

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Зв'язок стилів вирішення конфліктів у парі та суб'єктивного
благополуччя у романтичних стосунках**

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Романової Дарії Петрівни

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент

Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №___ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ МІЖ СТИЛЕМ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ТА РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ РОМАНТИЧНИМИ СТОСУНКАМИ.....	8
1.1. Основні концепції, що визначають поняття задоволеності романтичними стосунками та суб'єктивного благополуччя.....	8
1.2. Обґрунтування зв'язку між рівнем задоволеності романтичними стосунками та суб'єктивним благополуччям партнерів.....	15
1.3. Розгляд моделі стилів вирішення конфліктів Томаса-Кілманна у контексті впливу на романтичні стосунки.....	22
1.4. Додаткові моделі, що описують стилі вирішення конфліктів у романтичних стосунках.....	27
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ, РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	36
2.1. Побудова емпіричної моделі та методології дослідження.....	36
2.2. Інструменти виміру стилю вирішення конфліктів, задоволеності романтичними стосунками та суб'єктивного благополуччя.....	39
2.3. Вибір методів статистичного аналізу даних відповідно до завдань дослідження.....	42
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ, КОРЕЛЯЦІЇ СТИЛІВ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ, ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПАРАХ.....	50

3.1. Зв'язок соціодемографічних характеристик вибірки з суб'єктивним благополуччям, задоволеністю стосунками та стилями вирішення конфліктів.....	50
3.2. Аналіз зв'язку між стилями вирішення конфліктів, задоволеності стосунками та суб'єктивного благополуччя на загальній вибірці.....	52
3.3. Визначення міжпарних кореляцій та узгодженості у стилях вирішення конфліктів в межах пар.....	57
Висновки до розділу 3.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві романтичні стосунки відіграють важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям людини. Романтичні стосунки охоплюють як партнерські, так і шлюбні стосунки, незалежно від їхнього офіційного статусу, і є важливим аспектом емоційного та соціального життя людини. Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких романтичних стосунків, і стиль їх вирішення значною мірою впливає на якість взаємодії між партнерами. Актуальність теми також зумовлена зростанням інтересу до психологічного благополуччя та ефективного управління конфліктами у романтичних стосунках, що є важливим для збереження гармонії в сім'ї та суспільстві.

Метою дослідження є визначити зв'язок стилів вирішення конфліктів на рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності у романтичних стосунках.

Відповідно до проблеми та мети даної роботи були поставлені наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення моделі суб'єктивного благополуччя, задоволеності романтичними стосунками та стилів вирішення конфліктів.
2. Виявити провідні стилі вирішення конфліктів, що домінують у романтичних парах, та оцінити їх асоціацію з якістю стосунків.
3. Встановити кореляційні зв'язки між конфліктною поведінкою партнерів, рівнем задоволеності стосунками та показниками суб'єктивного благополуччя.
4. Встановити зв'язок між стилем вирішення конфліктів та благополуччям на рівні міжпарних кореляцій.

5. Сформулювати практичні рекомендації щодо покращення якості романтичних стосунків шляхом розвитку конструктивних стратегій вирішення конфліктів.

Об'єктом дослідження суб'єктивне благополуччя пари.

Предметом дослідження є зв'язок стилів вирішення конфліктів у парі на суб'єктивне благополуччя у романтичних стосунках.

Методи дослідження включають: теоретичний аналіз наукової літератури з теми дослідження; емпіричне дослідження для оцінки рівня задоволеності у романтичних стосунках та рівня суб'єктивного щастя; описові статистики; t-тест для порівняння незалежних груп; One-Way ANOVA то його непараметричний аналог; кореляційні матриці; конфірматорний факторний аналіз; частотний аналіз; кореляційний аналіз; порівняльний аналіз).

Дослідницька вибірка. Емпірична база дослідження була сформована в онлайн-форматі на платформі Google Forms упродовж лютого–березня 2025 року. У дослідженні взяли участь 70 осіб (35 гетеросексуальних пар), що перебували у стабільних романтичних стосунках тривалістю від шести місяців. Усі учасники заповнювали анкети самостійно, без обговорення відповідей із партнером, що дозволило зберегти незалежність оцінок. Вибірка була рівномірно розподілена за статтю: 35 чоловіків та 35 жінок.

Дослідження охопило пари на різних етапах життєвого циклу: від молодих учасників до партнерів із багаторічним досвідом спільного життя. За віком респонденти охоплювали діапазон від 18 до 50 років, що дало змогу врахувати вікові особливості у сприйнятті благополуччя й задоволеності стосунками. Учасники перебували як у шлюбі, так і в позашлюбних романтичних стосунках, у тому числі на відстані. За тривалістю стосунків представлено широкий спектр — від менше одного року до понад 20 років.

Також було враховано батьківський статус: частина респондентів виховували хоча б одну дитину, що дозволяє надалі оцінити вплив цього

чинника на емоційний стан і конфліктну динаміку в парі. Така структура вибірки забезпечує достатнє соціально-демографічне розмаїття для первинного аналізу особливостей взаємозв'язку стилів вирішення конфліктів, задоволеності стосунками та суб'єктивного благополуччя партнерів.

Наукова новизна досягається завдяки одночасному аналізу трьох ключових факторів: стилів вирішення конфліктів, задоволеності стосунками та суб'єктивного благополуччя. У ході дослідження уточнено уявлення про взаємозв'язки між стилями вирішення конфліктів, задоволеністю романтичними стосунками та суб'єктивним благополуччям як на загальній вибірці, так і у партнерських діадах.

Зокрема, набуло подальшого розвитку положення про роль конструктивних стилів (співпраця, компроміс) у підвищенні якості стосунків, що було підтверджено як на індивідуальному, так і на міжпарному рівні.

Уточнено значення стилю пристосування, який у загальній вибірці виявляє тенденцію до позитивного зв'язку із задоволеністю, але водночас у міжпарному аналізі демонструє стійкі негативні кореляції зі стилем суперництва, що свідчить про складну роль цього стилю в конфліктній динаміці.

Також розширено уявлення про зв'язок між стилем суперництва чоловіка та психологічним благополуччям жінки, що відзначено статистично значущим негативним кореляційним зв'язком. Подібні гендерно-специфічні ефекти надають роботі додаткової цінності.

Особливу увагу приділено вивченню кореляцій між цими показниками, що дозволяє виявити, як різні стилі вирішення конфліктів впливають на задоволеність стосунками та рівень суб'єктивного щастя. Крім того, дослідження включає аналіз динаміки всередині пар: порівнюється, чи використовують партнери однакові чи різні стилі вирішення конфліктів, і як це впливає на їхні стосунки та благополуччя. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, як взаємодія стилів вирішення конфліктів у парі корелює з іншими показниками, що робить дослідження важливим для теоретичної та

практичної психології. Отримані результати дозволяють уточнити уявлення про вплив взаємного стилю поведінки у конфлікті на емоційний стан партнерів, а також підтверджують важливість діадного підходу у дослідженні романтичних стосунків.

Практичне значення полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані:

- У психологічному консультуванні пар для покращення якості романтичних стосунків через ефективне управління конфліктами;
- У розробці тренінгів та програм для розвитку навичок вирішення конфліктів;
- У подальших наукових дослідженнях, присвячених вивченню романтичних стосунків та суб'єктивного благополуччя.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечується використанням валідних і надійних методик (модель Томаса-Кілменна, RAS, SWBS), репрезентативною вибіркою досліджуваних, а також застосуванням сучасних методів статистичного аналізу. Обґрунтованість результатів підтверджується теоретичною базою дослідження та відповідністю отриманих даних попереднім науковим дослідженням.

Структура та обсяг роботи: відповідно до мети та завдань дослідження, робота складається зі вступу, трьох розділів, десяти підрозділів, висновків, списку використаних джерел із сімдесяти дев'яти найменувань та тринадцяти додатків. Загальний обсяг роботи становить вісімдесят п'ять сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ МІЖ СТИЛЕМ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ТА РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНOSTІ РОМАНТИЧНИМИ СТОСУНКАМИ

1.1. Основні концепції, що визначають поняття задоволеності романтичними стосунками та суб'єктивного благополуччя

Сучасні емпіричні дослідження вказують на те, що якість стосунків включає кілька параметрів і оцінок. Стосунки, які характеризуються позитивними взаємодіями, такими як прихильність і співчуття, можуть сприяти благополуччю (Деброт, 2013).

Якісні романтичні взаємини включають дві сфери, перша з яких включає розвиток почуттів любові, таких як близькість, приналежність і глибока прихильність, що є незамінним фактором для започаткування, залучення та підтримки романтичних стосунків (Діллоу та ін. 2014). Стосунки, які характеризуються любов'ю, відданістю та взаємною залученістю, є більш стабільними з часом, мають меншу ймовірність закінчитися розлукою та сприяють кращому психологічному та фізичному благополуччю (Лі та ін. 2010).

Другий аспект, важливий у контексті даної роботи, що вивчає стилі вирішення конфліктів у романтичних стосунках, включає ефективні навички вирішення проблем в стосунках, включають збереження спокою, вміння слухати і чути один до одного, демонстрацію поваги до думок партнера і спільну роботу над взаємовигідним розв'язанням розбіжностей (Діллоу та ін. 2014).

Особливу увагу приділено навичкам вирішення проблем у контексті романтичних стосунків, зокрема їхньому впливу на задоволеність шлюбом і ризик його розпаду. Пари, які використовують ефективні стратегії вирішення проблем, як правило, зберігають якість стосунків і задоволення, навіть коли

вирішують проблеми, що виникають (Сулліван та ін. 2010). Ці дані також опосередковано вказують на важливість вирішення конфліктів у парі для забезпечення задоволенням романтичними відносинами.

Існують наступні показники вимірювання, що використовуються при оцінці даного параметра; *Шкала задоволеності стосунками* (Relationship Assessment Scale, RAS) була розроблена для швидкої та ефективної оцінки задоволеності індивіда своїми романтичними стосунками. Шкала RAS була створена психологом Сьюзен Хендрік (Susan S. Hendrick) у 1988 році. RAS складається з 7 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лікерта. Дана 7-елементна шкала оцінює загальну задоволеність стосунками, включаючи такі аспекти, як любов, інтимність та задоволеність потреб. Питання спрямовані на виявлення загального рівня задоволеності стосунками, включаючи такі аспекти, як любов, повага, спілкування та спільні цінності. Сума балів дозволяє визначити загальний рівень задоволеності: чим вищий бал, тим більша задоволеність стосунками (Хендрік, 1988).

