

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПОДРУЖНІЙ ДІАДІ

STUDY OF THE RELATIONSHIP OF ANXIETY AND INDICATORS OF LIFE RESILIENCE IN A MARRIAGE DYAD

Статтю присвячено дослідженню взаємозв'язку тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді. Актуальність даної теми зумовлена тим, що сучасні соціальні виклики та стресові ситуації значно впливають на психологічний стан та взаємини подружніх пар. Зокрема, рівень тривожності та здатність до життєстійкості є критичними чинниками, що визначають стабільність та якість відносин між партнерами. Для дослідження були використані такі методики: «Методика життєстійкості С. Мадді» (в адаптації А. Леонтьєва), яка оцінює стійкість до стресових ситуацій та здатність адаптуватися до них, та методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (в адаптації В.Г. Норахідзе), що визначає рівень тривожності у респондентів. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. В експерименті взяли участь 30 респондентів, що представляли 15 подружніх пар віком від 25 до 45 років. Результати дослідження виявили значущий взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками життєстійкості у подружніх пар. Зокрема, установлено, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на життєстійкість, знижуючи здатність подружньої діади ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати емоційні зв'язки. А також аналіз отриманих даних показав, що подружні пари з високими показниками життєстійкості демонструють більшу здатність до адаптації в умовах стресу, що сприяє зменшенню рівня тривожності, це свідчить про важливість розвитку життєстійкості для збереження емоційної стабільності та психологічного здоров'я подружньої діади. Отримані результати можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки та терапії для подружніх пар, спрямованих на підвищення їхньої життєстійкості та зменшення рівня тривожності. Висновки роботи підкреслюють необхідність подальших досліджень з окресленої проблематики з метою більш глибокого розуміння психологічних механізмів, що впливають на емоційні зв'язки в подружній діаді в умовах підвищеного стресу.

Ключові слова: взаєморозуміння, воєнний стан, емоційні зв'язки, життєстійкість, психологічна підтримка, психологічне здоров'я, тривожність.

The article is devoted to the study of the relationship between anxiety and vitality indicators in a marital dyad. The relevance of this topic is due to the fact that modern social challenges and stressful situations significantly affect the psychological state and relationships of married couples. In particular, the level of anxiety and resilience are critical factors that determine the stability and quality of relationships between partners. The following methods were used for the study: S. Muddy's Methodology of Vitality (by A. Leontiev), which assesses resistance to stressful situations and the ability to adapt to them, and J. Taylor's Measurement of Anxiety Level method (adapted by V.G. Norakidze), which determines the level of anxiety among respondents. Research and experimental work was carried out on the basis of the Black Sea National University named after Peter Mohyla. 30 respondents representing 15 married couples aged from 25 to 45 took part in the experiment. The results of the study revealed a significant relationship between the level of anxiety and indicators of vitality in married couples. In particular, it was established that an increased level of anxiety negatively affects vitality, reducing the ability of a married dyad to effectively cope with stressful situations and maintain emotional ties. Also, the analysis of the obtained data showed that married couples with high indicators of vitality demonstrate a greater ability to adapt in conditions of stress, which helps to reduce the level of anxiety, which indicates the importance of the development of vitality for the preservation of emotional stability and psychological health of the married dyad. The obtained results can be used to develop programs of psychological support and therapy for married couples, aimed at increasing their vitality and reducing the level of anxiety. The findings of the study emphasize the need for further research on the outlined issues, with the aim of a deeper understanding of the psychological mechanisms affecting emotional bonds in a marital dyad under conditions of increased stress.

Key words: mutual understanding, martial law, emotional bonds, resilience, psychological support, psychological health, anxiety.

УДК 159.923.5:616.89-008.441.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.14>

Астремська І.В.

д.психол.н.,
в.о. професора кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Грубань А.В.

студентка VI курсу 664мз за
спеціальністю 053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. Зміни в сучасних соціокультурних умовах впливають на емоційні взаємини в подружніх парах. Зростання ролі гендерної рівності, економічні та технологічні зміни створюють нові контексти для взаємин у парах. Вивчення стосунків у родині є важливою сферою психологічних досліджень, яка охоплює багато аспектів, таких як взаємини між батьками та дітьми, братами та сестрами, сімейні кордони, а також стосунки в подружній підсистемі. Постійні зміни у сучасному світі ставлять під сумнів

традиційні уявлення про подружні стосунки, вимагаючи нового підходу до їх розуміння. Дослідження психологічних аспектів емоцій у подружніх відносинах, зокрема особливостей емоційних зв'язків у подружній діаді, є важливою науковою галуззю. Воно спрямоване на визначення та розуміння тих чинників, які формують та впливають на емоційну сферу партнерів.

