

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,
остаточна версія

/Підпис студента/

**ЕНГЕЛЬС Ольга Едуардівна
ОСОБЛИВОСТІ ДІАДНОГО КОПІНГУ ПОДРУЖНІХ
СТОСУНКІВ В УМОВАХ НЕНОРМАТИВНОЇ КРИЗИ(ВОЄННОГО
СТАНУ)**

Спеціальність 053 - Психологія
Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

**Кафедра клінічної психології
Науковий керівник**
Олександра Ніздрань-Федорович,
доцентка кафедри клінічної психології УКУ
кандидат психологічних наук

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2023

**Заклад вищої освіти «Український католицький університет»
Факультет наук про здоров'я
Кафедра клінічної психології**

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

**«Особливості діадного копінгу подружніх стосунків в умовах
ненормативної кризи (воєнного стану)»**

Виконала:

**студентка 6 курсу групи ЗПК 21/М
спеціальності 053 «Психологія»**

Енгельс О.Е.



**Керівник: доцентка кафедри клінічної
психології УКУ, кандидат психологічних
наук**

Ніздрень О.А.

Рецензент:

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ НЕНОРМАТИВНОЇ КРИЗИ.....	7
1.1 Сучасне уявлення про стрес та копінг.....	7
1.2 Особливості ненормативної кризи та її вплив на подружні стосунки.....	11
1.3 Роль діадного копінгу в подружніх стосунках.....	15
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1 Організація дослідження та характеристика вибірки.....	22
2.2 Методи дослідження.....	25
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІАДНОГО КОПІНГУ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	28
3.1 Характерні особливості діадного копінгу у різних груп п о д р у ж ж я в у м о в а х війни.....	28
3.2 Взаємозв'язок між психологічним благополуччям партнерських стосунків та діадним копінгом подружжя.....	33
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТОК А.....	50
ДОДАТОК Б.....	51
ДОДАТОК В.....	52
ДОДАТОК Г.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження пов'язана в першу чергу з оголошенням воєнного стану, який відбувається на території всієї України, пов'язаний з воєнною агресією Росії, що призвів до великих втрат, стресу, внутрішніх переміщень та переміщень за межі країни, економічних проблем. Незалежно від того чи бере людина безпосередньо участь у бойових діях, чи являється цивільним громадянином, усвідомлення війни, створює відчуття небезпечного навколишнього середовища. Це значно впливає на психічне здоров'я населення та його подальші наслідки, та зумовлює високу вразливість перед стресором. Особливого впливу зазнає інститут сім'ї, подружні пари, де чоловіки відправляються на фронт, а жінки вимушені покинути своє місто, країну.

Травматичний досвід беззаперечно приносить негативні наслідки, але також може нести переосмислення, відновлення зусиль, нові погляди, сенси життя, змінювати ставлення до світу в населення. З погляду явища стресу, психологічні ресурси можуть зменшувати наслідки стресових подій. Захисні механізми людини мають ефективну протипагу впливам стресових факторів. В ситуації колективної травми бажання вижити, породжує різні стратегії для подолання лиха та реагування на гноблення, екзистенційні загрози. Ці висновки узгоджуються з дослідженнями, які показують, що бажання вижити лежить в основі використання стратегій копіngu в несприятливих умовах (Hammad J., & Tribe R, 2020). В сімейному контексті, у важкі часи сімейна солідарність, згуртованість і взаємна підтримка всередині громади зміцнюються (Giacaman, Hussein, Gordon, 2004) і дозволяє вижити. Долучення подружньої пари до системи групового подолання стресу може покращити та полегшити пережиття стресового

зовнішнього впливу. Наш науковий інтерес полягає в тому, аби виявити в партнерських стосунках особливості діадної стратегії подолання стресу, який викликаний воєнними обставинами.

Об'єктом дослідження є діадний копінг подружніх партнерів, **предмет дослідження** - особливості діадного копінгу подружніх стосунків в умовах ненормативної кризи (воєнного стану).

Мета дослідження - дослідити особливості діадного копінгу та його вплив на подолання стресу подружжям в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз стратегій подолання стресу подружньою парою у сфері діадного копінгу в умовах воєнного стану.
2. Визначити психологічне благополуччя подружжя та їх стратегії подолання складних життєвих ситуацій.
3. Дослідити та порівняти характерні особливості діадного копінгу, як контексту подолання стресу в різних груп подружжя в умовах війни.

Гіпотези. В основу дослідження були покладені наступні гіпотези

- у більшості подружніх пар переважає підтримуючий та спільний діадний копінг ;
- є зв'язок між вибором копінг-стратегій подружжям та соціальними факторами (стать, емоційна включеність та благополучна атмосфера в сім'ї, офіційний чи громадянський шлюб, наявність дітей).

Методи дослідження. Для виконання завдань і перевірки гіпотез дослідження було використано такі методи: теоретичні – аналіз і синтез, емпіричні – метод анкетування та психодіагностичний метод, методи математико-статистичної обробки даних – порівняльний аналіз за t-критерієм Ст'юдента, дисперсійний аналіз ANOVA, кореляційний аналіз.

Наукова новизна роботи. Магістерська робота може слугувати початком вивчення психологічних особливостей переживання стресу в умовах війни. Також вона є доповненням до досліджень психологічного стану інституту сім'ї, взаємодії між її членами, а також слугує підґрунтям для продовження вивчення стратегій подолання стресу, а саме діадного копінгу, подружньою парою.

Практичне значення може полягати у можливості використання результатів при розробці програм тренінгових та терапевтичних інтервенцій для подружніх пар із акцентом на спільній регуляції стресу та зміцнення стосунків.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (39 найменувань) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 60 сторінок. Робота проілюстрована 5 таблицями та 7 рисунками.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ У СФЕРІ ДІАДНОГО КОПІНГУ

1.1 Сучасне уявлення про особливості стресу та копіngu

Тема для вивчення стресу та копіngu-стратегій для науковців постає досі актуальною. Зміна стилю життя, наростання та поява нових стресових факторів, які викликані зовнішніми обставинами, технологічним прогресом, стимулює пошук нових ресурсів для легшого протікання стресу та кращого подолання труднощів.

На початку наукового дослідження стресу багато концепцій зосереджувались на описі реакції організмів на гострий стрес у ситуаціях, які загрожували біологічному виживанню. Наприклад, Уолтер Кеннон 1914 р. – один із перших фізіологів, хто вивчав стрес, розглядав реакцію “бий або тікай” [32]. Більшість із досліджуваних початкових стресових факторів були неконтрольованими подіями для суб'єктів. Головна увага була зосереджена на реакції людини на зовнішній стресор.

З того часу дослідження з подолання стресу з'явилися разом із різними підходами до стресу. Сьогодні стрес розглядається як як відповідь, стимул і трансакція. Те, як людина сприймає стрес, визначає його чи її реакцію, адаптацію або стратегії подолання [35].

Одним із основоположників вивчення стресу як реакції (відповіді) на нього став Ханс Сельє (1956). Ним було розроблено модель “Стрес як реакція”, де він описує стрес як патерн фізіологічної реакції та як залежну зміну, тобто стрес виступає захисним механізмом, слідує після стадій тривоги, опору та виснаження, і якщо стрес занадто сильний та тривалий він може призвести до захворювань.

Теорію стресу як стимулу розглядали Холмс і Рей (1967), де зміни або важливі життєві події беззаперечно можуть викликати стрес. Вони створили шкалу оцінки соціальної реадптації (SRRS), що складається з 42 життєвих подій, оцінених відповідно до передбачуваного ступеня

адаптації (наприклад, шлюб, розлучення, переїзд, зміна або втрата робота, втрата близької людини). Пізніше Рей ввів у свої дослідження концепцію інтерпретації (Рей і Артур, 1978), припустивши, що зміну чи життєву подію можна інтерпретувати як позитивний чи негативний досвід на основі когнітивних та емоційних факторів [24].

Наступна більш динамічна модель є транзакційна або її ще називають теорією “стресу та копіngu”. Її розробниками стали Р.Лазарус і С. Фолкман(1984), вони представляли теорію стресу як продукт транзакції між людьми включаючи численні системи: когнітивну, фізіологічну, афективну, психологічну, неврологічну і складне оточення людини. Автори стверджували, що те наскільки людина оцінює стресовий фактор виявляє те, як вона справляється та реагує на стрес. Відповідно негативні оцінки та інтерпретації особистістю ведуть до невикористання адекватних копінгових стратегії (рішення проблем, регулювання емоцій)[24]. Лазарус і Фолкман (1984) розширили концепцію інтерпретації у своїй моделі оцінки стресу, яка включає первинний, вторинний компоненти та компоненти повторної оцінки. Первинна оцінка передбачає визначення того, чи являє стресор загрозу. Вторинна оцінка передбачає оцінку людиною наявних у її розпорядженні ресурсів або стратегій подолання будь-яких загроз. Процес переоцінки триває й передбачає постійну переоцінку природи стресора, ресурсів[24] .

Існує безліч способів, які використовують люди аби впоратись зі стресом різного характеру. Техніки управління стресом є більш загальними і варіюються від когнітивних (уважність, когнітивна терапія, медитація) до фізичних (йога, мистецтво, природна медицина, глибоке дихання) і екологічних (відвідування курортів, музика, домашні тварини, природа).

Так як було вище сказано, при зіткненні зі стресом виникає первинна оцінка, на основі якої визначається тип стресової ситуації: загрозовий чи сприятливий. Після цього людина вдається до використання конструктивних чи деструктивних копінг-стратегій. Якщо людина не вірить у те, що вона може справлятися зі стресом, вона зазвичай вдається до орієнтованих на емоцію стилів поведінки, приймає бажане за дійсне, або дистанціюється, або підкреслює позитивне. У випадку коли людина відчуває, що має ресурси на подолання, вона зазвичай розвиває реакцію, орієнтовану на проблему, наприклад аналізує.

Поняття “копінгу” увів в обіг Лазарус в 1962 році, як стратегію подолання стресу та тривоги. Копінг представляє собою вибір людиною певних тактик подолання стресу аби протистояти складним життєвим обставинам. Дослідник разом з Фолкманом виділяють такі копінг-стратегії: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія ухвалення відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового розв’язання проблеми, стратегія позитивної переоцінки [25]. Розуміння копінгу як процесу, де людина використовує різні прийоми і способи подолання, а також їх поєднання, підкреслюється і авторами – Л.І. Анцифоровою, К. Муздибаєвим, С.К. Нартовою-Бочавер [9].

Сучасні дослідники такі як Я. Грекова розглядає поняття «копінг» як баланс між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами особистості в її повсякденній діяльності [2]. Т. Крюкова, І. Курусь виділяють копінг-стратегії, котрі сьогодні найчастіше використовуються: соціальна підтримка, професійна допомога, емоційне реагування, ігнорування та уникання проблем.

М. Кочуров визначає, що копінг включає три основні поняття: копінг-поведінка, копінг-ресурс, копінг-стратегія [6].

Копінг-поведінка – це поведінка, яка відображає готовність людини вирішувати свої проблеми.