Чисельні дослідження вказують на ефективність та валідність інструменту RAS. Вищий рівень задоволеності відносинами пов'язаний з нижчими рівнями нестабільності та розриву відносин (Готтман, Левенсон, 1992). Дослідження на трьох польських вибірках підтвердило однофакторну структуру RAS та її інваріантність щодо країни, статі та типу стосунків. Аналіз за допомогою Item Response Theory (IRT) показав, що RAS найбільш точно оцінює низькі та середні рівні задоволеності стосунками (Адамчик, Боквала, 2022). Дослідження на пуерториканських жінках показало високу внутрішню консистентність ($\alpha = 0.86$) та підтвердило однофакторну структуру шкали (Рівера, 2019).

Також було проведено оцінку надійності та валідності Шкали задоволеності стосунками (Relationship Assessment Scale, RAS), розробленої для вимірювання суб'єктивної оцінки близьких стосунків (Вон, Байєр, 1999). Метою дослідження було перевірити, наскільки результати RAS корелюють з

іншими відомими інструментами оцінки стосунків, зокрема з Шкалою діадичної адаптації (Dyadic Adjustment Scale, DAS). Результати показали високий ступінь збігу між загальними балами RAS та DAS, а також між загальним балом RAS та субшкалою «Задоволеність» шкали DAS. Шкала RAS продемонструвала високу внутрішню консистентність, що свідчить про її надійність як інструменту вимірювання задоволеності стосунками, а коротка форма та універсальність RAS роблять її зручною для використання як у клінічних, так і в дослідницьких цілях (Вон, Байєр, 1999).

Інша форма виміру задоволеності стосунками, *Шкала шлюбної адаптації* (Marital Adjustment Test, MAT), була розроблена Локком і Воллесом у 1959 році як інструмент для оцінки якості шлюбних стосунків. Вона є одним із найстаріших і найпоширеніших інструментів для оцінки якості шлюбних стосунків. Вона складається з 15 пунктів, які охоплюють ключові аспекти шлюбного життя, такі як комунікація, емоційна близькість, спільне прийняття рішень і загальна задоволеність стосунками. Відповіді оцінюються за шкалою Лайкерта, що дозволяє кількісно оцінити рівень адаптації в шлюбі. Було підтверджено високу внутрішню узгодженість шкали (Cronbach's alpha > 0.80), а також її здатність розрізняти пари з високим і низьким рівнем шлюбної адаптації (Локк, Воллес, 1959). Ефективність MAT підтверджується численними дослідженнями. У подальшому дослідженні Локка і Воллеса, проведеному на вибірці з 149 дружин і 157 чоловіків, було виявлено два основні фактори шлюбної адаптації: емоційна близькість і спільне прийняття рішень (Локк, Воллес, 1974). У дослідженні яке включало вибірку з 1031 респондента, було підтверджено надійність шкали для обох статей: Cronbach's alpha становила 0.83 для чоловіків і 0.84 для жінок, що свідчить про стабільність результатів (Грич та ін. 2003).

Було вивчено психометричні властивості MAT у пацієнтів із депресією. Результати показали, що шкала має високу конвергентну валідність із Dyadic Adjustment Scale (кореляція -0.64) і помірну внутрішню узгодженість (Cronbach's alpha = 0.68). Крім того, низькі показники за MAT передбачали

гірші результати лікування депресії, що підтверджує її прогностичну валідність (Віттенгел та ін. 2020). Таким чином, МАТ є надійним і валідним інструментом для оцінки шлюбної адаптації, що підтверджується її широким використанням у дослідженнях і клінічній практиці.

Також вагомим інструментом є *Шкала задоволеності шлюбом* (Marital Satisfaction Scale, MSS), яка була розроблена Роучем, Фрейзером і Боуденом у 1981 році. Вона є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки задоволеності шлюбом, визначаючи її як ставлення до власних подружніх стосунків, яке може варіюватися від позитивного до негативного. MSS була створена на основі попередньої версії, відомої як Marital Satisfaction Inventory (MSI), розробленої Роучем у 1975 році. Шкала включає 73 пункти, які оцінюють різні аспекти шлюбного життя, такі як емоційна близькість, спільне прийняття рішень, довіра та інші аспекти. Респонденти відповідають на запитання за шкалою Лайкерта, що дозволяє кількісно оцінити їхнє ставлення до шлюбу (Роуч та ін. 1981).

Ефективність MSS підтверджена численними дослідженнями. Було проведено перевірку шкали на вибірці подружніх пар у США. Результати показали високу внутрішню узгодженість (Cronbach's alpha > 0.85), що свідчить про надійність шкали. Крім того, MSS продемонструвала здатність розрізняти пари з високим і низьким рівнем задоволеності шлюбом (Роуч та ін. 1981). Інше дослідження на платформі JSTOR підтвердило, що MSS є надійним інструментом для оцінки якості подружніх стосунків, а також її валідність у різних контекстах (Фрейзер та ін. 1981). Шкала також використовується у клінічних дослідженнях для оцінки ефективності терапевтичних втручань у подружніх парах, адже MSS показала високу прогностичну валідність у виявленні проблем у шлюбі та оцінці змін після терапії (Боуден та ін. 1981).

У роботі Рів'єра та Сінклера було проведено перевірку валідності та надійності MSS у трьох вибірках, пов'язаних із військовими: 850

військовослужбовців, 936 військовослужбовців і 333 дружини військових. Результати показали високу надійність шкали (Cronbach's alpha > 0.85) та її кореляцію з показниками психічного та фізичного здоров'я, а також функціонуванням стосунків, що підтверджує її критерійну валідність (Рів'єр, Сінклер, 2022). Було проведено аналіз 91 наукової роботи, які використовували 21 інструмент для оцінки якості шлюбних стосунків, включаючи MSS. MSS була визнана одним із найбільш надійних інструментів для оцінки задоволеності шлюбом завдяки її здатності точно вимірювати ключові аспекти стосунків, такі як емоційна близькість, довіра та спільне прийняття рішень (Фінчем та ін. 2020). Метааналіз, присвячений впливу програм покращення шлюбних стосунків, також підтвердив ефективність MSS. У дослідженні було проаналізовано 12 програм, спрямованих на покращення комунікації та задоволеності шлюбом. Результати показали, що терапевтичні програми мали значний вплив на покращення задоволеності шлюбом, особливо серед жінок (середній ефект: MD = 0.53, 95% CI = 0.35–0.71) (Явадівал та ін. 2021). Крім того, було вивчено вплив комунікації та інших факторів на задоволеність шлюбом серед жінок. MSS використовувалася для оцінки рівня задоволеності, і результати підтвердили її ефективність у виявленні ключових проблем у стосунках, таких як недостатня емоційна підтримка та конфлікти (Кезрі та ін. 2020). Таким чином, MSS є універсальним інструментом, який широко використовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології.

Для аналізу впливу романтичних стосунків людини на її рівень щастя як особистості дуже важливо визначитися, як саме оцінюється рівень задоволеності життям. Однією з найвідоміших шкал для вимірювання рівня щастя людини є *Шкала суб'єктивного благополуччя* (Satisfaction With Life Scale, SWLS), розроблена психологами Дінером, Еммонсом, Ларсеном та Гріффіном у 1985 році, і у даному контексті вона є важливим показником задоволеності життям серед романтичних партнерів.

Суб'єктивне благополуччя (SWB) за загальним визначенням загалом означає «ступінь, до якої людина вірить або відчуває, що її чи її життя йде добре» і часто включає три компоненти: задоволеність життям, позитивний вплив і негативний вплив. SWB тим більше, чим вище задоволеність життям, чим більше позитивного впливу та менше негативного впливу відчуває людина (Дінер, Ойші, Тай, 2018). Афекти — це загальні терміни, які охоплюють велику кількість відчуттів, які відчувають люди, включаючи емоції та почуття. Позитивний афект (переживання позитивних емоцій і почуттів) і негативний афект (переживання негативних емоцій і почуттів) є афективними компонентами суб'єктивного благополуччя (Лондеро-Санто та ін. 2021). Задоволеність життям, когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, відноситься до оцінки людиною свого життя і може вважатися ставленням до власного життя (Счімак, 2008).

Були проведені численні дослідження для вивчення можливих предикторів SWB, тобто рівня суб'єктивного благополуччя (Дінер, Ойші, Тай, 2018; Дінер, Су, Лукас, Сміт, 1999). Вони припускають, що численні фактори (генетичні та екологічні) пояснюють дисперсію компонентів суб'єктивного благополуччя. Виявленими важливими прогностичними факторами є соціально-демографічні змінні (наприклад, стать, вік, фінансовий стан, релігія, наявність дітей), фактори особистості (наприклад, невротизм, екстравертність) і змінні, пов'язані з романтичними стосунками, що у контексті даного дослідження цікавлять нас найбільше.

Шкала суб'єктивного благополуччя (Satisfaction With Life Scale, SWLS) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. Ця шкала широко використовується у понад 100 країнах і перекладена більш ніж на 30 мов. Вона має високу внутрішню узгодженість (Cronbach's alpha = 0.87) та стабільність у часі (тест-ретестова кореляція = 0.82). SWLS корелює з позитивним афектом ($r = 0.68$) та відсутністю депресії ($r = -0.72$), що підтверджує її універсальність і надійність у різних культурах (Дінер та ін.

1985). Її ефективність підтверджена численними дослідженнями. Наприклад, Свамі та ін. провели масштабне дослідження, яке охопило 65 країн, 40 мов і різні вікові групи. Результати показали високу внутрішню узгодженість шкали (Cronbach's alpha > 0.85) та інваріантність вимірювання, що свідчить про її універсальність для різних культур і демографічних груп (Свамі та ін. 2025).

Дослідження Дональдсон перевірило валідність SWLS серед підлітків у Каліфорнії (N = 2552). Використання Item Response Theory (IRT) показало, що всі 5 пунктів шкали мають високі дискримінаційні індекси (> 1.80), що свідчить про їхню здатність розрізняти рівні задоволеності життям. Підлітки з високими показниками SWLS значно рідше повідомляли про вживання тютюну, електронних сигарет і канабісу. Висока внутрішня узгодженість (Cronbach's alpha = 0.89) підтверджує надійність шкали для оцінки благополуччя серед молоді (Дональдсон та ін. 2025). SWLS була також перевірена на вибірці дорослих у Греції. Шкала показала високу внутрішню узгодженість (Cronbach's alpha = 0.87) та стабільність у часі (тест-ретестова кореляція = 0.82). Крім того, SWLS корелювала з іншими показниками благополуччя, такими як позитивний афект ($r = 0.68$) та відсутність депресії ($r = -0.72$), що підтверджує її прогностичну валідність (Кіразос та ін. 2018). Огляд психометричних властивостей SWLS показав, що шкала перекладена на 30 мов і використовується в різних культурах. Вона демонструє високу чутливість до змін у життєвих обставинах, таких як терапія або значні життєві події. Тест-ретестова надійність становить $r = 0.84$, а конвергентна валідність підтверджує її ефективність у дослідженнях і клінічній практиці (Товншенд, 2023).