Аналіз останніх публікацій. Досліджуючи проблематику особливостей емоційних зв'язків у подружній діаді, важливе місце займає

феномен емоційної близькості, який має багато синонімів та антонімів у колі наукових психологічних досліджень. Зокрема, дослідженням різних типів емоційної близькості займалися такі науковці: Г. Салліван, Е. Еріксон та Б. Поршнев (феномен «емоційної близькості»); М. Наріцин та І. Погодін (феномен емоційно-психологічної близькості); О. Кронік, Е. Кронік, Б. Поршнев, В. Ялторський (феномен «психологічної дистанції», або концепція емоційної дистанції), Е. Еріксон, Е. Берн, С. Пейдж, З. Рубін, Р. Гантер, Р. Фаєрстоун (феномен «інтимності»); Е. Берн (феномен «емоційного голоду»); О. Кочарян та Н. Терещенко (феномен «емоційної апатії»).

Метою дослідження є визначення взаємозв'язку тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічні особливості емоційних зв'язків у подружній діаді становлять динамічне новоутворення взаємодії між партнерами, що включає у себе вміння ефективно комунікувати, розуміти та сприймати емоції партнера, а також взаємно ділитися вразливістю. Емоційна близькість визначається глибоким взаєморозумінням, що витікає з великої міри емпатії, спільної підтримки та відкритості в парі.

Основні чинники, які визначають успішність формування та зміцнення емоційних зв'язків у подружній діаді, становлять цілісний пазл взаємодії – від комунікації та взаємної підтримки до відчуття стабільності та розвитку спільних цілей. Довіра, відчуття безпеки та емоційна взаємна залученість формують основну структуру стосунків у подружній діаді.

Важливим є розуміння, що емоційні зв'язки – це динамічний процес, що вимагає постійного вдосконалення та розвитку. Психологічне дослідження цього феномену може слугувати не лише теоретичною основою, а й практичним інструментом для розроблення програм та стратегій, спрямованих на покращення емоційного благополуччя пар.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді базується на використанні стандартизованих методик та інструментів для вимірювання цих показників. Для дослідження було вибрано дві основні методики: «Методику життєстійкості С. Мадді» (адаптація А. Леонтьєва) та методику «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (в адаптації В.Г. Нора-кідзе), що дало змогу провести детальний аналіз психологічного стану та життєстійкості учасників експерименту, що включав 30 респондентів (15 подружніх пар) віком від 25 до 45 років, які проживають в умовах соціальних та економічних змін, пов'язаних із війсьним станом. Дане дослідження проводилося на

базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Для оцінки рівня тривожності було використано методику Дж. Тейлора «Вимірювання рівня тривожності» (в адаптації В.Г. Нора-кідзе) [4]. Кожну подружню пару класифікували за шестибальною шкалою, визначаючи рівень тривожності від «низького» до «дуже високого». Для аналізу рівня тривожності у подружній діаді було застосовано відповідний показник тривожності Дж. Тейлора (рис. 1). Отримані результати дослідження вказують на рівень тривожності у 15 подружніх пар, де рівні всіх респондентів розділено на шість категорій – від «низького» до «дуже високого». Аналіз показав, що вплив рівня тривожності на сімейні стосунки та психологічний стан подружжя у стресових ситуаціях відображає їхній загальний стан (самопочуття). Виявлено, що середній та високий рівні тривожності були поширеними серед подружніх пар у дослідженні, тоді як високий та дуже високий рівні тривожності також були досить частими. Натомість низький рівень тривожності серед вибраних пар зустрічався досить рідко.