Копінг-ресурс – це певні якості людини, соціальне оточення, що допомагають оптимально адаптуватись до стресової ситуації.

Копінг-стратегії – це конкретні способи подолання ситуації загрози. Копінг-стратегії розділяють на три групи: адаптивні (активне вирішення проблем); частково адаптивні (часткове уникання проблеми); не адаптивні (повне уникання проблеми).

Таким чином, різні концепції, які є вже в науці та які є підґрунтям для наступних досліджень у темі стресу та копінг поведінки, об'єднують уявлення про конструктивну і деструктивну відповідь на стресову ситуацію та наявність певних детермінантів, які відповідають за вибір особистістю тих чи інших копінг-стратегій.

Цей вибір стратегії поведінки в проблемній ситуації для людини зазвичай є досить складним та неоднозначним процесом. Адже кожна нова ситуація помітно відрізняється від тієї, з чим раніше доводилося стикатися індивіду на своєму життєвому шляху.

Рівень стресу та досвід опосередковуються сприйняттям людини на основі когнітивної оцінки стресора. Якщо фактор стресу сприймається як загрозливий, і людина вважає, що у неї немає ресурсів, щоб впоратися з ним, то це буде призводити до виснаження та наростання тривоги. Але якщо людина здатна інтерпретувати стресор через те, що в неї є ресурси для подолання, то результат може бути нейтральним або навіть стимульованим.

1.2 Особливості ненормативної кризи та її вплив на подружні стосунки

Сучасна соціальна дійсність така, як політична, економічна, екологічна виступають чи не одними із найголовніших стресових

факторів для населення. Переживання стресу протягом довготривалого періоду несе за собою життєву кризу.

Криза — стан почуттів; внутрішній досвід розгубленості та тривоги до такого рівня, коли вже колишні успішні механізми подолання стресу не діють, і їхнє місце займають неефективні рішення та поведінка. У результаті людина, яка перебуває в кризі, може відчувати розгубленість, вразливість, тривогу, страх, злість, провину, безнадійність і безпорадність. Сприйняття часто змінюється, а пам'ять може спотворюватися.

Криза є корисною та веде людину до особистісного зростання тоді, коли змушує виходити за межі особистісного комфорту та розвиваючи нові навички, які не є підкріплені негативним досвідом. Небезпечною є криза, яка несе за собою довготривале відчуття тривоги та болю, і людина відповідно в дисфункційному стані негативно адаптується до навколишніх умов.

Дослідники виділяють два класи кризових явищ – нормативна і ненормативна кризи.

Поняття “нормативної кризи” за трактуванням Е.Еріксона, на відміну від травматичних криз характеризується тим, що кожен процес зростання особистості приносить нову енергію, нові можливості [10]. Тобто нормативні кризи пов'язані із розвитком, який поєднується з певним нормативним уявленням суспільства про вікові періоди. Через кризи й супутні їм вибори відбувається розвиток ідентичності людини. Тобто дослідник акцентує увагу на моменті зміни, а не на загрозі катастрофи.

До нормативних криз відносять вікові кризи. Цим займалися такі науковці як П.П. Блонський, Л.С. Виготський, А.Н. Леонтьєв, Д.Б. Ельконін. Вони вважають, що вікові кризи пов'язані з розвитком – ведуть до формування психологічних новоутворень, що змінюють структуру

особистості та її відносини з середовищем на кожному етапі розвитку [10].

Нормативні кризи є переважно внутрішньо зумовлені, так як психологічні процеси новоутворення формуються всередині нервової системи особи, відповідно ним виробляються зміни у зовнішньому середовищі.

Ненормативна криза, на відміну від вище сказаної, зумовлена зовнішніми подразниками, критичними ситуаціями. Ненормативна криза пов'язана з переживанням людиною несподіваних суб'єктивно значущих змін у зовнішньому або внутрішньому світі, що актуалізує її особистісний потенціал, уможливаючи самозміну та самотворення через вільний та відповідальний вибір (Ф.Ю.Василюк, Д.О. Леонт'єв) [11].

Її розділяють на травматичну кризу та кризу адаптації. До травматичної кризи належать катастрофи, терористичні акти, насильство, військові дії. Вони мають сильний характер, викликані надзвичайними ситуаціями та несуть безпосередню загрозу життю. Кризи адаптації можуть з'являтися протягом життя майже у кожній людині, до них відносять розлучення, переїзд, утрата, тяжка хвороба [4]. На сьогоднішній день на території нашої держави ведуться воєнні дії, які значно погіршили психічне здоров'я кожного громадянина. Відповідно до DSM-5 війна вважається значущим стресором, який відповідає критеріям травми. Це було визначено як «фактична смерть або загроза смерті, серйозні травми або сексуальне насильство» (Американська психіатрична асоціація, 2013). Таким чином, війна може бути пов'язана з різними розладами психічного здоров'я, такими як тривога, депресивні розлади, травми та розлади, пов'язані зі стресом (гострий стресовий розлад або посттравматичний стресовий розлад) і розлади залежності (АРА, 2013) [14]. Пов'язана з війною криза тягне за

собою масу інших суспільних проблем: погіршення економічної ситуації, потенційна нестача товарів, недостатнє надання медичних послуг, часткове або повне не функціонування державних установ. Високої чутливості до травматичної кризи зазнає інститут сім'ї та подружні партнери, де в більшості випадків чоловік перебуває на фронті. Це виступає ще одним тяжким стресовим фактором для організму особистості.

Деякі дослідники пов'язують кризову ситуацію з внутрішньо-особистісними переживаннями і способами реагування, серед яких – реакція дезорганізації, реакція опозиції, реакція негативного балансу, реакція демобілізації, песимістична реакція, реакція емоційного характеру[7].

Травматична криза, в даному випадку, війна наносить свій відбиток на інститут сім'ї. Сім'я традиційно несе уявлення психологічного комфорту, допомоги та підтримки рідних в складних життєвих ситуаціях. Під час війни стосунки в сім'ї та подружжі можуть стати фактором дестабілізації. Адже, в стані гострого стресу можуть виникати непорозуміння серед членів сім'ї, багато жінок вимушені були покинути своїх чоловіків та мігрувати, деякі чоловіки відправлені на фронт, хтось просто між собою не можуть дійти згоди з близькими щодо політичної ситуації в країні, її економічного розвитку.

Факультет охорони здоров'я та соціальних наук Гонконгського політехнічного університету провів дослідження для вивчення сімейних відносин, стійкості сім'ї та психічного здоров'я окремих членів сім'ї під впливом недавніх стресових подій (пандемії COVID-19, фінансових труднощів та змін у повсякденному житті). У дослідженні було обстежено 1020 гонконгських сімей з липня до грудня 2021 року. Результати показали, що близько 51% батьків, 40% матерів та 37% дітей не отримували емоційної підтримки від інших при зіткненні із

негараздами. Близько 57%-60% батьків і дітей використовували самокритику як стратегію подолання стресу. Близько 25% батьків, 30% матерів та 30% дітей виявляли помірні чи тяжкі рівні негативних емоцій. Близько 25% батьків, 28% матерів та 30% дітей вказали, що сімейні конфлікти стали частими. Основні члени сім'ї (батько, мати та дитина) демонстрували негативні симптоми психічного благополуччя, включаючи стрес, тривогу, депресію, безнадійність та зниження задоволеності життям [38].

На основі досвіду воєнних дій в Афганістані та Іраку, в опитуваннях і якісних дослідженнях подружжя військовослужбовців рішуче підтримують точку зору того, що військове розгортання має спосіб розривати шлюби, перевертати повсякденне життя з ніг на голову та робити чоловіків і дружин чужими, описуючи свою віру в те, що вимоги військової служби, зокрема, призводять до розлучення. Припущення, що лежить в основі таких заяв, полягає в тому, що стреси, пов'язані з тривалим розгортанням (наприклад, фінансові труднощі, тривога за близьких у бою, труднощі в спілкуванні) заважають зусиллям подружжя підтримувати їхні стосунки, завдаючи шкоди шлюбом, які залишалися б задоволеними та повноцінними при відсутності військового стресу [28].

Вплив травматичних ситуацій несе негативний характер та може сприяти дисгармонійному розвитку інституту сім'ї, зокрема подружжя загалом.

1.3 Роль діадного копіngu в подружніх стосунках

Одним із перших, хто описав модель сімейної кризи та концепцію сімейного стресу був Р. Хілл. Наукове значення його монографії зберігається до нині. Він представив модель АВСХ – де, сімейні кризи (Х), залежать від таких чинників, як стресора (А), сімейних ресурсів (В) ,

суб'єктивної інтерпретації стресора у сім'ї (С) [18]. Чинники А і В відповідають первинній оцінці стресора та вторинній оцінці власних ресурсів за Лазарусем.

Останні роки велику увагу в психології привернула концепція діадного копінгу подружньої пари. Діадний копінг, має на меті, те, як пара разом справляються зі стресом, обмінюючись оцінками вимог, спільно плануючи, як справлятися зі стресорами, та беручи участь у підтримуючому чи спільному діадному копінгу. Серед різних теорій діадного копінгу Системна транзакційна модель (STM; Bodenmann, 2005) застосовувалася в багатьох дослідженнях подолання парами стресу[18]. Вона базується на тому, що стрес одного партнера завжди впливає на іншого партнера через процеси передачі стресу. Таким чином, таке бачення спільного або взаємного стресу відкриває можливість для спільного діадного подолання, коли або один партнер підтримує іншого в його власних зусиллях подолання (підтримуючий або делегований діадний копінг), або обидва партнери разом беруть участь у спільній проблемі вирішення(спільний діадний копінг) відповідно до індивідуальних і парних оцінок і цілей. Наше дослідження спиратиметься саме на цю модель, на основі індивідуально-орієнтованої теорії стресу і копінгу Р. Лазаруса й С. Фолкман.

Ці ж форми копінгу вимірюються розробленим Г. Боденманом Опитувальником діадного копінгу, який на сьогодні використано у дослідженнях у 35 країнах та адаптовано для більш ніж 10 культурних груп [20].

З точки зору STM діадний копінг включає :

- когнітивні (індивідуальні та діадні оцінки стресу та ресурсів подолання, індивідуальні та діадні цілі);

- емоційні (спільні емоції та спільне регулювання емоцій), фізіологічні (спільне збудження, вплив діаного копінгу на ендокринні процеси) ;
- поведінкові аспекти і процеси (наприклад, явна діяльність з управління стресом, активне слухання пов'язаного зі стресом саморозкриття партнера, вербальна та невербальна підтримуюча поведінка, обійми, масаж , активне спільне вирішення проблем).

Типи партнерів по вибору діаного копінгу залежить від багатьох факторів у тому числі від місця походження стресу(від одного партнера, від іншого, від обох, або зовнішні фактори такі як, випадковість чи вимушені обставини); загальні та ситуаційні ресурси обох партнерів ; їхні індивідуально-орієнтовані цілі, орієнтовані на партнера чи на пару; їхня ситуаційна та загальна мотивація (наприклад, відданість стосункам); а також аспекти часу, наприклад, чи впливає стрес на обох партнерів одночасно, чи один із партнерів відчуває стрес після свого партнера. Якщо за виникнення стресу в основному відповідають зовнішні фактори, діадний копінг може бути ймовірним, ніж коли один із партнерів спричинив стрес.