Хоча дослідження вказують як на індивідуальні (наприклад, особистість), так і на контекстуальні (наприклад, пов'язані з романтичними стосунками) характеристики як прогностичні ознаки суб'єктивного благополуччя, важливо проаналізувати ці змінні разом, оцінюючи важливість

кожної для прогнозування SWB (Дінер, Ойші, Тай, 2018; Дінер, Су, Лукас, Сміт, 1999).

Таким чином, SWLS є універсальним, надійним і валідним інструментом для оцінки суб'єктивного благополуччя в різних культурах, вікових групах і контекстах. Шкали суб'єктивного благополуччя є надійним інструментом для оцінки психологічного стану та якості життя, що підтверджується численними дослідженнями. Дослідження Понтін та ін. перевіряє валідність модифікованої шкали BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB). У ньому взяли участь 23,341 учасник, які заповнили 24-пунктову шкалу, що оцінює три аспекти благополуччя: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки. Підтверджувальний факторний аналіз показав, що трьохфакторна структура шкали є статистично значущою ($p < 0.001$ а внутрішня узгодженість (Cronbach's alpha > 0.8) свідчить про її надійність. Шкала також корелювала з іншими показниками, такими як тривожність і депресія, що підтверджує її валідність (Понтін та ін. 2013).

Ще одним важливим інструментом є WHO-5 Well-being Index, який оцінює загальне благополуччя за допомогою 5 пунктів. Ця шкала має високу чутливість до змін у стані здоров'я, особливо у пацієнтів із депресією. Внутрішня узгодженість шкали становить Cronbach's alpha = 0.91, а її прогностична валідність для виявлення депресії має чутливість 0.86 і специфічність 0.81. WHO-5 широко використовується у клінічних дослідженнях для оцінки ефективності терапії (Торр та ін. 2015). Ці дослідження підтверджують, що шкали суб'єктивного благополуччя є надійними та валідними інструментами, які можуть використовуватися як у наукових, так і в клінічних цілях для оцінки психологічного стану та якості життя.

1.2. Обґрунтування зв'язку між рівнем задоволеності романтичними стосунками та суб'єктивним благополуччям партнерів

Важливим кроком є встановлення закономірності між фактором щасливих романтичних відносин (суб'єктивної задоволеності своїми романтичними відносинами) та рівнем суб'єктивного благополуччя; для конкретизації аналізу також ключовим є визначення, який саме відсоток відносини займають у формуванні нашого відчуття задоволеності життям. Дана тема мала вияв у багатьох роботах сучасних психологів;

Люди, які перебувають у щасливих романтичних стосунках, повідомляють про високий рівень суб'єктивного благополуччя (Кампа, Душ, Амато, 2005). Якість стосунків із партнером, друзями та родиною є одним із найбільш вагомих ситуаційних предикторів суб'єктивного благополуччя, а задоволеність стосунками є ключовим ситуаційним компонентом задоволеності життям і регулярно вибирається як кінцева змінна в мета-аналізі через те, що її часто включають у кількісні дослідження (Геллер, Вотсон, Ілієс, 2004). Це означає, що покращення у подружніх стосунках може призвести до підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Те, що задоволеність стосунками тісно пов'язана з індивідуальним психологічним і фізичним благополуччям підтверджується ще в декількох вагомих дослідженнях; Шлюбна незадоволеність є значущим предиктором депресивних симптомів у подружніх пар. Виявлено, що конфлікти в шлюбі впливають не лише на індивідуальне благополуччя, але й на партнера, що підтверджує діадичну модель, і задоволеність стосунками була пов'язана з нижчим рівнем депресії (Біч, Кац, Кім, Броді, 2003). Ворожі взаємодії між партнерами (низька задоволеність стосунками) пов'язані з підвищеним рівнем стресу, прозапальних цитокінів і уповільненим загоєнням ран. Це свідчить про те, що якість стосунків впливає на фізіологічне та психологічне благополуччя, а стрес у стосунках може прискорювати розвиток вікових захворювань (Кесолт-Гласер та ін. 2005). Метааналіз 93 досліджень Пру, Гізер, Хелмс та Бюлер показав, що якість романтичних стосунків значною мірою пов'язана з благополуччям: існує значний позитивний зв'язок між якістю подружніх стосунків та особистим благополуччям (Пру, Гізер, Хелмс,

Бюлер, 2007). Середній ефект для поперечних досліджень становив $r = 0.37$, а для лонгітюдних — $r = 0.25$. Також виявлено, що цей зв'язок модерується такими змінними, як стать, вік і тривалість шлюбу. Також дослідження показало, що вищий рівень задоволеності шлюбом асоціюється з кращим психологічним станом та загальним життєвим задоволенням, зокрема зниженою тривожністю та депресією (Пру, Гізер, Хелмс, Бюлер, 2007). Таким чином, визначення предикторів задоволеності стосунками має важливе клінічне та програмне значення не лише для здоров'я стосунків, але й для індивідуального здоров'я.

Дослідники постійно виявляли зв'язок між задоволеністю стосунками та SWB: наприклад, розглядається зв'язок між задоволеністю стосунками та суб'єктивним благополуччям через призму теорії прив'язаності (Цао, Вонг, Вонг, 2020). Задоволеність стосунками була позитивно пов'язана із суб'єктивним благополуччям, і люди, які оцінювали свої стосунки як якісні та підтримуючі, демонстрували вищий рівень щастя, незалежно від інших особистісних характеристик. Також зв'язок між якістю стосунків і суб'єктивним благополуччям відрізнявся між чоловіками та жінками: наприклад, для жінок якість стосунків мала сильніший вплив на їхнє благополуччя, ніж для чоловіків (Лав, Холдер, 2016).

Також досліджувалось, як характеристики романтичних стосунків впливають на суб'єктивне благополуччя. Учасниками були 490 дорослих, які перебували у моногамних стосунках. Результати показали, що задоволеність стосунками є одним із ключових предикторів суб'єктивного благополуччя, пояснюючи 21% варіації у задоволеності життям, 19% у позитивному афекті та 15% у негативному афекті. Це підкреслює важливість підтримки якісних стосунків для досягнення щасливого життя (Лондеро-Сантос та ін. 2017). Крім того, лонгітюдні дослідження свідчать про те, що задоволеність стосунками має причинно-наслідковий вплив на задоволеність життям: Хеді, Венховен і Верінг аналізують дві теорії суб'єктивного благополуччя ("зверху вниз" та "знизу вверх"), і задоволеність у стосунках розглядається як один із

ключових компонентів, що формують загальне суб'єктивне благополуччя (Хеді, Венховен, Верінг, 1991). Задоволеність стосунками була значущим предиктором загального рівня щастя, навіть після врахування інших життєвих сфер, таких як робота чи здоров'я. Автори підкреслюють, що стосунки не лише впливають на суб'єктивне благополуччя, але й самі залежать від особистісних рис. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної стабільності частіше мають стабільні та задовільні стосунки (Хеді, Венховен, Верінг, 1991).

Інші дослідження також підкреслюють зростаючу важливість романтичних стосунків для благополуччя людей, про що свідчить той факт, що останніми роками спостерігається збільшення зв'язку між задоволеністю стосунками та показниками благополуччя. Люди, які перебувають у романтичних стосунках, зазвичай мають краще психічне здоров'я, ніж ті, хто самотній. Тип стосунків відіграє важливу роль: стабільні та зобов'язуючі стосунки, такі як шлюб, приносять більше користі для психічного здоров'я, ніж менш стабільні, наприклад, співжиття (Брейтвейт, Холт-Лунстад, 2017). Дослідження також виявило двосторонній зв'язок між стосунками та психічним здоров'ям. Хоча обидва фактори впливають один на одного, сильніший ефект спостерігається, коли стосунки є предиктором психічного здоров'я, ніж навпаки. Наприклад, покращення якості стосунків сприяє значному покращенню психічного здоров'я, тоді як покращення психічного здоров'я не завжди призводить до покращення стосунків (Брейтвейт, Холт-Лунстад, 2017).

Для проведення детального аналізу того, як саме задоволеність романтичними стосунками впливає на рівень суб'єктивного благополуччя партнерів, важливо розуміння, що самі по собі стосунки не роблять людину більш щасливою: саме певні речі у стосунках, які ми можемо окреслити як фактори, забезпечують вищий рівень щастя у житті людини. Тож варто звернутися до досліджень психологів та розглянути основні гіпотези про те, що саме у романтичних стосунках впливає на рівень щастя.

Емоційна складова: аналізується, як особистісні характеристики та ситуаційні фактори впливають на задоволеність життям, і як важливий соціальний фактор стосунки забезпечують соціальну підтримку, що знижує стрес і підвищує емоційне благополуччя. Не кількість соціальних контактів, а саме якість взаємовідносин є вирішальним фактором у забезпеченні суб'єктивного благополуччя (Геллер, Вотсон, Ілієс, 2004). З цього дослідники роблять висновок, що стосунки, що характеризуються підтримкою, довірою та емоційною близькістю, сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя незалежно від особистісних рис. Ці дані підтверджуються у дослідженні Сулліван та ін., де використовувався мікроаналітичний підхід та кодування дискусій партнерів (Сулліван та ін. 2010). Підкреслюється, що пари, які демонстрували більше позитивної підтримки під час вирішення проблем, мали стабільніший рівень задоволеності шлюбом через рік ($r = 0.45, p < 0.01$), а низький рівень позитивної підтримки та високий рівень негативної підтримки передбачали збільшення негативних емоцій у майбутніх конфліктах ($\beta = -0.32, p < 0.05$). Пари, які демонстрували дефіцит емпатії та валідації під час вирішення проблем, мали вищий ризик розлучення протягом 10 років ($\chi^2 = 12.34, p < 0.01$).

Особисті характеристики: Не можемо не враховувати те, як ті чи інші особисті риси обох партнерів впливають на якість стосунків та задоволеність ними. Екстраверти, зазвичай, отримують більше задоволення від соціальних взаємодій і стосунків, а люди з низьким рівнем нейротизму менш схильні до конфліктів і негативних емоцій у стосунках, що сприяє їхньому загальному щастю. Метааналіз показав, що риси особистості, такі як нейротизм, екстраверсія, доброзичливість та сумлінність, значно корелюють із задоволеністю життям. Зокрема, нейротизм має негативний зв'язок, тоді як інші риси — позитивний (Геллер, Вотсон, Ілієс, 2004).

