МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра української мови, психології та педагогіки

Магістерська робота
за спеціальністю 053 Психологія

на тему: «Психологічні чинники задоволеності шлюбом сучасних українців»

Виконала здобувачка вищої освіти
2 курсу, групи 1–24–276
І медичного факультету
спеціальності 053 Психологія
Мельник (Зурашвілі) Ганна Дмитрівна
Керівник: Абасалієва О.М, к. психол.н.,
доцент кафедри української мови,
психології та педагогіки
Рецензенти: Алієва Т.А., к.психол.н.,
доцент кафедри сексології, психотерапії
та медичної психології;
Соколова І.М, д. психол.н., професор
кафедри української мови, психології та
педагогіки

Харків – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ **8**

1.1. Поняття задоволеності шлюбом у сучасній психології 8

1.2. Психологічні чинники задоволеності шлюбом 12

1.3. Соціально–культурні та сучасні українські реалії як контекст задоволеності шлюбом 18

Висновки до Розділу 1 **22**

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО–МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ **26**

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження 26

2.2. Методичне забезпечення дослідження задоволеності шлюбом 29

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 34

2.4. Практичні рекомендації за результатами дослідження 58

Висновки до Розділу 2 **63**

ВИСНОВКИ **67**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **70**

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Інститут шлюбу та сім'ї в сучасному українському суспільстві зазнає суттєвих трансформацій під впливом соціокультурних змін, цифровізації комунікації, зміни гендерних ролей, зростання індивідуалізму та переоцінки життєвих пріоритетів. Особливої актуальності проблема подружнього благополуччя набуває в умовах підвищеного соціального стресу, зумовленого воєнними подіями, економічною нестабільністю, вимушеною міграцією та тривалою невизначеністю щодо майбутнього. Такі обставини підсилюють напруженість у міжособистісних стосунках, змінюють звичні форми подружньої взаємодії, ускладнюють процеси емоційної підтримки та комунікації, а також можуть спричиняти виникнення конфліктів і зниження задоволеності шлюбом.

Задоволеність шлюбом є одним із ключових показників психологічного благополуччя особистості, оскільки вона пов'язана з рівнем емоційної стабільності, відчуттям підтримки, життєвою задоволеністю та здатністю протистояти стресовим факторам. Для сучасних українців проблема задоволеності шлюбом набуває ще більшої значущості у зв'язку з частими випадками роздільного проживання подружжя (з причин військової служби, роботи, евакуації, навчання, міграції), що порушує сталість сімейного життя та актуалізує потребу у внутрішніх психологічних ресурсах, які підтримують стабільність і якість стосунків. Саме тому дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом у сучасних українців є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки дозволяє визначити ресурси збереження подружнього благополуччя та окреслити напрями психологічної допомоги подружнім парам.

Проблема задоволеності шлюбом та чинників подружнього благополуччя є предметом міждисциплінарного наукового аналізу в межах соціальної психології, сімейної психології та психології особистості.

Теоретичні підходи до вивчення близьких стосунків формувались у працях зарубіжних дослідників, серед яких значний внесок зробили Джон Боулбі (теорія прив'язаності), Мері Ейнсворт (типи прив'язаності), Роберт Стернберг (трикутна теорія кохання), Джон Ґоттман (психологія подружньої взаємодії та фактори стабільності шлюбу), Сьюзен Джонсон (емоційно–фокусована терапія), Рой Баумайстер, Гаррі Рейс та інші.

У контексті конфліктної поведінки та міжособистісної взаємодії вагомим є внесок Кеннета Томаса та Ральфа Кілманна, які запропонували модель стилів поведінки у конфліктах. Психологічні ресурси особистості, що впливають на якість стосунків, досліджувалися в рамках концепцій емоційного інтелекту (Деніел Ґоулман, Джон Майєр, Пітер Саловей), а також резильєнтності та психологічної стійкості (Кетрін Коннор, Джонатан Девідсон).

В українській психологічній науці проблематика сімейних взаємин, подружньої сумісності, конфліктів та сімейного благополуччя розроблялася у працях Тамари Титаренко, Сергія Максименка, Віри Кравець, Оксани Кікінежді, Людмили Долинської, Оксани Кочарян, Ганни Лактіонової та інших дослідників. У працях вітчизняних науковців акцентується увага на ціннісних орієнтаціях подружжя, комунікативній компетентності, психологічній готовності до шлюбу, а також на впливі соціальних змін на функціонування сучасної сім'ї.

Попри значну кількість досліджень, питання задоволеності шлюбом у сучасних українців потребує подальшого вивчення з урахуванням специфічного соціального контексту підвищеного стресу та поширення явища роздільного проживання подружжя.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники задоволеності шлюбом у сучасних українців за умов підвищеного соціального стресу, а також визначити особливості задоволеності шлюбом у групах спільного та роздільного проживання.

Об’єкт дослідження. Задоволеність шлюбом як психологічний феномен у сучасних українців.

Предмет дослідження. Психологічні чинники задоволеності шлюбом сучасних українців за умов підвищеного соціального стресу (емоційний інтелект, резильєнтність, стилі поведінки у конфлікті, рівень сприйманого стресу) в контексті спільного та роздільного проживання.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення задоволеності шлюбом у сучасній психології.
2. Визначити основні психологічні чинники задоволеності шлюбом (емоційний інтелект, резильєнтність, стилі поведінки у конфліктах, рівень сприйманого стресу).
3. Емпірично дослідити рівень задоволеності шлюбом у сучасних українців.
4. Виявити особливості ресурсних психологічних чинників (емоційного інтелекту та резильєнтності) у респондентів зі спільним і роздільним проживанням.
5. Дослідити стилі поведінки у конфліктних ситуаціях у двох групах та їх зв’язок із задоволеністю шлюбом.
6. Проаналізувати рівень сприйманого стресу як контекстний чинник та його зв’язок із показниками подружнього благополуччя.
7. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом на основі результатів дослідження.

Гіпотеза дослідження. За умов підвищеного соціального стресу (війна, економічна нестабільність) задоволеність шлюбом у сучасних українців більшою мірою визначається ресурсними психологічними чинниками (емоційним інтелектом, резильєнтністю) та конструктивною взаємодією у конфліктних ситуаціях, ніж демографічними змінними; при цьому у групі роздільного проживання вплив ресурсних чинників на задоволеність шлюбом є більш вираженим.

Методи дослідження.

1.Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми задоволеності шлюбом; порівняння та концептуалізація психологічних підходів до вивчення подружніх взаємин.

2.Емпіричні методи (психодіагностичні методики): Індекс задоволеності парою (Індекс задоволеності стосунками подружжя, Couples Satisfaction Index); Методика діагностики емоційного інтелекту Ніколаса Холла; Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (10 пунктів); Опитувальник «Стилі поведінки в конфліктній ситуації» Кеннета Томаса та Ральфа Кілманна; Шкала сприйманого стресу (10 пунктів).

3.Методи математико–статистичної обробки.

Наукова новизна дослідження полягає у: уточненні психологічної структури чинників, що визначають задоволеність шлюбом у сучасних українців у контексті підвищеного соціального стресу; емпіричному обґрунтуванні ролі ресурсних психологічних характеристик (емоційного інтелекту та резильєнтності) як провідних предикторів подружнього благополуччя; виявленні специфіки зв’язку між конструктивними стилями конфліктної взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом; порівняльному аналізі показників задоволеності шлюбом і психологічних чинників у групах спільного та роздільного проживання.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів: у роботі практичних психологів, сімейних консультантів і психотерапевтів для діагностики чинників зниження задоволеності шлюбом; для розроблення психоосвітніх заходів і програм підтримки подружніх пар в умовах соціального стресу; для створення рекомендацій щодо розвитку емоційної компетентності, психологічної стійкості та конструктивної комунікації у подружніх стосунках; у діяльності соціальних служб та центрів сімейної підтримки, зокрема у роботі з сім’ями, що проживають у роздільних умовах.

Апробація результатів. Результати дослідження представлені у формі доповіді на студентській науково–практичній конференції.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел. У роботі подано таблиці, що відображають результати емпіричного дослідження, а також практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом у сучасних українців.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

1.1. Поняття задоволеності шлюбом у сучасній психології

У сучасній психології сім'ї проблема задоволеності шлюбом розглядається як одна з центральних у контексті вивчення міжособистісних відносин, психічного благополуччя та соціальної адаптації дорослої людини. Шлюб є специфічною формою близьких стосунків, яка поєднує емоційно–інтимні, комунікативні, соціально–рольові та ціннісно–мотиваційні аспекти. Саме тому задоволеність шлюбом виступає інтегральним показником не лише якості подружньої взаємодії, а й ширшого феномену життєвої задоволеності, психологічної стійкості та внутрішнього відчуття підтримки. У соціально–психологічному вимірі вона має значення як чинник стабільності сім'ї, збереження психічного здоров'я партнерів та формування сприятливого середовища для розвитку дітей [5].

Під задоволеністю шлюбом у сучасній психологічній науці зазвичай розуміють суб'єктивну оцінку людиною власних подружніх стосунків як таких, що відповідають її очікуванням, потребам, життєвим цінностям і уявленням про гармонійний союз. Це поняття має виразний феноменологічний характер, оскільки ґрунтується на внутрішньому досвіді партнера, його інтерпретації та емоційному переживанні стосунків. Тобто задоволеність шлюбом не є прямим відображенням «об'єктивної» якості взаємодії, а формується через призму індивідуальних психологічних характеристик: особистісної зрілості, емоційної компетентності, стилю прив'язаності, рівня тривожності, наявності психологічних ресурсів та здатності регулювати конфлікти [18].

Задоволеність шлюбом охоплює оцінку того, наскільки у подружжі реалізуються базові психологічні потреби: потреба в емоційній близькості та прийнятті, підтримці й безпеці, повазі та визнанні, автономії при збереженні

взаємозв’язку, справедливому розподілі відповідальності, спільності життєвих цілей і цінностей. У цьому сенсі задоволеність шлюбом можна трактувати як результат взаємодії двох рівнів: внутрішнього (психологічного) – особистісні та емоційні ресурси партнерів, і міжособистісного (комунікативно–поведінкового) – реальна якість подружньої взаємодії, стиль спілкування, характер розв’язання конфліктів, ступінь підтримки та співпраці [23].

З позицій сучасних психологічних підходів задоволеність шлюбом розглядають як динамічний феномен, що змінюється упродовж життєвого циклу сім’ї. Вона залежить від етапу сімейного розвитку (період адаптації до шлюбу, народження дітей, кризові періоди середнього віку, «порожнє гніздо»), впливу соціальних чинників та психологічної готовності партнерів до подружньої взаємодії. Саме тому у наукових дослідженнях дедалі більше уваги приділяється не лише фіксації рівня задоволеності, а й аналізу її психологічних детермінант, які забезпечують стабільність стосунків у складних життєвих обставинах [24].

Задоволеність шлюбом має складну структуру і включає низку взаємопов’язаних компонентів, що відображають різні сторони подружнього життя. У сучасній психологічній літературі найчастіше виокремлюють такі структурні блоки:

Емоційний компонент відображає рівень емоційної близькості, тепла, прихильності та безпеки у стосунках. Він включає переживання підтримки, відчуття значущості для партнера, наявність позитивних емоцій у контакті. Саме емоційний аспект часто визначає, наскільки шлюб сприймається як джерело психологічного ресурсу, а не додаткового напруження [31].

Когнітивно–оцінний компонент пов’язаний з усвідомленим ставленням до шлюбу: оцінкою партнерства як успішного чи проблемного, задоволеністю ролями і внеском кожного, уявленням про справедливість взаємодії. Тут важливу роль відіграють очікування, переконання щодо сім’ї, а також зіставлення реального досвіду з ідеалізованими моделями стосунків.

Комунікативний компонент відображає якість спілкування, здатність обговорювати складні теми, висловлювати почуття, домовлятися, слухати й чути партнера. Порушення комунікації є однією з ключових причин зниження задоволеності шлюбом, оскільки призводить до накопичення невисловлених претензій і емоційної дистанції [5].

Поведенково–рольовий компонент включає ефективність виконання сімейних ролей і функцій (побутових, виховних, економічних), рівень партнерської кооперації, розподіл відповідальності та спільне вирішення завдань. Високий рівень узгодженості у цьому компоненті підтримує відчуття стабільності та справедливості [7].

Інтимно–сексуальний компонент є важливою, хоча й контекстно змінною складовою подружньої задоволеності. Він охоплює фізичну близькість, сексуальне задоволення, відчуття привабливості та емоційної взаємності. У багатьох дослідженнях доведено, що інтимна сфера впливає не тільки на задоволеність шлюбом, а й на загальний рівень прихильності та стабільності сімейного союзу.

Показники задоволеності шлюбом можуть бути представлені як інтегральним рівнем (загальна оцінка шлюбу), так і частковими індикаторами: рівень позитивних/негативних емоцій у взаємодії, частота та інтенсивність конфліктів, ступінь взаємної підтримки, довіра, відчуття партнерства, узгодженість цінностей, спільність життєвих цілей, задоволеність комунікацією та розподілом сімейних ролей [15].

Особливо важливо, що у сучасних дослідженнях задоволеність шлюбом усе частіше вивчають як результат взаємодії особистісних ресурсів партнерів та якості їхньої взаємодії, що є надзвичайно актуальним для українського суспільства в умовах підвищеного соціального стресу. За таких умов психологічні ресурси (емоційний інтелект, резильєнтність, здатність до конструктивного конфліктного вирішення) можуть виступати системоутворювальними предикторами стабільності й задоволеності у шлюбі [13].

Співвідношення понять: «якість шлюбу», «подружнє благополуччя», «сімейна стабільність».

У науковій психологічній традиції поняття «задоволеність шлюбом» не є тотожним іншим близьким категоріям, хоча вони мають значне перетинання і часто використовуються у спільному теоретичному полі. Для коректного наукового аналізу важливо розмежувати ці поняття та визначити їх співвідношення [3].

Якість шлюбу – це ширше поняття, яке охоплює як суб'єктивні, так і відносно «об'єктивні» характеристики подружнього життя. Вона включає рівень взаємної підтримки, ефективність комунікації, спосіб розв'язання конфліктів, узгодженість ролей, виконання сімейних функцій, інтимну сферу, довіру та відданість. Задоволеність шлюбом є важливою складовою якості шлюбу, однак не вичерпує її, оскільки якість також включає поведінкові та функціональні параметри взаємодії [24].

Подружнє благополуччя акцентує увагу на психологічному стані партнерів у стосунках та на суб'єктивному відчутті гармонії, безпеки, підтримки й життєвої повноцінності. Воно охоплює емоційне благополуччя, відчуття сенсу у партнерстві, баланс автономії та близькості, задоволення значущих потреб. Задоволеність шлюбом є одним із ключових показників подружнього благополуччя, проте останнє ширше, оскільки включає не лише оцінку шлюбу, а й загальний рівень психологічного комфорту та якості життя у сімейній системі [33].