У дослідженні не виявлено пар із «низьким» рівнем тривожності, що свідчить про відсутність таких учасників серед вибраних респондентів. Лише одна пара мала показник «нижче середнього», що вказує на дещо вищий рівень тривожності, хоча він усе одно вважався низьким порівняно з іншими категоріями. Три пари мали середній рівень тривожності, що може свідчити про помірну тривогу у цих партнерів, яка не досягає високих рівнів. Чотири пари мали вищий середній рівень тривожності, що означає помітно більшу тривожність порівняно з іншими, але не до високого рівня. Для обох партнерів у кількох парах рівень тривожності був високим, що може свідчити про серйозний тривожний розлад, вплив якого відчувається у їхньому повсякденному житті та взаємодії. Три пари мали дуже високий рівень тривожності, що може потребувати підтримки або втручання для подолання такого рівня тривоги. Таким чином, дослідження виявило різні рівні тривожності, які впливають на формування та розвиток емоційних зв'язків у подружній діаді. Більшість пар мали середній, вищий середнього або високий рівень тривожності, що підкреслює важливість вивчення чинників, які впливають на тривожність у сімейних стосунках.

Отримані результати виявили значні різниці в рівнях тривожності між вибраними парами. Більшість пар демонстрували середній, вище середнього або високий рівень тривожності. Високі та дуже високі рівні тривожності були поширеними серед респондентів, що вказує на потребу в покращенні стратегій подолання та психологічної підтримки. Помірний або високий рівень тривоги впливає на якість стосун-

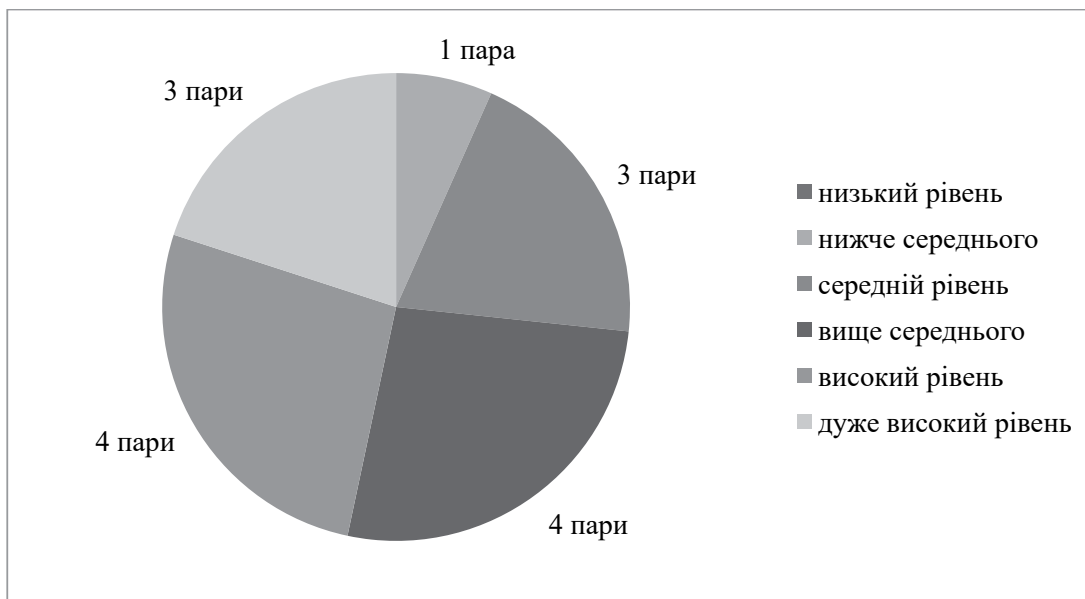


Рис. 1. Результати за методикою «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (в адаптації В.Г. Норахідзе)

ків та загальний стан кожного з партнерів. Для поліпшення благополуччя пар важливо розглянути можливості психологічної підтримки та розробити стратегії подолання тривожності для обох статей.

Методика життєстійкості С. Мадді (в адаптації А. Леонтьєва) виявила рівень життєздатності респондентів у межах норми [5]. Життєстійкість охоплює цілі, цінності, самоставлення, стиль поведінки у подружжі, установки щодо світу та соціального середовища. Розвиток компонентів стійкості, таких як залученість, контроль та прийняття ризику, сприяє позитивному ставленню до себе та подій у житті (табл. 1).

