	-0,046	0,610	-0,229	-0,219
Самоконтроль	-0,216	0,246	0,169	0,562	-0,179	-0,209
Пошук соціальної підтримки	-0,100	0,132	0,040	0,074	0,701	0,198
Прийняття відповідальності	-0,006	-0,106	0,086	0,733	0,191	0,143
Втеча-уникання	-0,003	-0,101	-0,093	0,694	-0,019	0,208
Планування вирішення проблем	0,167	0,281	0,377	0,090	0,059	0,227
Позитивна переоцінка	0,251	0,326	0,376	0,251	0,143	0,034
Діадний копінг	0,808	0,081	0,520	-0,004	0,015	0,051
SCO	0,253	-0,040	0,458	0,067	0,076	0,380
SDCO	0,208	0,048	0,668	0,096	0,332	0,067
DDCO	-0,046	0,101	0,737	-0,026	-0,042	-0,087
NDCOrecod	0,145	0,024	0,703	-0,173	-0,197	0,067
SCP	0,633	0,054	0,048	-0,039	0,249	-0,024
SDCP	0,824	0,059	0,101	0,083	-0,081	0,047
DDCP	0,749	-0,002	-0,092	-0,031	-0,002	0,092
NDCPrecod	0,675	-0,106	0,148	-0,102	-0,291	-0,132
Δ власного копінгу та копінгу партнера	-0,715	0,063	0,575	-0,031	0,193	0,049
CDC	0,676	0,267	0,262	0,077	0,060	-0,087
EDC	0,747	0,217	0,076	0,069	0,045	-0,247
Проактивний копінг	0,358	0,546	0,328	-0,193	0,094	0,134
Рефлексивний копінг	0,111	0,702	0,081	0,139	0,020	-0,012
Стратегічний копінг	0,009	0,674	0,088	-0,125	0,236	0,110
Превентивний копінг	0,082	0,724	0,095	0,059	0,153	-0,065
Пошук інструментальної підтримки	-0,021	0,275	-0,049	-0,197	0,751	-0,082
Пошук емоційної підтримки	0,232	0,332	0,133	0,026	0,455	-0,153
Expl.Var	5,711	3,128	3,939	2,237	2,257	2,063
Prp.Totl	0,163	0,089	0,113	0,064	0,064	0,059

Додаток Л

Результати кореляційного аналізу між шкалами індивідуального копінгу шлюбних партнерів та показниками суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі для груп з низьким та високим рівнем SWB

CLUSTER=HL Correlations (612) Marked correlations are significant at $p < .00100$ N=199 (Casewise deletion of missing data)														
	CC	D	SelfC	SS	AR	E	PSP	PR	ProC	RC	SC	PrevC	IS	ES
Сімейний стаж	-0,06	0,07	0,19	0,08	-0,07	-0,07	0,12	0,13	-0,10	0,04	0,01	-0,10	0,08	0,09
Задоволеність шлюбом	-0,25	-0,12	-0,20	-0,13	0,10	-0,23	0,03	0,13	0,20	0,15	0,15	0,16	0,06	0,10
Конкуренція	0,04	-0,13	-0,12	-0,06	-0,16	0,03	-0,12	-0,38	-0,10	-0,18	-0,10	-0,06	-0,09	-0,13
Співпраця	0,16	0,00	0,12	0,25	0,11	0,03	0,05	0,06	-0,01	0,11	-0,02	0,03	0,09	0,02
Уникнення	0,06	0,00	0,03	-0,09	0,01	0,10	-0,05	-0,01	-0,11	-0,09	-0,01	-0,14	-0,05	-0,02
Пристосування	-0,15	0,08	0,04	0,01	0,06	0,01	0,10	0,25	0,08	0,13	0,03	0,14	0,17	0,14
Задоволеність життям	-0,12	0,00	0,07	0,09	0,14	-0,10	0,13	0,17	0,10	0,20	0,09	0,12	0,06	0,19
Напруженість та чутливість, НЧ	0,20	0,18	0,25	0,01	0,06	0,11	0,01	-0,01	0,08	0,17	0,07	0,05	-0,17	-0,15
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	0,20	-0,03	0,01	-0,07	0,03	0,19	-0,17	-0,04	-0,03	-0,02	0,07	-0,01	0,00	-0,16
Колівання настрою, КН	0,11	-0,08	-0,07	0,06	-0,08	0,01	0,00	-0,03	-0,24	-0,01	-0,01	0,00	0,19	0,00
Значимість соціального оточення, СоцО	-0,03	-0,22	-0,06	-0,24	0,05	-0,02	-0,14	-0,13	-0,20	-0,31	-0,01	-0,19	-0,26	-0,37
Самооцінка здоров'я, СОЗ	0,10	-0,10	-0,03	-0,02	0,07	0,09	0,06	-0,04	-0,14	0,13	0,02	0,10	0,15	0,06
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	0,04	-0,14	0,05	0,08	-0,15	0,08	-0,06	-0,21	-0,12	-0,08	-0,21	-0,12	-0,01	-0,02
Емоційний дискомфорт, EWB	0,20	-0,09	0,07	-0,06	0,00	0,16	-0,12	-0,13	-0,14	-0,03	-0,02	-0,05	-0,06	-0,21
Позитивні відносини, ПВ	-0,15	-0,03	0,00	0,13	0,17	-0,04	0,10	0,20	0,19	0,20	0,13	0,11	0,13	0,14
Автономія, А	0,12	0,05	-0,12	-0,04	-0,21	-0,02	0,03	0,04	0,10	-0,13	-0,14	-0,07	-0,16	-0,13
Управління середовищем, УС	-0,08	0,10	-0,01	0,03	0,04	-0,12	0,16	0,11	0,31	0,19	0,14	0,23	0,01	0,01
Особистісне зростання, ОЗ	0,17	0,00	0,07	0,23	0,14	0,10	0,01	0,24	0,23	0,03	-0,04	0,03	0,03	-0,06
Життєві цілі, ЦЖ	0,03	-0,02	0,07	0,20	0,18	-0,02	0,14	0,13	0,37	0,09	0,17	0,18	-0,07	0,08
Самоприйняття, СП	0,03	-0,13	-0,04	0,06	0,17	-0,09	0,08	0,16	0,30	-0,01	0,02	0,10	-0,08	0,12
Психологічне благополуччя, PWB	0,05	0,00	-0,03	0,16	0,10	-0,05	0,14	0,25	0,41	0,08	0,05	0,14	-0,05	0,02
DCI	-0,06	-0,01	-0,04	0,15	0,19	-0,16	0,22	0,33	0,30	0,18	0,08	0,22	0,05	0,14
CLUSTER=DL Correlations (612) Marked correlations are significant at $p < .00100$ N=157 (Casewise deletion of missing data)														
	CC	D	SelfC	SS	AR	E	PSP	PR	ProC	RC	SC	PrevC	IS	ES
Сімейний стаж	0,10	0,28	0,18	-0,11	-0,01	-0,03	-0,10	0,14	0,06	0,04	-0,05	0,00	-0,08	0,21
Задоволеність шлюбом	-0,11	0,16	-0,03	0,03	-0,01	-0,03	0,29	0,24	0,35	0,16	0,14	0,24	0,05	0,27
Конкуренція	0,35	-0,01	-0,13	-0,05	0,04	0,10	-0,16	-0,29	-0,25	-0,16	-0,09	-0,19	-0,11	-0,20
Співпраця	0,01	-0,16	-0,01	0,11	-0,18	-0,06	0,06	0,03	0,18	0,05	0,07	0,04	0,07	-0,04
Уникнення	-0,22	0,13	0,15	-0,12	-0,06	-0,12	-0,14	-0,02	-0,15	-0,02	-0,23	-0,01	0,03	0,08
Пристосування	-0,12	0,10	0,10	0,02	0,09	-0,02	0,28	0,34	0,36	0,28	0,25	0,22	-0,04	0,13
Задоволеність життям	0,01	0,12	-0,19	-0,10	0,04	-0,02	0,31	0,28	0,37	0,06	0,11	0,13	0,12	0,20
Напруженість та чутливість, НЧ	0,05	-0,01	0,04	0,14	0,38	0,20	0,05	0,08	-0,18	-0,02	-0,16	-0,16	-0,02	0,08
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	0,02	-0,19	0,07	0,07	0,16	0,04	-0,01	-0,09	0,05	0,00	0,12	0,04	0,11	-0,04
Колівання настрою, КН	-0,03	-0,29	-0,01	-0,09	-0,10	-0,07	-0,07	-0,19	-0,12	0,01	0,09	-0,08	-0,18	-0,07
Значимість соціального оточення, СоцО	-0,01	-0,27	-0,04	-0,02	0,01	0,16	-0,11	-0,08	-0,19	-0,05	0,07	-0,14	-0,15	-0,31
Самооцінка здоров'я, СОЗ	0,06	-0,10	0,08	0,26	0,31	0,06	0,07	-0,02	-0,07	-0,08	0,00	-0,06	0,05	-0,21
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	0,00	-0,10	-0,01	0,08	0,16	0,26	0,05	-0,02	-0,20	-0,05	-0,08	-0,05	-0,23	-0,09
Емоційний дискомфорт, EWB	0,03	-0,27	0,04	0,13	0,28	0,21	0,00	-0,08	-0,20	-0,05	0,01	-0,13	-0,12	-0,18
Позитивні відносини, ПВ	0,06	-0,08	0,07	0,11	-0,03	-0,31	0,17	0,22	0,23	-0,02	-0,02	-0,03	0,18	0,24
Автономія, А	0,08	0,14	0,01	-0,21	-0,28	-0,06	0,12	0,06	0,23	0,02	0,03	0,13	-0,14	0,08
Управління середовищем, УС	0,04	0,24	0,08	-0,21	-0,12	-0,06	0,16	0,11	0,36	0,25	0,24	0,31	-0,12	0,17
Особистісне зростання, ОЗ	0,21	0,03	0,20	0,02	0,02	0,00	0,22	0,35	0,25	0,12	0,05	0,05	0,03	-0,06
Життєві цілі, ЦЖ	-0,01	0,02	0,16	0,09	0,10	-0,03	0,21	0,17	0,28	0,35	0,33	0,32	0,05	0,00
Самоприйняття, СП	0,07	0,13	0,04	-0,11	-0,20	-0,19	0,25	0,26	0,43	0,17	0,16	0,17	0,07	0,12
Психологічне благополуччя, PWB	0,13	0,14	0,14	-0,10	-0,18	-0,19	0,30	0,31	0,49	0,22	0,19	0,24	0,01	0,16
DCI	-0,16	0,13	-0,05	-0,02	0,04	-0,06	0,28	0,36	0,48	0,21	0,14	0,20	-0,02	0,28