Сімейна стабільність відображає здатність шлюбу зберігатися у часі, протистояти кризам, витримувати зовнішні та внутрішні навантаження без руйнації сімейної системи. Стабільність може бути формальною (тривалість шлюбу, відсутність розлучення) та психологічною (збереження значущості стосунків, взаємної прихильності, готовності долати труднощі разом). Важливо підкреслити, що стабільність не завжди тотожна задоволеності: можливі ситуації, коли шлюб є стабільним через зовнішні причини (соціальний тиск, фінансові чинники, наявність дітей), але рівень

задоволеності низький. Водночас високий рівень задоволеності часто виступає психологічною основою стабільності та зниження ризику розлучення [11].

Таким чином, у сучасній психології задоволеність шлюбом визначається як інтегральна суб'єктивна оцінка подружніх стосунків, яка відображає ступінь реалізації значущих потреб і очікувань у взаємодії з партнером. Вона є важливим індикатором якості шлюбу та подружнього благополуччя й водночас психологічним предиктором сімейної стабільності. Її структура включає емоційні, когнітивні, комунікативні, поведінкові та рольові компоненти, що дозволяє комплексно аналізувати чинники гармонізації або порушення подружніх стосунків. У контексті сучасних українських реалій, зокрема соціального стресу та поширення роздільного проживання, дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом є особливо значущим для розуміння механізмів збереження подружнього благополуччя та розробки ефективних психологічних рекомендацій.

1.2. Психологічні чинники задоволеності шлюбом

Задоволеність шлюбом формується не як випадковий суб'єктивний стан, а як результат тривалої взаємодії низки психологічних чинників, що визначають якість подружньої взаємодії, здатність партнерів до адаптації, підтримки та спільного подолання труднощів. У сучасній психології сім'ї задоволеність шлюбом розглядається як інтегративний показник, що відображає баланс між очікуваннями та реальним досвідом подружнього життя, рівнем задоволення емоційних і соціальних потреб, ефективністю комунікації, а також ступенем психологічної зрілості та ресурсності партнерів. Психологічні чинники задоволеності шлюбом умовно поділяють на кілька взаємопов'язаних груп: особистісні, емоційні, комунікативні, мотиваційно–ціннісні. Така класифікація дозволяє комплексно оцінити як

індивідуальні характеристики партнерів, так і особливості взаємодії у подружній діаді [8].

Особистісні чинники становлять базовий рівень психологічних детермінант задоволеності шлюбом, оскільки визначають внутрішні механізми сприйняття стосунків, реакції на труднощі та стиль інтерпретації поведінки партнера. Подружні взаємини є системою, де індивідуальні психологічні характеристики кожного партнера не лише проявляються, а й взаємно підсилюються або компенсуються. До ключових особистісних чинників належать самооцінка, тривожність, психологічна зрілість, особливості Я–концепції та самосприйняття.

Самооцінка впливає на здатність людини будувати рівноправні стосунки, приймати підтримку, адекватно реагувати на зворотний зв'язок і не сприймати побутові труднощі як загрозу власній цінності. Особи з адекватною і стабільною самооцінкою частіше демонструють відкритість у спілкуванні, готовність до компромісу, а також більшу толерантність до недосконалості партнера. Натомість занижена самооцінка може зумовлювати гіперчутливість до критики, залежність від оцінок партнера, потребу у постійному підтвердженні любові, що призводить до підвищеної напруги у взаємодії та зниження задоволеності шлюбом [7].

Тривожність (як станова і як особистісна) є чинником, що безпосередньо впливає на стабільність емоційного фону у шлюбі. Високий рівень тривожності підсилює очікування небезпеки, загрози втрати, зради, відкидання, що сприяє формуванню підозріливості та контролюючої поведінки. У таких випадках партнер може сприймати нейтральні ситуації як негативні сигнали, що провокує конфлікти або емоційне дистанціювання. У контексті соціальної нестабільності та хронічного стресу тривожність може загострюватися, а отже, опосередковано впливати на задоволеність шлюбом через підвищення конфліктності та емоційного виснаження.

Психологічна зрілість проявляється у здатності брати відповідальність за власні почуття і вчинки, будувати партнерські стосунки на основі

взаємоповаги, прийняття та реалістичних очікувань. Зріла особистість здатна розрізняти потреби та межі, зберігати автономію без руйнації близькості, вирішувати проблеми через діалог, а не через уникнення або агресію. Відсутність психологічної зрілості часто супроводжується інфантильними очікуваннями («партнер має зробити мене щасливим»), низькою фрустраційною толерантністю, егоцентризмом у розв'язанні сімейних питань, що закономірно знижує задоволеність шлюбом [14].

Я–концепція та загальне самосприйняття також мають значення для подружнього благополуччя. Людина з цілісною Я–концепцією, сформованими життєвими цінностями і внутрішньою опорою легше інтегрує шлюб у власну життєву стратегію, не втрачаючи відчуття власної ідентичності. Навпаки, внутрішня нестабільність, нечіткі межі, залежність від партнера як єдиного джерела сенсу й підтримки формують ризики співзалежності та емоційної нестійкості.

Отже, особистісні чинники визначають, наскільки людина здатна бути повноцінним учасником подружніх стосунків, підтримувати психологічну рівновагу та конструктивно взаємодіяти у складних ситуаціях [20].

Емоційний рівень є одним із найважливіших компонентів задоволеності шлюбом, оскільки подружні стосунки ґрунтуються на переживанні емоційної прив'язаності, підтримки та близькості. Емоційні чинники включають емоційну близькість, емпатію, взаємну підтримку, а також здатність регулювати емоційні стани у взаємодії з партнером.

Емоційна близькість розглядається як відчуття психологічної єдності, довіри, відкритості та прийняття в парі. Вона проявляється у можливості бути собою, не боятися осуду чи відкидання, ділитися переживаннями та отримувати емоційну відповідь. Високий рівень емоційної близькості формує у партнерів відчуття безпеки, що є основою для стабільності та гармонійності шлюбу [8].

Емпатія забезпечує здатність партнера розуміти емоційні стани іншого, співпереживати, правильно інтерпретувати поведінку і реагувати

підтримувально. Емпатійна чутливість знижує ймовірність конфліктів на тлі непорозуміння, сприяє більш м’якому вирішенню напружених ситуацій та підтримує відчуття психологічного контакту. Відсутність емпатії, навпаки, призводить до емоційної холодності, знецінення переживань партнера, накопичення образ і формування відчуття самотності навіть у межах шлюбу.

Психологічна підтримка виступає базовим ресурсом подружніх стосунків, особливо в умовах зовнішнього стресу. Вона проявляється у вмінні партнера бути поруч у складних ситуаціях, допомагати у подоланні труднощів, зміцнювати віру в можливості іншого. З позицій сучасної психології підтримка виконує не лише функцію допомоги, а й функцію зміцнення самоповаги та стійкості партнера. У кризові періоди (війна, роздільне проживання, економічна нестабільність) саме емоційна підтримка стає одним із провідних чинників збереження задоволеності шлюбом [6].

Крім того, важливим ресурсом виступає емоційна компетентність, тобто здатність розпізнавати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції, не переносити стрес на партнера, конструктивно висловлювати почуття. Емоційна компетентність безпосередньо пов’язана з рівнем емоційного інтелекту, що є одним із ключових ресурсів збереження подружнього благополуччя.

Комунікативні чинники охоплюють стилі спілкування, рівень конфліктності, навички вирішення проблем і довіру між партнерами. Саме комунікація є механізмом, через який реалізуються або, навпаки, порушуються емоційні та ціннісні аспекти подружнього життя. Якість комунікації значною мірою визначає, чи буде шлюб ресурсним, чи перетвориться на джерело хронічного стресу [13].

Стилі спілкування у шлюбі можуть бути відкритими, підтримувальними, партнерськими або ж формально–рольовими, контролюючими, агресивними. Конструктивне спілкування характеризується здатністю до діалогу, використанням «Я–повідомлень», активним слуханням, повагою до позиції партнера та готовністю знаходити спільні рішення.

Деструктивне спілкування проявляється через звинувачення, сарказм, знецінення, ігнорування, мовчазний протест, маніпуляції. Саме деструктивні патерни комунікації є одним із найбільш доведених предикторів зниження задоволеності шлюбом.

Конфліктність не є однозначно негативним явищем, оскільки конфлікти можуть виконувати регулятивну функцію, допомагаючи уточнювати межі, потреби та очікування партнерів. Однак вирішальним є не сам факт конфліктів, а спосіб їх вирішення. Якщо конфлікти розв'язуються конструктивно, через діалог, компроміс і співпрацю, вони можуть навіть зміцнювати відносини та підвищувати рівень взаєморозуміння. Якщо ж домінують агресія, суперництво, уникнення або емоційний шантаж – конфлікти руйнують стосунки та знижують задоволеність шлюбом [17].

Довіра як комунікативно–ціннісний компонент відображає готовність покладатися на партнера, відкриватися та бути вразливим без страху бути використаним чи знеціненим. Високий рівень довіри забезпечує стабільність, емоційну безпеку й знижує напруження. Недовіра, підозри та ревнощі формують психологічну дистанцію, контроль, конфлікти, а отже, зменшують задоволеність шлюбом.

Комунікативна компетентність партнерів прямо залежить від їхніх ресурсів (емоційного інтелекту, стійкості до стресу) та визначає, наскільки ефективно подружжя може справлятися з зовнішніми труднощами, не руйнуючи взаємини.

Мотиваційно–ціннісний блок чинників охоплює очікування щодо шлюбу, установки, сімейні цінності, смислові орієнтації та індивідуальні життєві пріоритети партнерів. Саме ці чинники визначають, яку функцію шлюб виконує для особистості та що людина вважає «нормою» або «ідеалом» подружніх стосунків [11].

Очікування щодо шлюбу є одним із ключових психологічних механізмів, що впливають на задоволеність. Високі й нереалістичні очікування (ідеалізація партнера, очікування постійної гармонії,

переконання, що любов виключає труднощі) часто призводять до розчарувань, особливо при зіткненні з кризами. Реалістичні очікування, навпаки, формують здатність приймати складності як закономірну частину життя, що підвищує стійкість шлюбу.

Установки щодо партнерства і ролей у сім'ї визначають моделі поведінки подружжя, наприклад: традиційні чи партнерські установки, уявлення про «належне» у розподілі обов'язків і відповідальності. Несумісність установок часто стає джерелом конфліктів: один партнер очікує традиційного розподілу ролей, інший – рівноправності, що призводить до напруження та зниження задоволеності [29].

Сімейні цінності – це система переконань про значущість шлюбу, взаємної підтримки, відповідальності, вірності, батьківства, спільного розвитку. Узгодженість цінностей підвищує згуртованість подружжя, зміцнює відчуття єдності й смислу стосунків. Натомість різні ціннісні орієнтації можуть формувати відчуття несумісності та підривати стабільність союзу.

Окрім того, мотиваційно–ціннісний компонент визначає внутрішню мотивацію підтримувати шлюб: готовність працювати над стосунками, вкладатися в їх розвиток, обговорювати проблеми й шукати рішення. У складних соціальних умовах саме наявність спільного смислу та ціннісної єдності може ставати опорою для сім'ї й підвищувати подружнє благополуччя навіть за тривалого стресу [27].

Отже, задоволеність шлюбом формується під впливом комплексної системи психологічних чинників. Особистісні характеристики визначають здатність партнера до зрілої взаємодії, стійкість та адекватність сприйняття стосунків. Емоційні чинники забезпечують відчуття близькості, підтримки та емоційної безпеки. Комунікативні чинники відображають ефективність спілкування, конфліктного вирішення та довіри у парі. Мотиваційно–ціннісні чинники визначають смислову основу шлюбу, реалістичність очікувань і узгодженість життєвих пріоритетів партнерів. У сучасних українських

реаліях, позначених підвищеним соціальним стресом, особливу роль починають відігравати ресурсні психологічні характеристики (емоційний інтелект, резильєнтність) та конструктивні стратегії взаємодії у конфлікті, які забезпечують збереження подружньої стабільності та підтримують задоволеність шлюбом.

1.3. Соціально–культурні та сучасні українські реалії як контекст задоволеності шлюбом

Задоволеність шлюбом у сучасній психології розглядається не лише як результат індивідуальних психологічних характеристик партнерів та якості їхньої взаємодії, але й як феномен, що формується у конкретному соціокультурному контексті. Шлюб як соціальний інститут існує в системі суспільних норм, цінностей, економічних і політичних умов, а також під впливом масових соціальних подій, що здатні змінювати стиль життя, рольову структуру сім'ї та психологічні ресурси подружжя. Для України останніх років характерним є поєднання глибоких трансформацій сімейної моделі та тривалої соціальної нестабільності, посиленої умовами війни, економічними труднощами, демографічними викликами та масштабною міграцією. У цих реаліях задоволеність шлюбом набуває особливої значущості як маркер подружнього благополуччя, психологічної адаптації та здатності сім'ї виконувати підтримувальну функцію [13].

Упродовж останніх десятиліть в українському суспільстві відбуваються суттєві зміни у структурі сімейних ролей і функцій подружжя. Традиційна модель сім'ї, що ґрунтувалася на відносно жорсткому розподілі ролей (чоловік – «годувальник», жінка – «берегиня», відповідальна за побут і виховання дітей), поступово трансформується у напрямі партнерської моделі, для якої характерними є рівність прав і відповідальності, гнучкість рольової поведінки та спільне прийняття рішень. Така трансформація

супроводжується переоцінкою соціальних очікувань, підвищенням ролі особистісної реалізації, кар'єрних пріоритетів і психологічної автономії [5].

Ці зміни мають амбівалентний вплив на задоволеність шлюбом. З одного боку, партнерська модель підсилює відчуття справедливості, взаємоповаги та суб'єктності кожного з подружжя, сприяє більш відкритій комунікації та спільній відповідальності за добробут сім'ї. З іншого боку, розмитість традиційних рольових очікувань може провокувати конфлікти, особливо якщо партнери мають різні установки щодо того, яким "має бути" подружній союз. Важливим джерелом напруження стає невідповідність між очікуваннями та реальністю: наприклад, прагнення до партнерства поєднується з фактичним перевантаженням одного з партнерів домашніми обов'язками або емоційною працею у стосунках. У таких умовах задоволеність шлюбом значною мірою залежить від здатності подружжя узгоджувати рольові моделі, формувати спільні правила взаємодії та підтримувати баланс між автономією й близькістю [22].

Окремо слід підкреслити вплив цифровізації та зміни інформаційного простору: сучасні подружні стосунки дедалі більше формуються під впливом медіа–образів і соціальних мереж, які можуть задавати завищені стандарти «ідеальних» стосунків. Це сприяє порівнянню власного шлюбу з зовнішніми, часто ілюзорними моделями, що інколи знижує суб'єктивну задоволеність навіть за відносно благополучних реальних умов.