Загалом, когнітивні, мотиваційні та ситуаційні процеси є складними і динамічними та впливають на те, чи покладаються партнери на діадний копінг та які форми вони обирають.

За Г. Боденманном діадний копінг включає поведінку, орієнтовану на партнера (наприклад, підтримуючий або делегований копінг) або поведінку, яка орієнтована на пару (наприклад, спільний діадний копінг), відповідно до індивідуальних і діадних оцінок та цілей [20].

Діадний копінг може бути позитивним або негативним за своєю природою, і його можна додатково розрізнити залежно від його спрямованості на регуляцію емоцій (орієнтований на емоції) або на вирішення проблем (фокусований на проблемі). Орієнтований на емоції

підтримуючий діадний копінг включає поведінку партнера, спрямовану на підтримку партнера в регулюванні його емоції та полегшення. Діадне подолання, орієнтоване на проблему, включає підтримку, яка вважається сприятливою для партнера, щоб вирішити практичну частину стресора. Делегований копінг включає виконання завдань, які зазвичай виконує партнер, щоб зменшити стрес [20].

Негативний діадний копінг, ймовірно, виникне, коли підтримуючий партнер відчуває стрес або не мотивований чи не здатний підтримувати стресового партнера через низьку відданість стосункам, негативні атрибуції щодо партнера, погані особисті емоційні ресурси, негативний настрій або складні риси особистості (наприклад, відсутність емпатії, егоїзм, домінування, нетерпимість). Часто негативний діадний копінг спостерігається в ситуаціях, коли підтримка надається з необхідності чи примусу, а не добровільно[19]. Форми діадного копінгу за Г. Боденманном подаємо нижче у таблиці 1.1 [20, с. 13].

Таблиця 1.1

Форми діадного копінгу за Г. Боденманном

Форма	Прояви	Цілі
Спілкування щодо стресу(пов'язане зі стресом саморозкриття)	Проблемно-орієнтований або реальний опис стресу, словесна невиражена чи явна стресова комунікація, орієнтована на емоції	Прагнення уваги партнера та інтересу до переживання стресу, просячи конкретної підтримки у вирішенні проблем або регуляції емоцій

Підтримуючий діадний копінг (орієнтований на проблему)	Допомога партнеру в пошуку додаткової інформації, допомога партнеру у вирішенні практичної проблеми шляхом надання допомоги йому/їй, пошук практичних рішень разом з партнером, надання партнеру корисних порад	Зниження проблемно орієнтованого стресу за рахунок вирішення конкретної проблеми шляхом допомоги власним зусиллям партнера.
Підтримуючий діадний копінг (орієнтований на емоції)	Емпатія, розуміння, прояв солідарності з партнером, допомога партнеру у переосмисленні ситуації, допомога партнеру у заспокоєнні, у вірі в себе, фізична ніжність	Зменшення збудження емоційного стресу та поганого настрою у партнера за допомогою власних зусиль партнера
Делегований діадний копінг	Переїмання завдань і обов'язків, які зазвичай виконує партнер, щоб зменшити тягар партнера	Зменшення стресового збудження і поганого настрою шляхом
Спільний діадний копінг (проблемно-орієнтований)	Спільний пошук інформації, взаємне залучення до вирішення проблеми	Рішення практичної проблеми, яка стосується обох партнерів
Спільний діадний копінг (орієнтований на емоції)	Спільне розслаблення, спільна солідарність, спільне переосмислення ситуації, спільне духовне подолання, взаємне саморозкриття та обмін негативними емоціями, взаємна ніжність (масажі,	Ділитися негативними емоціями, намагаючись їх спільно врегулювати

Продовження табл. 1.1

Негативний діадний копінг (ворожий)	Висловлювання небажання допомоги, звинувачуючи партнера у створенні стресу, критикуючи те, як партнер відреагував на стрес, висміювання партнера, вираження зневаги, дистанціювання, глузування, сарказм, відкрита незацікавленість або мінімізація серйозності	Спроба звести до мінімуму або уникнути надання підтримки у майбутньому
Негативний діадний копінг (амбівалентний)	Надання підтримки партнеру, але без бажання та невмотивованості, змушуючи партнера відчувати, що надання підтримки є тягарем для	Мета підтримати партнера, але з низькою власною енергією та обмеженими ресурсами
Негативний діадний копінг (поверхневий)	Підтримка надається нещиро, партнер надає підтримку, але без мотивації, щирого співчуття та справжнього розуміння (запитання про почуття без вислуховування чи підтримки, без співчуття	Надання підтримки без особистої участі, зацікавленість заспокоїти партнера для власного спокою.

В останнє десятиліття початкові моделі були розширені, щоб включити аспекти розвитку та культури, що призвело до реляційно-культурної моделі подолання (RCCM; Kayser та ін., 2007; Kayser та Revenson, 2016) та моделі подолання з контекстом розвитку (DCCM; Берг і Апчерч, 2007). Також в науці за цей час постала ще низка діадних моделей, зокрема: Модель конгруентності (CM), Модель орієнтована на

відносини (RFM), Модель контекстно-розвиваючого копінгу(DCCM). Важливо зазначити, що лише після огляду та аналізу всіх моделей діадного копінгу можна повністю зрозуміти унікальність концепції і відрізнити її від інших конструкцій, таких як соціальна підтримка партнера. Соціальна підтримка з боку партнера не обов'язково надається, щоб допомогти партнеру впоратися зі стресом. Соціальна підтримка, яка може бути інформаційною (наприклад, рекомендації, поради, корисна інформація), інструментальною (наприклад, фінансова, матеріальна чи фізична допомога), емоційною (наприклад, вираження прихильності, турботи) та компаньйоном (наявність партнера) також може відбуватися за відсутності стресора .

З огляду декількох досліджень із застосуванням будь-якої моделі діадного копінгу виявлено, що в західних парах позитивні форми подолання, індивідуальні чи сумісні, разом чи окремо, є корисними для кожного партнера.

Теоретична модель. У нашому дослідженні ми розглядали як травматичний стрес, впливає безпосередньо на учасника подій чи на окрему людину, а як на стосунки в сімейній парі в цілому. На зображеній схемі (рис.1.1) подружнє функціонування виступає ядром в якому наповнення (комунікація, згуртованість, згода, підтримка, емоційна близькість) забезпечує міжособистісну взаємодію між партнерами, як характеристику загальної якості стосунків у парі. Сильний вплив стресового фактору може суттєво порушувати взаємозв'язок у парі та призводити до розірвання шлюбу чи стосунків зокрема, накладаючи на особистості партнерів додаткове психологічне напруження. З іншого боку, сприятливі та міцні емоційні зв'язки та близькість, можуть захищати від впливу стресу, не роблячи їх настільки вразливими. Існує варіант ще кращого зміцнення стосунку між партнерами та заохочення

вдавання до спільної допомоги, подолання, підтримки та використання позитивного діадного копінгу.

У межах нашого дослідження, де зовнішній стресовий фактор, такий як війна, наніс великого впливу на психічний стан населення, існує вірогідність розриву подружжя, так як більша частина змушена була відокремитись один від одного. Також ми припускаємо, що ця ситуація навпаки збільшила сплоченність пари та зміцнила стосунки, вдаючись до підтримуючого та спільного діадного копінгу.



“Рис.1.1. Теоретична модель дослідження. Вплив стресового фактору на подружжя та використання спільних ресурсів (діадного копінгу) для полегшення протікання стресу”.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження особливостей діадного копінгу у подружніх стосунках в умовах воєнного стану проводилось в декілька етапів:

1) підготовчий – січень-лютий 2023 року, де відбувалась підготовка до проведення дослідження: підбір психодіагностичних методик, переклад та затвердження однієї з методик, підготовка авторської анкети для збору даних досліджуваних;

2) основний – березень-квітень 2023 року: створення опитування у Google Forms, його запуск через мережу Інтернет.

3) завершальний – квітень-травень 2023 року: математично-статистична обробка та інтерпретація отриманих даних.

З урахуванням стану в країні, наше дослідження було проведено дистанційно. Нами було створено опитування на платформі Google Forms та розповсюджували ми його в соціальних мережах, таких як: Instagram, Facebook, Telegram. У бланк дослідження входили: звернення до досліджуваних, в якому була розкрита основна мета проведення дослідження та інструкція щодо заповнення бланків; згода на участь у дослідженні та варіант відмови від проходження; анкета, яка була спрямована на отримання соціальних та демографічних даних учасників та їх партнерів; психодіагностичні методики, які спрямовані на визначення типу діадного копінгу партнерів, впливу симптомів посттравматичного стресу та особливостей міжособистої взаємодії між подружжям.

Усі досліджувані перед початком були ознайомлені із формою інформованої згоди та підтвердили, що вони не належать до вразливих груп, а саме вагітних жінок, ув'язнених осіб та є повнолітніми.

Респонденти дали згоду на участь у дослідженні та були проінформовані про те, що в них є можливість припинити проходження у будь-який момент за власним бажанням. В описі перед початком дослідження нами було вказано, що вся інформація, яку надають досліджувані є конфіденційною, умови її зберігання та форма оприлюднення результатів. Досліджувані мали змогу ознайомитись із особистими результатами, указавши в кінці опитування свою електронну пошту.

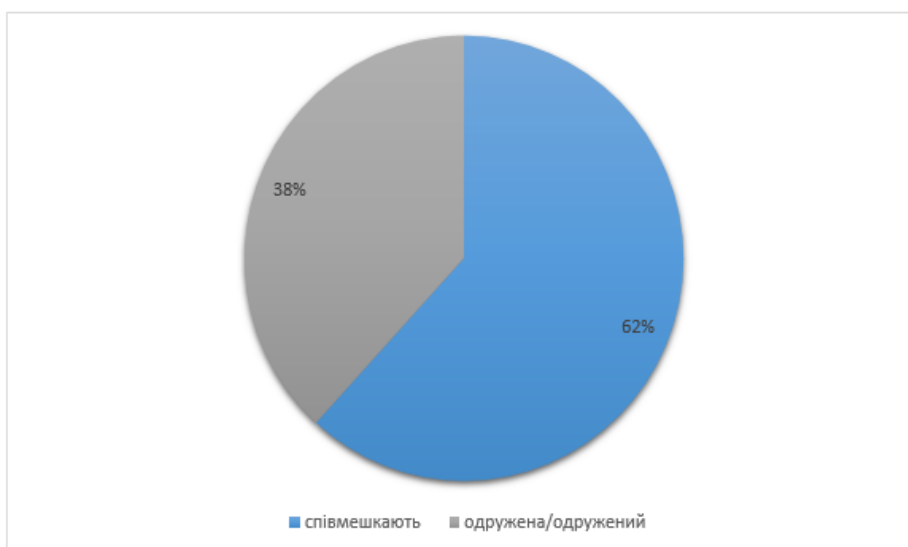
До критеріїв включення ми віднесли: 1) партнери, які проживають разом більше року; 2) пара, яка вимушено емігрувала за кордон з початком війни; 3) один із партнерів, вимушено емігрував з початком війни. Критеріями виключення були: 1) партнери, які є у відносинах, але не проживають разом; 2) партнери включені в обороні процеси; 3) пара, яка перебуває на окупованій території; 4) проходження дослідження тільки одним із партнерів.