Примітка: червоним шрифтом виділені кореляції при $p < 0,001$

Додаток М

Результати кореляційного аналізу між шкалами діадного копінгу шлюбних партнерів та показниками суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі для груп з низьким та високим рівнем SWB

CLUSTER=HL Correlations (612) Marked correlations are significant at $p < .00100$ N=199 (Casewise deletion of missing data)																	
	DCI	SCO	SDCO	EFSDCO	PFSDCO	DDCO	NDCO	SCP	SDCP	EFSDCP	PFSDCP	DDCP	NDCP	CDC	PFDC	EFDC	EDC
Сімейний стаж	0,06	-0,06	-0,07	-0,07	-0,04	-0,01	0,17	0,10	0,01	-0,03	0,07	0,16	0,16	-0,02	0,01	-0,05	-0,02
Задоволеність шлюбом, MS	0,37	0,23	0,23	0,20	0,21	0,25	0,21	0,28	0,28	0,27	0,23	0,19	0,16	0,36	0,32	0,29	0,35
Конкуренція	-0,24	-0,28	-0,19	-0,27	-0,05	-0,25	-0,02	-0,28	-0,17	-0,17	-0,12	-0,21	0,01	-0,13	-0,10	-0,13	-0,13
Співпраця	0,17	0,18	0,12	0,19	0,00	0,01	0,20	0,09	0,14	0,13	0,12	0,01	0,19	0,04	0,07	0,00	0,10
Уникнення	-0,05	-0,06	0,02	0,04	0,00	0,16	-0,05	-0,01	-0,02	-0,02	0,00	-0,03	-0,09	-0,14	-0,06	-0,19	-0,17
Пристосування	0,12	0,15	0,07	0,10	0,04	0,16	-0,14	0,21	0,09	0,08	0,10	0,20	-0,09	0,13	0,08	0,15	0,15
Задоволеність життя, LS	0,45	0,35	0,28	0,28	0,21	0,22	0,11	0,37	0,38	0,39	0,28	0,33	0,21	0,38	0,36	0,30	0,37
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,02	-0,06	0,12	0,07	0,15	0,08	-0,11	0,06	-0,09	-0,03	-0,16	-0,07	-0,14	0,07	0,04	0,08	0,04
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	-0,04	-0,17	0,07	-0,01	0,15	0,01	-0,02	0,00	-0,04	-0,01	-0,08	-0,09	-0,06	0,06	0,03	0,06	-0,01
Коливання настрою, КН	-0,04	-0,05	-0,12	-0,09	-0,12	0,00	0,06	-0,15	0,02	0,04	-0,01	0,03	0,10	-0,07	0,00	-0,11	0,07
Значимість соціального оточення, СоцО	-0,10	-0,23	-0,09	-0,11	-0,03	-0,08	0,13	-0,16	-0,06	-0,09	-0,01	-0,05	0,10	-0,11	-0,12	-0,07	-0,14
Самооцінка здоров'я, СОЗ	-0,05	-0,07	-0,08	-0,07	-0,06	-0,22	-0,06	-0,04	0,01	0,05	-0,04	-0,02	0,00	0,05	0,07	0,01	0,07
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,06	-0,06	-0,01	0,05	-0,06	-0,16	0,12	-0,15	-0,03	0,01	-0,07	-0,12	0,11	-0,11	-0,06	-0,14	-0,04
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,08	-0,20	0,01	-0,02	0,06	-0,09	0,02	-0,10	-0,07	-0,01	-0,12	-0,11	0,00	-0,01	-0,01	-0,02	-0,01
Позитивні відносини, ПВ	0,39	0,22	0,28	0,28	0,19	0,26	0,17	0,30	0,36	0,32	0,33	0,26	0,17	0,29	0,28	0,23	0,30
Автономія, А	0,06	0,10	0,09	0,04	0,15	0,07	0,05	0,11	0,01	0,02	0,00	-0,03	-0,08	0,04	0,05	0,03	-0,01
Управління середовищем, УС	0,08	-0,06	0,01	0,02	0,00	-0,04	-0,08	0,21	0,14	0,06	0,21	-0,05	0,23	0,04	0,00	0,06	0,13
Особистісне зростання, ОЗ	0,23	0,19	0,33	0,31	0,25	0,19	0,06	0,08	0,22	0,22	0,17	0,11	0,05	0,18	0,15	0,15	0,02
Життєві цілі, ЦЖ	0,25	0,16	0,21	0,19	0,17	0,14	0,16	0,08	0,25	0,18	0,28	0,11	0,14	0,23	0,21	0,17	0,13
Самоприйняття, СП	0,42	0,39	0,30	0,31	0,22	0,29	0,14	0,29	0,40	0,38	0,33	0,22	0,15	0,33	0,28	0,29	0,28
Психологічне благополуччя, PWB	0,41	0,29	0,35	0,33	0,29	0,27	0,14	0,31	0,38	0,33	0,36	0,17	0,16	0,31	0,28	0,26	0,23