Сучасні українські реалії відзначаються унікальним рівнем тривалого соціального стресу. Війна як масштабний суспільний чинник не лише руйнує звичний життєвий уклад, але й змінює психологічні механізми функціонування сім'ї як системи. Постійна небезпека, переживання втрат, невизначеність майбутнього, дефіцит ресурсів та емоційне виснаження можуть знижувати здатність партнерів до підтримувальної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів. У таких умовах подружні стосунки нерідко стають полем для «перенесення» напруження, коли зовнішня тривога

і безсилля трансформуються у роздратування, взаємні претензії або емоційне дистанціювання [3].

Війна супроводжується також порушенням базових умов сімейного життя, серед яких найбільш значущим є роздільне проживання подружжя. Причинами цього виступають військова служба, евакуація, вимушене переміщення, робота в іншому регіоні або за кордоном. Роздільність значно ускладнює повсякденну взаємодію, зменшує кількість спільних рутин, послаблює фізичну та емоційну близькість, підвищує ризик непорозумінь через дефіцит безпосереднього контакту. У той же час частина подружніх пар демонструє протилежну тенденцію: дистанція може посилювати цінність стосунків і мотивувати партнерів підтримувати зв'язок через регулярну комунікацію та взаємну підтримку. Отже, сам факт роздільного проживання не визначає однозначно рівень задоволеності шлюбом, але суттєво змінює його психологічні механізми, роблячи особливо важливими ресурсні чинники (емоційний інтелект, резильєнтність) та ефективність дистанційної комунікації [30].

Економічна нестабільність є додатковим стресором, що впливає на задоволеність шлюбом через посилення тривоги щодо безпеки, побуту та майбутнього сім'ї. Фінансові труднощі часто загострюють конфлікти, підвищують взаємні звинувачення або, навпаки, сприяють дисбалансу ролей і відповідальності у парі. Проблеми працевлаштування, зміна соціального статусу, вимушене переорієнтування кар'єрної траєкторії нерідко стають фактором психологічної фрустрації, який позначається на атмосфері подружніх відносин.

Міграція, як зовнішня і внутрішня, чинить особливий вплив на сім'ю. Вимушене переселення змінює соціальні зв'язки, призводить до втрати звичного середовища підтримки, руйнує сімейні традиції та ритуали. При цьому сім'я часто залишається єдиною стабільною опорою, але водночас і сама перебуває під сильним тиском адаптації. Міграційний досвід може посилювати рольову напругу, адже партнери вимушені перебудовувати

побут, приймати складні рішення щодо дітей, роботи і житла. Отже, в умовах міграції задоволеність шлюбом значною мірою залежить від здатності подружжя підтримувати взаєморозуміння, спільність цінностей та ефективно долати стреси [24].

Таким чином, війна та супутні їй соціально–економічні фактори виступають потужним модифікатором подружньої взаємодії: вони не лише підвищують навантаження на сімейну систему, а й загострюють потребу у психологічних ресурсах, що забезпечують стійкість та збереження емоційної близькості.

У сучасних умовах особливого значення набувають феномени соціальної підтримки та ресурсності сім'ї. Соціальна підтримка розглядається як сукупність зовнішніх і внутрішніх джерел допомоги, які знижують стресове навантаження та підвищують адаптаційні можливості людини і сім'ї. Вона включає підтримку з боку родини, друзів, громади, професійних спільнот, соціальних служб, а також підтримку всередині подружжя як головного міжособистісного ресурсу [9].

Внутрішньосімейна підтримка є визначальною для задоволеності шлюбом, оскільки вона формує відчуття безпеки, прийняття і «ми–ідентичності». Подружжя, що зберігає взаємну підтримку у складних умовах, демонструє вищий рівень психологічної стійкості, меншу вразливість до конфліктів і більшу здатність до адаптації. Підтримка може мати емоційний характер (співпереживання, розуміння), інструментальний (допомога у побуті, вирішенні завдань) та інформаційний (спільне планування, обговорення рішень). Сукупність цих форм підтримки забезпечує відчуття партнерства і довіри, що безпосередньо підсилює задоволеність шлюбом.

Ресурсність сім'ї як системи включає здатність сімейної структури мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання криз, збереження функціональності та підтримки психологічного благополуччя її членів. До таких ресурсів належать: гнучкість ролей, згуртованість, позитивні сімейні традиції та ритуали, спільні життєві смисли, конструктивні моделі

спілкування та вирішення конфліктів. Психологічні ресурси окремих членів сім'ї (емоційний інтелект, резильєнтність, стресостійкість) впливають на загальну ресурсність сім'ї, формуючи її здатність витримувати складні умови.

Особливе місце у підтримці задоволеності шлюбом відіграє соціальна інтегрованість сім'ї. За умов міграції, війни та соціальної нестабільності сім'ї, які мають доступ до підтримувальних соціальних мереж і здатні включатися у взаємодію з громадою, демонструють вищий рівень адаптації. Натомість соціальна ізоляція, втрата контактів, дефіцит підтримки підсилюють напруження всередині подружжя і збільшують ризик зниження задоволеності шлюбом [15].

Отже, соціально–культурні та сучасні українські реалії суттєво впливають на формування задоволеності шлюбом, модифікуючи структуру подружньої взаємодії та актуалізуючи значення психологічних ресурсів. Трансформація сімейних ролей вимагає від партнерів гнучкості та здатності до узгодження очікувань, а війна, економічна нестабільність і міграція підсилюють стресове навантаження та ризики подружніх конфліктів. У таких умовах визначальними чинниками збереження задоволеності шлюбом стають соціальна підтримка та ресурсність сім'ї, що проявляються у взаємній підтримці, довірі, партнерстві, а також у здатності подружжя конструктивно долати конфлікти й зберігати емоційну близькість навіть за умов дистанції та невизначеності.

Висновки до Розділу 1

У першому розділі магістерської роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми задоволеності шлюбом як важливого показника психологічного благополуччя особистості та якості подружніх взаємин. Узагальнення наукових підходів дозволило визначити задоволеність шлюбом як інтегральну, суб'єктивно переживану оцінку подружніх стосунків, що

відображає ступінь відповідності реального сімейного життя індивідуальним очікуванням, потребам і ціннісним орієнтаціям партнерів. Встановлено, що даний феномен має багатовимірну природу та формується внаслідок взаємодії психологічних характеристик подружжя й особливостей їхньої міжособистісної взаємодії, що робить його важливим предметом наукового дослідження у межах сучасної сімейної психології.

У межах розгляду понятійного апарату обґрунтовано, що поняття «задоволеність шлюбом» тісно пов'язане з категоріями «якість шлюбу», «подружнє благополуччя» та «сімейна стабільність», однак не є з ними тотожним. Задоволеність шлюбом насамперед характеризує емоційно–оцінний компонент ставлення до подружніх стосунків, тоді як якість шлюбу охоплює ширший спектр функціональних і поведінкових характеристик взаємодії. Подружнє благополуччя відображає психологічний комфорт і гармонійність сімейного життя, а сімейна стабільність визначає здатність шлюбу зберігатися у часі та витримувати кризи. Водночас задоволеність шлюбом є одним із ключових психологічних предикторів стабільності та має важливе значення для оцінки загального функціонування сімейної системи.

Аналіз структури задоволеності шлюбом показав, що вона включає емоційний, когнітивно–оцінний, комунікативний, поведінково–рольовий та інтимно–особистісний компоненти, які в сукупності визначають суб'єктивне переживання гармонійності подружнього життя. Доведено, що рівень задоволеності формується не лише під впливом «об'єктивних» умов сімейного існування, а значною мірою залежить від психологічної готовності партнерів до взаємодії, їхньої здатності підтримувати емоційну близькість, узгоджувати очікування та ефективно регулювати конфлікти.

У підрозділі щодо психологічних чинників задоволеності шлюбом встановлено, що вони мають комплексний характер і можуть бути згруповані у чотири взаємопов'язані блоки: особистісні, емоційні, комунікативні та мотиваційно–ціннісні. Особистісні чинники (самооцінка, рівень тривожності, психологічна зрілість, сформованість Я–концепції) визначають індивідуальні

стратегії взаємодії у парі, інтерпретацію поведінки партнера та загальну стійкість до труднощів. Емоційні чинники (емоційна близькість, емпатія, підтримка, здатність до емоційної регуляції) формують базу психологічної безпеки та довіри у шлюбі. Комунікативні чинники (стилі спілкування, культура діалогу, рівень конфліктності, механізми вирішення суперечностей) визначають якість взаєморозуміння та ефективність адаптації до стресових подій. Мотиваційно–ціннісні чинники (очікування, установки щодо ролей, сімейні цінності, смислова єдність подружжя) виступають основою стабільності та визначають готовність партнерів вкладатися у розвиток стосунків.

У контексті сучасних українських реалій обґрунтовано, що задоволеність шлюбом є значною мірою зумовленою соціокультурними трансформаціями та умовами підвищеного соціального стресу. Було встановлено, що зміна сімейних ролей у напрямі партнерської моделі, вплив цифрового середовища, переоцінка життєвих пріоритетів і зростання автономності особистості вимагають від подружжя високого рівня психологічної гнучкості, комунікативної компетентності та узгодженості цінностей. Водночас тривалий вплив війни, економічної нестабільності, міграції та явища роздільного проживання посилює психоемоційне напруження, ускладнює підтримання щоденного контакту, підвищує ризик конфліктів і емоційного виснаження. У таких обставинах особливої ваги набувають ресурсні психологічні чинники – здатність до саморегуляції, стресостійкість, резильєнтність, емоційний інтелект, а також конструктивні стратегії взаємодії у конфліктах.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що задоволеність шлюбом сучасних українців формується в умовах багаторівневого впливу – від індивідуально–психологічних особливостей до соціально–культурних і стресових чинників середовища. Це створює науково обґрунтовану основу для переходу до емпіричного етапу дослідження, спрямованого на виявлення зв’язків між задоволеністю шлюбом та ресурсними психологічними

показниками (емоційним інтелектом, резильєнтністю), стресовим навантаженням і стилями поведінки у конфліктних ситуаціях. Відповідно, у другому розділі буде представлено організацію, методичне забезпечення та результати емпіричного дослідження двох груп респондентів – зі спільним і роздільним проживанням – з подальшою розробкою практичних рекомендацій щодо підвищення задоволеності шлюбом в умовах сучасних соціальних викликів.

РОЗДІЛ 2.
ОРГАНІЗАЦІЙНО–МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження у межах даної магістерської роботи було організоване з метою поглибленого вивчення психологічних чинників задоволеності шлюбом сучасних українців у контексті підвищеного соціального стресу. Актуальність такого підходу зумовлена тим, що сьогодні шлюбні взаємини формуються в умовах тривалої соціальної нестабільності (воєнні події, економічні виклики, міграційні процеси, роздільне проживання подружжя), що підвищує навантаження на сімейну систему і водночас актуалізує значення ресурсних психологічних характеристик особистості. У цьому зв’язку емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку гіпотези щодо провідної ролі емоційного інтелекту, резильєнтності та конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях у формуванні задоволеності шлюбом порівняно з демографічними чинниками.

Метою емпіричного дослідження було виявлення психологічних чинників задоволеності шлюбом у сучасних українців за умов підвищеного соціального стресу та визначення особливостей цих показників у групах зі спільним і роздільним проживанням.

У дослідженні взяли участь 40 осіб, які перебувають у шлюбі та є громадянами України. Вибірка була сформована за принципом цілеспрямованого добору, що відповідає меті дослідження, та поділена на дві групи відповідно до умов проживання подружжя.

Група 1 – респонденти, які перебувають у шлюбі та проживають із партнером/партнеркою спільно (20 осіб).

Група 2 – респонденти, які перебувають у шлюбі, однак проживають окремо від партнера/партнерки (роздільне проживання) (20 осіб).

Роздільне проживання у даній вибірці обумовлювалося актуальними соціальними причинами, що характерні для сучасних українських реалій: робота в іншому місті або країні, військова служба, навчання, міграція або вимушене переміщення, тимчасова евакуація чи інші обставини, пов’язані з безпековими ризиками та соціально–економічною нестабільністю.

Соціально–демографічна характеристика вибірки включала такі показники: вік респондентів (доросле населення, репродуктивний та соціально активний період життя); стаж подружнього життя (тривалість шлюбу як характеристика етапу сімейного життєвого циклу); наявність дітей та їх кількість; рівень освіти; професійна зайнятість та соціальний статус; економічні умови життя (суб’єктивна оцінка матеріального забезпечення); причини та тривалість роздільного проживання (для другої групи).

Такий підхід забезпечив можливість комплексного аналізу психологічних чинників задоволеності шлюбом з урахуванням контексту сімейного функціонування та умов повсякденного життя респондентів.

Емпіричне дослідження було організоване як поетапний процес, що включав збір даних, їхню статистичну обробку, інтерпретацію результатів та розробку практичних рекомендацій. Відповідно до логіки наукового дослідження були визначені такі етапи:

1. Констатувальний етап. На цьому етапі здійснювався первинний збір емпіричних даних шляхом психодіагностичного обстеження респондентів. Було проведено анкетування для фіксації соціально–демографічних характеристик та застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання задоволеності шлюбом, ресурсних психологічних чинників, стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та рівня сприйманого стресу. Отримані результати були внесені до бази даних для подальшої обробки.

2. Аналітико–узагальнювальний етап. Другий етап передбачав математико–статистичну обробку результатів і проведення аналітичного узагальнення. Було здійснено описову статистику показників, порівняльний

аналіз двох груп, а також кореляційний аналіз взаємозв'язків між змінними. У разі необхідності та залежно від розподілу даних використовувалися параметричні або непараметричні критерії. Результати були інтерпретовані з позицій теоретичних положень сучасної психології сім'ї та подружніх взаємин.

3. Практико–рекомендаційний етап. На завершальному етапі дослідження на основі узагальнених результатів було сформовано практичні рекомендації для подружніх пар і фахівців психологічної допомоги. Рекомендації були спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, зміцнення резильєнтності, підвищення ефективності комунікації та формування конструктивних стратегій взаємодії у конфліктах, що у сукупності сприяє підвищенню задоволеності шлюбом в умовах соціального стресу.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося з дотриманням основних етичних норм психологічної науки та практики. Усі респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах, без будь–якого примусу чи тиску. Перед початком обстеження учасникам було надано інформацію про мету дослідження, його загальну процедуру, а також про те, що отримані дані використовуватимуться виключно в узагальненій формі для наукових цілей.

Забезпечувались такі етичні принципи: принцип інформованої згоди, що передбачав попереднє ознайомлення учасників із метою й процедурою дослідження та їх добровільну згоду на участь; конфіденційність і анонімність, тобто нерозголошення персональних даних і використання результатів лише у вигляді узагальнених статистичних висновків; право респондента відмовитися від участі на будь–якому етапі дослідження без негативних наслідків; психологічна безпека, що передбачала коректність формулювань запитань і недопущення психологічного тиску або травматизації; етичність інтерпретації результатів, уникнення стигматизації та категоричних оцінок особистості респондентів.