При проведенні дослідження нами було охоплено досить велику кількість осіб, але вірогідно, що більшість людей відсіялися на етапі проходження через можливий час, який займало дослідження, можливі технічні незручності або через особистісні причини. Загалом вибірка становила 73 особи. Із них деякі були відсіяні нами через проходження дослідження лише одним із партнерів, деякі через неповне заповнення анкети. У підсумку було відібрано 68 респондентів, 34 подружні пари. Нижче представлено розподіл респондентів по групам, де 22 особи перебувають за кордоном, 28 осіб – в країні, та 18 з яких один партнер перебуває за кордоном, а інший в країні (Рис.2.1).



“ Рис. 2.1. Розподіл респондентів за місцем перебування під час війни”.

Серед досліджуваних середній вік становить – 26 років. Всі досліджувані вже перебували у стосунках до початку війни. Із них 42 особи перебувають у незареєстрованому шлюбі, співмешкають з партнером, та 26 осіб – знаходяться у шлюбі (Рис.2.2). За отриманими даними в середньому респонденти перебувають у стосунках – 3-4 роки. Із кількості опитуваних 12 пар мають дітей, решта без дітей.



“Рис.2.2. Сімейний стан”

При проведенні дослідження онлайн, ми зіткнулись з деякими викликами. В особливості, відсутність змоги надати усну інструкцію для проходження методик та дати відповідь на уточнюючі запитання, які виникали у ході дослідження, що вірогідно призводило до виходу із опитування та нехтування чи неправильне заповнення бланків деякими учасниками.

2.2 Методи дослідження

Для збору даних в межах емпіричного дослідження особливостей діадного копінгу подружніх стосунків в умовах ненормативної кризи (воєнного стану) було використано метод анкетування та психодіагностичні методи. Досліджуваним були запропоновані такі нижчеперелічені психодіагностичні методики.

Опитувальник діадного копінгу (Dyadic Coping Inventory, DCI) розроблений Г. Боденманном у 2008 р. – це інструмент із 37 пунктів, призначений для вимірювання сприйнятого спілкування та діадного подолання (допоміжного, делегованого, негативного та спільного), що виникають у близьких стосунках, коли один або обидва партнери перебувають у стресі. Діадне подолання включає як (а) спроби людей зменшити стрес свого партнера, так і (б) спільні зусилля між парами впоратися із зовнішнім стресом, який впливає на стосунки.

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

На сьогоднішній час даний опитувальник адаптований 25 мовами. Для нашого дослідження було використано україномовну адаптацію

Олени Абрамюк. У результаті адаптації методики DCI українською мовою отримано надійні, внутрішньо узгоджені шкали, що мають високий рівень відтворюваності та корельованості з оригіналом, де пункти основної шкали діадного копіngu DCI добре узгоджені між собою: $\alpha = 0,94$, міжпунктові кореляції в межах $0,111 < r < 0,752$ [39].

Шкала впливу подій (Impact of Event Scale – Revised, IES-R) був розроблений Деніелом С. Вайсом і Чарльзом Р. Мармаром у 1997 році для відповідності критеріям DSM-IV для посттравматичних стресових розладів. Шкала спрямована на вимірювання самооцінки з 22 пунктів, що оцінюють суб'єктивний дистрес, викликаний травматичними подіями. Респондентів просять визначити конкретну стресову подію в житті, а потім вказати, наскільки сильно вони були засмучені або занепокоєні протягом останніх семи днів за кожною зазначеною «трудністю». Елементи оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 («зовсім не») до 4 («надзвичайно»). IES-R дає загальну оцінку, де результати коливаються у діапазоні від 0 до 88 балів, також є можливість розрахувати оцінки за підшкалами «Вторгнення», «Уникнення» та «Гіперзбудження» [30].

Англомовна версія опитувальника демонструє прийнятні психометричні характеристики, зокрема тест-ретестової надійності ($r = 0,89$ до $0,94$ за різними даними) та внутрішньої узгодженості субшкал за коефіцієнтом альфа-Кронбаха (для субшкали інтрузії $\alpha = 0,87$ до $0,94$, для субшкали уникнення $\alpha = 0,84$ до $0,97$, для субшкали гіперзбудження $\alpha = 0,79$ до $0,91$ за різними даними)[30].

У нашому дослідженні було використано переклад шкали Українським інститутом когнітивної-поведінкової терапії.

Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) це вимірювання з 32 пунктів, призначене для оцінки якості стосунків у парі. Ця версія вимірювання включає пункти та субшкали,

спрямовані на оцінку задоволеності стосунками, близькості, емоційного вираження та ступеня згоди пари щодо питань, важливих для стосунків. Пункти оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта та підсумовуються, щоб створити загальну оцінку в діапазоні від 0 до 151, причому більш високі бали вказують на більш позитивне діадне коригування. Є чотири підшкали: діадний консенсус (13 пунктів; ступінь, в якій пара погоджується з питаннями, важливими для стосунків), діадна задоволеність (10 пунктів; ступінь, в якій пара задоволена своїми стосунками), діадна згуртованість (5 ступінь близькості та спільних дій, які відчуває пара), а також афективне вираження (4 пункти; ступінь демонстрації прихильності та сексуальних стосунків) [8].

Для даного дослідження нами було здійснено переклад Шкали взаємної адаптації в парі, відповідність оригіналу було засвідчено фахівцями Центру сучасних іноземних мов Українського католицького університету. Адаптована версія показала хороший рівень надійності за внутрішньою узгодженістю ($\alpha = 0,874$) (Додаток Г).

Математико-статистична обробка отриманих даних була проведена за допомогою програмного забезпечення Statistica 10. Було використано такі методи аналізу даних, як дисперсійний аналіз ANOVA, порівняльний аналіз за t-критерієм Ст'юдента, кореляційний аналіз.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІАДНОГО КОПІНГУ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Характерні особливості діадного копіngu у різних груп подружжя в умовах війни.

Згідно з розподілом досліджуваних подружніх пар на три групи 1) “Перебувають за кордоном”; 2) “Перебувають в країні”; 3) “Один партнер знаходиться в країні, а інший за кордоном”, нами був проведений дисперсійний аналіз для визначення оцінки ступеня вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу для трьох різних груп.

За результатами аналізу “Шкали впливу подій” ми можемо прослідкувати, що на всіх рівнях “уникнення”, “інтрузії”, “збудження” середнє значення (M) не перевищує 3 балів, це свідчить, що досліджувані мають низький рівень впливу симптомів ПТСР. Також за отриманими даними ми можемо простежити, що місце перебування подружньої пари значимо не впливає на рівень прояву симптомів ПТСР та отримані результати є відносно однаковими у трьох групах. Помітні вищі показники у двох груп “За кордоном” та “Один в країні, інший за кордоном” за групою симптомів - інтрузією (M = 2,066), (M=2,427) порівняно із групою “В країні” (M=1,839). На нашу думку, такі результати можуть свідчити про те, що люди, які виїхали за кордон та перебуваючи у спокої, у разі зіткнення з нагадуваннями чи тригерами про травматичну подію відчують сильніші фізіологічні та дисоціативні реакції (флешбеки), ніж ті, котрі перебувають в країні та піддаються стресу більше часу, вірогідніше у них випрацювались адаптивні процеси.

При проведенні порівняльного аналізу були встановлені не значні, але певні відмінності у низці показників між трьома групами у сфері діадного копіngu - спільного подолання стресу подружжям. Так за

табл.3.2 можна простежити, що подружжям всіх груп притаманний переважно підтримувальний діадний копінг (M=20,607; M=21,227; M=19,944).

Таблиця 3.1

Результати вираженості симптомів посттравматичного стресу у представників трьох груп

Змінна	“В країні”		“За кордоном”		“Один в країні,інший за кордоном”		F	df	Рівень значимості (p)
	M	SD	M	SD	M	SD			
Уникненн	1,595	0,74	1,566	0,743	1,73	0,669	0,199	68	0,819
Інтрузія	1,839	1,02	2,066	1,070	2,42	0,668	1,421	68	0,252
Гіперзбудження	1,400	0,91	1,483	0,576	1,65	0,812	0,391	68	0,678

На межі значимої ($p=0,059$) є різниця між подружжя, яке проживає в країні (M=16,821) та двома іншими групами (M=19,454; M=18,500) при виборі спільного діадного копінгу, з цього можна припустити, що подружжя, яке проживає за кордоном, та подружжя, які на даний момент не разом, більше схильні до взаємного вирішення стресової ситуації, ніж подружжя в країні. Цей вибір копінгу може бути обумовлений тим, що ці дві групи мають на деяку частину більший вплив симптомів посттравматичного стресу, ніж група “В країні”. Можна говорити про те, що у партнерів, які не виїжджали з моменту початку війни випрацювалась адаптація до зовнішніх стресових умов та спокійне їх сприйняття, тому, вірогідно, вони не вдаються до діадного копінгу настільки, наскільки це роблять партнери, які разом виїхали за кордон і об’єднано протистоять стресовим ситуаціям та адаптуються до нових умов.

Також ми простежили, що подружжя, яке перебуває на даний момент за кордоном мають вищий, але не значний загальний показник діадного копінгу (M=141,68), ніж представники інших груп (M=134,75; M=136,75).