CLUSTER=DL Correlations (612) Marked correlations are significant at $p < .00100$ N=157 (Casewise deletion of missing data)																	
	DCI	SCO	SDCO	EFSDCO	PFSDCO	DDCO	NDCO	SCP	SDCP	EFSDCP	PFSDCP	DDCP	NDCP	CDC	PFDC	EFDC	EDC
Сімейний стаж	0,03	-0,15	-0,10	-0,04	-0,16	-0,07	0,02	0,01	0,08	0,00	0,15	0,09	0,13	0,11	0,10	0,09	0,13
Задоволеність шлюбом	0,61	0,29	0,40	0,38	0,31	0,26	0,31	0,30	0,39	0,35	0,33	0,37	0,48	0,49	0,38	0,48	0,57
Конкуренція	-0,40	-0,12	-0,34	-0,37	-0,20	-0,32	-0,28	-0,23	-0,24	-0,24	-0,16	-0,10	-0,24	-0,33	-0,31	-0,26	-0,34
Співпраця	0,14	0,21	0,18	0,14	0,19	0,15	0,21	0,02	0,07	0,09	0,04	0,03	-0,04	0,00	0,09	-0,09	-0,04
Уникнення	-0,14	-0,26	-0,11	-0,09	-0,11	-0,05	-0,07	-0,07	-0,09	-0,08	-0,08	-0,07	0,02	-0,07	-0,08	-0,04	0,15
Пристосування	0,44	0,21	0,30	0,33	0,17	0,31	0,28	0,26	0,27	0,24	0,21	0,11	0,22	0,41	0,32	0,38	0,31
Задоволеність життям	0,42	0,22	0,24	0,26	0,14	0,07	0,21	0,26	0,35	0,29	0,32	0,37	0,33	0,22	0,17	0,22	0,32
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,03	0,18	0,12	0,12	0,09	-0,06	0,01	-0,13	-0,05	-0,07	0,00	-0,06	-0,07	-0,10	0,01	-0,18	0,02
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	-0,08	0,02	0,06	0,03	0,08	0,09	-0,13	0,11	-0,10	-0,01	-0,19	-0,10	-0,23	-0,08	-0,06	-0,08	-0,12
Коливання настрою, КН	-0,03	0,01	-0,10	-0,11	-0,06	0,14	0,18	-0,13	-0,05	0,06	-0,19	-0,01	0,01	-0,11	-0,09	-0,09	-0,14
Значимість соціального оточення, СоцО	-0,28	-0,11	-0,25	-0,25	-0,18	-0,19	-0,04	-0,10	-0,27	-0,26	-0,20	-0,24	-0,08	-0,27	-0,24	-0,22	-0,40
Самооцінка здоров'я, СОЗ	-0,17	-0,02	0,09	-0,03	0,22	0,00	-0,05	-0,13	-0,12	-0,08	-0,14	-0,16	-0,18	-0,26	-0,22	-0,24	-0,23
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,04	0,08	-0,06	-0,03	-0,09	-0,07	0,17	-0,14	-0,04	-0,04	-0,03	-0,03	0,07	-0,19	-0,11	-0,22	-0,18
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,18	0,05	-0,04	-0,07	0,01	-0,04	0,02	-0,14	-0,18	-0,12	-0,21	-0,18	-0,15	-0,29	-0,20	-0,30	-0,30
Позитивні відносини, ПВ	0,23	0,16	0,22	0,23	0,15	0,30	0,35	0,05	0,01	0,09	-0,12	0,13	0,12	0,09	0,03	0,13	0,03
Автономія, А	0,15	0,02	0,03	0,04	0,02	0,14	0,22	0,02	0,06	0,09	0,02	-0,01	0,09	0,23	0,17	0,24	0,13
Управління середовищем, УС	0,24	-0,01	0,15	0,24	0,00	0,26	0,20	0,13	0,17	0,22	0,05	0,06	0,09	0,25	0,23	0,21	0,26
Особистісне зростання, ОЗ	0,08	0,05	0,10	0,05	0,16	0,11	0,14	-0,15	0,14	0,12	0,13	-0,04	-0,02	0,09	0,08	0,07	0,01
Життєві цілі, ЦЖ	0,28	0,23	0,20	0,19	0,16	0,23	0,25	-0,01	0,19	0,16	0,16	0,09	0,13	0,26	0,19	0,25	0,09
Самоприйняття, СП	0,34	0,13	0,22	0,24	0,12	0,18	0,33	0,07	0,21	0,25	0,10	0,18	0,30	0,22	0,21	0,17	0,28
Психологічне благополуччя, PWB	0,36	0,15	0,25	0,26	0,16	0,33	0,42	0,03	0,20	0,25	0,08	0,11	0,20	0,31	0,25	0,30	0,23

Примітка: червоним шрифтом виділені кореляції при $p < 0,001$

Додаток Н

Результати кореляційного аналізу між шкалами індивідуального та діадного копіngu шлюбних партнерів для груп з низьким та високим рівнем SWB