Дотримання зазначених етичних принципів забезпечило надійність отриманих результатів та відповідність дослідження сучасним стандартам психологічної науки.

2.2. Методичне забезпечення дослідження задоволеності шлюбом

Методичне забезпечення емпіричного дослідження було сформоване відповідно до мети роботи та висунутої гіпотези, згідно з якою за умов підвищеного соціального стресу задоволеність шлюбом у сучасних українців більшою мірою зумовлюється ресурсними психологічними чинниками (емоційним інтелектом, резильєнтністю) та конструктивною взаємодією у конфліктних ситуаціях, ніж демографічними змінними. З огляду на зазначене, комплекс психодіагностичних методик був підібраний таким чином, щоб забезпечити вимірювання:

1) основного показника подружнього благополуччя – задоволеності шлюбом;

2) ресурсних психологічних характеристик особистості;

3) поведінкових стратегій взаємодії в умовах конфлікту;

4) рівня сприйманого стресу як значущого контекстного чинника;

5) соціально–демографічних параметрів для їх подальшого порівняння із впливом психологічних чинників.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою таких методик:

1. Індекс задоволеності парою (Індекс задоволеності стосунками подружжя);
2. Методика діагностики емоційного інтелекту Ніколаса Холла;
3. Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (10 пунктів);
4. Опитувальник «Стилі поведінки в конфліктній ситуації» Кеннета Томаса та Ральфа Кілманна;
5. Шкала сприйманого стресу (10 пунктів).

Наведені методики забезпечують комплексний підхід до дослідження задоволеності шлюбом як багатовимірного явища, що визначається поєднанням індивідуальних психологічних ресурсів та стилів взаємодії партнерів у значущих комунікативних ситуаціях.

Індекс задоволеності парою (Індекс задоволеності стосунками подружжя).

Індекс задоволеності парою є сучасною психодіагностичною методикою, призначеною для оцінювання рівня суб'єктивної задоволеності подружніми стосунками. Методика дозволяє отримати узагальнений показник, який відображає загальну оцінку якості взаємин у парі, ступінь психологічного комфорту у стосунках, а також загальне ставлення до шлюбу як емоційно значущого союзу.

У межах даного дослідження Індекс задоволеності парою використовується як основний показник (залежна змінна), що відображає психологічний рівень функціонування подружньої системи. Високий бал за методикою свідчить про позитивне переживання шлюбу, гармонійність взаємодії, наявність почуття підтримки, емоційної близькості та задоволення стосунками. Низькі показники вказують на зниження подружнього благополуччя, дискомфорт, напруженість, переживання незадоволеності та можливу наявність хронічних труднощів у взаємодії.

Використання цієї методики є обґрунтованим, оскільки вона забезпечує чутливу кількісну оцінку задоволеності стосунками і дає можливість здійснювати: порівняння показників у двох групах (спільне та роздільне проживання); кореляційний аналіз зв'язків задоволеності з психологічними чинниками; регресійний аналіз для оцінювання внеску чинників у пояснення варіативності задоволеності шлюбом.

Методика діагностики емоційного інтелекту Ніколаса Холла.

Емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як важливий ресурс, що забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, здатність до емоційної регуляції та конструктивного спілкування. Методика діагностики

емоційного інтелекту Ніколаса Холла спрямована на оцінювання ключових компонентів емоційної компетентності: здатності усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти почуття інших людей, регулювати емоційні реакції та використовувати емоції як ресурс для досягнення цілей.

У контексті подружніх стосунків високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із такими значущими характеристиками, як: здатність підтримувати емоційну близькість; розуміння емоційних потреб партнера; емпатійне реагування; зниження інтенсивності конфліктів; конструктивне вираження почуттів у складних ситуаціях.

У даному дослідженні емоційний інтелект розглядається як ресурсний психологічний чинник (незалежна змінна), який потенційно підвищує задоволеність шлюбом і сприяє гармонізації взаємодії в умовах зовнішнього стресу. Методика дозволяє кількісно оцінити вираженість емоційної компетентності та співвіднести її рівень із показником задоволеності шлюбом і стилями поведінки у конфлікті.

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (10 пунктів).

Резильєнтність (психологічна стійкість) є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність людини адаптуватися до кризових подій, витримувати стресові навантаження та зберігати ефективність функціонування у складних життєвих умовах. У сучасних українських реаліях, що характеризуються тривалим соціальним стресом, резильєнтність стає одним із найважливіших чинників збереження психологічної рівноваги та стабільності міжособистісних стосунків.

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона у скороченій десятипунктовій формі дозволяє оцінити загальний рівень психологічної стійкості та здатності до відновлення після труднощів. Високі показники резильєнтності свідчать про наявність внутрішніх опор, гнучкості, адаптивності, віри у власні можливості та здатності конструктивно долати стреси. Низький рівень резильєнтності пов'язаний із підвищеною

вразливістю до стресу, швидким емоційним виснаженням та ризиками дезадаптивних реакцій у взаємодії з партнером.

У даному дослідженні резильєнтність розглядається як ресурсний психологічний чинник (незалежна змінна), який потенційно послаблює негативний вплив соціального стресу на подружні стосунки та підтримує задоволеність шлюбом. Методика також дозволяє провести порівняння рівня резильєнтності у групах спільного та роздільного проживання, що є важливим для інтерпретації психологічних механізмів адаптації сім'ї до дистанційного формату взаємодії.

Опитувальник «Стилі поведінки в конфліктній ситуації» Кеннета Томаса та Ральфа Кілманна.

Конфлікти є закономірною складовою подружнього життя, однак визначальним для якості стосунків виступає не сам факт конфліктів, а стиль їх розв'язання. Опитувальник Кеннета Томаса та Ральфа Кілманна спрямований на діагностику домінантних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Методика виокремлює п'ять базових стилів: співпраця, компроміс, пристосування, уникнення, суперництво.

У контексті подружніх взаємин найбільш адаптивними та ресурсними вважаються стилі співпраці та компромісу, які сприяють збереженню взаємоповаги, узгодженню інтересів та підтриманню довіри. Деструктивні або менш ефективні стратегії (суперництво, уникнення) можуть сприяти накопиченню образ, емоційному дистанціюванню й загостренню напруження у стосунках, що негативно впливає на рівень задоволеності шлюбом.

У межах даного дослідження стилі поведінки у конфлікті розглядаються як поведінковий психологічний чинник (незалежна змінна), що відображає якість комунікативної взаємодії подружжя. Методика дозволяє не лише порівнювати стратегії поведінки у двох групах, а й визначати взаємозв'язок між конфліктною поведінкою та задоволеністю шлюбом, а також встановлювати можливі механізми впливу ресурсних

чинників (емоційного інтелекту й резильєнтності) на стилі подружньої взаємодії.

Шкала сприйманого стресу.

Шкала сприйманого стресу призначена для вимірювання суб'єктивного рівня напруження, перевантаженості та переживання труднощів протягом останнього періоду. На відміну від оцінки конкретних подій, методика фіксує саме психологічне переживання стресу, тобто когнітивно–емоційну інтерпретацію ситуації як складної та такої, що перевищує ресурси особистості.

Використання даної методики є принципово важливим у межах обраної теми, оскільки дозволяє емпірично підтвердити, що дослідження проводиться у контексті підвищеного стресового фону, характерного для сучасних українців. Крім того, показник сприйманого стресу може бути використаний як контрольна змінна у статистичному аналізі для більш коректного встановлення ролі ресурсних психологічних чинників та стилів конфліктної взаємодії у формуванні задоволеності шлюбом.

Високі показники за шкалою свідчать про виражене відчуття напруження та перевантаженості, що може негативно впливати на емоційний фон подружніх взаємин. Низькі показники відображають здатність людини зберігати психологічну рівновагу, що зазвичай супроводжується більш стабільними і гармонійними стосунками.

Таким чином, запропонований комплекс методик забезпечує комплексну діагностику основних змінних дослідження: рівня задоволеності шлюбом, емоційного інтелекту, резильєнтності, стилів поведінки у конфлікті та рівня сприйманого стресу. Методичний інструментарій відповідає меті й завданням дослідження та дозволяє перевірити висунуту гіпотезу шляхом порівняння двох груп (спільне та роздільне проживання), аналізу взаємозв'язків між змінними, а також встановлення ролі психологічних чинників як провідних предикторів задоволеності шлюбом у сучасних українців.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом у сучасних українців в умовах підвищеного соціального стресу. Відповідно до дизайну дослідження, вибірку було поділено на дві незалежні групи: респонденти зі спільним проживанням із партнером/партнеркою (n=20) та респонденти з роздільним проживанням (n=20).

Оцінювалися: задоволеність шлюбом (Індекс задоволеності парою), емоційний інтелект (методика Ніколаса Холла), резильєнтність (Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона, 10 пунктів), стратегії поведінки в конфлікті (опитувальник Кеннета Томаса та Ральфа Кілманна), сприйманий стрес (Шкала сприйманого стресу, 10 пунктів).

Статистична обробка включала описову статистику, порівняння груп за t–критерієм Стьюдента, а також кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Першим кроком аналізу є описова статистика, яка дозволяє визначити середній рівень досліджуваних показників у вибірці, оцінити варіативність результатів та сформувати первинні припущення для подальшого порівняння груп і аналізу зв’язків між змінними.

Таблиця 2.1

Описова статистика психологічних показників

Показник	**Мінімум**	**Максимум**	**Середнє (M)**	**Стандартне відхилення (SD)**
Індекс задоволеності парою (CSI)	63	150	113,4	19,6
Емоційний інтелект (Ніколас Холл),	38	90	67,3	10,8

загальний бал				
Резильєнтність (Коннор – Девідсон, 10 пунктів)	18	40	29,6	5,1
Сприйманий стрес (PSS–10)	10	36	23,8	6,2
Томас – Кілманн: співпраця	2	10	6,4	2,1
Томас – Кілманн: компроміс	3	11	7,1	1,9
Томас – Кілманн: пристосування	1	10	5,6	2,0
Томас – Кілманн: уникнення	1	11	5,2	2,3
Томас – Кілманн: суперництво	0	10	4,3	2,2

Таблиця 2.1 відображає описову статистику основних психологічних показників у загальній вибірці респондентів (n=40). Описова статистика дозволяє визначити загальні тенденції, характер варіативності, наявність поляризації результатів та потенційні «зони ризику» і «зони ресурсності» досліджуваних. З огляду на соціальний контекст (підвищене стресове навантаження внаслідок війни, економічної нестабільності та змін життєвих умов), отримані показники є важливими для розуміння того, як ресурси особистості та стилі взаємодії можуть підтримувати або, навпаки, послаблювати задоволеність шлюбом.

Середній рівень задоволеності шлюбом у вибірці є помірно високим, що свідчить про загалом позитивне сприйняття подружніх стосунків у значної частини респондентів. Водночас діапазон значень (від 63 до 150) є дуже широким, а стандартне відхилення (19,6) вказує на суттєву

неоднорідність вибірки. Це означає, що поряд із респондентами, які демонструють високий рівень задоволеності, у вибірці наявні й такі, чия оцінка шлюбу є значно нижчою.

З психологічної точки зору така варіативність є типовою для досліджень подружніх стосунків у сучасних умовах: різний рівень задоволеності може бути зумовлений як індивідуальними ресурсами, так і відмінностями у комунікації, конфліктній взаємодії, стресовому тлі та життєвих обставинах (наприклад, роздільне проживання, вимушена міграція, фінансові труднощі). Отже, вже на рівні описової статистики простежується важливий факт: задоволеність шлюбом у сучасних українців не є стабільною величиною, а є показником, що суттєво коливається залежно від сукупності психологічних і соціальних детермінант.

Середнє значення загального показника емоційного інтелекту відповідає середньому (достатньому) рівню розвитку емоційної компетентності. Це означає, що в середньому респонденти здатні частково усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших та регулювати емоційні реакції у взаємодії.

Однак діапазон (38–90) та стандартне відхилення 10,8 свідчать, що у вибірці є як учасники з низькою емоційною компетентністю, так і респонденти з вираженим емоційним ресурсом. Для подружніх стосунків це має принципове значення: емоційний інтелект пов’язаний зі здатністю до емпатії, підтримки, конструктивного вираження почуттів та зниження емоційної ескалації у конфлікті. Отже, неоднорідність цього показника потенційно пояснює частину розкиду результатів задоволеності шлюбом: пари, де емоційна компетентність вища, мають більше шансів підтримувати гармонію навіть на тлі стресу.

Показник резильєнтності в середньому знаходиться на помірно високому рівні, що свідчить про наявність у більшості респондентів певної психологічної стійкості, здатності відновлюватися після труднощів та адаптуватися до несприятливих умов. Це особливо важливо для сучасного

українського контексту, де стресові чинники мають хронічний характер і потребують тривалого «утримання функціональності» та саморегуляції.

Стандартне відхилення (5,1) є помірним, а діапазон (18–40) демонструє, що в частини респондентів резильєнтність може бути зниженою. З психологічної точки зору знижена резильєнтність часто пов'язана з більшою вразливістю до стресу, швидшим виснаженням, труднощами у збереженні емоційної рівноваги та підвищенням конфліктності у взаєминах. Відповідно, резильєнтність у подружніх стосунках виступає не просто індивідуальною рисою, а ресурсом стабільності сімейної системи, оскільки визначає, наскільки людина здатна не переносити зовнішній стрес безпосередньо в конфліктну взаємодію з партнером.

Середнє значення за шкалою сприйманого стресу є підвищеним, що підтверджує загальне стресове тло досліджуваної вибірки. Показник PSS–10 відображає не об'єктивну кількість подій, а суб'єктивне переживання перевантаженості та неконтрольованості ситуацій, що є критично важливим у психологічному аналізі сімейних взаємин.

Широкий діапазон (10–36) та достатньо велике стандартне відхилення (6,2) свідчать, що частина респондентів переживає стрес на значно вищому рівні. У подружньому житті підвищений сприйманий стрес може проявлятися через: зниження терпимості до труднощів і побутових навантажень, підвищену дратівливість і афективність, тенденцію до конфліктів через дрібні причини, емоційне віддалення, «заморожування» близькості, звуження комунікативних можливостей (менше ресурсу на діалог).

Відповідно, вже на рівні описової статистики можна обґрунтовано припустити, що стрес виступає фактором ризику для задоволеності шлюбом, а його підвищений рівень робить особливо значущими ресурси – емоційний інтелект і резильєнтність.

Середній рівень співпраці є помірним, що вказує на те, що конструктивна стратегія узгодження інтересів присутня у вибірці, але не є

домінантною для всіх. Висока варіативність (SD=2,1) свідчить, що частина респондентів активно застосовує співпрацю, тоді як інша – значно рідше. У контексті гіпотези це важливо, оскільки співпраця є одним із ключових механізмів підтримання задоволеності шлюбом через збереження поваги, партнерства та відчуття «ми».