Таблиця 3.2

Результати порівняльного аналізу діадного копінгу подружжя у трьох різних групах (дисперсійний аналіз ANOVA)

Змінна (тип діадного копінгу)	“В країні”		“За кордоном”		“Один в країні,інши й за		F	df	Рівень значи мості (p)
	M	SD	M	SD	M	SD			
Стрес- комунікаці я суб’єкта	14,10 7	3,05 9	15,63 6	2,258	14,22 2	2,66 9	2,22 5	68	0,116
Підтримув альний DC	20,60 7	2,31 4	21,22 7	2,844	19,94 4	2,75 4	1,19 6	68	0,308
Делегован ий DC	7,392	1,42 3	8,272	1,386	7,666	1,18 8	2,65 0	68	0,078
Негативни й DC	12,07 1	1,27 4	12,40 9	2,085	12,33 3	2,30 0	0,22 7	68	0,797
Стрес- комунікаці я партнера	14,03 5	3,81 5	13,31 8	2,818	14,22 2	2,62 4	0,46 4	68	0,630
Підтримув альний DC	18,28 5	4,64 9	19,54 5	3,912	19,05 5	3,09 5	0,61 3	68	0,544

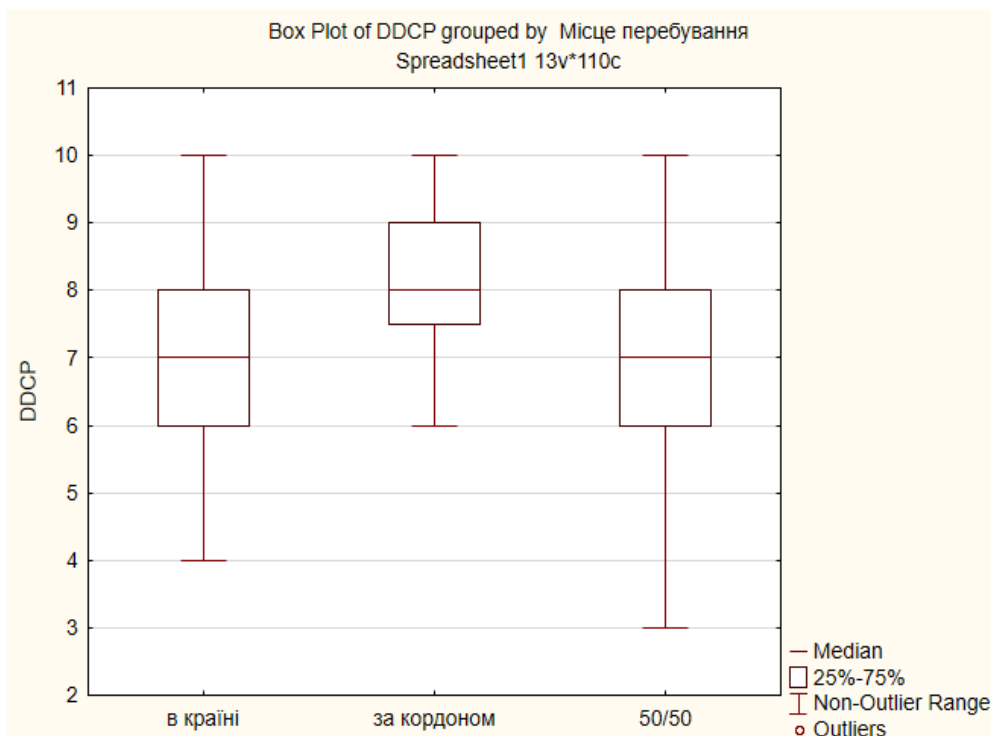
Продовження табл. 3.2

Делегован ий DC	6,785	1,47 4	8,318	1,210	6,777	1,83 2	7,77 9	68	0,0009 ***
Негативни й DC	10,07 1	3,00 5	11,81 4	3,246	9,444	1,91 6	1,84 5	68	0,166
Спільний діадний копінг	16,82 1	4,78 4	19,45 4	3,582	18,50 0	2,38 2	2,93 9	68	0,059*
Оцінка діадного копінгу в парі	7,571	2,06 2	8,090	1,743	8,222	1,21 5	0,90 6	68	0,408
Загальний діадний копінг	134,7 5	17,7 2	141,6 8	18,97	136,2 7	15,4 6	1,00 6	68	0,371

M – середнє значення, SD – стандартне відхилення

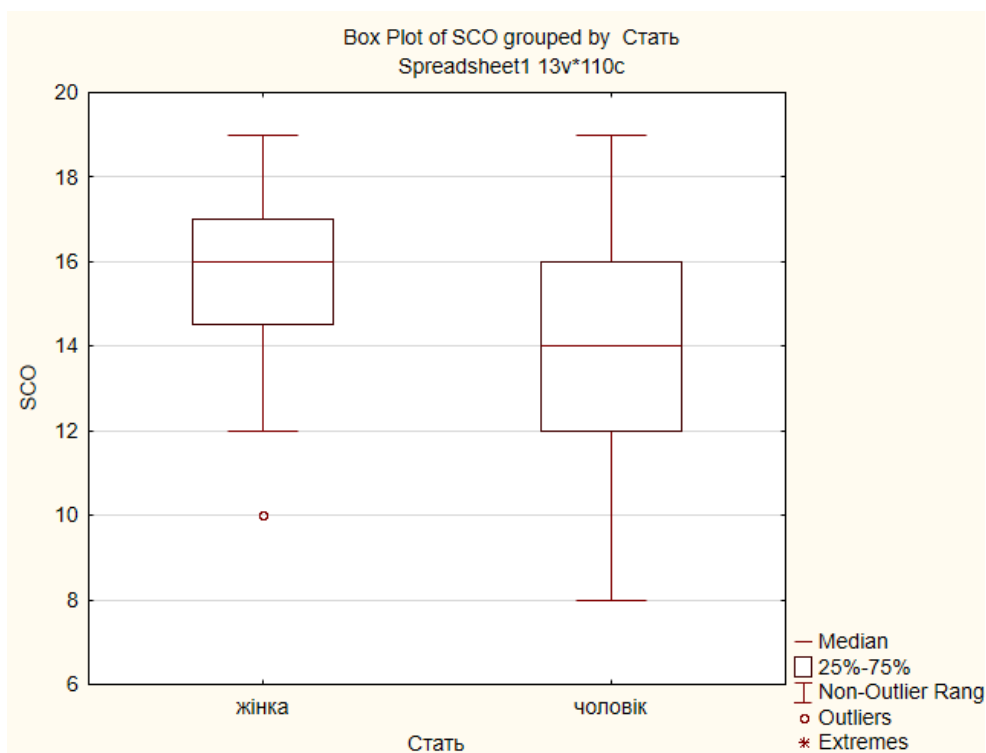
Рівні значимості: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$

Значима відмінність прослідковується у виборі делегованого діадного копінгу партнера групою “За кордоном”, де ($M=8,318$ при $p < 0,05$), ніж у групі “В країні” ($M=6,785$) та “Один в країні, інший за кордоном” ($M=6,777$). Це може свідчити, що партнери, які проживають за кордоном більше допомагають розвантажити партнера шляхом переймання на себе завдань та обов’язків, які зазвичай робить партнер, для того щоб зменшити стресове збудження. Наглядно проілюстровано на планці похибок (рис 3.1)



“Рис. 3.1 Планка похибок для значень субшкали “Делегований діадний копінг партнера””.

Субшкала комунікація щодо стресу між партнерами є також важливою складовою для подолання стресу. Між трьома групами не простежується значної різниці у прояві та саморозкритті партнерів, але показники є досить високими у всіх групах (Табл.3.1). Ми можемо припустити, що пережиття та проживання значної стресової події, в даному випадку війни, може стимулювати партнерів по-іншому ставитись та оцінювати їхні стосунки. Що може вести до більшого розкриття та близькості між подружньою парою, незалежно від їхнього місця перебування. Але нами було помічено, що є значна відмінність ($p = 0,03$ при $p < 0,05$) у спілкуванні між самими партнерами. При обробці результатів ми простежили, що чоловіки менше розповідають про свої переживання щодо стресу, ніж жінки. Це може свідчити про характерну особливість чоловіків вирішувати проблеми самостійно та бажання захистити, а не обтяжувати партнера (рис 3.2).



“Рис 3.2. Планка похибок для субшкали “Спілкування в парі” між жінкою та чоловіком”.

Отже, в ході дослідження нам вдалось виявити низький ступінь вираженості симптомів посттравматичного стресу для всіх трьох груп досліджуваних, що значимо допомогло далі продовжувати дослідження, а не скорочувати вибірку. Ми виявили, що всі три групи партнерів активно вдаються до використання діадного копінгу, характерними з яких є спільний та підтримуючий копінг. Також нами не був помічений вплив фактора місця знаходження пари на вибір спільного подолання стресу.

3.2 Взаємозв’язок між психологічним благополуччям партнерських стосунків та діадним копінгом подружжя.

В ході математично-статистичної обробки даних при застосуванні дисперсійного аналізу ми визначили, як впливає взаємна адаптація подружжя на вибір певного виду діадного копінгу. Нами було помічено, що на всіх шкалах взаємної адаптації подружжя

прослідковуються досить високі показники задоволеності, згуртованості, консенсусу та афективного вираження в парі в усіх трьох групах. Ці дані можуть свідчити, що у стосунках партнерів переважає позитивний діадний копінг. Відповідно далі простежується деякий взаємозв'язок із підтримуючим діадним копінгом партнера ($p = 0,007$; $p = 0,005$; $p = 0,001$; $p = 0,01$ при $p < 0,01$, $p < 0,001$). Це може бути пов'язано із тим, що взаємостосунок між партнерами зміцнів під впливом травматичної події за допомогою відчуття підтримки з боку партнера, допомоги, емпатії та розуміння.

На табл. 3.3 ми можемо побачити, як група подружжя яка перебуває за кордоном має більші показники по діадному консенсусу ($M=57,350$ при $p < 0,01$), ніж партнери, що перебувають у країні ($M=51,640$) та партнерів, один з яких за кордоном ($M=50,860$). Це говорить про те, що група, яка за кордоном мають вищий ступінь погодження з питаннями, які важливі для стосунків.

Таблиця 3.3

Результати порівняння взаємної адаптації партнерів у різних групах подружжя

Змінна	“В країні”		“За кордоном”		“Один в країні, інший за”		F	df	Рівень значимості (p)
	M	SD	M	SD	M	SD			
Згода в парі	51,640	9,882	57,350	4,771	50,866	5,540	4,316	68	0,017**
Задоволеність шлюбом	35,800	6,538	36,300	5,016	37,800	3,707	0,643	68	0,528
Згуртованість	16,000	2,692	16,800	2,353	16,600	2,028	0,658	68	0,521

Продовження табл. 3.3

Афективн е	9,240	2,00 5	9,600	1,46 5	9,866	1,40 7	0,671	6 8	0,514
---------------	-------	-----------	-------	-----------	-------	-----------	-------	--------	-------

M – середнє значення, SD – стандартне відхилення

Рівні значимості: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$

Ми можемо припустити, що переїзд до нової країни та адаптація до нових умов життя, як один із стресових факторів, міг стимулювати партнерів до зближення та взаємного погодження, аби зменшити інтенсивність стресу.

Значимим діадним копінгом у взаємозв'язку між рівнем згоди подружжя, задоволеністю шлюбом та згуртованістю виявилася комунікація партнерів ($p = 0,02$). Так як це є невід'ємною частиною у стосунках, а показники згоди між подружжям є високі, прагнення уваги партнера та інтересу до переживання стресу, просячи конкретної підтримки у вирішенні проблем є досить вірогідним. Особливо, нами було помічено на даній вибірці, що вдаються до використання цього копінгу жінки.

Застосовуючи порівняльний аналіз за t-критерієм Ст'юдента, ми порівняли групу партнерів, які мають дітей ($N=24$) з групою осіб, які не мають дітей ($N=44$). Проаналізувавши математично дані, ми простежили різницю у таких діадних копінгах, як підтримуючий копінг партнера, спільний діадний копінг, оцінка спільного подолання стресу та загальний копінг. Тобто середнє значення групи без дітей вище в перелічених копінгах, ніж у групи, котрі мають дітей при $p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$. Наглядно це можна простежити на табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати порівняльного аналізу груп за фактором наявності дітей.