CLUSTER=HL Correlations (All group) Marked correlations are significant at $p < .00100$ N=199 (Casewise deletion of missing data)																										
	CC	D	SelfC	SS	AR	E	PSP	PR	DCI	SCO	SDCO	DDCO	NDCO	SCP	SDCP	DDCP	NDCP	CDC	ProC	RC	SC	PrevC	IS	ES		
CC	1,00																									
D	0,20	1,00																								
SelfC	0,28	0,43	1,00																							
SS	0,21	0,05	0,18	1,00																						
AR	0,12	0,19	0,18	0,14	1,00																					
E	0,32	0,41	0,30	0,12	0,31	1,00																				
PSP	0,07	0,13	0,37	0,19	0,10	-0,19	1,00																			
PR	0,03	0,27	0,29	0,19	0,22	-0,01	0,37	1,00																		
DCI	-0,06	-0,01	-0,04	0,15	0,19	-0,16	0,22	0,33	1,00																	
SCO	-0,01	0,05	-0,07	0,22	0,16	0,02	-0,02	0,29	0,57	1,00																
SDCO	0,07	0,09	0,02	0,21	0,19	-0,04	0,14	0,27	0,79	0,44	1,00															
DDCO	-0,01	0,07	-0,01	0,05	0,09	-0,10	0,16	0,23	0,61	0,32	0,60	1,00														
NDCO	-0,09	-0,24	-0,12	0,01	0,05	-0,27	0,07	0,08	0,62	0,23	0,41	0,24	1,00													
SCP	-0,02	0,06	0,05	0,10	0,09	-0,13	0,29	0,25	0,61	0,23	0,52	0,40	0,20	1,00												
SDCP	-0,03	-0,02	-0,04	0,14	0,22	-0,10	0,23	0,27	0,85	0,40	0,61	0,47	0,45	0,42	1,00											
DDCP	-0,07	0,13	0,06	0,18	0,15	0,04	0,10	0,31	0,67	0,44	0,46	0,50	0,27	0,28	0,56	1,00										
NDCP	-0,16	-0,16	-0,06	-0,05	0,02	-0,27	0,14	0,10	0,54	0,03	0,22	0,07	0,64	0,17	0,52	0,22	1,00									
CDC	-0,03	0,00	-0,04	0,04	0,13	-0,10	0,18	0,24	0,77	0,37	0,55	0,41	0,32	0,42	0,62	0,53	0,28	1,00								
ProC	-0,04	0,12	0,05	0,10	0,10	-0,15	0,29	0,25	0,30	0,01	0,24	0,17	0,12	0,34	0,24	0,06	0,27	0,30	1,00							
RC	-0,05	0,26	0,27	0,16	0,12	-0,07	0,45	0,20	0,18	-0,06	0,21	0,15	-0,03	0,28	0,15	0,10	0,07	0,19	0,30	1,00						
SC	0,01	0,09	0,10	0,13	0,12	-0,09	0,34	0,11	0,08	-0,19	0,09	0,14	-0,04	0,24	0,09	0,02	0,01	0,14	0,29	0,62	1,00					
PrevC	0,00	0,12	0,16	0,06	0,10	-0,24	0,40	0,16	0,22	-0,04	0,23	0,20	0,05	0,31	0,19	0,01	0,12	0,23	0,42	0,64	0,56	1,00				
IS	0,04	0,07	0,06	0,26	-0,02	-0,04	0,14	0,13	0,05	0,09	0,10	0,01	-0,24	0,15	0,06	0,15	-0,08	0,07	0,01	0,24	0,17	0,33	1,00			
ES	-0,03	0,20	-0,02	0,35	0,08	0,02	0,10	0,03	0,14	0,22	0,19	0,16	-0,12	0,11	0,12	0,20	-0,16	0,16	0,09	0,17	0,06	0,23	0,44	1,00		
CLUSTER=DL Correlations (All group) Marked correlations are significant at $p < .00100$ N=157 (Casewise deletion of missing data)																										
	CC	D	SelfC	SS	AR	E	PSP	PR	DCI	SCO	SDCO	DDCO	NDCO	SCP	SDCP	DDCP	NDCP	CDC	ProC	RC	SC	PrevC	IS	ES		
CC	1,00																									
D	0,13	1,00																								
SelfC	0,05	0,36	1,00																							
SS	0,07	-0,10	0,01	1,00																						
AR	0,11	0,30	0,26	0,15	1,00																					
E	0,10	0,28	0,23	0,01	0,37	1,00																				
PSP	0,08	0,06	0,06	0,14	0,10	-0,02	1,00																			
PR	0,07	0,26	0,12	0,20	0,13	0,09	0,41	1,00																		
DCI	-0,16	0,13	-0,05	-0,02	0,04	-0,06	0,28	0,36	1,00																	
SCO	0,02	-0,07	0,04	0,12	0,06	0,09	0,19	0,20	0,48	1,00																
SDCO	-0,09	0,08	0,02	0,24	0,16	-0,01	0,26	0,33	0,58	0,35	1,00															
DDCO	-0,06	0,01	0,17	-0,10	0,02	-0,13	0,20	0,18	0,39	0,23	0,46	1,00														
NDCO	-0,02	-0,04	-0,03	-0,07	-0,02	-0,18	0,24	0,26	0,53	0,30	0,28	0,41	1,00													
SCP	-0,25	0,07	-0,16	0,05	0,02	-0,08	0,10	0,12	0,63	0,09	0,34	0,08	0,00	1,00												
SDCP	-0,11	0,20	-0,08	-0,13	0,09	0,01	0,20	0,26	0,77	0,24	0,26	0,08	0,22	0,51	1,00											
DDCP	-0,09	0,12	-0,10	-0,04	-0,05	-0,03	0,11	0,14	0,55	0,26	0,10	-0,02	0,04	0,41	0,55	1,00										
NDCP	-0,18	0,08	-0,10	-0,23	-0,09	-0,08	0,07	0,16	0,63	0,07	0,02	0,08	0,42	0,30	0,50	0,36	1,00									
CDC	-0,06	0,21	0,07	0,04	-0,01	0,02	0,18	0,30	0,76	0,22	0,41	0,22	0,18	0,52	0,54	0,39	0,43	1,00								
ProC	0,07	0,05	-0,05	0,09	-0,09	-0,19	0,41	0,46	0,48	0,22	0,30	0,20	0,31	0,37	0,32	0,22	0,19	0,41	1,00							
RC	0,03	0,16	0,19	0,10	0,03	0,03	0,18	0,26	0,21	0,09	0,15	0,16	0,06	0,13	0,18	0,07	0,06	0,25	0,36	1,00						
SC	0,05	-0,06	0,09	0,16	-0,12	-0,13	0,19	0,16	0,14	0,04	0,18	0,16	0,08	0,10	0,06	-0,01	-0,05	0,21	0,31	0,56	1,00					
PrevC	0,08	0,15	0,15	0,05	0,04	0,01	0,19	0,15	0,20	0,07	0,14	0,17	0,13	0,17	0,14	0,02	0,02	0,20	0,40	0,57	0,61	1,00				
IS	-0,07	-0,11	-0,12	0,49	0,03	-0,15	0,04	0,17	-0,02	-0,07	0,17	0,00	-0,10	0,11	-0,07	0,00	-0,18	0,07	0,23	0,04	0,27	0,20	1,00			
ES	0,04	0,13	0,02	0,27	0,05	-0,06	0,10	0,25	0,28	0,22	0,16	0,18	0,19	0,15	0,18	0,20	0,04	0,27	0,29	0,16	0,15	0,33	0,48	1,00		