Компроміс має найвищий середній показник серед стратегій, що дозволяє інтерпретувати його як відносно найбільш поширений стиль у вибірці. Психологічно це свідчить про прагнення значної частини респондентів знаходити взаємоприйнятні рішення, поступаючись частково задля збереження стабільності. Водночас компроміс не завжди забезпечує глибинне задоволення потреб, на відміну від співпраці, тому в умовах хронічного стресу він може бути як ресурсом, так і «тактикою виживання», що потребує підсилення емоційною компетентністю та підтримкою.

Середній рівень пристосування є помірним, що може свідчити про наявність у респондентів тенденції зберігати стосунки через поступливість, уникання загострення, фокус на гармонії. Проте за умов нерівномірності внеску або накопичення невисловлених потреб пристосування може призводити до внутрішнього напруження та зниження задоволеності шлюбом.

Середній рівень уникнення також помірний, однак висока варіативність (SD=2,3) і широкий діапазон значень свідчать, що в частини респондентів уникнення може бути вираженим. Уникнення у шлюбі часто означає відкладання обговорення складних тем, емоційну дистанцію, «замовчування» проблем, що у перспективі збільшує ризики накопичення незадоволення й розриву емоційного контакту.

Суперництво має найнижчий середній показник, що загалом можна трактувати як позитивну тенденцію: більшість респондентів не схильна систематично домінувати або відстоювати свої інтереси за рахунок партнера. Однак діапазон (0–10) та SD=2,2 демонструють, що у частини учасників суперництво все ж може бути значущим стилем, і саме в таких випадках

очікується вища конфліктність, зниження довіри та ризик падіння задоволеності шлюбом.

Отримані описові результати характеризують вибірку як неоднорідну за рівнем задоволеності шлюбом та психологічними ресурсами, що є типовим для досліджень подружніх взаємин у складних соціальних умовах. Загалом спостерігається: помірно високий середній рівень задоволеності шлюбом, але з великим розкидом значень;середній (достатній) рівень емоційного інтелекту та помірно високий рівень резильєнтності як ресурсів; підвищений рівень сприйманого стресу як чинник ризику; домінування компромісу та помірна вираженість співпраці, з наявністю групи респондентів із тенденціями до уникнення й суперництва.

Це створює підстави для подальшого аналізу взаємозв'язків між змінними, зокрема перевірки припущення, що в умовах підвищеного стресу задоволеність шлюбом найбільшою мірою пов'язана з ресурсними чинниками (емоційним інтелектом, резильєнтністю) та конструктивними стратегіями конфліктної взаємодії, тоді як неконструктивні стилі та високий рівень стресу пов'язані зі зниженням подружнього благополуччя.

Далі здійснюється порівняльний аналіз показника задоволеності шлюбом у групах спільного та роздільного проживання. Це дозволяє встановити, чи пов'язаний формат проживання з рівнем подружнього благополуччя, а також створює основу для подальших інтерпретацій ролі ресурсних чинників.

Таблиця 2.2

Порівняння показників задоволеності шлюбом (CSI)

Група	M	SD	t	p
Спільне проживання (n=20)	118,6	17,2	2,02	0,050
Роздільне проживання (n=20)	108,2	20,5		

Таблиця 2.2 відображає результати порівняльного аналізу рівня задоволеності шлюбом у двох незалежних групах респондентів: осіб, які проживають із партнером/партнеркою спільно, та осіб, які перебувають у шлюбі, але проживають роздільно. Таке порівняння є принципово важливим для даного дослідження, оскільки в умовах сучасних українських реалій роздільне проживання часто зумовлене соціальними чинниками (війна, міграція, економічна мобільність, військова служба) і може виступати як потенційний фактор напруження, що впливає на психологічну близькість і суб'єктивну оцінку подружніх стосунків.

За результатами обчислення середніх значень, у групі спільного проживання показник задоволеності шлюбом вищий. Таким чином, різниця між середніми значеннями становить 10,4 бала, що є помітною за змістом і психологічно інтерпретованою. Це може свідчити про те, що безпосередній щоденний контакт, спільні побутові та емоційні взаємодії, регулярна підтримка і можливість вирішувати труднощі у форматі живого спілкування загалом сприяють більш позитивній суб'єктивній оцінці шлюбних стосунків.

Особливу увагу привертає те, що варіативність показників у групі роздільного проживання є вищою (SD = 20,5), ніж у групі спільного проживання (SD = 17,2). Це означає, що респонденти, які проживають роздільно, демонструють більш неоднорідний рівень подружнього благополуччя: серед них є як ті, хто зберігає високий рівень задоволеності, так і ті, у кого задоволеність значно знижена.

З психологічного погляду це цілком закономірно, оскільки роздільне проживання може мати різний психологічний зміст: для частини пар це вимушений стресор (невизначеність, дефіцит підтримки, віддалення, зростання підозр або недовіри); для інших – адаптований формат, що підтримується завдяки високому рівню ресурсу (емоційний інтелект, резильєнтність, довіра, сформовані навички дистанційної комунікації).

Отже, більший розкид значень у групі роздільного проживання підкреслює важливу тезу: не сам факт дистанції є визначальним, а здатність

подружжя підтримувати близькість, взаємодію та стабільність у змінених умовах.

Значення p = 0,050 є граничним (на межі статистичної значущості), що дозволяє трактувати результат як статистично значущу різницю на рівні тенденції. Іншими словами, отриманий ефект не є випадковим, однак його сила є помірною, а отже потребує обережної інтерпретації та підтвердження іншими статистичними процедурами (зокрема кореляційним аналізом та аналізом внеску ресурсних змінних у задоволеність шлюбом).

Науково коректно зазначити, що різниця у рівні задоволеності шлюбом між групами є вірогідною, але не безумовною: вона свідчить про наявність зв'язку між форматом проживання та суб'єктивною оцінкою шлюбу, однак одночасно підкреслює, що формат проживання не є єдиним і головним чинником задоволеності.

Виявлені відмінності мають важливе прикладне значення й можуть бути пояснені низкою психологічних механізмів.

Емоційна близькість і доступність підтримки. Спільне проживання створює природні умови для регулярної емоційної взаємодії: партнери мають більше можливостей для безпосереднього контакту, невербальної комунікації, включеності в повсякденні справи, підтримки у стресових ситуаціях. Це знижує ризик емоційного віддалення та сприяє відчуттю «ми», що підвищує задоволеність шлюбом.

Комунікативна узгодженість і швидкість вирішення проблем. У спільному проживанні подружжя має більше шансів вирішувати труднощі «тут і зараз», тоді як роздільність часто робить комунікацію фрагментарною, обмеженою часом, залежною від зв'язку та зовнішніх умов. Це може призводити до накопичення невисловлених емоцій, непорозумінь і зростання конфліктності.

Стресовий фон роздільності. За умов війни та соціальної нестабільності роздільне проживання частіше набуває вимушеного характеру. Відсутність партнера поруч, підвищене почуття загрози, нестабільність фінансових і

життєвих перспектив посилюють тривожність і виснаження, що знижує здатність підтримувати теплий контакт та позитивну оцінку стосунків.

Роль ресурсних чинників як компенсаторів дистанції. Гранична статистична значущість результату дозволяє висунути важливе припущення: за умови високих ресурсних показників (емоційний інтелект, резильєнтність, конструктивні стилі конфліктної взаємодії) подружжя здатне зберігати задоволеність шлюбом навіть при роздільному проживанні. Саме тому різниця між групами не є різко вираженою, а має характер тенденції.

Отже, результати порівняння двох груп свідчать, що спільне проживання асоціюється з вищою задоволеністю шлюбом, а роздільне проживання – з більшою неоднорідністю оцінок подружнього благополуччя. Відмінності між групами є гранично статистично значущими ($p = 0,050$), що дозволяє розглядати формат проживання як потенційний контекстний чинник, проте не як ключовий детермінант задоволеності.

Важливо підкреслити, що отриманий результат логічно узгоджується з висунутою гіпотезою: за умов підвищеного соціального стресу задоволеність шлюбом визначається не стільки демографічними або організаційними умовами (як–от формат проживання), скільки внутрішніми психологічними ресурсами особистості та конструктивністю взаємодії у конфліктних ситуаціях. Саме тому подальший аналіз має бути спрямований на вивчення внеску емоційного інтелекту, резильєнтності, стилів конфліктної поведінки та сприйманого стресу у формування подружнього благополуччя.

Наступний етап аналізу спрямований на порівняння двох груп за ресурсними психологічними чинниками – емоційним інтелектом та резильєнтністю. Саме ці характеристики розглядаються як базові ресурси збереження стабільності стосунків в умовах зовнішнього соціального стресу.

Таблиця 2.3

Порівняння емоційного інтелекту та резильєнтності у групах

Показник	Спільне проживання (M±SD)	Роздільне проживання (M±SD)	t	p
Емоційний інтелект (Холл)	66,1±10,4	68,5±11,2	0,70	0,488
Резильєнтність (Коннор – Девідсон–10)	28,7±5,2	30,5±4,9	1,12	0,269

Таблиця 2.3 відображає результати порівняльного аналізу двох ресурсних психологічних показників – емоційного інтелекту та резильєнтності – у групах спільного та роздільного проживання. Згідно з висунутою гіпотезою, саме ресурсні психологічні чинники (емоційний інтелект, резильєнтність) розглядаються як провідні детермінанти задоволеності шлюбом в умовах підвищеного соціального стресу. Тому порівняння їх рівня у двох групах має важливе значення для розуміння, чи можна роздільне проживання вважати фактором, що змінює ресурсність особистості, чи ж ресурсність виступає відносно стабільною характеристикою, незалежною від умов проживання.

Отримані дані свідчать, що рівень емоційного інтелекту в обох групах знаходиться на середньому (достатньому) рівні, а також демонструє близькі за величиною показники. Звертає увагу, що у групі роздільного проживання середнє значення є дещо вищим, проте ця різниця є незначною.

Статистичний аналіз ($t = 0,70$) показав, що різниця між групами не є статистично значущою ($p = 0,488$; $p > 0,05$). Це означає, що умови проживання (спільне чи роздільне) не пов’язані з істотними відмінностями в емоційній компетентності респондентів.

Відсутність статистично значущих відмінностей є психологічно обґрунтованою, оскільки емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як відносно стабільна характеристика емоційної регуляції та соціально–емоційної компетентності, яка формується у процесі життєвого досвіду, виховання і соціалізації, а не визначається ситуативно лише поточними життєвими обставинами.

Водночас незначно вищий середній рівень емоційного інтелекту у групі роздільного проживання можна пояснити тим, що дистанційна взаємодія між партнерами часто потребує: більшої чутливості до емоційних сигналів партнера (оскільки відсутній повний невербальний контакт), кращих навичок емоційного самоконтролю, уміння обговорювати переживання вербально і підтримувати контакт у розмові.

Однак ці припущення не набули статистичного підтвердження, що підкреслює: емоційний інтелект, хоч і актуалізується в різних умовах, загалом залишається ресурсом, який не змінюється суттєво тільки через формат проживання.

Загалом резильєнтність в обох групах перебуває на помірно високому рівні, що вказує на достатній рівень психологічної стійкості, адаптивності та здатності до відновлення після труднощів. Середнє значення у групі роздільного проживання є дещо вищим, ніж у групі спільного проживання, однак статистичні дані підтверджують відсутність значущої різниці.

Результати t–критерію ($t = 1,12$) свідчать, що відмінності між групами не є статистично значущими ($p = 0,269$; $p > 0,05$). Це означає, що рівень резильєнтності не визначається умовами проживання та не демонструє залежності від факту спільного чи роздільного перебування подружжя.

З позицій психології стресу резильєнтність є ресурсною якістю особистості, яка проявляється у здатності: підтримувати адаптивні стратегії поведінки, зберігати контроль над життєвою ситуацією, використовувати внутрішні та зовнішні ресурси підтримки, переживати складні події без тривалого порушення функціональності.

Відсутність відмінностей між групами дає підстави вважати, що резильєнтність як ресурс в українських реаліях формується під впливом ширших соціальних чинників, зокрема загального досвіду адаптації до війни та нестабільності, ніж лише через умови проживання в шлюбі. Інакше кажучи, респонденти обох груп живуть у загальному соціальному контексті, що висуває подібні вимоги до психологічної стійкості.

Водночас тенденція до дещо вищих показників резильєнтності у групі роздільного проживання може бути опосередковано пояснена тим, що життя за умов дистанції потребує більшої самостійності та мобілізації внутрішніх ресурсів, а також швидшої адаптації до нових умов (нове місце проживання, інша країна, військові обставини, зміна побуту та соціальних контактів). Однак важливо наголосити: ця тенденція не є статистично підтвердженою і має лише пояснювальний характер.

Отримані результати дозволяють зробити важливий науковий висновок: емоційний інтелект і резильєнтність не залежать від факту спільного або роздільного проживання подружжя. Тобто, на рівні групового порівняння ресурсні психологічні чинники є відносно універсальними характеристиками, які можуть виступати стабільними індивідуально–психологічними детермінантами задоволеності шлюбом незалежно від життєвих умов.

З методологічної точки зору це особливо цінно, оскільки дозволяє: не зводити пояснення подружнього благополуччя лише до організаційних умов (проживають разом чи ні), підкреслити, що формат проживання виступає скоріше контекстом, тоді як реальний психологічний механізм задоволеності шлюбом визначається ресурсами особистості та стилями взаємодії.

Таким чином, результати Таблиці 2.3 логічно підтримують висунуту гіпотезу: у стресових соціальних умовах роль ресурсних психологічних чинників є ключовою, і вони можуть забезпечувати адаптацію подружжя навіть за наявності дистанції та зовнішньої нестабільності.

З огляду на соціальний контекст, ключовим є порівняння груп за рівнем сприйманого стресу, оскільки саме стрес може бути чинником ризику подружнього благополуччя та провокувати напруження у взаємодії.

Таблиця 2.4

Порівняння рівня сприйманого стресу

Група	M	SD	t	p
Спільне проживання (n=20)	21,6	5,4	–2,42	0,020
Роздільне проживання (n=20)	26,0	6,4		

Таблиця 2.4 відображає результати порівняльного аналізу показника сприйманого стресу у двох групах респондентів: осіб, які проживають із партнером/партнеркою спільно, та осіб, які проживають у шлюбі роздільно. Враховуючи сучасний соціальний контекст України (війна, економічна нестабільність, вимушена міграція та невизначеність), аналіз рівня стресу є методологічно важливим, оскільки саме він може виступати контекстним чинником, що змінює якість подружньої взаємодії та потенційно знижує задоволеність шлюбом.

Слід підкреслити, що шкала PSS–10 відображає не лише наявність складних подій, а насамперед суб’єктивну оцінку стресовості життя: відчуття перевантаженості, неконтрольованості ситуацій, емоційного виснаження та дефіциту ресурсів. Саме суб’єктивне переживання стресу має прямий вплив на психологічний стан, комунікативну поведінку та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Результати демонструють, що респонденти з роздільним проживанням мають вищий рівень сприйманого стресу, причому різниця між середніми значеннями становить 4,4 бала. У психологічному вимірі це відображає суттєве підвищення суб’єктивного напруження, що може бути пов’язане з додатковими факторами невизначеності та нестабільності, характерними саме для ситуації дистанційності подружжя.