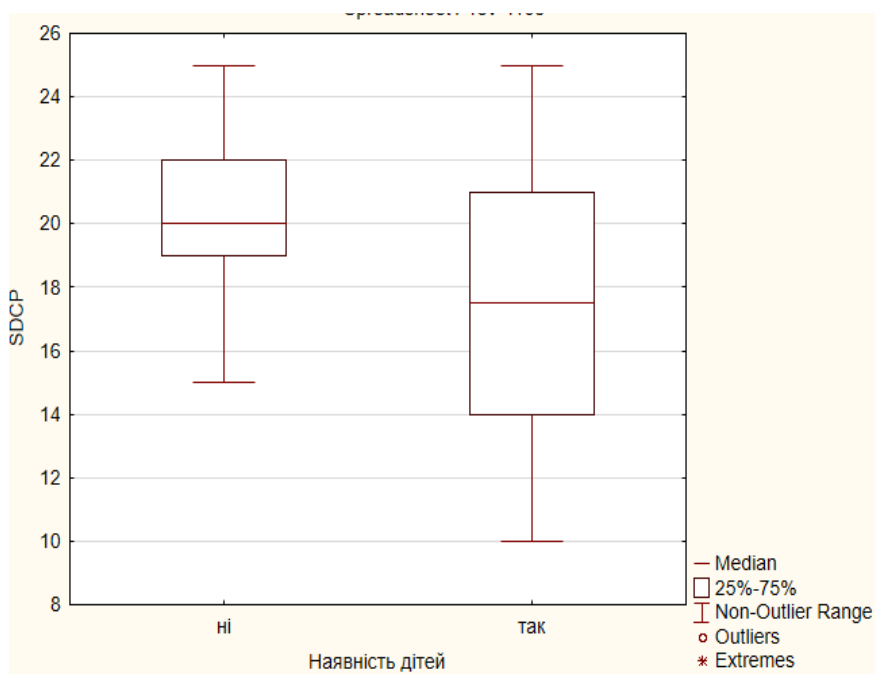
Змінна (тип діадного копінгу)	Немає дітей		Є діти		t- знач ення	df	Рівень значимос ті (p)
	M	SD	M	SD			
Стрес- комунікація	14,767	2,134	14,357	2,134	0,48 4	68	0,630
Підтримувальний DC суб'єкта	21,046	2,159	20,741	2,159	0,50 1	68	0,617
Делегований DC суб'єкта	8,000	1,214	7,785	1,188	0,57 6	68	0,566
Негативний DC суб'єкта	12,023	1,336	11,857	1,027	0,42 5	68	0,672
Стрес- комунікація	14,674	2,652	12,142	2,957	3,01 6	68	0,003***
Підтримувальний DC партнера	20,302	2,365	17,357	4,360	3,23 2	68	0,002***
Делегований DC партнера	7,488	1,579	7,071	1,730	0,83 8	68	0,405
Негативний DC партнера	17,651	2,599	17,071	3,361	0,67 3	68	0,503
Спільний діадний копінг	18,883	3,620	16,071	4,322	2,40 6	68	0,019**
Оцінка діадного копінгу в парі	8,302	1,225	7,285	2,127	2,21 8	68	0,030*
Загальний діадний копінг	142,97 6	9,883	129,50 0	20,62 7	3,30 9	68	0,001***

M – середнє значення, SD – стандартне відхилення

Рівні значимості: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$

На нашу думку такі результати можуть бути пов'язані з тим, що подружжя, котрі не мають дітей, можуть мати більше часу та можливостей для використання спільного та підтримуючого копінгу, сюди належить спільне розслаблення, спільна солідарність, спільне переосмислення ситуації, спільне духовне подолання, пошук практичних рішень разом. Можемо припустити, що вони також можуть бути менш залежні від інших форм підтримки, тобто догляд за дітьми, допомога з фінансами.

На прикладі підтримуючого копінгу, на планці похибок, ми можемо побачити, що різниця між середнім значенням наявності дітей є помітною (рис.3.3). Наявність дітей у подружжя не виключає взаємне піклування та підтримку у стосунках, але робить її менш сильною, ніж у партнерів, які не мають дітей. Можемо припустити, що це пов'язано з тим, що партнери безпосередньо та більше надають підтримки та уваги дітям у стресових ситуаціях, вступаючи у діадний копінг зі своїми дітьми, що може применшувати їх обмін між собою.



“Рис 3.3. Планка похибок для значень субшкали “Підтримуючий діадний копінг партнера” у двох групах”.

Важливо зазначити, що вплив фактору наявності дітей є досить складним та пов'язаний із багатьма іншими соціальними факторами, наприклад, вік дітей, соціальний та економічний статус подружжя, стан сім'ї. Тому ми не можемо зробити загального висновку, це потребує детального дослідження.

Наступний фактор, який ми перевірили це вплив шлюбу на взаємну адаптацію в парі та прихильність до певного типу діадного копінгу. Провівши порівняльний аналіз ми з'ясували, що значної різниці, між респондентами, які перебувають у шлюбі та респондентами, які співмешкають разом, не виявлено. З цього виходить, що наявність шлюбу не є важливим фактором впливу на взаємну адаптацію та рівень близькості між партнерами, що ще раз може підтвердити попередні психологічні дослідження. Щодо вибору діадного копінгу, ми також не помітили суттєвої різниці. Так, як було зазначено вище, що діадний копінг є стратегією вирішення проблем, де партнери працюють разом, аби задовольнити обох. Тому ми можемо стверджувати, що він використовується, як спільна стратегія для зменшення стресу незалежно від того, чи є партнери одруженими.

Щоб пояснити схильність груп до застосування спільного та підтримувального діадного копінгу та взаємної адаптації в парі, ми провели кореляційний аналіз.

Згідно з результатами кореляційного аналізу простежуються значимі взаємозв'язки між підтримувальним діадним копінгом та згодою в парі ($r = 0,466$ $p < 0,05$), задоволеністю шлюбом ($r = 0,544$ $p < 0,05$) (Рис 3.4).



“Рис 3.4. Кореляційні плеяди взаємозв’язків між вибором діадного копінгу трьома групами та їхньою взаємною адаптацією в парах”

Гарне підгрунття, міцна взаємодія та задоволення між партнерами стимулюють допомагати один одному в пошуку додаткової інформації, у вирішенні практичної проблеми шляхом надання допомоги йому/їй, пошук практичних рішень разом з партнером та досягнення діадного консенсусу .

Також ми простежили зв’язок між ще одним діадним копінгом – спільний, до якого вдаються досліджувані подружжя, та з тим наскільки партнери відчують задоволення власними стосунками ($r = 0,463$ $p < 0,05$) та рівнем прихильності один між одним ($r = 0,455$ $p < 0,05$) (Рис 3.4). Надійна прив’язаність та сплочення в парі стимулюють їх діяти спільно в стресових ситуаціях, вдаючись до взаємного рішення, подолання, переосмислення та обміну негативними емоціями щодо проблеми.

Кореляція простежується між загальною оцінкою діадного копінгу, яка полягає в задоволенні партнерів тим, як вони справляються

спільно зі стресом, та між задоволеністю стосунками в цілому ($r = 0,587$, $p < 0,05$) (Рис 3.4). Цей зв'язок є значимим, тому ми можемо припустити те, що чим міцніший та надійніший консенсус в парі, тим вони більше докладають зусиль, аби впоратись із зовнішнім стресом, який впливає на стосунки. Також, ці зв'язки можуть бути взаємозалежними, тобто вдавання до позитивного діадного копінгу веде до зміцнення близькості, емоційного вираження та ступеня згоди пари щодо питань, важливих для стосунків.

Отже, дослідивши взаємозв'язок між психологічним благополуччям партнерських стосунків та діадним копінгом подружжя, ми виявили, що найбільша згода та рівень близькості між партнерами простежується у групи, які перебувають за кордоном. Ці результати можна обґрунтувати тим, що подружжя під впливом адаптації до нових умов, почали більше погоджуватись з питаннями, які важливі для них обох. Також нами було прослідковано зв'язок між діадним копінгом комунікації та взаємною адаптацією в парі. На нашу думку, спільне розв'язання проблем та труднощів, може зміцнювати зв'язки між партнерами, особливо успішне використання діадного копінгу може впливати на збільшення рівня довіри та зменшувати конфлікти між подружжям. Також ми не виключаємо того, що взаємна близькість може впливати і на вибір діадного копінгу, як комунікативного, так і підтримуючого. Якщо рівень задоволеності стосунками високий, то пара може бути більш схильна до спільного справляння зі стресом.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного дослідження було проаналізовано, що ненормативна криза включає травматичну кризу, пов'язану з раптовими надзвичайними ситуаціями, і кризу адаптації, що виникає внаслідок особистісних змін та складних життєвих подій. Особливу увагу приділено впливу воєнних дій на психічне здоров'я громадян. Війна є стресором, який може спричинити різноманітні психічні розлади, зокрема тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад та розлади залежності. Крім того, криза, пов'язана з війною, має важливі соціальні наслідки, такі як погіршення економічної ситуації, нестача товарів та недостатня доступність медичних послуг. Дослідження показують, що тривале розгортання воєнних сил спричиняє ряд стресових ситуацій, які впливають на подружжя. Ці стреси включають фінансові труднощі, тривогу за безпеку близьких у зоні бойових дій та труднощі у комунікації через відстань. Ці фактори заважають зусиллям подружжя підтримувати свої стосунки і можуть призводити до появи конфліктів та незадоволеності, що може стати причиною розлучень. Тому важливим постає питання вибору стратегій справляння з даними викликами. Особливого поширення набуває діадний копінг, який полягає у спільному подоланні стресу партнерами, які перебувають у відносинах. Стрес одного партнера завжди впливає на іншого через процеси його передачі. Таким чином, таке бачення спільного або взаємного стресу відкриває можливість для спільного діадного подолання, коли або один партнер підтримує іншого в його власних зусиллях подолання (підтримуючий або делегований діадний копінг), або обидва партнери разом беруть участь у спільній проблемі вирішення (спільний діадний копінг) відповідно до індивідуальних і парних оцінок і цілей. В нашій роботі ми опирались на Системну транзакційну модель (STM), яка відіграє важливу роль у дослідженні та розумінні того, як

пари разом справляються зі стресом. Згідно з моделлю, стрес одного партнера впливає на іншого, створюючи можливість для спільного діадного подолання. Це може включати підтримку одного партнера іншому у його власних зусиллях подолання або сумісну участь обох партнерів у вирішенні проблеми разом. Дослідження засновані на STM використовують індивідуально-орієнтовану теорію стресу і копінгу Р. Лазаруса й С. Фолкман, що дозволяє розглядати подолання стресу як активний процес, в якому пари можуть взаємодіяти, обмінюватися оцінками та планувати спільні стратегії подолання.

На основі теоретичного аналізу проблеми ми розробили теоретичну модель дослідження, в якій ми висунули гіпотези: 1) сильний вплив стресового фактору може створювати велике психологічне навантаження на стосунки в парі та вести до їх погіршення; 2) надійна основа до стресового фактору може призвести до зміцнення стосунків та більше вдавання до діадного копінгу.