Примітка: **червоним** шрифтом виділені кореляції при $p < 0,001$

Додаток С

Дискримінантний аналіз

Класифікаційна матриця для трьох утворених кластерів (груп з різним рівнем суб'єктивного благополуччя) за показниками копінгу особистості у шлюбі

Classification Matrix				
Rows: Observed classifications Columns: Predicted classifications				
	Percent – Correct	ML - p=,41830	HL - p=,32516	DL - p=,25654
ML	70,70313	181	46	29
HL	70,85427	57	141	1
DL	68,15286	45	5	107
Total	70,09804	283	192	137

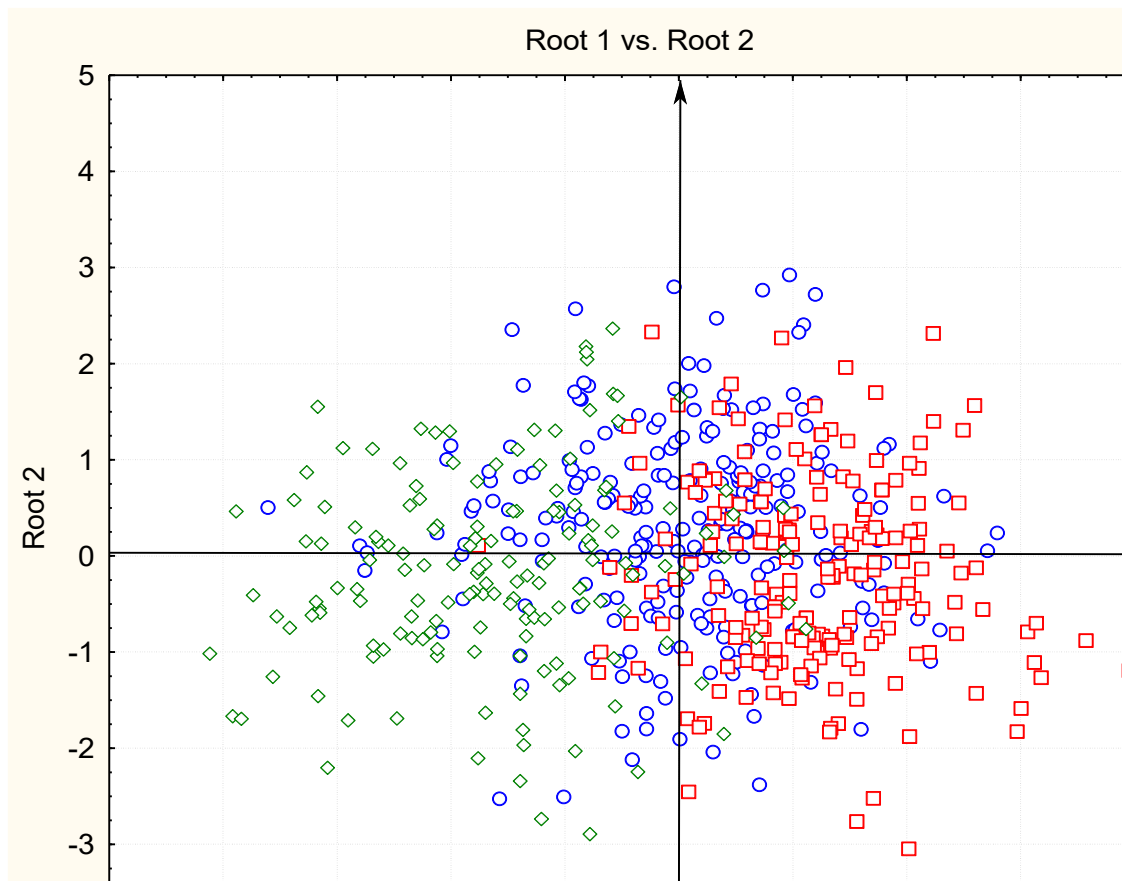


Рис. С. 1. Розміщення результатів дослідження у просторі канонічних змінних для груп досліджуваних з різними рівнями їх суб'єктивного благополуччя (ML – особи з середнім рівнем SWB, HL – особи з високим рівнем SWB, DL – особи з низьким рівнем SWB) за копінгом особистості у шлюбі.

Додаток Т

Результати кореляційного аналізу показників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та їх подружнього благополуччя у виділених групах за ознакою подібності SWB у обох партнерів

Група 1									
	Age	FExp	NMar	MS	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Задоволеність життям, LS	-0,12	-0,01	-0,13	0,24	-0,33	0,26	-0,05	0,00	0,17
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,17	-0,28	0,03	-0,15	-0,03	-0,07	0,15	-0,05	0,02
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	-0,01	0,01	-0,04	-0,25	0,13	-0,08	-0,10	0,18	-0,19
Коливання настрою, КН	0,04	0,13	0,07	-0,13	0,08	0,12	-0,27	0,06	-0,02
Значимість соціального оточення, СоцО	0,14	0,14	-0,01	-0,05	0,36	-0,22	-0,18	0,16	-0,22
Самооцінка здоров'я, СОЗ	-0,01	-0,02	0,02	-0,11	-0,06	0,05	-0,05	0,12	-0,06
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,03	-0,01	-0,01	-0,18	0,11	0,13	-0,15	0,12	-0,24
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,02	-0,03	0,00	-0,27	0,17	-0,04	-0,14	0,18	-0,23
Позитивні відносини, ПВ	-0,13	-0,09	0,01	0,34	-0,42	0,18	0,20	-0,05	0,19
Автономія, А	-0,07	-0,11	0,12	0,05	-0,22	0,01	0,16	0,05	0,04
Управління середовищем, УС	0,03	0,00	0,02	0,20	-0,18	0,10	0,22	-0,18	0,12
Особистісне зростання, ОЗ	-0,07	-0,04	-0,05	-0,06	-0,09	0,14	0,00	0,11	-0,14
Життєві цілі, ЦЖ	-0,22	-0,24	-0,06	0,30	-0,22	0,15	0,20	-0,05	0,00
Самоприйняття, СП	-0,23	-0,20	-0,02	0,28	-0,23	0,04	-0,02	0,13	0,09
Психологічне благополуччя, PWB	-0,17	-0,17	0,03	0,26	-0,37	0,15	0,21	0,01	0,07
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, SWB	-0,15	-0,14	0,01	0,32	-0,39	0,16	0,21	-0,04	0,14