Статус стосунків: Що цікаво, особливо із рівнем суб'єктивного благополуччя різні дослідники пов'язують статус романтичних стосунків: численні дослідження виявили, що одружені люди мають вищий рівень

суб'єктивного благополуччя, ніж інші сімейні статуси (Аргайл, 1999; Дінер, Су, Ойші, 2000; Маєрс, 1999). Однак ці висновки слід ретельно проаналізувати, адже, інші дослідження стверджують, що через гедонічну адаптацію (психологічний процес, у ході якого людина пристосовується до життєвих змін, і її рівень суб'єктивного благополуччя повертається до попереднього, "базового" рівня з часом) задоволеність життям після шлюбу має тенденцію повертатися до дошлюбного рівня (Стутзер, Фрей, 2006). Зіткнувшись з частотою консенсуальних союзів (без шлюбу) у західних культурах, дослідники дослідили різницю в добробуті між одруженими людьми та тими, хто перебуває в консенсуальному союзі (який також часто має назву "цивільний шлюб"). Одружені люди мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж люди, які проживають разом (Дінер та ін. 2000). Одружені особи мають найвищий рівень суб'єктивного благополуччя, за ними слідує ті, хто проживає разом без шлюбу, потім особи у стабільних романтичних стосунках, випадкових стосунках та ті, хто рідко або зовсім не зустрічається (Кампа, Душ, Амато, 2005). Але є і протилежні дані, що свідчать про неважливість статусу стосунків для рівня щастя: після контролю за ефектом упередженого відбору учасників (характеристики, пов'язані зі схильністю до шлюбу, наприклад, розлучення батьків і батьківський фінансовий дохід) і задоволеності стосунками виявили, що немає відмінностей між одруженими та тими, хто перебуває у цивільному шлюбі (Переллі-Харріс, Хогерц, Лаппегорд, Еванс, 2019).

Також дослідження даної теми ускладнює той факт, що щасливіші люди самі по собі мають вищу ймовірність вступу в шлюб, що ускладнює визначення причинно-наслідкового зв'язку між шлюбом та щастям. В цілому, люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя частіше одружуються та залишаються у своїх стосунках, а люди з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя залишаються самотніми або розлучаються (Стутзер, Фрей, 2006; Лукас, 2007).

Тривалість стосунків: Тривалість романтичних стосунків також може бути фактором, який впливає на суб'єктивне благополуччя, однак небагато досліджень досліджували вплив тривалості відносин і SWB, і немає консенсусу щодо зв'язку між цими змінними (Лорендо-Санто та ін. 2021). Було виявлено слабкий, але значний зв'язок між тривалістю стосунків і якістю життя (Вентегодт, Фленсборг-Мадсен, Андерсен, Меррік, 2008). Але також існують данні, які вказують на те, що тривалість стосунків не є суттєвим предиктором ані задоволеності життям, ані психологічного стресу після розлучення пари (Роудс, Камп, Душ, Аткінс, Стенлі, Маркман, 2011). Крім того, дослідження, які вивчали зв'язок між тривалістю стосунків і задоволеністю шлюбом, показали зменшення лінійного зв'язку між цими змінними (Карні, 2015).

Наявність або відсутність дітей: У контексті даного дослідження вивчається в першу чергу взаємодія між романтичними партнерами та рівень якості їхніх стосунків на основі засобів вирішення конфліктів у парі, але не враховується, чи є в даній парі діти і контекст, що приносять у стосунки та конфлікти діти як фактор. Вплив дітей на сферу суб'єктивного благополуччя оцінюється як спірний і має свої змінні: наявність дітей точно є ще однією демографічною змінною, яка впливає на суб'єктивне благополуччя, однак висновки часто суперечливі (Лорендо-Санто та ін. 2021). Зв'язок між батьківством і суб'єктивним благополуччям є складним і динамічним (Нельсон-Коффі, 2018). Однак загалом лонгітюдні дослідження виявили підвищення добробуту після народження дітей, а потім його погіршення. Проте інші демографічні змінні (наприклад, статус стосунків, економічний статус), здається, є опосередковувачами зв'язку між народженням дітей і відчуттям суб'єктивного благополуччя, тож у дослідженні пар, які мають дітей, цей фактор має позначатися окремо (Нельсон-Коффі, 2018; Енджелс, 2010).

Важливо розуміти суб'єктивні складові подібного аналізу факторів, що впливають на оцінку благополуччя у стосунках: деякі фактори, такі як стать,

тривалість шлюбу та методи вимірювання, можуть впливати на силу зв'язку між якістю шлюбу та особистим благополуччям, а також що жінки можуть відчувати сильніший вплив якості шлюбу на їхнє благополуччя порівняно з чоловіками (Пру, Гізер, Хелмс, Бюлер, 2007). Також було виявлено закономірність, що жіночий позитивний діадичний копінг (підтримка партнера та допомога) був негативно пов'язаний зі спостережуваною негативною взаємодією під час конфліктів, що свідчить про зменшення негативної поведінки жінок в стресових ситуаціях (Папп, Вітт, 2010).

1.3. Розгляд моделі стилів вирішення конфліктів Томаса-Кілманна у контексті впливу на романтичні стосунки

Розглянувши основні фактори, що впливають на рівень задоволеності стосунками і суб'єктивне благополуччя партнерів за результатами існуючих досліджень, важливо також відмітити один з основних фокусів даної роботи, а саме: як пара вирішує між собою певний конфлікт, як справляється зі стресом, що незмінно супроводжує життя, та до чого приходять у результаті. Чому дана перспектива є настільки важливою? Звернемося до джерел.

Вивчаючи процеси в шлюбі, які можуть передбачити його розпад, зосереджуючись на поведінкових аспектах, дослідники підтримують "*каскадну*" модель, яка описує послідовність негативних взаємодій, що ведуть до розлучення. Ця модель включає етапи критики, зневаги, захисної поведінки та емоційного відсторонення (Готтман, Левенсон, 1992). Також автори розділили пари на "регульовані" та "нерегульовані" на основі їхньої здатності підтримувати баланс між позитивними та негативними взаємодіями: Регульовані пари демонстрували вищий рівень позитивних взаємодій, що сприяло стабільності шлюбу, а підвищена фізіологічна збудливість під час конфліктів, така як прискорене серцебиття, була пов'язана з вищим ризиком розпаду шлюбу. Негативні взаємодії в шлюбі та пов'язаний з ними стрес можуть також мати негативний вплив на фізичне та

психічне здоров'я партнерів. що також можна віднести до зниження суб'єктивного благополуччя (Готтман, Левенсон, 1992). Дана робота однозначно підкреслює важливість підтримки позитивних взаємодій у стосунках та управління конфліктами для запобігання розпаду стосунків. Розуміння поведінкових та фізіологічних індикаторів може допомогти в розробці ефективних інтервенцій для покращення взаємодії при конфліктних ситуаціях у парі.

У темі стилів вирішення конфліктів в першу чергу варто звернути увагу на відому та вже класичну *модель Томаса-Кілманна (1974)*, де автори Кеннет В. Томас і Ральф Х. Кілманн визначають п'ять основних стилів вирішення конфліктів: співпраця, компроміс, уникання, пристосування, змагання (Томас, Кілманн, 1974). Модель управління конфліктами Томаса-Кілманна широко використовується для аналізу та вирішення конфліктних ситуацій у різних сферах, включаючи організаційні та міжособистісні відносини. Хоча конкретні дослідження, які б надавали статистичні дані щодо ефективності цієї моделі, обмежені, існують роботи, що підтверджують її практичну цінність. Дослідження "Confirmatory Factor Analysis of the Styles of Handling Interpersonal Conflict: First-Order Factor Model and Its Invariance Across Groups", підтвердило валідність п'яти стилів управління конфліктами, запропонованих Томасом і Кілманном, у різних групах, що свідчить про універсальність та надійність моделі (Рахім, Мангер, 1995).

Інструмент конфліктного режиму Томаса-Кілманна (ТКІ) оцінює поведінку особи в конфліктних ситуаціях, тобто ситуаціях, у яких інтереси двох людей видаються несумісними, у нашому випадку - інтереси у парі, що знаходиться у романтичних стосунках. Згідно даній моделі, в конфліктних ситуаціях ми можемо описати поведінку людини за двома основними вимірами: (1) *асертивність*, тобто ступінь, до якої індивід намагається задовольнити свої власні проблеми, і (2) *кооперативність* - ступінь, до якої міри індивід намагається задовольнити занепокоєння іншої людини у

конфлікті (Томас, Кілманн, 2008). Ці два виміри поведінки можна використати для визначення п'яти основних методів вирішення конфлікту:

- *Співпраця (Collaborating)*: Висока асертивність та висока кооперативність; спільний пошук рішень, що задовольняють обидві сторони, який вимагає високий рівень даних навичок з обох сторін. Співпрацюючи, людина намагається працювати з іншою людиною, щоб знайти рішення, яке повністю задовольняє інтереси обох. Це передбачає дослідження проблеми, щоб визначити основні проблеми двох осіб і знайти альтернативу, яка б відповідала обом групам проблем. Співпраця між двома особами може набувати форми дослідження розбіжностей, щоб вивчити думку один одного, вирішення певних умов, які інакше призвели б до конкуренції за ресурси, та спроби знайти творче вирішення міжособистісної проблеми.
- *Компроміс (Compromising)*: Середній рівень асертивності та кооперативності; кожна сторона поступається частиною своїх інтересів для досягнення прийняттого рішення. При досягненні компромісу мета полягає в тому, щоб знайти доцільне, взаємоприйнятне рішення, яке частково задовольняє обидві сторони. Компроміс — це щось середнє між асертивністю та кооперацією, де обидва учасники конфлікту відмовляються від своїх інтересів більше, ніж змагаючись, але менше, ніж пристосовуючись. Подібним чином, вони вирішують проблему більш безпосередньо, ніж при уникаючому стилі, але не досліджують її так глибоко, як при співпраці. Компроміс може означати розділення розбіжностей, обмін поступками або швидкий пошук середньої позиції.
- *Уникання (Avoiding)*: Низька асертивність та низька кооперативність; відхід від конфлікту без його вирішення. Уникаючи, людина не відразу переслідує власні проблеми або проблеми іншої людини. Він або вона не звертаються до конфлікту, адже не мають ресурсів його

витримувати. Уникнення у хорошому, корисному сенсі може приймати форму дипломатичного обходу проблеми, відкладення питання до кращого часу або просто відходу від загрозової ситуації.