Нами було проведено емпіричне дослідження особливостей подружніх стосунків. В ході підготовки до проведення було використано валідні і надійні психодіагностичні опитувальники, та сформована авторська анкета. Всі досліджувані були поділені за своїм місцем перебування на три групи : пара, котра перебуває в країні; пара, котра перебуває за кордоном; пара, в якій один з партнерів за кордоном, а інший в країні. У результаті математично-статистичної обробки даних при використанні дисперсійного аналізу ми простежили, що всі три групи опонентів мають досить високі показники по двом діадним копінгам: спільний та підтримувальний діадні копінги, що дало нам міркування про їхню досить міцну згуртованість у подружжі. Значимим у порівнянні використання діадного копінгу різними групами досліджуваних, було більше вдавання до делегованого копінгу парою, котра за кордоном, на відміну від двох інших груп. Це означає, що вони

більше допомагають розвантажити партнера шляхом переймання на себе завдань та обов'язків. Ми припустили, що це може бути пов'язано з ще одним стресовим фактором – адаптація до нових життєвих умов в іншій країні, котрий вплинув на вибір ще однієї стратегії. Також ми простежили, що жінки в парі більше вдаються до копінгу стрес-комунікації, ніж чоловіки. Це ми пов'язали з домінуючим у суспільстві гендерним стереотипом рольової функції, де жінки більше фокусуються на міжособистісних аспектах ситуації, керуються переважно емоціями, закликають до соціальної підтримки для подолання стресу, на той час як чоловіки концентруються на концепціях вирішення проблеми.

При аналізі фактору впливу наявності дітей в сім'ї на вибір копінгу та рівня стосунків у парі ми виявили, що наявність дітей у подружжя не виключає взаємне піклування та підтримку у стосунках, але робить її менш сильною, ніж у партнерів, які не мають дітей.

Дослідивши взаєв'язок, за допомогою кореляційного аналізу, між взаємною адаптацією в парі та діадним подоланням стресу, ми побачили, що на задоволеність шлюбом впливають такі діадні копінги як: спільний, підтримувальний та оцінка діадного копінгу. Отже, це може говорити про те, що загальний діадний копінг, який означає спільні зусилля подружжя у впорядкуванні стресових ситуацій, має позитивний вплив на задоволеність шлюбом. Коли пара спільно шукає рішення для подолання стресу, знаходить позитивні аспекти в ситуації, проводить час разом і релаксує, це сприяє підвищенню задоволеності подружжям в їхніх відносинах.

Якість відносин також покращується, коли подружжя сприймає взаємну підтримку і вірить, що разом вони здатні ефективно впоратися зі стресом (оцінка діадного копінгу). Активна співпраця подружжя у вирішенні проблемних ситуацій, що досягається за допомогою діадного

копінгу, сприяє підвищенню задоволеності шлюбом (загальний бал DCI), що має прямий зв'язок з їхнім психологічним благополуччям.

Отже, в ході проведеного дослідження нам вдалось виконати поставлені завдання. Нам вдалось підтвердити гіпотезу про те, що у більшості подружніх пар переважає підтримуючий та спільний діадний копінг. Також ми простежили значимий взаємозв'язок між діадним копінгом та взаємною адаптацією в парі, котрий свідчить, що міцна взаємодія між подружжям стимулює партнерів вдаватись до позитивного діадного копінгу і в той же момент, те як вони оцінюють своє спільне подолання стресу залежить їх рівень задоволеності шлюбом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Абрамюк О.О. Сучасний стан досліджень проблематики копінг шлюбних партнерів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2018. Вип. 2. 3–11с.

2.Грекова, Я. С. Взаємозв'язок довіри з копінг-стратегіями й механізмами психологічної захисту у студентів / – Досягнення науки і освіти, 3, 93-94 ст. – 2018р.

3.Дідковська Л., Амбрамюк О.. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. Lviv University Herald. Series: Psychological sciences. 2018. Т. 2522-1876. С. 89–102. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-10>

4.Кісарчук З.Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос” – 2014р. – 8-10с.

5.Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження психологічних стратегій адаптації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39 (42). С. 104–114.

6.Кочуров М. Х. Зв'язок копінг-стратегій з локусом контролю / О.В. Міжнародний науково дослідницький журнал – International Research Journal, 1 (91), 40-43 с. – 2020р.

7.Михайлова Н.О., Малікова С.О., Мусієнко Н.О. Психологічна допомога сім'ям у кризовій ситуації. – ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ТА КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ МАТЕРІАЛИ ІV Міжнародної науково-практичної конференції 22 – 23 лютого 2018 року. – 302с.

8.Полякова Ю.М., Сорокова М.Г., Гаранян Н.Г. Факторна структура і надійність шкали взаємної адаптації (DAS)// Консультативна практика та психотерапія. 2018. Т. 26. № 3. С. 105—126

9.Соломка, Е. Т., Хома, Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 2021– 23-27с.

10.Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 28 - 30с.

11.Тітов І.Г. До проблеми класифікації ненормативних особистісних криз. Монографія/ – ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ТА КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ МАТЕРІАЛИ V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. – 101с.

12.Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7 (184). С. 43–48.

13.Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 29-35 с.

14.American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC, American Psychiatric Association\

15.Associations among experiential avoidance, couple adjustment, and interpersonal aggression in returning Iraqi war veterans and their partners. / M. K. Reddy et al. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2011. Vol. 79, no. 4. P. 515–520. URL: <https://doi.org/10.1037/a0023929>.

16.Bar-Kalifa E., Randall A. K., Perelman Y. Daily dyadic coping during COVID-19 among Israeli couples. *Emotion*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1037/emo0000971>

17.Berg, C. A., and Upchurch, R. (2007). A developmental-contextual model of couples coping with chronic illness across the adult life span. *Psychol. Bull.* 133, 920–954.

18.Bodenmann, G. (2005). “Dyadic coping and its significance for marital functioning,” in *Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping*, eds T. A. Revenson, K. Kayser, and G. Bodenmann (Washington, DC: American Psychological Association), 33–49.

19.Bodenmann, G. (2008). *Dyadisches Coping Inventar: Testmanual*. [Dyadic Coping Inventory. Manual]. Bern: Huber and Hogrefe Tests.

20.Bodenmann G., Randall A., Falconier M. Coping in couples: The systemic transactional model (STM) // Falconier M. K., Randall A. K., Bodenmann, G. (eds). *Couples coping with stress: A cross-cultural perspective*. New York : Routledge, 2016. P. 5–22. URL: https://www.academia.edu/36703171/Coping_in_Couples_The_Systemic_Transactional_Model_STM.

21.Coyne, J. C., & Smith, D. A. F. (1994). Couples coping with a myocardial infarction: Contextual perspective on patient self-efficacy. *Journal of Family Psychology*, 8, 43–54

22.Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis / M. K. Falconier et al. *Clinical Psychology Review*. 2015. Vol. 42. P. 28–46. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>

23.Falconier MK and Kuhn R (2019) Dyadic Coping in Couples: A Conceptual Integration and a Review of the Empirical Literature. p. 10.

24.Folkman S.Coping: pitfalls and promise / S. Folkman, J. Moskowitz // *The Annual Review of Psychology*. –2004. – № 55– P.745–774.

25. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. No 37. P. 727–745

26. Gewirtz A. H., DeGarmo D. S., Zamir O. Testing a Military Family Stress Model. *Family Process*. 2017. Vol. 57, no. 2. P. 415–431. URL: <https://doi.org/10.1111/famp.12282>.

27. Herzberg P. Y. Coping in relationships: the interplay between individual and dyadic coping and their effects on relationship satisfaction. *Anxiety, Stress & Coping*. 2013. Vol. 26, no. 2. P. 136–153. URL: <https://doi.org/10.1080/10615806.2012.655726>

28. Karney, Benjamin R. Families under stress : an assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military / Benjamin R. Karney, John S. Crown.

29. Meier F., Anderegg V., Benz-Fragnière C., Bodenmann G. Beneficial aspect of dyadic coping for psychological well-being of first-time mothers and fathers across the transition to parenthood [Электронный ресурс] // 7th Dyadic Coping Conference. March, 2017. – Milan, Italy, 2017.

30. Motlagh H. Impact of Event Scale-Revised // *Journal of Physiotherapy*. 2010. Vol. 56. P. 203. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/82392488.pdf>.

31. Palmer, G. A., Graca, J. J., & Occhietti, K. E. (2016). Posttraumatic growth and its relationship to depressive symptomatology in veterans with PTSD. *Traumatology*, 22(4), 299–306.

32. Ruffieux M., Nussbeck F.N., & Bodenmann G. Long-Term Prediction of Relationship Satisfaction and Stability by Stress, Coping, Communication, and Well-Being [Электронный ресурс] // *Journal of Divorce & Remarriage*. – 2014. – Vol. 55. – No 6.

33.Schnall P. (2012), MPH Professor of Public Health, UCLA. *The Modern Concept of Stress*. https://unhealthywork.org/wp-content/uploads/2012-04-25_Session_4_Hour_1_2012.pdf

34.Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations / P. P. Rusu et al. *PLOS ONE*. 2020. Vol. 15, no. 4. P. e0231133. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231133>

35.Shamai M., Fogel S., Gilad D. Experiencing Couple Relationships in the Line of Fire. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2016. Vol. 42, no. 3. P. 550–563. URL: <https://doi.org/10.1111/jmft.12147>(date of access: 26.05.2023).

36.Walinga J. (2014), Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition. *Stress and Coping* .

37.Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1996). The Impact of Event Scale - Revised. In J. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 399-411). New York: Guilford.

38.https://www.polyu.edu.hk/media/media-releases/2022/0413_polyu-research-finds-stressful-events-impose-negative-effects-on-family-members-mental-health/

39.<https://doi.org/10.51647/kelm.2021.8.1.15>

Додаток А**ІНФОРМОВАНА ЗГОДА на участь у дослідженні**

Я, _____ згоден/згодна взяти участь у дослідженні, спрямованому на дослідження моїх психологічних особливостей. Я є повнолітньою дієздатною особою і на даний момент не є ув'язненим/ув'язненою чи вагітною (для жінок). Мені відомо, що вся персональна інформація є конфіденційною, зберігатиметься в зачиненому кабінеті або на захищеному паролем комп'ютері, оброблятиметься й представлятиметься в основній науковій роботі та окремих наукових статтях в узагальненій формі без можливості ідентифікувати окремих учасників дослідження.

Я маю право в будь-який момент відмовитися від участі у дослідженні. У мене є можливість ознайомитися з особистими результатами тестування, а також отримати від дослідника консультацію з приводу результатів.

Дата

Підпис

Додаток Б

Анкета учасника дослідження

Будь ласка, вкажіть прізвище чи іншу інформацію, яка дозволить ідентифікувати Вашу анкету та анкету Вашого партнера як такі, що належать до однієї пари. (Тобто це поле і Ви, і Ваш партнер маєте заповнити однаково): _____

Вік: _____

Стать: ж/ч

Сімейний стан:

- одружений/одружена

- перебуваю у незареєстрованому шлюбі (співмешкаю)

Скільки часу Ви перебуваєте у шлюбі/співмешкаєте: _____

Чи є у вас діти? _____

На даний момент Ви ?