Таблиця вказує два набори даних: «Пари №№ 1–7» і «Пари №№ 8–15», що відображають різні сімейні діади. Для аналізу важливо розглядати кожен компонент стійкості окремо:

– компонент «залученість»: пари №№ 1–7 мали високий рівень залученості ($\mu = 44,44$), тоді як у парах №№ 8–15 цей рівень був нижчим ($\mu = 34,21$);

– компонент «контроль»: пари №№ 1–7 мали високий рівень контролю ($\mu = 22,01$), тоді

як у парах №№ 8–15 цей показник був нижчим ($\mu = 12,75$);

– компонент «прийняття ризику»: пари №№ 1–7 були більш схильні до ризику ($\mu = 14,21$), тоді як у парах №№ 8–15 вони були обережнішими ($\mu = 9,00$);

– компонент «загальна життєстійкість»: пари №№ 1–7 мали вищий загальний рівень життєсилі ($\mu = 14,21$), тоді як у парах №№ 8–15 цей показник був нижчим ($\mu = 7,00$).

Аналіз даних у таблиці вказує на кілька ключових моментів. Високий рівень «залученості» може вказувати на міцний емоційний зв'язок між партнерами, тоді як низький рівень – на можливий розрив стосунків. Високий рівень «контролю» вказує на здатність керувати ситуаціями, тоді як низький рівень може вказувати на уразливість до стресу. Високий рівень «схильності до ризику» може свідчити про готовність брати на себе виклики для збереження стосунків, а низький рівень показує обережність, але може також призвести до бездіяльності. Високий рівень життєстійкості вказує на здатність подолати стрес та негаразди, що є важливим для збереження емоційних зв'яз-

Таблиця 1

Результати дослідження за «Методикою життєстійкості С. Мадді» (адаптація А. Леонтьєва)

Номер пари	Пари №№ 1-7	Пари №№ 8-15
Компоненти життєстійкості	Респонденти з високим рівнем (μ)	Респонденти з низьким рівнем (μ)
Залученість	41,44	34,21
Контроль	22,01	12,75
Прийняття ризику	14,21	9,00
Загальна життєстійкість	14,21	7,00

*результати вказані за середніми показниками за шкалами

ків, тоді як низький рівень може призвести до ослаблення стосунків під впливом стресу. Результати дослідження показали значні різниці між подружжями з різними рівнями життєстійкості. Високі показники у деяких парах свідчать про сильні стратегії подолання труднощів, тоді як низькі результати можуть указувати на необхідність додаткової підтримки для підвищення стійкості.

Для дослідження взаємозв'язку тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді було використано критерій узгодженості Пірсона (r), що дав змогу перевірити наявність зв'язків між показниками тривожності та життєстійкості. Результати такі:

– у парі «тривожність – залученість» $r = -0,10$, що може вказувати на відсутність значущого зв'язку між рівнем тривожності та рівнем залученості у досліджуваних подружніх діадах. Такий низький коефіцієнт кореляції свідчить, що зміни в одній змінній мало чи взагалі не впливають на зміни в іншій. Відсутність значущого зв'язку може вказувати на те, що ці дві характеристики функціонують незалежно одна від одної у вивчених парах;

– у парі «тривожність – контроль» $r = 0,14$, результат указує на слабку позитивну кореляцію між рівнем тривожності та рівнем контролю у досліджуваних подружніх діадах, хоча зв'язок є позитивним, його ступінь незначний, що означає, зміни в одній змінній слабо впливають на зміни в іншій, хоча деякий зв'язок існує, він не є дуже суттєвим у розумінні взаємозв'язку між рівнем тривожності та контролю в парах;

– у парі «тривожність – прийняття ризику» $r = -0,09$, що вказує на дуже слабку негативну кореляцію між рівнем тривожності та рівнем прийняття ризику. Значення близьке до нуля свідчить про те, що зміни в одній змінній мало чи взагалі не впливають на зміни в іншій, це означає, що рівень тривожності не визначає рівень готовності ризикувати, або навпаки;

– у парі «тривожність – життєстійкість» $r = 0,42$, результат указує на помірно позитивну кореляцію між рівнем тривожності та рівнем життєстійкості. Значення коефіцієнта свідчить про те, що зміни в одній змінній певною мірою впливають на зміни в іншій, а такий зв'язок може вказувати на те, що партнери з вищим рівнем тривожності можуть мати схильність до меншої життєстійкості, або навпаки.