Група 2									
	Age	FExp	NMar	MS	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Задоволеність життям, LS	0,06	0,12	-0,07	0,35	0,07	0,04	-0,02	-0,23	0,12
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,03	-0,12	0,07	-0,08	0,06	0,01	-0,10	-0,01	0,00
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	0,13	0,09	-0,06	-0,09	0,03	-0,02	-0,29	0,04	0,16
Коливання настрою, КН	-0,04	-0,05	0,24	-0,08	0,17	0,01	-0,06	-0,10	-0,05
Значимість соціального оточення, СоцО	0,04	-0,05	0,01	-0,14	0,15	0,03	-0,06	-0,08	-0,06
Самооцінка здоров'я, СОЗ	0,03	0,02	0,14	0,04	0,02	-0,04	-0,14	-0,02	0,12
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,09	-0,12	0,02	-0,08	-0,01	0,00	-0,07	0,00	0,05
Емоційний дискомфорт, EWB	0,04	-0,05	0,08	-0,13	0,10	-0,01	-0,25	-0,02	0,10
Позитивні відносини, ПВ	0,14	0,17	0,04	0,46	-0,08	0,10	-0,02	-0,10	0,10
Автономія, А	0,02	-0,03	0,08	-0,09	0,05	-0,04	0,20	-0,08	-0,09
Управління середовищем, УС	0,13	0,14	-0,09	0,15	0,03	-0,01	0,16	-0,15	-0,01
Особистісне зростання, ОЗ	-0,09	-0,15	0,17	0,24	0,00	0,14	-0,09	-0,18	0,11
Життєві цілі, ЦЖ	0,04	-0,01	0,06	0,34	0,07	0,02	0,13	-0,18	-0,03
Самоприйняття, СП	0,10	0,09	0,06	0,34	0,01	0,19	0,03	-0,20	0,00
Психологічне благополуччя, PWB	0,09	0,05	0,09	0,36	0,02	0,10	0,11	-0,23	0,02
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, SWB	0,07	0,07	0,05	0,38	0,00	0,09	0,16	-0,22	0,01

Група 3									
	age	FExp	NMar	MS	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Задоволеність життям, LS	0,26	0,28	-0,04	0,47	-0,23	0,13	-0,12	0,11	0,16
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,09	-0,08	0,11	0,00	0,00	0,25	-0,02	-0,15	-0,04
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	-0,13	-0,20	0,08	-0,06	-0,08	0,09	0,08	-0,09	0,04
Коливання настрою, КН	0,03	0,02	-0,04	-0,03	0,27	-0,04	0,10	-0,20	-0,19
Значимість соціального оточення, СоцО	-0,11	-0,09	0,04	-0,26	0,06	-0,09	-0,04	0,05	-0,01
Самооцінка здоров'я, СОЗ	0,05	0,18	-0,13	-0,06	0,11	0,00	0,08	-0,19	-0,02
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,28	-0,26	0,03	0,00	0,03	0,11	-0,03	-0,09	-0,02
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,22	-0,20	0,06	-0,13	0,08	0,14	0,05	-0,20	-0,05
Позитивні відносини, ПВ	0,06	0,15	-0,04	0,26	-0,20	0,14	0,01	0,02	0,11
Автономія, А	-0,05	-0,14	0,20	-0,11	0,11	-0,10	-0,03	0,13	-0,14
Управління середовищем, УС	0,12	0,07	0,01	0,19	0,06	-0,22	-0,01	-0,03	0,15
Особистісне зростання, ОЗ	-0,14	0,01	-0,05	0,10	0,05	0,25	-0,05	-0,27	0,05
Життєві цілі, ЦЖ	-0,38	-0,35	-0,08	-0,01	0,09	0,14	0,00	-0,20	-0,01
Самоприйняття, СП	-0,20	-0,07	-0,05	0,15	0,12	-0,10	0,01	-0,10	0,04
Психологічне благополуччя, PWB	-0,18	-0,10	0,01	0,18	0,07	0,05	-0,03	-0,14	0,06
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, SWB	-0,01	0,06	-0,02	0,33	-0,03	0,02	-0,08	-0,02	0,11

Група 4									
	Age	FExp	NMar	MS	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Задоволеність життям, LS	0,18	0,23	-0,06	0,67	-0,18	-0,05	-0,05	-0,04	0,31
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,14	-0,05	-0,11	-0,18	0,13	-0,17	0,10	0,04	-0,14
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	-0,06	-0,11	0,06	-0,33	0,02	0,00	0,15	-0,09	-0,06
Коливання настрою, КН	-0,03	-0,12	0,02	-0,32	0,11	-0,05	0,13	-0,07	-0,13
Значимість соціального оточення, СоцО	0,00	-0,08	-0,07	-0,44	0,22	-0,07	0,19	-0,19	-0,20
Самооцінка здоров'я, СОЗ	0,04	-0,01	-0,06	-0,30	-0,04	0,02	0,19	-0,10	-0,03
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,17	-0,16	0,01	-0,21	0,16	-0,05	0,23	-0,05	-0,27
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,10	-0,14	-0,03	-0,44	0,15	-0,08	0,25	-0,12	-0,21
Позитивні відносини, ПВ	0,00	0,05	0,01	0,27	-0,24	0,08	-0,10	0,05	0,27
Автономія, А	-0,05	-0,09	0,12	0,27	-0,09	0,24	-0,24	-0,02	0,13
Управління середовищем, УС	0,10	0,08	0,00	0,40	-0,24	0,01	-0,22	0,09	0,37
Особистісне зростання, ОЗ	-0,17	-0,08	-0,22	0,11	-0,11	0,12	-0,14	-0,01	0,16
Життєві цілі, ЦЖ	-0,04	-0,01	-0,18	0,25	-0,11	0,01	-0,17	-0,03	0,27
Самоприйняття, СП	0,05	0,13	-0,10	0,51	-0,28	0,01	-0,17	0,16	0,33
Психологічне благополуччя, PWB	-0,02	0,02	-0,07	0,45	-0,27	0,12	-0,26	0,06	0,37
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, SWB	0,04	0,09	-0,05	0,54	-0,26	0,10	-0,26	0,07	0,37

Група 5									
	Age	FExp	NMar	MS	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Задоволеність життям, LS	-0,08	0,02	-0,12	0,48	-0,14	0,02	-0,01	-0,22	0,30
Напруженість та чутливість, НЧ	-0,36	-0,36	-0,25	-0,03	0,11	-0,03	0,11	-0,05	-0,14
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	-0,14	-0,24	-0,08	-0,01	0,07	0,07	0,06	-0,11	-0,08
Коливання настрою, КН	-0,16	-0,11	-0,06	-0,20	0,16	0,13	-0,10	-0,25	-0,01
Значимість соціального оточення, СоцО	0,01	0,01	0,02	-0,29	0,07	-0,02	0,00	-0,07	-0,02
Самооцінка здоров'я, СОЗ	-0,47	-0,47	-0,29	0,05	0,18	0,27	-0,11	-0,05	-0,24
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,32	-0,28	-0,03	-0,09	0,17	-0,11	0,07	-0,18	-0,02
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,43	-0,44	-0,20	-0,17	0,22	0,08	0,03	-0,21	-0,15
Позитивні відносини, ПВ	0,04	0,05	0,09	0,17	-0,14	0,04	-0,13	-0,07	0,26
Автономія, А	0,28	0,22	0,24	0,01	-0,06	0,11	-0,21	0,12	0,05
Управління середовищем, УС	0,20	0,18	0,13	0,04	-0,08	0,08	-0,17	-0,22	0,29
Особистісне зростання, ОЗ	-0,14	-0,11	0,01	0,15	-0,02	0,09	-0,25	0,04	0,10
Життєві цілі, ЦЖ	-0,02	0,07	-0,12	0,23	-0,26	0,15	-0,15	0,03	0,26
Самоприйняття, СП	0,04	0,01	-0,15	0,20	-0,02	0,17	-0,37	-0,12	0,25
Психологічне благополуччя, PWB	0,15	0,14	0,09	0,21	-0,16	0,18	-0,36	-0,04	0,32
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, SWB	0,25	0,26	0,12	0,32	-0,23	0,13	-0,31	-0,01	0,37