- перебуваю з партнером в країні
- перебуваю з партнером в країні на окупованій території
- перебуваю з партнером за кордоном
- знаходжусь в країні, а партнер/партнерка перебуває за кордоном
- знаходжусь за кордоном, а партнер/партнерка в країні
- партнер/партнерка перебуває на фронті

Додаток В

Бланки опитувальників

Шкала впливу подій

_____ (дата) Ви пережили _____ (подія з життя) Нижче подається список труднощів, з якими люди іноді зіштовхуються після стресових життєвих подій. Будь ласка, прочитайте кожен пункт, а потім вкажіть, наскільки Вас виснажувала кожна трудність протягом останніх 7 днів:		Наскільки це Вас виснажувало?				
		анітр охи	трохи	помі рно	доси ть силь но	дуже силь но
<i>а</i>	Будь-що, що нагадувало мені про цю подію, викликало почуття, пов'язані з нею.					
<i>б</i>	Мені було важко спати, я часто будився (-лася) уночі.					
<i>в</i>	З різних причин я знову і знову починав (-ла) думати про цю подію.					
<i>г</i>	Я відчував (-ла) роздратування і злість					
<i>г</i>	Я намагався (-лася) не дозволяти собі засмучуватися, коли я думав (-ла) про цю подію чи вона нагадувалася мені.					
<i>д</i>	Я думав (-ла) про цю подію, хоч і не хотів (-ла) цього робити.					
<i>е</i>	Я почувався (-лася) так, наче це не відбулося або наче це не було насправді.					

<i>є</i>	Я намагався (-лася) уникати усього, що могло мені нагадувати про цю подію.					
<i>ж</i>	Образи про це неочікувано з'являлись у мене в голові.					
<i>з</i>	Я був (-ла) нервовий (-а), я «заводився» з нічого.					
<i>и</i>	Я намагався (-лася) про це не думати.					
<i>і</i>	Я знав (-ла), що досі маю багато відчуттів, пов'язаних з цією подією, але я нічого з ними не робив (-ла).					
<i>ї</i>	Мої відчуття, пов'язані з цим, в певній мірі притупилися.					
<i>й</i>	Я помітив (-ла), що я поводжуся або почуваюся так, ніби я знову повернувся (-лася) у той час.					
<i>к</i>	Мені було важко засинати.					
<i>л</i>	На мене хвилями находили сильні відчуття, пов'язані з цим.					
<i>м</i>	Я намагався (-лася) викинути це зі своєї пам'яті.					
<i>н</i>	Мені було важко зосереджуватися.					
<i>о</i>	Спогади про це викликали у мене фізичні реакції (такі як потовиділення, важке дихання, нудота або серцебиття та ін.).					

<i>n</i>	Це мені снилося.					
<i>p</i>	Я почуваюся (-лася) цілий час «напоготові» – в очікуванні, що щось страшне має статися знову.					
<i>c</i>	Я намагався (-лася) про це не говорити ні з ким.					

Шкала взаємної адаптації в парі

У більшості пар є розбіжності у їхніх відносинах. Будь ласка, вкажіть нижче приблизну ступінь згоди і незгоди між Вами і Вашим партнером по кожному пункті в наведеному списку.

	Завжди погоджуємось	Майже завжди погоджуємось	Інколи не погоджуємось	Часто не погоджуємось	Майже завжди не погоджуємось	Завжди не погоджуємось
1. Ведення сімейних фінансів						
2. Питання відпочинку						
3. Релігійні питання						
4. Прояв прихильності						
5. Друзі						
6. Сексуальні відносини						
7. Правильна або належна поведінка						
8. Погляд на життя						
9. Способи поводження з батьками, родичами партнера						
10. Обговорення цілей, які є для вас важливими						

11. Проведення часу						
12. Прийняття важливих рішень						
13. Побутові справи						
14. Інтереси в проведенні дозвілля						
15. Кар'єрні питання						

	Постійно	Більше частіше	Скоріше частіше ніж ні	Час від часу	Рідко	Ніколи
16. Як часто ви обговорюєте або розглядали тему розлучення чи припинення ваших						
17. Як часто Ви чи Ваш партнер йдете з дому при сварці?						
18. Загалом, як часто ви думаєте що між Вами і Вашим партнером відбувається?						
19. Ви довіряєте своєму партнеру?						
20. Ви коли-небудь шкодуєте, що одружилися? (або живете						
21. Як часто Ви і Ваш партнер сваритесь?						
22. Як часто Ви і Ваш партнер “робите один одному нерви”?						

	Кожного дня	Майже кожного дня	Час від часу	Рідко	Ніколи
23. Як часто Ви цілуєте свого партнера?					

	Всіма	Більшістю з них	Деякими з них	Малою частиною	Ніякими
24. Чи займаєтесь Ви разом з Вашим партнером сторонніми					

ОПИТУВАЛЬНИК ДІАДНОГО КОПІНГУ

(україномовна версія DYADIC COPING INVENTORY (DCI), G.Bodenmann)

Інструкція.

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

Як Ви повідомляєте про свій стрес партнеру?	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1. Я даю знати партнеру, що ціную його/її практичну підтримку, пораду чи допомогу.					
2. Я прошу свого партнера допомогти мені, коли я перевантажений/а					
3. Я показую партнеру свою поведінкою, коли я перевантажений/а або коли маю проблеми.					

4. Я відкрито розповідаю своєму партнеру, як я почуваюсь, і що буду вдячний/а за його/ її підтримку					
---	--	--	--	--	--

Що робить Ваш партнер, коли дізнається, що у Вас	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
5. Мій партнер проявляє до мене співпереживання та					
6. Мій партнер висловлює, що він/вона на моїй					
7. Мій партнер звинувачує мене, що я недостатньо добре справляюся зі стресом.					
8. Він/вона допомагає мені побачити ситуацію у іншому світлі, щоб об'єктивніше оцінити проблему.					
9. Мій партнер слухає мене і дає мені можливість розповісти те, що мене справді турбує.					
10. Мій партнер не відноситься до мого стресу					
11. Він/вона забезпечує мені підтримку, та робить це неохоче та без зацікавлення					
12. Мій партнер бере на себе речі, які я зазвичай роблю, щоб виручити мене					
13. Мій партнер допомагає мені проаналізувати ситуацію, щоб я краще справився/лась з проблемою					
14. Коли я дуже зайнятий/а, мій партнер виручає мене.					
15. Коли у мене стрес, мій партнер тримається					

Як Ваш/а партнер/партнерка повідомляє Вам про свій стрес?	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
16. Мій партнер дає мені знати, що він/вона цінує мою практичну підтримку, пораду чи допомогу.					
17. Мій партнер просить допомогти йому/їй, коли він/вона перевантажений/а.					
18. Мій партнер показує мені своєю поведінкою, що він/вона не справляється чи коли має проблеми.					
19. Мій партнер відкрито говорить мені, як він / вона себе почуває і що він/вона буде вдячний/а за мою підтримку.					

Що робите Ви, коли дізнається, що у Вашого/ї партнера/партнерки стрес?	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
20. Я виявляю співпереживання і розуміння моєму партнерові.					
21. Я висловлюю своєму партнеру, що я на його / її стороні.					
22. Я звинувачую свого партнера, що він/вона не достатньо добре справляється					
23. Я кажу своєму партнеру, що не все так погано і допомагаю побачити ситуацію в іншому світлі.					
24. Я вислуховую свого партнера, даю можливість йому/їй сказати все, що насправді його/її турбує.					

25.Я не сприймаю стрес свого партнера серйозно.					
26.Коли у мого партнера стрес, я намагаюсь триматись					
27.Я підтримую свого партнера, але роблю це неохоче, тому що вважаю, що він/вона може вирішити свої проблеми самостійно.					
28.Я роблю речі, які мій партнер зазвичай робить для того, щоб виручити його/її.					
29.Я намагаюся проаналізувати ситуацію разом з моїм партнером, щоб допомогти йому/їй зрозуміти проблему і щось змінити.					
30.Коли мій партнер відчуває, що він/вона перевантажений/а , я допомагаю йому/ їй					

Що Ви та Ваш партнер робите, коли ви обоє переживаєте стрес?	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
31.Ми намагаємося впоратися з проблемою разом і знайти конкретне вирішення її.					
32. Ми обговорюємо проблему і аналізуємо, що потрібно зробити.					
33.Ми допомагаємо один одному побачити проблему в новому світлі.					
34.Ми допомагаємо один одному знімати чи зменшувати напругу, роблячи масаж, приймаючи спільну ванну чи слухаючи музику разом.					

35. Ми ніжні один до одного, займаємося коханням і в такий спосіб намагаємося знизити наш стрес.					
--	--	--	--	--	--

Як Ви оцінюєте Ваше спільне додання стресу як пари?	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
36. Я задоволений/а підтримкою, яку я отримую від свого партнера і як ми долаємо стрес разом.					
37. Я вважаю підтримку свого партнера і наше спільне додання стресу ефективним.					

Додаток Г

Статистичне обчислення Альфа Кронбаха Шкали взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS)

Summary for scale: Mean=116,854 Std.Dv.=13,6693 Valid N:48 Cronbach alpha: ,874033 Standardized alpha: ,886145 Average inter-item corr.: ,208101					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
Q1	112,9167	175,4514	13,24581	0,242920	0,874157
Q2	112,9167	168,6597	12,98691	0,561492	0,866726
Q3	112,8542	175,7079	13,25549	0,207318	0,875514
Q4	112,6667	170,4306	13,05491	0,510420	0,868015
Q5	113,0208	166,1871	12,89136	0,489031	0,868114
Q6	112,7708	172,3017	13,12637	0,411889	0,870104
Q7	112,8542	164,2496	12,81599	0,743783	0,862408
Q8	112,8542	163,7079	12,79484	0,713178	0,862631
Q9	112,8958	168,6350	12,98595	0,554159	0,866842
Q10	112,4375	176,7044	13,29302	0,364894	0,871491
Q11	112,5000	172,3333	13,12758	0,491210	0,868799
Q12	112,3750	170,1510	13,04420	0,613717	0,866562
Q13	112,5000	169,6250	13,02402	0,549469	0,867187
Q14	112,6667	172,2222	13,12335	0,475654	0,868984
Q15	112,5208	168,0829	12,96468	0,686890	0,864854
Q16	112,8333	171,9306	13,11223	0,432263	0,869665
Q17	112,3542	177,8537	13,33618	0,188501	0,874756
Q18	115,0000	203,1667	14,25365	-0,517704	0,902564
Q19	112,4375	167,3294	12,93559	0,530435	0,867055
Q20	112,6667	160,4306	12,66612	0,728969	0,861199
Q21	113,4375	161,7044	12,71631	0,733657	0,861537
Q22	113,6042	159,8642	12,64374	0,726266	0,861085
Q23	113,0625	183,4753	13,54530	-0,053111	0,878197
Q24	114,3750	182,7760	13,51947	-0,021947	0,878553