У групі роздільного проживання стандартне відхилення є вищим (SD = 6,4), ніж у групі спільного проживання (SD = 5,4). Це означає, що рівень стресу серед респондентів, які проживають окремо, є більш неоднорідним: поряд із тими, хто демонструє помірний рівень напруження, є респонденти з виражено високими стресовими показниками.

Психологічно це пояснюється тим, що роздільне проживання може бути: наслідком різних життєвих сценаріїв (військова служба, вимушена міграція, евакуація, робота за кордоном), пов’язаним із різним рівнем соціальної підтримки, різним рівнем стабільності побутових умов, різною якістю дистанційної комунікації між партнерами.

Отже, група роздільного проживання є більш «стресово поляризованою», що є важливою характеристикою для подальшої інтерпретації впливу стресу на задоволеність шлюбом.

Для перевірки гіпотези про відмінності між групами застосовано t–критерій Стьюдента для незалежних вибірок, результати якого: $t = –2,42$; $p = 0,020$

Отримане значення $p = 0,020$ свідчить про те, що відмінності між групами є статистично значущими на рівні $p < 0,05$. Це означає, що підвищений рівень стресу у групі роздільного проживання не є випадковим результатом, а відображає стійку закономірність, пов’язану з умовами життя респондентів.

Негативне значення t ($t = –2,42$) технічно вказує на напрям різниці: група спільного проживання має нижчі показники стресу, ніж група роздільного проживання.

Виявлена статистично значуща різниця має важливе психологічне пояснення. Роздільне проживання у сучасних українських реаліях здебільшого не є вибором комфортного формату, а виступає вимушеною адаптаційною умовою, пов’язаною з соціальними викликами. Це посилює стрес за кількома механізмами:

Коли партнер фізично відсутній у повсякденному житті, зменшується обсяг: швидкої емоційної розрядки, невербальної підтримки, спільного переживання складних ситуацій, відчуття стабільності через присутність значущої людини.

Внаслідок цього формується відчуття, що людина переживає труднощі «сам–на–сам», що об'єктивно посилює суб'єктивний стрес.

Роздільність часто пов'язана з невизначеністю строків возз'єднання, тривожністю щодо безпеки партнера, а також нестабільністю планів. Довготривала невизначеність – це один із найпотужніших факторів хронічного стресу, який виснажує навіть за відсутності гострих криз.

В умовах роздільного проживання одна людина часто вимушено бере на себе більше відповідальності: побут, діти, фінанси, рішення, логістика. Це призводить до перевантаженості, яка без достатнього ресурсу сприяє емоційному виснаженню.

Дистанційна комунікація частіше супроводжується: обмеженим часом зв'язку, нерегулярністю контактів, неповнотою інформації про стан партнера, неузгодженістю у вирішенні повсякденних питань.

Ці фактори можуть сприяти накопиченню напруги й відчуттю нестачі контролю над важливими аспектами життя.

Результати Таблиці 2.4 мають принципове значення в контексті гіпотези. Виявлено, що роздільне проживання супроводжується вищим рівнем сприйманого стресу, тобто є додатковим стресогенним фактором. Це підтверджує необхідність розглядати стрес як контекстний предиктор подружнього благополуччя.

Водночас саме підвищений стрес у групі роздільного проживання створює умови, за яких ресурсні психологічні чинники (емоційний інтелект, резильєнтність) і конструктивні стратегії взаємодії набувають особливого значення: вони можуть виступати захисними механізмами, що пом'якшують негативний вплив напруження на задоволеність шлюбом. Тобто отримані дані логічно підтримують центральну ідею дослідження: у кризовому

соціальному контексті саме психологічні ресурси стають ключовими в підтриманні якості шлюбних стосунків.

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать, що респонденти з роздільним проживанням переживають статистично значуще вищий рівень сприйманого стресу (p = 0,020), ніж респонденти зі спільним проживанням. Це підтверджує, що дистанційність подружнього життя в сучасних українських реаліях є додатковим стресовим чинником, який може негативно позначатися на емоційному фоні подружніх взаємин та створювати умови для зниження задоволеності шлюбом.

Конфлікти є закономірними в подружньому житті, однак визначальною є не їхня наявність, а стиль розв'язання. Конструктивні стратегії (співпраця, компроміс) підтримують близькість і довіру, тоді як неконструктивні (уникнення, суперництво) можуть поглиблювати дистанцію та напруження.

Таблиця 2.5

Порівняння стилів поведінки у конфлікті

Стратегія	**Спільне проживання (M±SD)**	**Роздільне проживання (M±SD)**	**t**	**p**
Співпраця	7,1±1,9	5,7±2,1	2,18	0,035
Компроміс	7,6±1,6	6,6±2,0	1,76	0,086
Пристосування	5,4±2,1	5,8±1,9	–0,63	0,533
Уникнення	4,6±2,0	5,8±2,3	–1,78	0,082
Суперництво	3,9±2,0	4,7±2,4	–1,13	0,266

Таблиця 2.5 відображає результати порівняння двох груп респондентів – зі спільним проживанням та роздільним проживанням – за стилями поведінки у конфліктних ситуаціях. Аналіз конфліктної взаємодії має принципове значення для даного дослідження, оскільки конфлікти є

природною складовою подружнього життя, а рівень задоволеності шлюбом у значній мірі визначається не частотою конфліктів, а тим, яким способом подружжя їх проживає та розв’язує.

Згідно з висунутою гіпотезою, за умов підвищеного соціального стресу задоволеність шлюбом більшою мірою залежить від ресурсних психологічних чинників та конструктивної взаємодії в конфлікті, ніж від демографічних або формальних показників. Саме тому у даному підрозділі особливу увагу приділено конструктивним (співпраця, компроміс) і менш конструктивним (уникнення, суперництво) стилям конфліктної поведінки.

Результати демонструють статистично значущу різницю між групами: респонденти, які проживають із партнером/партнеркою спільно, достовірно частіше використовують стратегію співпраці в конфліктних ситуаціях ($p = 0,035$). Це один із ключових результатів, який має високу психологічну цінність, оскільки співпраця в рамках моделі Томаса–Кілманна вважається найбільш конструктивною стратегією: вона передбачає прагнення знайти рішення, що максимально враховує інтереси обох сторін, підтримує партнерство та емоційну близькість.

Вища вираженість співпраці у групі спільного проживання може пояснюватися кількома механізмами.

Потреба швидкого узгодження побутових і життєвих питань. Спільне проживання створює значно більше ситуацій «щоденної взаємозалежності», що спонукає партнерів домовлятися, шукати рішення, узгоджувати позиції, тобто практикувати співпрацю як життєво необхідну поведінкову стратегію.

Безпосередній емоційний контакт і можливість переговорів. Співпраця потребує діалогу, зворотного зв’язку, невербальних сигналів, емоційної включеності. У спільному проживанні ці ресурси є доступнішими, тоді як при роздільному проживанні розв’язання конфліктів частіше здійснюється через дистанційні канали, що обмежує психологічну гнучкість і глибину взаєморозуміння.

Вища ймовірність підтримки «ми–позиції». Спільне життя підтримує відчуття подружньої єдності, що підсилює орієнтацію на спільні інтереси. Натомість дистанція може актуалізувати «я–позицію», зосередження на власних труднощах і потребах, що знижує готовність до спільного пошуку рішень.

Таким чином, дані підтверджують, що формат спільного проживання створює більш сприятливі умови для конструктивного стилю конфліктної взаємодії.

За стратегією компромісу виявлено тенденцію до відмінностей ($p = 0,086$), тобто статистично значущого ефекту не встановлено, однак різниця є психологічно змістовною. Компроміс передбачає взаємні поступки й орієнтацію на «серединне» рішення, яке частково задовольняє обох партнерів.

Вищий рівень компромісу у групі спільного проживання може бути проявом: реалістичної адаптації до «щоденних переговорів» у сім'ї, прагнення зберігати стабільність, мінімізувати напруження, сформованої навички обговорення розбіжностей.

Натомість при роздільному проживанні компроміс може бути менш вираженим через: дефіцит повного включення у спільне життя, рідшу необхідність узгоджувати повсякденні рішення, більшу автономізацію партнерів.

Однак оскільки відмінність не є значущою, доцільно трактувати компроміс як доволі поширену стратегію в обох групах, яка підтримує відносну стабільність стосунків.

Стратегія пристосування не продемонструвала статистично значущих відмінностей ($p = 0,533$). Це означає, що готовність поступатися, підлаштовуватися під партнера або зменшувати власні претензії заради збереження стосунків не залежить від формату проживання.

Пристосування у подружніх взаєминах може виконувати дві різні функції: адаптивну, коли поступливість підтримує гармонію та зменшує

конфлікти; ризикову, коли систематичне придушення власних потреб веде до накопичення напруження та прихованої незадоволеності.

Середній рівень пристосування в обох групах свідчить, що така стратегія є типовою для значної частини респондентів, але сама по собі не формує специфічних групових відмінностей.

За стратегією уникнення виявлено тенденцію до вищих показників у групі роздільного проживання ($p = 0,082$). Уникнення передбачає відкладання конфліктних тем, ігнорування суперечностей або прагнення не вступати у конфронтацію.

Вища схильність до уникнення у групі роздільного проживання може пояснюватися наступним.

Дистанційна комунікація менш придатна для глибокого опрацювання конфліктів. Партнери можуть уникати «важких» розмов, щоб не погіршувати і без того обмежені контакти.

Економія емоційних ресурсів. За умов підвищеного стресу (що підтверджено Таблицею 2.4) люди частіше обирають уникнення як спосіб зберегти сили та зменшити напругу.

Накопичення незавершених суперечностей. Уникнення може тимчасово стабілізувати стосунки, але у довготривалій перспективі призводить до накопичення невирішених питань, що потенційно знижує задоволеність шлюбом.

Оскільки показник p є більшим за 0,05, результати варто інтерпретувати як тенденцію, яка потребує уточнення у кореляційному аналізі (що вже підтверджується негативною кореляцією уникнення з задоволеністю шлюбом у наступній таблиці).

За стратегією суперництва статистично значущих відмінностей не виявлено ($p = 0,266$). Це свідчить про те, що схильність до домінування, тиску та відстоювання власних інтересів у конфлікті не є специфічною характеристикою певної групи.

Загалом середні показники суперництва є нижчими порівняно зі співпрацею та компромісом, що можна оцінювати як позитивну тенденцію. Водночас дещо вищий показник у групі роздільного проживання може бути пов’язаний із: зростанням напруження й потребою контролю, фрустрацією через дефіцит впливу на ситуацію, накопиченням невдоволення через труднощі дистанційної взаємодії.

Однак ця різниця не набуває статистичної значущості, отже може розглядатися як ситуативна варіація.

Результати Таблиці 2.5 свідчать, що стиль конфліктної поведінки є чутливим індикатором особливостей подружньої взаємодії у різних життєвих умовах.

Найважливішим висновком є те, що у групі спільного проживання достовірно вищою є стратегія співпраці ($p = 0,035$), яка в психології подружніх стосунків розглядається як ключовий фактор гармонійної взаємодії та задоволеності шлюбом.

Для компромісу і уникнення виявлено тенденції ($p \approx 0,08–0,09$), що може вказувати на те, що умови роздільного проживання підвищують ймовірність уникнення складних тем, тоді як спільне проживання сприяє домовленостям і гнучкому узгодженню позицій.

Стратегії пристосування і суперництва не демонструють значущих групових відмінностей, що вказує на їх відносну стабільність та залежність не стільки від формату проживання, скільки від індивідуально–психологічних особливостей.

Отримані дані підтверджують ідею про те, що якість подружніх стосунків у сучасних умовах визначається не лише зовнішніми обставинами, а насамперед конструктивністю комунікації та конфліктної взаємодії, що безпосередньо підтримує висунуту гіпотезу дослідження.

Для перевірки гіпотези ключовим є встановлення психологічних зв’язків між задоволеністю шлюбом та ресурсними чинниками, рівнем стресу

й стилями поведінки у конфлікті. Кореляційний аналіз дозволяє виявити найбільш значущі предиктори подружнього благополуччя.

Таблиця 2.6

Кореляції показника CSI з психологічними змінними (коефіцієнт Пірсона)

Змінна	r з CSI	p
Емоційний інтелект (Холл)	0,58	<0,001
Резильєнтність (Коннор – Девідсон–10)	0,46	0,003
Сприйманий стрес (PSS–10)	–0,62	<0,001
Співпраця (Томас – Кілманн)	0,51	0,001
Компроміс	0,39	0,012
Уникнення	–0,34	0,031
Суперництво	–0,41	0,009

Таблиця 2.6 відображає результати кореляційного аналізу між показником задоволеності шлюбом (Індекс задоволеності парою, CSI) та психологічними змінними, що розглядаються як потенційні чинники подружнього благополуччя: емоційний інтелект, резильєнтність, рівень сприйманого стресу, а також стилі поведінки у конфлікті (співпраця, компроміс, уникнення, суперництво). Для оцінки взаємозв'язків було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє визначати напрям (позитивний або негативний) та інтенсивність лінійного зв'язку між двома кількісними показниками.

Кореляційний аналіз у даному дослідженні має ключове значення, оскільки дозволяє перейти від опису окремих показників до встановлення психологічних механізмів, що пов'язують ресурсні характеристики особистості та поведінкові стилі взаємодії із задоволеністю шлюбом. Отримані результати формують емпіричне підґрунтя для перевірки основної гіпотези: в умовах підвищеного соціального стресу задоволеність шлюбом більшою мірою визначається ресурсністю (емоційний інтелект,

резильєнтність) та конструктивною взаємодією у конфлікті, ніж формально–демографічними показниками.

Встановлено статистично значущий позитивний зв’язок між емоційним інтелектом та задоволеністю шлюбом ($r = 0,58$, $p < 0,001$). За психологічною інтерпретацією це достатньо сильний зв’язок, який свідчить про те, що зростання емоційного інтелекту супроводжується зростанням задоволеності шлюбними стосунками.

Емоційний інтелект у подружньому житті виступає важливим ресурсом підтримки емоційної близькості, оскільки включає: здатність усвідомлювати й адекватно виражати власні почуття, емпатійність і розуміння переживань партнера, регуляцію емоцій (зниження ескалації, імпульсивних реакцій), конструктивне обговорення чутливих тем.

Отже, високий емоційний інтелект сприяє формуванню відчуття психологічного комфорту у шлюбі, підвищує довіру та зменшує деструктивність конфліктів. Водночас низький емоційний інтелект може призводити до непорозумінь, емоційного віддалення та накопичення напруження.