Група 6, партнери з високим рівнем SWB										
	Age	FExp	NCh	NMar	MS	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
Задоволеність життям, LS	-0,69	-0,38	-0,02	-0,05	0,34	0,14	0,00	0,42	-0,34	-0,28
Напруженість та чутливість, НЧ	0,07	0,04	0,55	-0,23	0,29	-0,24	0,27	0,48	-0,38	0,10
Ознаки психіатричної симптоматики, Сома	-0,38	-0,31	0,26	-0,08	0,13	0,10	-0,11	0,39	-0,28	-0,13
Коливання настрою, КН	0,14	0,19	0,36	0,26	0,17	-0,03	0,23	-0,09	-0,26	0,18
Значимість соціального оточення, СоцО	-0,08	0,46	0,44	-0,52	-0,45	0,43	-0,05	0,36	-0,36	-0,65
Самооцінка здоров'я, СОЗ	0,08	-0,16	0,21	0,13	0,34	-0,16	-0,14	0,13	0,02	0,28
Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД	-0,47	-0,45	-0,37	0,18	0,09	0,14	0,24	-0,16	-0,15	-0,16
Емоційний дискомфорт, EWB	-0,24	-0,04	0,52	-0,22	0,12	0,11	0,12	0,48	-0,50	-0,23
Позитивні відносини, ПВ	0,08	0,18	0,19	-0,41	0,25	-0,27	-0,04	0,04	0,22	0,24
Автономія, А	-0,08	-0,22	-0,28	-0,13	0,13	0,08	-0,07	-0,12	0,25	-0,20
Управління середовищем, УС	-0,07	0,09	0,04	0,10	0,10	0,23	0,17	-0,11	-0,29	-0,17
Особистісне зростання, ОЗ	-0,51	-0,32	-0,19	-0,01	-0,23	0,32	-0,05	0,07	-0,29	-0,28
Життєві цілі, ЦЖ	-0,24	-0,18	-0,33	-0,12	-0,49	0,60	0,01	-0,05	-0,41	-0,58
Самоприйняття, СП	-0,28	-0,23	-0,28	0,07	-0,58	0,36	-0,03	0,01	-0,15	-0,44
Психологічне благополуччя, PWB	-0,29	-0,20	-0,24	-0,18	-0,14	0,31	-0,03	-0,05	-0,10	-0,36
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, SWB	-0,35	-0,26	-0,36	-0,12	-0,09	0,29	-0,06	-0,08	-0,04	-0,33

<i>Група б, партнери з низьким рівнем SWB</i>										
	Age	FExp	NCh	NMar	MS	Comp	Coop	Compr	Avoid	Adapt
<i>Задоволеність життям, LS</i>	-0,08	-0,15	0,22	0,10	0,42	-0,16	0,21	0,15	0,00	-0,03
<i>Напруженість та чутливість, НЧ</i>	-0,30	-0,26	0,10	-0,18	0,47	-0,40	0,48	-0,06	-0,09	0,36
<i>Ознаки психіатричної симптоматики, Сома</i>	-0,14	-0,23	0,08	0,27	-0,06	-0,17	0,33	0,07	-0,29	0,27
<i>Коливання настрою, КН</i>	0,07	-0,12	-0,24	0,07	-0,27	0,24	-0,25	-0,01	-0,48	0,30
<i>Значимість соціального оточення, СоцО</i>	-0,02	0,20	-0,11	-0,23	-0,74	0,32	0,05	-0,42	0,02	-0,09
<i>Самооцінка здоров'я, СОЗ</i>	-0,17	-0,17	-0,22	-0,17	-0,33	0,31	-0,03	-0,10	-0,35	0,07
<i>Задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПД</i>	-0,09	-0,03	0,10	-0,06	0,24	-0,27	0,34	-0,11	-0,05	0,27
<i>Емоційний дискомфорт, EWB</i>	-0,20	-0,17	-0,05	-0,09	-0,14	-0,04	0,31	-0,17	-0,30	0,31
<i>Позитивні відносини, ПВ</i>	-0,42	-0,51	-0,29	0,30	0,36	-0,24	0,50	-0,07	0,14	-0,06
<i>Автономія, А</i>	-0,15	-0,04	-0,06	0,09	0,12	-0,19	0,15	0,19	0,32	-0,27
<i>Управління середовищем, УС</i>	-0,41	-0,50	-0,54	-0,01	0,14	-0,12	0,10	0,22	0,10	-0,10
<i>Особистісне зростання, ОЗ</i>	-0,39	-0,36	-0,49	-0,24	-0,14	0,10	0,41	-0,25	-0,11	0,01
<i>Життєві цілі, ЦЖ</i>	-0,27	-0,35	-0,49	-0,16	-0,43	0,49	0,01	-0,08	-0,39	-0,14
<i>Самоприйняття, СП</i>	-0,47	-0,48	-0,17	-0,07	0,30	-0,15	0,48	-0,07	0,00	0,04
<i>Психологічне благополуччя, PWB</i>	-0,55	-0,56	-0,50	-0,05	0,09	-0,04	0,46	-0,03	0,03	-0,13
<i>Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, SWB</i>	-0,42	-0,46	-0,38	0,01	0,22	-0,05	0,32	0,07	0,14	-0,24

Додаток У

**СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ
ТА ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ*****Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації****Статті у наукових фахових виданнях України*

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10-17 (*Особистий внесок здобувачки полягає у концептуалізації феномену суб'єктивне благополуччя особистості та обґрунтуванні способів його операціоналізації, підготовці статті до друку*)
2. Абрамюк О. Сучасний стан досліджень проблематики копінгу шлюбних партнерів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Львів: ЛьвДУВС, 2018. Вип. 2. С. 3–11.
3. Абрамюк О. Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класичного приватного університету. 2019. Вип.3. С. 5-11.
4. Абрамюк О.О., Дідковська Л.І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Науковий журнал з соціології та психології «Habitus». №13, 2020. С.98-104. (*Особистий внесок здобувачки полягає в аналізі стану зарубіжних та вітчизняних досліджень чинників суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів, обґрунтуванні висновків, підготовці статті до друку*)
5. Abramiuk O. Empirical research into the coping of marriage partners with different levels of subjective well-being. Науковий журнал з соціології та психології «Habitus». №14, 2020. С.92-100.