- *Пристосування (Accommodating)*: Низька асертивність та висока кооперативність; поступка власними інтересами на користь іншої сторони, тобто протилежність змаганню. Під час пристосування людина нехтує своїми власними потребами, щоб задовольнити потреби іншої людини - у нашому випадку, партнера. В цьому режимі є елемент самопожертви. Такий стиль вирішення конфліктів може приймати форму безкорисливої щедрості чи милосердя, підкорення наказам іншої людини, коли ви би не хотіли цього робити, або поступкам точці зору іншої людини.
- *Змагання (Competing)*: Висока асертивність та низька кооперативність; прагнення досягти власних цілей без урахування інтересів партнера. Це наполегливий і не співпрацюючий режим, орієнтований на владу. Змагаючись, людина переслідує власні інтереси за рахунок іншої особи, використовуючи будь-яку владу, яка здається доцільною, щоб завоювати свою позицію. Такий стиль конфлікту може означати відстоювання своїх прав, захист позиції, яку партнер вважає правильною, або просто спроба перемогти (Томас, Кілманн, 2008).

Важливо зазначити, що у випадку поведінки, спрямованої на вирішення конфліктів, немає правильних чи неправильних стилів вирішення. Усі п'ять режимів корисні в деяких ситуаціях: кожен представляє набір корисних соціальних навичок. Ефективність певного режиму вирішення конфліктів залежить від вимог конкретної ситуації та вміння, з яким ви використовуєте цей режим. Хоча б раз в житті людина має використати всі п'ять режимів вирішення конфліктів; і партнера не можна охарактеризувати як людину з єдиним, жорстким стилем вирішення конфлікту. Однак більшість людей використовують деякі режими легше, ніж інші, розвивають

більше навичок у цих режимах і, отже, схильні більше покладатися на них, у багатьох є явний фаворит. Конфліктна поведінка є як результатом особистих схильностей, так і вимог ситуацій, у яких людина опинилася (Томас, Кілманн, 2008).

Тож варто розглядати ефективність того чи іншого стилю вирішення конфліктів саме у контексті задоволеності романтичними стосунками обох партнерів. Сам Кілманн зазначає, що використання *співпраці* дуже важливе, коли партнерам потрібно подолати важкі почуття, які заважають стосункам, але в той же час тривіальні проблеми у стосунках не вимагають оптимальних рішень, і не всі особисті розбіжності потрібно усувати. Надмірне використання співпраці та консенсусного прийняття рішень іноді свідчить про бажання мінімізувати ризик — шляхом розсіювання відповідальності за рішення або відкладення дії (Томас, Кілманн, 2008).

Існують і інші дослідження, що аналізують вплив різних стилів вирішення конфліктів, зокрема за моделлю Томаса-Кілманна, на рівень задоволеності та щастя у романтичних стосунках. Важливе дослідження вивчало зв'язок між стилями управління конфліктами та подружнім задоволенням серед 57 пар, які були одружені щонайменше 10 років (Гріфф, Де Брюйне, 2000). Основні результати показали:

- *Співпраця (Collaborative style)*: Цей стиль мав *найвищу* позитивну кореляцію з подружнім задоволенням ($r = 0.65$, $p < 0.01$). Пари, які використовували співпрацю, повідомляли про вищий рівень задоволеності шлюбом.
- *Змагання (Competitive style)*: Використання цього стилю було пов'язане з *найнижчим* рівнем подружнього задоволення ($r = -0.48$, $p < 0.01$). Пари, де один або обидва партнери застосовували змагальний стиль, мали нижчий рівень задоволеності стосунками.

- *Уникання (Avoidant style)*: Цей стиль також був *негативно* пов'язаний з подружнім задоволенням, хоча кореляція була менш вираженою, ніж для змагального стилю ($r = -0.30, p < 0.05$).
- *Пристосування (Accommodative style)*: Пари, які використовували цей стиль, мали *середній* рівень задоволеності шлюбом ($r = 0.20, p > 0.05$).
- *Компроміс (Compromising style)*: Цей стиль був пов'язаний з *помірним* рівнем подружнього задоволення ($r = 0.40, p < 0.05$), поступаючись співпраці, але перевершуючи змагання та уникання (Гріфф, Де Брюйне, 2000).

1.4. Додаткові моделі, що описують стилі вирішення конфліктів у романтичних стосунках

Також варто виділити інші класифікації стилів вирішення конфліктів, що стосуються саме романтичних відносин та подружніх пар. У своїй статті “The Roles of Conflict Engagement, Escalation, and Avoidance in Marriages” Джон М. Готтман виділив три основні стилі вирішення конфліктів у шлюбі:

- *Валідаційний стиль (Validating)*: Партнери відкрито обговорюють свої почуття та думки, активно слухають одне одного, визнають та підтверджують емоції партнера. Цей стиль характеризується співпрацею та компромісом.
- *Волатильний стиль (Volatile)*: Партнери активно та емоційно обговорюють свої розбіжності, часто з енергійними дискусіями, але зберігають взаємну повагу та прихильність. Конфлікти можуть бути інтенсивними, але пари швидко знаходять рішення та примиряються.
- *Уникаючий стиль (Avoidant)*: Партнери прагнуть мінімізувати конфлікти, уникаючи обговорення розбіжностей та зосереджуючись на

спільних інтересах. Вони погоджуються не погоджуватися, не надаючи великого значення розбіжностям (Готтман, 1993).

Зазначається, що жоден із цих стилів не є однозначно кращим; але важливо, щоб обидва партнери в парі *використовували схожі підходи до вирішення конфліктів*. Стабільні шлюби характеризувалися співвідношенням позитивних та негативних взаємодій приблизно 5:1, тобто на кожну негативну взаємодію припадало п'ять позитивних. Це співвідношення є критичним для підтримки здорових та тривалих стосунків (Готтман, 1993).

При цьому пари, які використовують "ворожий" стиль (Hostile), де конфлікти супроводжуються критикою, презирством та захисною поведінкою, мають значно вищий ризик розлучення. Таким чином, узгодженість у стилях вирішення конфліктів та підтримка високого співвідношення позитивних взаємодій у конфліктах є ключовими факторами для довготривалих та щасливих шлюбів (Готтман, 1993).

Також варто виділити джерела, що в першу чергу концентруються на стратегіях подолання стресу у парах, оскільки конфліктні ситуації також корелюють із вищим рівнем стресу, що може впливати на задоволеність стосунками. *Системно-транзакційна модель стресу і копіngu у парах* (Systemic-Transactional Model of Dyadic Coping) описує, як партнери взаємодіють у стресових ситуаціях, враховуючи індивідуальні та спільні стратегії. Він також розробив опитувальник діадичного копіngu (Dyadic Coping Inventory, DCI), який використовується для вимірювання рівня копіngu у стосунках (Боденманн, 2005).

Діадичний копінг – це поняття, яке виникло у контексті досліджень стресу в романтичних стосунках. Воно стосується спільних зусиль партнерів у подоланні стресу, з метою підтримки одне одного та збереження стосунків. Першим поняття "діадичний копінг" (dyadic coping) ввів Боденманн, який підкреслював, що стрес у романтичних стосунках не тільки впливає на кожного партнера індивідуально, але й на пару як систему. Таким чином, ефективне подолання стресу вимагає *спільної взаємодії* (Боденманн, 1997).

Також поняття діадичного копінгу розглядається як спільна стратегія подолання стресу в романтичних стосунках, коли партнери працюють разом над вирішенням проблем і підтримкою одне одного (Лондеро-Сантос та ін., 2017).

Згідно із моделлю діадичного копінгу, партнери у ситуаціях стресу можуть не відповідати, ігнорувати, відкинути те, що повідомила інша особа, або запропонувати діадичне подолання, яке відображає їхні власні цілі та навички, почуття щодо партнера та стосунків, а також інтерпретацію того, що передав інший. Тоді партнери можуть почуватися краще, надати додаткові відомості, попросити поради, або запропонувати новий план вирішення проблеми (Боденманн, 2005).

Також він виділяє дві привалюючі форми копінгу: підтримуючий та делегуючий. *Підтримуючий* діадичний копінг передбачає надання партнеру підтримки, зосередженої на проблемі (наприклад, пропонування рішень) або орієнтованої на емоції (наприклад, емпатійне розуміння). *Делеговане* діадичне подолання означає спробу надати допомогу стресовому партнеру, взявши на себе його чи її завдання та обов'язки (Камен, Стаффорд, 2012). На відміну від позитивного, *негативний* діадичний копінг включає ворожі реакції (наприклад, звинувачення партнера в тому, що він погано справляється) і надання амбівалентної підтримки (наприклад, надання підтримки, але віра в те, що партнер повинен вирішити проблему без цієї підтримки) (Боденманн, 2005).

Діадичний копінг, тобто спільні зусилля партнерів у подоланні стресових ситуацій, також виявився значущим предиктором суб'єктивного благополуччя. Пари, які ефективно співпрацюють у подоланні труднощів, демонструють вищий рівень задоволеності життям (Лондеро-Сантос та ін., 2017). Іншими словами, ефективне спільне подолання стресу може підвищити задоволеність стосунками, що, у свою чергу, покращує загальне благополуччя. А головна особливість діадичного підходу до вирішення конфліктів полягає у тому, що вона зосереджується не на індивідуальних

стратегіях кожного партнера для подолання власного стресу, а радше на тому, що партнери роблять, щоб допомогти один одному впоратися (Камен, Стаффорд, 2012).

Чому у вирішенні конфліктних ситуацій у парах варто звернутися до моделі діадичного копінгу? Завдяки метааналізу було емпірично визначено зв'язок між діадичним подоланням конфлікту (комунікація стресу, індивідуальні стратегії, щоб допомогти іншому партнеру впоратися зі стресом, і стратегії партнерів, щоб впоратися разом) і задоволеністю стосунками (Камен, Стаффорд, 2012). Загальний діадичний копінг чітко передбачив задоволеність стосунками незалежно від статі, віку, тривалості стосунків, рівня освіти та національності. Сприйняття загального діадичного копінгу партнером і обома партнерами разом було сильнішим предиктором задоволеності стосунками, ніж сприйняття загального діадичного копінгу самотійно (Камен, Стаффорд, 2012).

Агрегована стандартизована кореляція нульового порядку (r) для загального діадичного подолання задоволеності стосунками становила 0,45 ($p=0,000$), що вказує на *помірний позитивний вплив*. Агреговані позитивні форми діадичного копінгу були сильнішим предиктором задоволеності стосунками, ніж сукупні негативні форми діадичного копінгу. Порівняння діадичних параметрів подолання показало, *що спільне подолання, підтримуюче подолання, і ворожо/амбівалентне подолання були сильнішими предикторами задоволеності стосунками, ніж стресова комунікація, делеговане подолання, подолання захисної буферизації та подолання надмірної опіки* (Камен, Стаффорд, 2012).