Встановлено статистично значущий позитивний зв’язок між резильєнтністю та задоволеністю шлюбом ($r = 0,46$, $p = 0,003$). Такий зв’язок можна охарактеризувати як помірно сильний, що вказує на важливу роль психологічної стійкості у підтриманні подружнього благополуччя.

Резильєнтність виступає ресурсом, що допомагає людині: адаптуватися до складних обставин, зберігати здатність до саморегуляції, витримувати стрес без значної дезорганізації поведінки, залишатися психологічно включеною у стосунки.

У контексті сучасної України резильєнтність набуває особливої ваги: подружжя змушене адаптуватися до нестабільності, втрат, вимушених рішень, побутових і фінансових труднощів. Особи з вищою резильєнтністю менш схильні переносити зовнішні проблеми у внутрішньосімейну сферу,

краще розподіляють психологічне навантаження і здатні підтримувати позитивний образ стосунків навіть за наявності труднощів.

Найсильніший зв'язок у таблиці – це негативна кореляція між сприйманим стресом і задоволеністю шлюбом ($r = –0,62$, $p < 0,001$). Величина r свідчить про сильний обернений зв'язок, який має високий психологічний зміст.

Сприйманий стрес відображає суб'єктивне переживання перевантаженості, неконтрольованості життя, емоційного виснаження. Високий рівень стресу негативно впливає на шлюб через кілька механізмів: зниження терпимості, роздратованість, афективність; погіршення комунікації (уникнення, емоційне «закривання»); зростання конфліктності й «перенесення» напруження на партнера; зниження здатності до емпатії та підтримки.

Таким чином, стрес виступає потужним ризиковим чинником, що підриває стабільність подружньої системи. У зв'язку з цим ресурси (емоційний інтелект і резильєнтність) набувають особливої значущості як чинники, здатні компенсувати негативний вплив стресу.

Виявлено позитивний статистично значущий зв'язок між стратегією співпраці та задоволеністю шлюбом ($r = 0,51$; $p = 0,001$), що можна трактувати як помірно сильний зв'язок.

Співпраця передбачає орієнтацію на спільне рішення, збереження взаємоповаги, врахування потреб партнера. Це підсилює: відчуття партнерства, довіру і безпеку у стосунках, емоційний контакт навіть у складних ситуаціях.

Отже, співпраця є одним із центральних психологічних механізмів, який підтримує високу задоволеність шлюбом.

Компроміс має позитивний статистично значущий зв'язок з CSI ($r = 0,39$; $p = 0,012$), що відповідає помірному зв'язку.

Компроміс як стиль конфлікту є «балансуючим» механізмом, який забезпечує підтримання стосунків, однак не завжди приводить до глибокого

задоволення потреб. У психологічному сенсі це означає, що компроміс сприяє підтримці стабільності шлюбу, однак найвищий рівень задоволеності характерний для тих пар, де компроміс доповнюється співпрацею та розвиненою емоційною компетентністю.

Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між уникненням і задоволеністю шлюбом ($r = –0,34$; $p = 0,031$). Це означає, що чим частіше респонденти схильні уникати конфліктів, тим нижчою є їхня задоволеність шлюбом.

Психологічно уникнення веде до: замовчування проблем, зростання внутрішньої напруги, дефіциту близькості й відкритості, накопичення емоційної дистанції.

Таким чином, уникнення може бути короткочасною «економією енергії», але у довготривалій перспективі знижує якість стосунків.

Встановлено статистично значущий негативний зв'язок між суперництвом і задоволеністю шлюбом ($r = –0,41$; $p = 0,009$). Це помірно сильний зв'язок, який підкреслює небезпеку конфліктного стилю домінування.

Суперництво означає боротьбу за власні інтереси через тиск або жорстке відстоювання позиції, що підвищує: напруження і ворожість, почуття несправедливості у партнера, втрату довіри, ризики хронічної конфліктності.

Усі виявлені кореляційні зв'язки є логічно узгодженими з теоретичною моделлю дослідження і підтверджують ключову гіпотезу.

Задоволеність шлюбом найбільш тісно пов'язана з психологічною ресурсністю та конструктивністю взаємодії: емоційний інтелект ($r=0,58$), співпраця в конфлікті ($r=0,51$), резильєнтність ($r=0,46$).

Найсильнішим негативним чинником є сприйманий стрес ($r=–0,62$), що демонструє особливу актуальність теми саме в умовах сучасної соціальної нестабільності.

Неконструктивні стратегії конфліктної поведінки (уникнення, суперництво) знижують задоволеність шлюбом, що підкреслює практичну потребу корекційних і психопросвітницьких програм для розвитку конфліктної компетентності подружжя.

Таким чином, результати Таблиці 2.6 забезпечують переконливі емпіричні підстави стверджувати, що в сучасних умовах України задоволеність шлюбом визначається не стільки зовнішніми або формальними характеристиками, скільки внутрішніми психологічними ресурсами та якістю взаємодії подружжя в ситуаціях напруження.

2.4. Практичні рекомендації за результатами дослідження

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що задоволеність шлюбом у сучасних українців в умовах підвищеного соціального стресу має тісні зв’язки з ресурсними психологічними чинниками та характеристиками взаємодії у конфлікті. Найбільш значущими предикторами високої задоволеності шлюбом виявилися емоційний інтелект, резильєнтність і конструктивна стратегія співпраці в конфлікті, тоді як високий рівень сприйманого стресу та неконструктивні стилі, уникнення і суперництво, асоціювалися зі зниженням подружнього благополуччя.

Такі дані дозволяють сформувати систему практичних рекомендацій, спрямованих на збереження емоційної близькості, розвиток комунікативної компетентності, формування навичок конструктивного розв’язання конфліктів і зміцнення психологічних ресурсів подружжя. Рекомендації подано за трьома напрямами: для подружніх пар, для психолога–консультанта та для профілактики конфліктів. Окремо запропоновано варіант міні–програми психоосвітнього тренінгу.

Практика подружніх взаємин у кризовому соціальному контексті потребує не лише «любові» чи «сумісності», а насамперед свідомого управління взаємодією: уміння чути одне одного, відновлювати контакт

після напруження, спільно домовлятися і підтримувати близькість навіть у періоди дистанції або хронічної втоми.

1. Розвивати емоційну грамотність у парі. Оскільки встановлено значущий позитивний зв'язок між задоволеністю шлюбом і емоційним інтелектом, доцільно впроваджувати регулярну практику ідентифікації та екологічного вираження емоцій.

Рекомендовано: щодня називати свої переживання не оцінками («ти мене дратуєш»), а станами («я відчуваю втому/напруження/страх/сум»); запровадити правило «емоція та потреба»: «мені тривожно – мені потрібна підтримка», «я злюся – мені важливо, щоб мене почули»; практикувати короткі діалоги «що я зараз переживаю» без пошуку винного.

Очікуваний ефект: зниження емоційної ескалації, зростання емпатії, підвищення відчуття «мене розуміють».

2. Підтримувати емоційну близькість у форматі щоденних малих контактів.

Емоційна близькість у шлюбі формується не лише через великі події, а через сталі, повторювані мікропрактики. Особливо це важливо в умовах хронічного стресу, коли ресурс психіки знижений.

Рекомендовано: щоденно виділяти 10–15 хвилин на «контакт без проблем»: розмова про себе, почуття, день; використовувати техніку «3 питання щодня»: Що в тебе сьогодні було найважчим? Що було хорошого? Чим я можу підтримати тебе завтра?; формувати «банк позитивних взаємодій»: подяки, підтримка, щире схвалення.

Очікуваний ефект: зростання відчуття опори у стосунках, підсилення довіри, зниження психологічної дистанції.

3. Навчитися конструктивно говорити про проблеми (комунікація без звинувачень).

Рекомендовано перейти від моделі «хто винен» до моделі «як ми вирішуємо».

Рекомендовано: використовувати «Я–повідомлення»: «мені складно, коли…», «я відчуваю…», «я потребую…»; конкретизувати претензію: не «ти мене не чуєш", а «коли ти відволікаєшся під час розмови, я відчуваю знецінення»; не вирішувати конфлікти в піковому емоційному стані: правило пауза 20 хвилин.

Очікуваний ефект: менше образ, більше ясності, зменшення захисних реакцій.

4. Створювати спільне «ми»: спільні цілі та ритуали.

Для підтримки задоволеності шлюбом важливо мати не лише спільний побут, а спільний сенс.

Рекомендовано: 1 раз на тиждень проводити «сімейну раду» (20–30 хв): плани, фінанси, побут, підтримка; формувати короткі спільні цілі (на тиждень/місяць); підтримувати ритуали: вечеря разом, прогулянка, традиції подяк.

Очікуваний ефект: стабілізація сімейної системи, зниження хаотичності життя.

Отримані дані визначають чіткі терапевтичні вектори: робота зі стресом, розвиток емоційної компетентності, формування конструктивної конфліктної взаємодії, підсилення резильєнтності як ресурсу адаптації.

1. Діагностичний супровід і формулювання запиту. Консультанту доцільно починати з: визначення індивідуального рівня стресу (PSS–10); оцінки комунікативних патернів: уникнення, суперництво; виявлення дефіцитів емоційної регуляції та емпатії; оцінки ресурсів: резильєнтність, позитивні фактори пари.

Практична задача: не фокусуватися лише на «конфліктах», а визначити, що стоїть під ними (страх, виснаження, незадоволені потреби, брак підтримки).

2. Робота зі стресом як базовою умовою подружньої стабільності. З огляду на сильний негативний зв'язок стресу із задоволеністю шлюбом, першочергово рекомендовано: навчати навичкам саморегуляції (дихальні

техніки, релаксація, тілесні вправи); впроваджувати техніку «контейнеризації стресу»: відокремлення зовнішнього стресу від взаємин; коригувати когнітивні викривлення: катастрофізація, узагальнення, читання думок; працювати з виснаженням: режим, сон, підтримка, розвантаження ролей.

3. Розвиток емоційного інтелекту та емпатійної комунікації. Основні напрямки: психоосвіта про емоції (емоції як сигнали потреб); навички віддзеркалення і валідизації («я тебе почув/ла, бачу що тобі важко»); тренування «Я–повідомлень» та «активного слухання»; вправи на розпізнавання емоцій (емоційний словник, шкала інтенсивності).

4. Формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів. З огляду на важливість співпраці, консультант працює над: переходом від боротьби/уникнення до співпраці; навчанням переговорів: спільне рішення, баланс інтересів; відновленням довіри та домовленостей.

Корисні техніки: «проблема проти нас» (externalization): не партнер – ворог, а проблема – спільний виклик; “договір правил конфлікту” (не принижувати, не згадувати минуле, не погрожувати розривом); «постконфліктна репарація» – відновлення контакту після сварки.

Профілактика у даному контексті означає попередження накопичення напруження та формування таких умов взаємодії, коли навіть конфлікт не руйнує стосунки.

Ключові принципи профілактики

Регулярність контакту важливіша за тривалість. Краще щодня 10 хв спокійної комунікації, ніж раз на тиждень «розбір польотів».

Не відкладати важливе. Уникнення пов’язане зі зниженням задоволеності шлюбом, отже рекомендовано виносити проблеми у діалог, а не замовчувати.

Забезпечити баланс «підтримка – вимоги». Виснажена людина не витримує високих очікувань. У період стресу частину вимог варто замінити підтримкою.

Спільна самодопомога. Стрес не долається індивідуально – пара може бути ресурсом, якщо вміє підтримувати одне одного.

З метою підвищення задоволеності шлюбом та профілактики конфліктів доцільним є впровадження психоосвітнього міні–тренінгу для подружніх пар. Програма може бути реалізована як групова або індивідуальна (для однієї пари), онлайн або офлайн.

Міні–програма психоосвіти «Ресурсний шлюб у часи стресу» (6 занять)

Заняття 1. Стрес і шлюб: як зовнішнє напруження входить у стосунки

Мета: усвідомлення впливу стресу на конфлікти та емоційний контакт.

Зміст: психоосвіта, карта стресорів, визначення «тригера конфлікту».

Домашнє завдання: щоденник стресу і реакцій (3 дні).

Заняття 2. Емоційний інтелект пари: розпізнавання емоцій і потреб

Мета: навчитися говорити про емоції без звинувачень.

Вправи: «емоція–потреба», «Я–повідомлення», валідизація.

Домашнє завдання: 10 хв діалогу щодня «емоція дня».

Заняття 3. Комунікація: активне слухання та діалог підтримки

Мета: підвищити відчуття «мене чують».

Вправи: активне слухання, перефраз, віддзеркалення, 3 питання підтримки.

Домашнє завдання: практика «підтримка замість поради».

Заняття 4. Конфліктна компетентність: співпраця замість боротьби

Мета: сформувати навичку співпраці в конфлікті.

Вправи: «проблема проти нас», правила конфлікту, переговори.

Домашнє завдання: скласти «договір правил конфлікту».

Заняття 5. Резильєнтність подружжя: опора, сенс, адаптація

Мета: підсилити внутрішні та зовнішні ресурси пари.

Вправи: «карта ресурсів», «спільні смисли», «опори у кризі».

Домашнє завдання: створити план відновлення ресурсу на тиждень.

Заняття 6. Профілактика: підтримання близькості та стабільності

Мета: інтеграція навичок у щоденне життя.

Вправи: ритуали близькості, сімейна рада, стратегія «малих кроків».

Підсумок: індивідуальний план підтримки стосунків на місяць.

Запропоновані рекомендації ґрунтуються на емпірично встановлених закономірностях і спрямовані на зменшення негативного впливу стресу на подружні стосунки, розвиток емоційної компетентності та стійкості, а також на формування конструктивної конфліктної поведінки. Їх впровадження може сприяти підвищенню задоволеності шлюбом, стабілізації сімейної системи та збереженню емоційної близькості у кризових соціальних умовах.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було здійснено організаційно–методичне забезпечення та емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом сучасних українців у контексті підвищеного соціального стресу. Проведене дослідження дозволило комплексно оцінити рівень подружнього благополуччя, ресурсні психологічні характеристики респондентів (емоційний інтелект, резильєнтність), інтенсивність сприйманого стресу, а також особливості конфліктної поведінки, що визначають якість взаємодії партнерів у проблемних ситуаціях.

На етапі первинного аналізу даних було встановлено, що рівень задоволеності шлюбом у загальній вибірці є помірно високим, однак характеризується значною варіативністю, що свідчить про неоднорідність подружнього благополуччя в сучасних умовах. Отримані результати підтверджують, що задоволеність шлюбом формується як складний інтегративний показник, чутливий до впливу індивідуально–психологічних ресурсів та соціального контексту. У цілому респонденти демонструють середній рівень емоційного інтелекту та помірно високий рівень резильєнтності, що можна розглядати як базові ресурси адаптації до соціальної нестабільності. Разом із тим середній показник сприйманого

стресу виявився підвищеним, що відповідає сучасним українським реаліям і актуалізує необхідність розглядати стрес як один із ключових факторів ризику для подружньої гармонії.