Публікації у зарубіжних наукових виданнях

6. Абрамюк О. Копінг шлюбних партнерів як чинник суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі: емпіричний вимір. Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 3 (31) vol. 2. P.67-74.

7. Абрамюк О. Психометричні властивості та валідизація української версії Опитувальника діадного копіngu (DCI) Г. Боденманна. Knowledge, Education, Law, Management. 2021. № 8 (44) vol. 1. P. 102-110.

Наукові праці, які засвідчують апробацію результатів дисертації, матеріали конференцій:

1. Дідковська Л. І., Абрамюк О. О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Вип. 3 С. 89-102. *(Особистий внесок здобувачки полягає в аналізі теоретичних концепцій копіngu в сім'ї, проведення емпіричного дослідження особливостей копіngu шлюбних партнерів, аналізі емпіричних результатів та обґрунтуванні висновків, підготовці статті до друку)*

2. Абрамюк О. О. Концептуальна структура феномену суб'єктивне благополуччя як основа для його вимірювання. Тези науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології та педагогіки» (м. Харків, 9-10 листопада 2018 р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2018. С. 77-79. *Форма участі – заочна, публікація тез.*

3. Абрамюк О. О. Особливості індивідуального копіngu шлюбних партнерів в структурі копіngu подружжя. Тези міжнародної науково-практичної конференції «Дослідження різних напрямків психології та педагогіки» (м. Одеса, 14-15 червня 2019р.). Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. С.7-9. *Форма участі – заочна, публікація тез.*

4. Абрамюк О. О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Тези міжнародної науково-практичної конференції «Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток

сучасного суспільства». (м. Харків, 8-9 березня 2019 р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2019. С. 83-87.

Форма участі – заочна, публікація тез.

5. Абрамюк О. О. Копінг шлюбних партнерів як чинник життєстійкості сімейної системи. Тези звітної наукової конференції філософського факультету. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2019. С. 226-229. *Форма участі – очна, усна доповідь.*

6. Абрамюк О. О. Кризові тенденції інституту сім'ї в сучасному суспільстві: занепад чи трансформація? Тези міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання застосування на практиці досягнень сучасної педагогіки і психології» (м. Харків, 8-9 травня 2020 р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2020. С. 121-124. *Форма участі – заочна, публікація тез.*

7. Абрамюк О. О. Копінг шлюбних партнерів в структурі їх суб'єктивного благополуччя. Тези міжнародної науко-практичної конференції «Дослідження різних напрямків розвитку психології та педагогіки». (м. Одеса, 19-20 червня 2020р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. Ч. 1. С. 6-10. *Форма участі – заочна, публікація тез.*

Перелік конференцій, де апробовані наукові результати дисертації без публікації тез:

1. Конференція з міжнародною участю «Актуальні питання розвитку стаціонарної та мобільної паліативної допомоги в Україні», м. Львів, Україна, 23 листопада 2019 р. *Форма участі – очна, усна доповідь.*
2. Міжнародна конференція «Наука, культура, мистецтво, соціум: актуальні питання та перспективи розвитку», м. Львів, Україна, 16 травня 2018 року. *Форма участі – очна, усна доповідь.*

Додаток Ф

Практичне застосування та впровадження дисертаційного дослідження

**Шпиталь
Шептицького**

БФ Шпиталь Шептицького
р/р № UA53305299000026003041020157
ПАТ АТ «ПриватБанк»
МФО 305299 ЄДРПОУ 22348948

вул. С. Озаркевича, 4
м. Львів, 79016, Україна
тел. (032) 235-22-66
spital.ugecc@gmail.com
www.spital.org.ua

ДОВІДКА 3/11/23

про впровадження дисертаційного дослідження

Абрамюк Олени Олександрівни

з теми «Копінг як чинник суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів»
на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та
поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія»

Результати дисертаційного дослідження О.О.Абрамюк апробовані та впроваджені в практику Центру психічного здоров'я при Благодійному Фонді Шпиталь імені Митрополита Андрея Шептицького Курії Львівської Архiepархії УГКЦ впродовж 2023 року. Основні положення роботи О. О. Абрамюк мають вагомe теоретичне і практичне значення у процесі підготовки психологів та психотерапевтів, що працюють з сім'ями в умовах стресовпливів. Матеріали дослідження, представлені здобувачкою в серії наукових публікацій за темою дисертаційної роботи, апробовано під час реалізації навчальної програми по роботі з сім'ями в умовах високоінтенсивних стресонавантажень. Навчальною програмою системно охоплено тематику стресодолаання в сімейній системі, а також забезпечено супервізійний супровід для фахівців, що пройшли навчання.

Результати впровадження засвідчили важливість систематизації методичного контенту в напрямку кількарівневого стресодолаання, запропонована авторкою модель комплексного копіngu подружжя в сімейній системі дає цілісне бачення та розуміння стресоподії та голографічні можливості справлятися з високоінтенсивними стресонавантаженнями.

Загалом дисертаційне дослідження О.О.Абрамюк є актуальним, перспективним для широкого впровадження в системі ПЗПСР, має важливе теоретичне та практичне значення, що дозволяє рекомендувати використовувати його результати у формуванні змісту методичної підготовки фахівців психічного здоров'я та психосоціального супроводу, особливо тих, що працюють безпосередньо з сім'ями в умовах війни та післявоєнного відновлення членів сімейної системи.

Довідка видана для подання за місцем захисту дисертації на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія».

Директор



о. д-р Андрій ЛОГІН



**Мальтійська
Служба Допомоги**

Вих. 565 від 12.12.2023

ДОВІДКА

про впровадження дисертаційного дослідження

Абрамюк Олени Олександрівни

з теми «Копінг як чинник суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів»
на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія»

Основні положення дисертаційного дослідження О.О. Абрамюк апробовані та впроваджені в психологічну практику Центру психологічного супроводу та підтримки при БО «Мальтійська служба допомоги у Львові» впродовж 2022-2023рр. Результати наукового пошуку О. О. Абрамюк мають вагоме теоретичне і практичне значення у процесі підготовки фахівців психічного здоров'я та психосоціального супроводу (психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та ін.). Матеріали дослідження, представлені здобувачкою в серії наукових публікацій за темою дисертаційної роботи, апробовано під час лекційних та практичних занять, у яких висвітлені такі тематики: основи стресодолавання (навчання ефективних методів та психотехнік редукування психофізіологічного стресу та копіngu як конструктивної активності впливу на стресоподію); копінг подружжя (діадний копінг); основи специфіки функціонування сім'ї (модель справедливого партнерства).

Загалом дисертаційне дослідження О. О. Абрамюк є перспективним для широкого впровадження в системі гуманітарного реагування (частині ПЗПСР), має важливе теоретичне та практичне значення, що дозволяє рекомендувати використовувати його результати у формуванні змісту методичної підготовки фахівців психічного здоров'я та психосоціального супроводу, зокрема тих, що працюють безпосередньо з сім'ями в умовах стресонавантаження.

Довідка видана для подання за місцем захисту дисертації на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія».

Директор



Павло ТІТКО