Так само, як комунікація та проблема, вирішення проблеми стало стандартним фокусом у терапії для пар і програмах покращення стосунків (Ревенсон, 1994). Таким чином, оцінка та вдосконалення діадичних навичок подолання може також стати критичною сферою уваги в терапії та освітніх програмах стосунків, так як мета-аналіз вказує на сильний зв'язок між

діадичним подоланням і задоволеністю стосунками в різних групах населення (Вільямс, 2003).

Дослідження з різними популяціями пов'язували позитивне діадичне подолання (підтримка, делегування) із задоволеністю стосунками, а негативне діадичне подолання (ворожі реакції, амбівалентна підтримка) – з незадоволеністю стосунками (Ледерман, 2010). Також дослідження вивчали, як індивідуальні стратегії подолання стресу та діадичний копінг впливають на функціонування романтичних стосунків (Папп та Вітт, 2010). Індивідуальна здатність до регуляції негативного настрою позитивно корелювала з позитивним діадичним копінгом (коефіцієнт кореляції для чоловіків: $r = 0.24$, для жінок: $r = 0.17$) та негативно з негативним діадичним копінгом (для чоловіків: $r = -0.38$, для жінок: $r = -0.35$). Позитивний діадичний копінг був пов'язаний з вищою задоволеністю стосунками (для чоловіків: $r = 0.56$, для жінок: $r = 0.50$), тоді як негативний діадичний копінг асоціювався з нижчою задоволеністю (для чоловіків: $r = -0.57$, для жінок: $r = -0.52$) (Папп та Вітт, 2010).

Модель копінгу, орієнтованого на стосунки (Relationship-Focused Coping Model, RFCM) припускає, що коли партнери переживають стрес, вони не лише застосовують копінг-стратегії для управління власним індивідуальним стресом і вирішення інструментальних завдань, вони також застосовують копінг-стратегії для захисту та підтримки стосунків у парі. Конні і Смітт виокремлювали три виміри діадного копінгу, або стратегій подолання, орієнтованих на стосунки: активне залучення, захисна буферність і надмірна опіка (Конні, Смітт, 1991). Проаналізуємо кожен з них:

- *Активне залучення* - це стратегія залучення партнера до розмови про те, що він відчуває і про шляхи вирішення проблеми. Частина активного залучення стосується спроб партнера, що відчуває менший стрес у конфлікті, залучити стресового партнера до розмови. Отже, активне залучення тісно пов'язане з аспектом підтримки діадного

подолання, в якому партнер надає іншому партнеру підтримку, сфокусовану на емоціях, або підтримку, сфокусовану на проблемі, або і ту, і іншу підтримку (Камен, Стаффорд, 2012). Крім того, подібно до підтримуючого діадного копінгу, активна взаємодія була пов'язана з позитивними індивідуальними та реляційними результатами: активне залучення партнерів було позитивно пов'язане із задоволеністю стосунками ($r = 0.45$, $p < 0.001$) та кращим психологічним благополуччям ($r = 0.40$, $p < 0.001$) (Куйєр та ін., 2000). Саме тому активне залучення вважається однією з форм позитивного діадного копінгу.

- *Захисна буферність* - це стратегія подолання стресу у парі, що передбачає «Приховування проблем, заперечення занепокоєння та поступливість партнеру з метою уникнення розбіжностей» (Конні, Смітт, 1991). Ті, хто намагалися приховати свої власні негативні емоції або проблеми, щоб не турбувати партнера, могли ненавмисно збільшити рівень стресу в стосунках. Другий партнер відчував себе менш поінформованим та більш тривожним, що негативно впливало на їхнє сприйняття підтримки (Куйєр та ін., 2000).
- *Надмірна опіка* - це стратегія подолання, за якої партнери недооцінюють можливості один одного та надають непотрібну практичну або емоційну підтримку (Конні, Смітт, 1991). Досліджувані, чії партнери використовували надмірну опіку, повідомляли про підвищений рівень дистресу ($r = 0.30$, $p < 0.01$) та зниження почуття контролю над ситуацією ($r = -0.25$, $p < 0.05$). Це призводило до негативного впливу на психологічний стан обох партнерів (Куйєр та ін., 2000).

Хоча мотиви як захисного буферування, так і надмірної опіки, як правило, мають добрі наміри, захисне буферування і надмірна опіка не були пов'язані з позитивними індивідуальними та сімейними результатами, тому ці

виміри діадичного копінгу розглядаються як неадаптивні стратегії взаємодії (Камен, Стаффорд, 2012). У той час як активне залучення при стресовій ситуації у парі показало свою ефективність та позитивний вплив на рівень задоволеності стосунками. Однак позитивний намір, що стоїть за стратегіями захисного буферування та надмірної опіки, відрізняє їх від ворожого/амбівалентного виміру негативного діадного копінгу, оскільки ворожі/амбівалентні реакції не спрямовані на допомогу партнеру, на відміну від двох, описаних вище.

Також дослідження відмічають важливість схожості у стилях вирішення конфліктів у парі, що також називають *конгруентністю*: модель конгруентності Ревенсона звертає увагу насамперед на конгруентність або відповідність між індивідуальними стилями подолання стресових ситуацій у партнерів (наприклад, вирішення проблем, когнітивна реструктуризація, емоційне вираження) (Ревенсон, 1994). Партнери, які демонструють конгруентність у своїх копінг-стратегіях, здатні ефективніше адаптуватися один до одного, що сприяє зниженню конфліктів та підвищенню задоволеності відносинами (Ревенсон, Боденманн, 2005). Конгруентні пари частіше використовують спільні підходи до вирішення проблем, що дозволяє їм більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати емоційну близькість, а узгодженість у копінг-стратегіях сприяє кращому розумінню потреб та емоцій партнера, що підвищує рівень підтримки та емпатії у відносинах (Ревенсон, Боденманн, 2005). Таким чином, конгруентність у вирішенні конфліктів відіграє важливу роль у підтримці та зміцненні романтичних відносин, сприяючи ефективному подоланню конфліктів та підвищенню загального задоволення партнерів.

Висновки до розділу 1

Показник суб'єктивного благополуччя є індивідуальною змінною, що визначає сама людина і яка охоплює загальне самопочуття, не концентруючись виключно на аспекті романтичних стосунків.

Рівень, у якому людина задоволена своїми романтичними стосунками, є одним із найбільш вагомих ситуаційних предикторів суб'єктивного благополуччя. Зв'язок із рівнем задоволеності стосунками та рівнем суб'єктивного благополуччя партнерів є підтвердженим та визначеним у багатьох психологічних дослідженнях, що вказує на важливість підтримання даної сфери у житті людини.

На рівень задоволеності стосунками і суб'єктивного благополуччя за результатами існуючих досліджень можуть впливати такі соціо-демографічні фактори як емоційна складова стосунків, особисті характеристики партнерів, статус стосунків, тривалість стосунків, наявність або відсутність дітей, економічні та гендерні фактори.

Фокус на стилях вирішення конфліктів у романтичних стосунках дозволяє сконцентруватися на запобіганню розпаду стосунків та збільшені ефективності взаємодії між партнерами. Дослідники відмічають важливість підтримки позитивних взаємодій у стосунках та управління конфліктами для запобігання розпаду стосунків. Модель Томаса-Кілманна є найбільш розповсюдженою серед тих, що описує стилі вирішення конфліктів, пропонує 5 основних ліній взаємодії при конфліктах та є підтвердженою емпірично, що свідчить про універсальність моделі та дозволяє використовувати її для подальшого дослідження. За результатами досліджень, рамках даної моделі найбільш ефективним стилем вирішення конфлікту у романтичних можна вважати співпрацю, а найменш – змагання, що можна використовувати як гіпотезу для подальшого дослідження.

Узгодженість у стилях вирішення конфліктів та підтримка високого співвідношення позитивних взаємодій у конфліктах є одним з важливих факторів для довготривалих та щасливих романтичних стосунків.

У вирішенні конфліктних ситуацій у парах варто звернутися до моделі Діадичного копінгу як до додаткового елементу, що дозволить покращити комунікацію партнерів у романтичних стосунках. Згідно з результатами досліджень, ефективне спільне подолання стресу, описане у моделі Діадичного копінгу у пар, може підвищити задоволеність стосунками, що, у свою чергу, покращує загальне благополуччя. У контексті даної концепції, стратегії спільного подолання, підтримуючого подолання, ворожо/амбівалентного подолання були сильнішими предикторами задоволеності стосунками, ніж стресова комунікація, делеговане подолання, подолання захисної буферизації та подолання надмірної опіки.

Окрема увага у дослідженнях звертається на конгруентність, тобто відповідність між індивідуальними стилями подолання стресових ситуацій у партнерів, що дозволяє сформулювати одну з гіпотез дослідження, що партнери, які найчастіше використовують однакові стилі вирішення конфліктів за моделлю Томаса-Кілманна, здатні ефективніше адаптуватися один до одного, що сприяє зниженню конфліктів та підвищенню задоволеності відносинами.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ, РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1 Побудова емпіричної моделі та методології дослідження

Метою емпіричного етапу дослідження є вивчення впливу стилів вирішення конфліктів на рівень задоволеності романтичними стосунками та рівень суб'єктивного благополуччя партнерів, а також роль конгруентності у парах як модератора цих взаємозв'язків.

Дослідження реалізоване в межах кількісного кореляційного дизайну, що дозволяє встановити взаємозв'язки між психологічними змінними у контексті романтичних стосунків. Такий підхід обрано з огляду на мету дослідження – визначити, як стилі вирішення конфліктів (індивідуальні та парні) пов'язані з задоволеністю стосунками та суб'єктивним благополуччям, а також як конгруентність у парі впливає на ці зв'язки.

Збір даних здійснювався онлайн за допомогою форми Google Forms, що забезпечило доступність і зручність участі для респондентів. Опитування передбачало обрання анонімності, із добровільною інформованою згодою перед початком участі та згодою на подальшу обробку даних респондентів. Для розподілу пар і початку аналізу даних, в тому числі міжпарних кореляцій, використовувалось кодове слово для кожної пари.

Учасники дослідження заповнюють опитувальники ТКІ для визначення їхніх домінуючих стилів управління конфліктами, RAS для оцінки задоволеності стосунками та SWB для вимірювання суб'єктивного благополуччя. Після збору даних обчислюються кореляційні коефіцієнти між результатами ТКІ та показниками RAS і SWB. Це дозволяє визначити, які стилі вирішення конфліктів позитивно або негативно пов'язані із задоволеністю стосунками та суб'єктивним благополуччям. Також

досліджується кореляція між показниками RAS і SWB, щоб визначити, як рівень задоволеності стосунків у тої чи іншої пари впливає на рівень суб'єктивного благополуччя.