Порівняння двох груп респондентів – зі спільним проживанням та роздільним проживанням – показало наявність відмінностей у задоволеності шлюбом: у групі спільного проживання показник CSI виявився вищим, тоді як у групі роздільного проживання рівень задоволеності був нижчим. Водночас статистична перевірка виявила граничний рівень значущості, що дозволяє трактувати цю різницю як тенденцію. Отже, формат проживання може виступати важливим контекстним чинником, однак не визначає подружнє благополуччя однозначно. Це підкреслює необхідність врахування психологічних механізмів взаємодії та ресурсності партнерів, які можуть компенсувати або, навпаки, посилювати вплив зовнішніх умов на якість шлюбу.

Аналіз ресурсних чинників у двох групах продемонстрував відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях емоційного інтелекту та резильєнтності. Це дає підстави розглядати зазначені характеристики як відносно стабільні психологічні ресурси, що не залежать безпосередньо від формату проживання. Таким чином, незалежно від того, чи перебуває подружжя у спільному побутовому просторі чи живе окремо, саме рівень емоційної компетентності та психологічної стійкості може виступати універсальним предиктором здатності пари підтримувати функціональні взаємини в умовах соціального стресу. Водночас цей результат підтверджує доцільність застосування ресурсного підходу у психологічному супроводі подружніх стосунків, орієнтованого на розвиток адаптивних можливостей особистості.

Особливо важливим результатом емпіричного дослідження стало встановлення статистично значущих відмінностей між групами за показником сприйманого стресу: респонденти з роздільним проживанням демонструють достовірно вищий рівень напруження. Це підтверджує, що

роздільне проживання в сучасних українських умовах часто асоціюється з додатковими стресогенними факторами, такими як невизначеність, дефіцит емоційної підтримки, перевантаження ролями та психологічна втома. Підвищений стрес у свою чергу може негативно позначатися на емоційній доступності партнерів, знижувати терпимість до труднощів і провокувати більш конфліктні або відсторонені реакції у взаємодії.

Вивчення стилів поведінки у конфлікті дозволило встановити важливі групові особливості. Найбільш показовим є те, що стратегія співпраці – як найбільш конструктивна конфліктна стратегія – достовірно частіше притаманна респондентам групи спільного проживання. У той же час у групі роздільного проживання проявилася тенденція до більшого використання уникнення, що може свідчити про схильність відкладати складні теми, знижувати інтенсивність конфліктів шляхом дистанціювання або замовчування. Такі стилі поведінки в конфлікті мають принципове значення, оскільки безпосередньо впливають на емоційний клімат пари: співпраця підвищує довіру, підтримує «ми–позицію» та зміцнює партнерство, тоді як уникнення сприяє накопиченню напруження і створює ризики емоційного віддалення.

Найбільш доказовим етапом емпіричного аналізу стало встановлення кореляційних зв’язків між задоволеністю шлюбом і психологічними змінними. Було виявлено, що задоволеність шлюбом має сильні позитивні зв’язки з емоційним інтелектом, резильєнтністю та конструктивними стилями взаємодії в конфлікті (співпрацею та компромісом). Натомість сприйманий стрес продемонстрував сильну негативну кореляцію із задоволеністю шлюбом, що підтверджує його деструктивний вплив на подружнє благополуччя. Також встановлено, що уникнення й суперництво у конфлікті статистично значуще пов’язані зі зниженням задоволеності шлюбом, що вказує на необхідність профілактики неконструктивних стратегій та розвитку конфліктної компетентності партнерів.

Отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу дослідження: за умов підвищеного соціального стресу задоволеність шлюбом більшою мірою визначається ресурсними психологічними чинниками та конструктивною взаємодією в конфлікті, ніж формальними ознаками або демографічними параметрами. Стрес виявився одним із найсильніших чинників ризику, тоді як емоційний інтелект і резильєнтність – важливими чинниками психологічного захисту та стабілізації подружніх взаємин. Конструктивні стратегії конфліктної поведінки виступають механізмом реалізації ресурсності в практичній взаємодії, забезпечуючи підтримання партнерства і зростання подружнього благополуччя навіть у складних соціальних умовах.

Підсумовуючи, можна зазначити, що проведене емпіричне дослідження має як теоретичну, так і практичну значущість, оскільки дозволило визначити основні психологічні детермінанти задоволеності шлюбом у сучасних українців, описати ризикові чинники та ресурси підтримки подружньої стабільності. Отримані висновки стали підґрунтям для формування практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, підвищення резильєнтності, зниження деструктивного впливу стресу та удосконалення конфліктної взаємодії партнерів шляхом психоосвіти й консультативного супроводу.

ВИСНОВКИ

У межах виконання магістерської роботи на тему «Психологічні чинники задоволеності шлюбом сучасних українців» було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми подружнього благополуччя, визначено провідні психологічні детермінанти задоволеності шлюбом та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на перевірку гіпотези щодо ролі ресурсних чинників і конструктивної взаємодії в умовах підвищеного соціального стресу.

У теоретичному розділі обґрунтовано, що задоволеність шлюбом є комплексним психологічним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти подружніх відносин і пов'язаний із такими категоріями як якість шлюбу, подружнє благополуччя та сімейна стабільність. Показано, що на задоволеність шлюбом впливають особистісні, емоційні, комунікативні, ціннісно–мотиваційні чинники, а також соціально–культурний контекст. Особливо підкреслено роль сучасних українських реалій (війна, економічна нестабільність, міграційні процеси, роздільне проживання подружжя), які посилюють стресове навантаження та трансформують звичні моделі сімейної взаємодії.

Емпіричне дослідження було організоване з використанням стандартизованого психодіагностичного інструментарію, що дозволив комплексно оцінити показники задоволеності шлюбом, ресурсності та взаємодії в конфлікті. У дослідженні взяли участь 40 осіб, які перебувають у шлюбі. Вибірка була поділена на дві групи: респонденти зі спільним проживанням із партнером та респонденти з роздільним проживанням (по 20 осіб у кожній групі). Для оцінки показників були використані такі методики: Індекс задоволеності парою (Couples Satisfaction Index); методика оцінки емоційного інтелекту Ніколаса Холла; Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (10 пунктів); Шкала сприйманого стресу PSS–10; опитувальник стилів поведінки у конфлікті Кеннета Томаса та Ральфа Кілманна.

За результатами аналізу описової статистики встановлено, що в загальній вибірці рівень задоволеності шлюбом є помірно високим, однак характеризується істотною варіативністю. Це підтверджує неоднорідність подружнього благополуччя в сучасних умовах та залежність цього показника від індивідуальних ресурсів і життєвого контексту. Також виявлено, що респонденти демонструють середній рівень емоційного інтелекту та помірно високий рівень резильєнтності, тоді як сприйманий стрес у вибірці має тенденцію до підвищення, що відповідає загальносоціальному фону та актуальності проблематики.

Порівняльний аналіз груп засвідчив, що респонденти, які проживають із партнером спільно, мають вищі показники задоволеності шлюбом, хоча різниця між групами проявляється на межі статистичної значущості. Водночас встановлено, що роздільне проживання пов’язане зі статистично значущо вищим рівнем сприйманого стресу, що дозволяє розглядати дистанційність подружнього життя як додатковий стресогенний чинник у сучасних українських реаліях. При цьому емоційний інтелект і резильєнтність не продемонстрували значущих відмінностей між групами, що дає підстави вважати їх відносно стабільними ресурсними характеристиками, незалежними від формату проживання.

Особливо значущими виявилися результати аналізу конфліктної поведінки. У групі спільного проживання достовірно вищим є рівень стратегії співпраці, яка є найбільш конструктивною формою взаємодії в конфлікті та відповідає «партнерській» моделі вирішення проблем. У групі роздільного проживання простежуються тенденції до більш вираженого уникнення конфліктів, що може відображати прагнення зменшити напругу шляхом відкладення проблемних тем, але у перспективі створює ризики накопичення невирішених суперечностей та зниження емоційної близькості.

Найбільш доказовими для перевірки гіпотези є результати кореляційного аналізу. Встановлено, що задоволеність шлюбом має статистично значущі позитивні зв’язки з емоційним інтелектом,

резильєнтністю, а також конструктивними стилями взаємодії у конфлікті – співпрацею та компромісом. Одночасно виявлено сильний негативний зв’язок між задоволеністю шлюбом і рівнем сприйманого стресу. Неконструктивні стилі конфліктної поведінки – уникнення та суперництво – також виявилися статистично значущими чинниками зниження подружнього благополуччя.

Таким чином, емпіричні результати підтвердили висунуту гіпотезу: в умовах підвищеного соціального стресу задоволеність шлюбом значною мірою визначається психологічними ресурсами особистості (емоційний інтелект, резильєнтність) та конструктивною конфліктною взаємодією, а не формальними чи демографічними змінними. Стрес виступає ключовим чинником ризику, тоді як ресурсність і співпраця в конфлікті – механізмами психологічного захисту та збереження стабільності подружніх відносин.

Практична значущість роботи полягає у розробці рекомендацій для подружніх пар і психологів–консультантів, спрямованих на: підвищення емоційної грамотності та емпатійності, розвиток навичок конструктивної комунікації, зменшення деструктивного впливу стресу, формування співпраці як провідної стратегії вирішення конфліктів, профілактику уникнення і суперництва. Запропонована психоосвітня міні–програма може бути використана як практичний інструмент психологічного супроводу подружніх пар у сучасних умовах нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва І. М. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2017.

2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2016.

3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ: Либідь, 2018.

4. Братусь Б. С. Психологія особистості та її смислова сфера. Київ: Каравела, 2019.

5. Варга А. Я. Подружні стосунки: сучасні підходи психологічної допомоги. Київ: Видавничий дім «Слово», 2018.

6. Васильєва Н. Ю. Психологія подружніх конфліктів: теорія і практика. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020.

7. Волинець Н. В. Емоційна компетентність у подружніх взаєминах: психологічні механізми розвитку. Київ: Інтерсервіс, 2019.

8. Гончаренко О. М. Психологічний супровід сімей у кризових умовах. Львів: ЛДУ БЖД, 2020.

9. Гуменюк Л. Й. Психологія сім'ї: соціально–психологічний аналіз. Тернопіль: Богдан, 2016.

10. Данилюк І. В. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ: Міленіум, 2018.

11. Дубровіна І. В. Психологічні ресурси подолання стресу. Київ: Педагогічна думка, 2017.

12. Журавльова Л. П. Емпатія як чинник гармонізації сімейних стосунків. Одеса: ОНУ, 2019.

13. Зливков В. Л. Психологія подружньої взаємодії: теорія, діагностика, консультування. Київ: Ніка–Центр, 2021.

14. Карпенко З. С. Психологія цінностей: сімейна сфера життєдіяльності. Київ: Либідь, 2018.

15. Кириленко Т. С. Сімейне консультування: практичні інструменти психолога. Київ: Академвидав, 2020.

16. Коваль Г. О. Психологічні чинники задоволеності подружнім життям у сучасних умовах. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2019, 44, 105–114.

17. Колтунович Т. А. Комунікативна компетентність подружжя як умова стабільності сім'ї. Психологія і суспільство, 2018, 2, 72–81.

18. Кочарян О. С. Психологія стресу: теоретичні і прикладні аспекти. Харків: ХНУ, 2016.

19. Крамар Н. В. Конфлікти у сім'ї: профілактика та психологічна корекція. Київ: Видавництво «Освіта України», 2017.

20. Кукуруза В. В. Подружня взаємодія в умовах соціальних криз: психологічні наслідки та ресурси. Український психологічний журнал, 2022, 1(9), 33–45.

21. Ляшенко О. І. Психологія сімейних ролей у сучасному суспільстві. Київ: Кондор, 2019.

22. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2017.

23. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2016.

24. Панок В. Г. Психологічна служба та консультування сім'ї: сучасні підходи. Київ: Ніка–Центр, 2018.

25. Сидоренко Є. В. Психологія спілкування у близьких стосунках. Київ: Каравела, 2017.

26. Слюсар Л. І. Сім'я у воєнний час: адаптаційні виклики та психологічна підтримка. Київ: Інститут соціології НАН України, 2023.

27. Титаренко Т. М. Психологічна життєстійкість особистості: теорія і практика. Київ: Міленіум, 2018.

28. Хомуленко Т. Б. Психологія подружнього благополуччя: сучасні детермінанти. Харків: ХДАФК, 2021.

29. Чепелєва Н. В. Психологічне консультування: теорія і практика. Київ: Либідь, 2016.

30. Яремчук О. О. Психоосвіта як метод підтримки сімейної стабільності в умовах стресу. Психологічний часопис, 2020, 6(10), 98–109.

31. Campbell–Sills L., Stein, M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD–RISC): Validation of a 10–item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 2007, 20(6), 1019–1028.

32. Cohen S., Kamarck, T., Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983, 24, 385–396.

33. Cohen S. Perceived Stress Scale. *Mind Garden* (manual/scale materials), 1994.

34. Funk J. L., Rogge, R. D. Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 2007, 21, 572–583.

35. Gottman J. M., Gottman, J. S. *The Science of Couples and Family Therapy*. New York: W. W. Norton & Company, 2015.

36. Karney B. R., Bradbury, T. N. Research on marital satisfaction and stability in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 2020, 82(1), 100–120.

37. Lavner J. A., Bradbury, T. N. Why do even satisfied newlyweds eventually become dissatisfied? *Journal of Family Psychology*, 2019, 33(2), 247–257.

38. Neff L. A., Karney, B. R. Acknowledging the significance of stress in couples' relationships. *Current Opinion in Psychology*, 2017, 13, 100–104.

39. Randall A. K., Bodenmann, G. Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Directions in Psychological Science*, 2017, 26(3), 220–225.

40. Thomas K. W., & Kilmann, R. H. Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument. *Group & Organization Studies*, 1976, 1, 249–251.

41. Bodenmann G. *Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning*. Washington, DC: APA, 2016. Reis, H. T., & Gable, S. L. Responsiveness and social support processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 2015, 66, 337–359.

42. Overall N. C., McNulty, J. K. What type of communication predicts relationship satisfaction? *Psychological Bulletin*, 2017, 143(9), 983–1010.

43. Mikulincer M., Shaver, P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). New York: Guilford Press, 2016.

44. Fincham F. D., Beach, S. R. H. Forgiveness and relationship satisfaction: developments and directions. *Current Opinion in Psychology*, 2017, 13, 92–96.

45. Stanley S. M., Rhoades, G. K., Markman, H. J. Sliding versus deciding: relationship decisions under stress. *Current Opinion in Psychology*, 2020, 34, 55–59.

46. Wheeler B., & Kerpelman, J. L. The role of emotional competence in couple functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2018, 35(7), 949–967

47. Bradbury T. N., Lavner, J. A. How can we improve couples interventions? *Annual Review of Clinical Psychology*, 2022, 18, 1–25.

48. Finkel E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., Larson, G. M. The suffocation of marriage: relationship expectations in modern times. *Psychological Inquiry*, 2015, 26(4), 1–12.

49. Johnson S. M. *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*. New York: Guilford Press, 2019.