Отже, взаєморозуміння та емоційні зв'язки відіграють вирішальну роль у динаміці стосунків у подружній діаді, впливаючи як на рівень тривожності, так і на показники життєвої сили [2]. Здатність співпереживати, ефективно спілкуватися та встановлювати емоційні зв'язки з партнером сприяє відчуттю близькості та підтримки у стосунках. Дослідження підкреслили важливість взаєморозуміння для

зменшення тривоги та підвищення життєвих сил у подружній діаді. Коли партнери відчувають, що їх розуміють, цінують і емоційно пов'язані, вони, скоріше за все, відчуватимуть нижчий рівень тривоги та вищі рівні життєвої енергії, що сприяє здоровішим та стійкішим стосункам у цілому.

Стійкість і психологічна підтримка в рамках подружньої діади є важливими чинниками, які можуть впливати як на рівень тривожності, так і на показники життєвої сили [7, с. 212–213]. Стійкість, яка визначається як здатність позитивно адаптуватися до труднощів, відіграє ключову роль у тому, як пари долають проблеми та невдачі у стосунках. Надання психологічної підтримки одне одному під час стресу чи труднощів може підвищити стійкість та сприяти емоційному благополуччю в подружній діаді. Дослідження взаємозв'язку між показниками психічного здоров'я та чинниками стійкості підкреслюють важливість ефективної саморегуляції та соціальної підтримки для підтримки психологічного здоров'я [2]. Розвиваючи стійкість та пропонуючи психологічну підтримку, подружжя можуть краще справлятися з тривожністю та розвивати відчуття життєвої сили у власних стосунках.

Вплив психологічного здоров'я та тривожності на подружню діаду є значним, впливаючи на загальне благополуччя та якість стосунків [1, с. 132]. Психологічне здоров'я людини включно з її здатністю справлятися зі стресом, регулювати емоції та шукати підтримки може формувати динаміку подружньої діади. Тривожність, якщо її залишити без уваги, може призвести до загострення конфлікту, погіршення спілкування та зниження життєвої сили у стосунках. Розуміння взаємозв'язку між психологічним здоров'ям, тривожністю та життєздатністю має вирішальне значення для підтримки здорової та стійкої подружньої діади. Приділяючи увагу психічному здоров'ю, шукаючи належної підтримки та активно працюючи на зниження рівня тривожності, подружжя можуть зміцнити свій емоційний зв'язок, виховувати життєздатність та разом ефективніше долати перешкоди у житті.

Висновки з проведеного дослідження.

У статті досліджено взаємозв'язок тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді. Виконано аналіз теоретичних концепцій українських та зарубіжних дослідників, що стосуються тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді. Проведений діагностичний етап дав змогу визначити взаємозв'язок тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді. Результати аналізу вказують на зв'язок між тривожністю та показниками життєздатності в подружній діаді, підкреслюють вирішальну роль взаєморозуміння, емоційних зв'язків, стійкості, психоло-

гічної підтримки та психологічного здоров'я у формуванні динаміки стосунків. Результати кореляційного аналізу показали зв'язок між показниками тривожності та життєздатності, що підкреслює необхідність для пар надавати пріоритет відкритому спілкуванню, співпереживанню та підтримці благополуччя одне одного. Створюючи міцну основу, засновану на розумінні та емоційному зв'язку, пари можуть разом долати труднощі, виявляючи стійкість та зміцнюючи свій зв'язок, зрештою, покращуючи своє психологічне здоров'я та загальну задоволеність стосунками. Слід зазначити, що усунення тривожності в подружній діаді не лише приносить користь індивідуальному благополуччю, а й сприяє життєздатності та гармонії стосунків у цілому. Отже, слід зазначити, що покращення психологічного клімату в подружній діаді має потенціал для підвищення якості стосунків та задоволеності життям як окремих осіб, так і цілої сімейної одиниці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Журавльова Н.Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14. Т. 3. С. 124–153.
2. Кочетов А.І. Початок сімейного життя. Київ : Полум'я, 2019. 327 с.
3. Кравець В.П. Психологія сімейного життя. Тернопіль, 2019. 696 с.
4. Методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе). URL: <http://surl.li/rqjgk> (дата звернення: 10.11.2023).
5. Методика С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонтьєва). URL: <http://surl.li/rqjid> (дата звернення: 10.11.2023).
6. Сміхов В.А. Досвід психологічної діагностики і корекції конфліктного спілкування в сім'ї. *Питання психології*. 2019. № 4. С. 83–92.
7. Sories F., Maier C., Beer A., Thomas V. Addressing the Needs of Military Children Through Family-Based Play Therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*. 2022. № 37(3). P. 209–220. DOI: 10.1007/s10591-015-9342.