Дослідження конгруентності (узгодженості) стилів вирішення конфліктів у парах та її впливу на задоволеність стосунками (RAS) і суб'єктивне благополуччя (SWB) також має визначатися. Конгруентність означає, що обидва партнери використовують схожі або взаємодоповнюючі стратегії управління конфліктами, що може сприяти гармонії у відносинах.

Обраний дизайн дослідження дозволяє емпірично перевірити гіпотези щодо зв'язку конфліктних стилів з якістю стосунків та суб'єктивним благополуччям, а також врахувати специфіку взаємної узгодженості (конгруентності) поведінки в межах романтичної пари.

Референси для побудови профілю даного дослідження показали, що стиль співпраці позитивно корелює із задоволеністю шлюбом ($r = 0.65$, $p < 0.01$), тоді як змагальний стиль має негативну кореляцію ($r = -0.48$, $p < 0.01$), що дозволяє будувати свої дослідницькі гіпотези (Гріфф, Де Брюйне, 2000).

Вибірка була сформована за принципом добровільної участі та включала лише гетеросексуальні пари, що перебувають у стабільних романтичних стосунках (із тривалістю від 6 місяців і більше). Усі респонденти заповнювали анкети індивідуально, без обговорення відповідей з партнером, що забезпечувало незалежність оцінок. У дослідженні взяли участь 70 осіб (35 пар), рівно поділені за статтю: 35 жінок та 35 чоловіків [Додаток 1].

Дослідження охоплює різні етапи життєвого циклу пари: від молодих партнерів, що лише формують спільне життя, до тривалих шлюбних союзів. Це дозволяє враховувати як вікові відмінності у переживанні суб'єктивного благополуччя, так і вплив тривалості стосунків на рівень задоволеності. Розподіл за віком був наступним: 18–20 років — 8 осіб ($\approx 11.4\%$), 21–30 років — 39 осіб ($\approx 55.7\%$), 31–40 років — 11 осіб ($\approx 15.7\%$) та 41–50 років — 12 осіб ($\approx 17.1\%$) [Додаток 2].

Щодо сімейного статусу, більшість учасників перебували у романтичних стосунках без шлюбу — 46 осіб ($\approx 65.7\%$), 20 осіб ($\approx 28.6\%$) були одружені, та 4 особи ($\approx 5.7\%$) — у стосунках, але вимушено не проживали разом.

За тривалістю стосунків розподіл виглядав так: менше 1 року — 14 осіб ($\approx 20.0\%$), 1-3 роки — 16 осіб ($\approx 22.9\%$), 4-5 років — 16 осіб ($\approx 22.9\%$), 6-10 років — 8 осіб ($\approx 11.4\%$), 11-20 років — 10 осіб ($\approx 14.3\%$), та понад 20 років — 6 осіб ($\approx 8.6\%$) [Додаток 3].

Особливу увагу було приділено варіативності частоти конфліктів як поведінкового фактора, що потенційно впливає на благополуччя: від пар, які майже не конфліктують, до тих, хто відзначив щоденні або постійні напруження. Цей розподіл дозволяє зробити порівняльний аналіз впливу частоти конфліктів на задоволеність стосунками та суб'єктивне благополуччя. Щодо частоти конфліктів, найбільше респондентів зазначили, що конфлікти виникають декілька разів на місяць — 34 особи ($\approx 48.6\%$), ще 12 осіб ($\approx 17.1\%$) — не частіше разу на місяць, 10 осіб ($\approx 14.3\%$) — постійно, але конфлікти дрібні. 7 осіб ($\approx 10.0\%$) повідомили, що конфліктів майже не буває, 4 особи ($\approx 5.7\%$) — раз на пів року, і 3 особи ($\approx 4.3\%$) — щоденно [Додаток 5].

Також було враховано батьківський статус, оскільки наявність дітей потенційно змінює динаміку взаємодії в парі, конфліктність і розподіл емоційних ресурсів. У рамках подальшого аналізу передбачено окремо дослідити, чи впливає наявність дітей на рівень задоволеності стосунками і суб'єктивного благополуччя партнерів. Щодо наявності дітей, 18 осіб ($\approx 25.7\%$) виховують хоча б одну дитину, тоді як 52 учасники ($\approx 74.3\%$) не мають дітей [Додаток 4].

Таким чином, вибірка відзначається репрезентативною широтою за віком, тривалістю стосунків, частотою конфліктів і сімейним станом, що дає змогу здійснити багатофакторний аналіз психологічних змінних у рамках поставленої дослідницької моделі.

2.2 Інструменти виміру стилю вирішення конфліктів, задоволеності романтичними стосунками та суб'єктивного благополуччя

Опитувальник включав три стандартизовані шкали:

- *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI)* – це стандартизований психодіагностичний інструмент, розроблений Кеннетом Томасом і Ральфом Кілманном у 1974 році з метою вимірювання індивідуальних схильностей до певного стилю поведінки у конфліктних ситуаціях (Томас, Кілманн, 2008).
- *Relationship Assessment Scale (RAS)* – це лаконічна опитувальна шкала, створена з метою оцінювання загального рівня задоволеності у романтичних стосунках. Розроблена Сьюзен Хендрік у 1988 році як уніфікований інструмент, придатний до використання у різноманітних типах партнерських взаємин — як шлюбних, так і позашлюбних, незалежно від статі партнерів (Хендрік, 1988).
- *Satisfaction with Life Scale (SWB)* – це стандартизована психометрична шкала, розроблена Едом Дінером, Робертом Емонсом, Ренді Ларсеном та Шерон Гріффін у 1985 році. Вона належить до інструментів суб'єктивного оцінювання якості життя і є ключовим показником компоненту когнітивної задоволеності життям у складі конструкта суб'єктивного благополуччя (*Subjective Well-Being, SWB*) (Дінер, Еммонс, Ларсен, Гріффін, 1985).

Для побудови дослідження були використані наступні інструменти виміру: модель Томаса-Кілманна для визначення стилів вирішення конфліктів, Шкали задоволеності стосунками (RAS) для оцінки рівня задоволеності у романтичних стосунках та Шкали суб'єктивного благополуччя (SWBS) для оцінки рівня суб'єктивного щастя.

Модель Томаса-Кілманна (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument TKI) використано для оцінки індивідуального стилю вирішення конфліктів у партнерів в романтичних стосунках. Методика ґрунтується на двох базових вимірах — кооперація (ступінь, у якому людина враховує інтереси інших) та наполегливість (ступінь, у якому особа відстоює власні інтереси). Перетин цих вимірів утворює п'ять основних стилів поведінки у конфлікті: суперництво (competing), уникнення (avoiding), компроміс (compromising), пристосування (accommodating), співпраця (collaborating) (Томас, Кілманн, 2008). Дана методика дозволяє глибше зрозуміти, як різні підходи до конфліктів впливають на задоволеність стосунками та суб'єктивне щастя. ТКІ є широко використовуваним психологічним інструментом оцінювання, який допомагає студентам і викладачам досліджувати це питання. Його переваги — легкість в адмініструванні та відносна незалежність від соціально бажаних відповідей (Шелл, 2001). Модель Томаса-Кілманна використовується у багатьох психологічних дослідженнях (Готтман, Левенсон, 1992; Рахім, Мангер, 1995; Томас, Кілманн, 2008; Гріфф, Де Брюйне, 2000).

Шкалу задоволеності стосунками (Relationship Assessment Scale, RAS) використано для вимірювання рівня задоволеності стосунками. Шкала складається з 7 пунктів, що охоплюють ключові компоненти міжособистісної задоволеності: відповідність очікувань, емоційне благополуччя у стосунках, ступінь узгодженості між партнерами, якість комунікації та спільності (Хендрік, 1988). Шкала RAS показала стабільну надійність і валідність у різних вибірках; її показники значуще корелювали з такими конструкціями, як інтимність і прихильність у стосунках (Вон, Байер, 1999). RAS залишається одним із найнадійніших і найефективніших інструментів для вимірювання загального задоволення стосунками, особливо у коротких опитувальниках і великомасштабних дослідженнях (Грехем, Дебелс, Барноу, 2011). Була перевірена внутрішня узгодженість за шкалою за альфою Кронбаха, яка становить 0.891 та демонструє високий ступінь узгодженості

питань шкали. Нормальні рівні: TLI and CFI greater than .9 RMSEA less than .06 [Додаток 6].

Satisfaction with Life Scale (SWLS) використано для оцінки суб'єктивного благополуччя партнерів в контексті романтичних стосунків. Шкала задоволеності життям є лаконічним, надійним інструментом, що дозволяє вимірювати глобальну когнітивну оцінку індивідом свого життя (Дінер, Еммонс, Ларсен, Гріффін, 1985). SWLS демонструє стабільну факторну структуру та інтерпретованість результатів у різних культурах, що робить її цінним інструментом у міжкультурних дослідженнях суб'єктивного благополуччя (Павот, Дінер, 2008). Також шкала SWLS стабільно демонструє високі коефіцієнти надійності в популяціях дорослих, студентів та клінічних груп (Вассар, 2008). Внутрішня узгодженість за шкалою за альфою Кронбаха становить 0.879 і також демонструє високий ступінь узгодженості питань шкали [Додаток 7]. Крім того, існує офіційна українська адаптація Шкали суб'єктивного благополуччя. Крім того, у статті Стаднік А. В. і Мельник Ю. Б. представлено україномовну версію SWLS, яка була адаптована та валідована для використання в українських дослідженнях. (Стаднік А. В., Мельник Ю. Б., 2023). Таким чином, шкала суб'єктивного благополуччя (*Subjective Well-Being Scale, SWBS*) дозволяє кількісно оцінити аспект задоволеності життям партнерів, що робить дослідження актуальним як для теоретичної психології, так і для практичної роботи з парами.

У гіпотезі дослідження передбачено, що конструктивні стилі вирішення конфліктів (співпраця, компроміс) асоціюються з вищим рівнем задоволеності стосунками; задоволеність стосунками позитивно пов'язана із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя; конгруентність стилів вирішення конфліктів у парі підвищує рівень задоволеності стосунками; висока конгруентність у використанні конструктивних стилів (наприклад, співпраця) може бути позитивно пов'язана з вищими показниками RAS і SWB; низька конгруентність або використання деструктивних стилів

(наприклад, змагання) може корелювати з нижчими показниками задоволеності та благополуччя.

2.3 Вибір методів статистичного аналізу даних відповідно до завдань дослідження

Аналіз отриманих даних проводився за допомогою програмного забезпечення Jamovi 2.3.28.0. Шкали, що досліджувались:

- Стили поведінки в конфліктах: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування;
- Задоволеність стосунками;
- Суб'єктивне благополуччя.

Після збору даних для кожного партнера та систематизації партнерів на окремі пари були обчислені:

- Індивідуальні бали за шкалами TKI, RAS та SWB;
- Показник конгруентності стилів конфліктів у парі (через порівняння відповідей партнерів);
- Кореляційні коефіцієнти між стилями вирішення конфліктів і RAS;
- Кореляційні коефіцієнти між стилями вирішення конфліктів і SWB;
- Кореляційні коефіцієнти між задоволеністю стосунками (RAS) і суб'єктивним благополуччям (SWB);
- Кореляційні коефіцієнти між конгруентністю TKI і загальним рівнем парного благополуччя.

Описова статистика є базовим етапом аналізу даних, що дозволяє узагальнити ключові характеристики вибірки, зокрема середнє арифметичне (M), стандартне відхилення (SD), медіану, мінімальні та максимальні

значення, а також асиметрію та ексцес (Граветер, Валнау, 2016). Описові (дескриптивні) статистики дозволяють отримати узагальнені характеристики вибірки — зокрема, середнє значення, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення. Цей метод застосовується для первинного аналізу змінних, виявлення їх варіативності та підготовки до подальших аналізів.

У цьому дослідженні він використовувався для характеристики рівнів суб'єктивного благополуччя, задоволеності стосунками та вираженості стилів вирішення конфліктів у загальній вибірці, зокрема у групах, між якими було виявлено значущі відмінності.

Для подальшого визначення статистичних критерії для аналізу (зокрема, кореляційного) усі шкали перевірено на нормальність розподілу даних у групах за критерієм Шапіро-Уїлка та гомогенність за критерієм Лівена. Нормальний розподіл виявлено лише для шкал двох з п'яти стилів вирішення конфліктів: Компроміс та Пристосування. Враховуючи, що більшість шкал не є розподіленими нормально, надалі для аналізу кореляційної матриці буде використано непараметричний критерій Спірмена.

Окремо проведено перевірку на нормальність в групах порівняння і залежно від отриманих результатів для порівняння двох незалежних вибірок застосовувалися параметричний t-критерій Стюдента або непараметричний аналог – критерій Манна-Уїтні. У психологічних дослідженнях t-тест широко використовується для порівняння середніх значень між двома незалежними групами, наприклад, чоловіками та жінками, щодо рівня задоволеності стосунками або суб'єктивного благополуччя (Бек, Стір, Браун, 1996). В випадку даного дослідження t-тест для незалежних вибірок дозволяє порівнювати середні значення двох груп (вибірки чоловіків і жінок) щодо таких змінних, як задоволеність стосунками (RAS) або суб'єктивне благополуччя (SWB). У цьому дослідженні t-тест використовувався для перевірки гендерних відмінностей у проявах за досліджуваними шкалами. Метод був обраний, оскільки змінна «стать» є дихотомічною, а аналізовані

шкали — метричними. Його застосування дозволяє визначити, чи існують статистично значущі відмінності між групами.

Натомість, для трьох і більше груп було використано One-way ANOVA, який дозволяє порівняти середні значення між трьома і більше незалежними групами. Якщо припущення про нормальний розподіл або однорідність дисперсій не виконуються, застосовується його непараметричний аналог — критерій Крускала–Уолліса (Філд, 2013).

Однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA) використовується для порівняння середніх значень трьох або більше незалежних груп (наприклад, різних вікових категорій) щодо змінних, таких як задоволеність стосунками або суб'єктивне благополуччя. Ці методи дозволяють виявити, чи існують статистично значущі відмінності між групами. У межах цього дослідження One-Way ANOVA або його непараметричний аналог (якщо розподіл ненормальний) використовувались для перевірки відмінностей у рівні благополуччя та задоволеності стосунками залежно від віку, частоти конфліктів, статусу стосунків, наявності дітей та формату проживання. Якщо p -значення тесту порівняння груп за певною шкалою виявлялось значущим, Post-hoc аналіз уже дозволяв подивитись в яких саме групах виявлено відмінність і побачити різницю середніх значень (наприклад, найбільші розбіжності за стилем уникнення зафіксовано між групами 20–30 та 40–50 років ($p = .002$), але не між іншими віковими групами).

Кореляційні матриці у психологічних дослідженнях дозволяють дослідити взаємозв'язки між різними змінними. Цей метод є основним у дослідженнях, що вивчають взаємозв'язки між психологічними конструктами у романтичних стосунках (Кохен, Вест, Айкен, 2003). Кореляційні матриці в даному випадку використовувались для оцінки зв'язків між всіма шкалами (шкалами стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, рівнем суб'єктивного благополуччя та задоволеністю стосунками). Окремо проводився аналіз міжпартнерських зв'язків, тобто кореляцій між показниками чоловіка та

жінки в межах пари. Метод був обраний як оптимальний для перевірки гіпотез про взаємозалежність поведінкових стратегій і психологічного стану партнерів.

Крім того, міжпарна кореляція була застосована для оцінки узгодженості (конгруентності) стилів поведінки в межах пари. Коефіцієнт кореляції і слугував таким індексом конгруентності (чим він ближчий до 1, тим більш схожі партнери за профілями поведінки в конфліктах). Він дозволив кількісно визначити, наскільки схожі партнери між собою за п'ятифакторною моделлю конфліктних стратегій.

Конфірматорний факторний аналіз CFA використовується для перевірки факторної структури психологічних шкал, таких як RAS або SWB, у конкретному культурному контексті. Цей метод дозволяє підтвердити, чи відповідає емпірична структура даних теоретичній моделі (Браун, 2015). У дослідженнях романтичних стосунків CFA допомагає забезпечити валідність і надійність вимірювальних інструментів. Наприклад, дослідження підтвердили факторну структуру шкал, що вимірюють якість стосунків.

Частотний аналіз дає змогу оцінити, як часто зустрічаються певні категорії змінних. Частотний аналіз використовується для опису розподілу учасників за різними категоріями, такими як частота конфліктів, наявність дітей або тривалість стосунків. Цей метод дозволяє отримати загальну картину вибірки та виявити потенційні закономірності (Граветер, Валнау, 2016). У дослідженнях романтичних стосунків частотний аналіз допомагає зрозуміти, як різні фактори впливають на якість стосунків. У даному дослідженні він використовувався для опису розподілу стилів вирішення конфліктів серед чоловіків і жінок, а також для оцінки узгодженості стилів між партнерами. Зокрема, за допомогою перехресних таблиць було встановлено, які конфігурації стилів є найпоширенішими у парах та наскільки часто спостерігається повне або часткове співпадіння стилів.

Комплексний статистичний аналіз, включаючи кореляційний та порівняльний аналіз, дозволяє глибше дослідити взаємозв'язки між змінними.

Ці методи широко застосовуються у дослідженнях романтичних стосунків для розуміння складних взаємозв'язків між психологічними факторами (Табачнік, Фіделл, 2013).

Кореляційний аналіз є ключовим статистичним методом у психологічних дослідженнях, особливо при вивченні взаємозв'язків між змінними без втручання у природний хід подій (Джардні, Ваннер, Войер, 2022). У контексті даного дослідження, яке спрямоване на вивчення впливу стилів вирішення конфліктів на задоволеність стосунками та суб'єктивне благополуччя, метою кореляційного аналізу було виявити зв'язки між змінними. Кореляційний аналіз був зроблений загальній вибірці для виявлення значущих кореляцій.

Порівняльний аналіз використовується для виявлення відмінностей між групами. В даному випадку було порівняно середні значення всіх груп досліджуваних, де були виявлені відмінності, також порівняно партнерів в парах за коефіцієнтом кореляції.

Відповідно до методів та завдань дослідження був здійснений статистичний аналіз даних. Визначено, які є тенденції за проявом стилів вирішення конфліктів на загальній вибірці, проведений кореляційний аналіз, метою якого було виявити зв'язки між змінними, виявлено значущі кореляції на загальній вибірці. Надалі було здійснено порівняння в кростабуляціях за статтю, виявлено частотний розподіл: скільки відсотків жінок схильні до певного стилю вирішення конфліктів, скільки відсотків чоловіків схильні до певного стилю вирішення конфліктів. Здійснено також порівняння конкретно в межах груп за соціо-демографічними показниками. Описано, в яких парах стилі вирішення конфліктів збігаються завдяки таблицям суміщення, визначена частота у відсотках.

Оскільки гіпотеза дослідження полягає у визначенні сумісності пар за стилями вирішення конфліктів, було здійснено розподіл вибірки на пари, визначено показники кожного з членів пари і порівняно показники у рамках пари між двома партнерами, тобто зроблено кореляцію по балам чоловіка і

жінки з використаних шкал в рамках однієї пари. Кореляція між двома параметрами виступала показником сумісності у порівнянні при стилях вирішення конфліктів. Результати міжпарного кореляційного аналізу було враховано нарівні із результатами кореляційного аналізу на загальній вибірці.

Таким чином, вибраний статистичний інструментарій дозволяє не лише емпірично підтвердити гіпотези дослідження, а й забезпечити високу точність, валідність та надійність результатів, що є ключовими умовами достовірного аналізу психологічної динаміки у романтичних парах.

Висновки до розділу 2

У рамках даного дослідження була побудована емпірична модель, спрямована на вивчення зв'язку між стилями вирішення конфліктів, рівнем задоволеності стосунками та суб'єктивним благополуччям партнерів. Особливу увагу приділено феномену конгруентності стилів у парах як модератору цих взаємозв'язків.

Методологія дослідження ґрунтується на кількісному кореляційному дизайні з використанням валідованих психодіагностичних шкал (TKI, RAS, SWB). Збір даних був реалізований онлайн, що забезпечило охоплення різних вікових груп та соціальних категорій у стабільних романтичних стосунках.

Вибірка дослідження складається із 35 гетеросексуальних пар і 70 учасників відповідно. Побудова вибірки дозволила врахувати важливі соціально-психологічні змінні: вік, тривалість стосунків, сімейний статус, наявність дітей та частоту конфліктів. Це створило основу для проведення глибокого порівняльного та багатофакторного аналізу.

Запропонована модель дозволяє не лише оцінити окремі зв'язки між змінними, а й дослідити взаємодію партнерських стилів вирішення

конфліктів у контексті їхньої узгодженості, що має прикладне значення для подальшого консультування пар.

У дослідженні були використані три валідовані психодіагностичні інструменти, що дозволили комплексно оцінити досліджувані змінні. Шкала Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI) надала можливість виявити стилі вирішення конфліктів у парі, спираючись на два виміри — кооперацію та наполегливість. Це дозволило оцінити домінуючі моделі взаємодії в умовах конфлікту та їх вплив на якість стосунків. Для вимірювання задоволеності романтичними стосунками застосовано Relationship Assessment Scale (RAS) — короткий, надійний інструмент, що охоплює ключові аспекти партнерської взаємодії. Рівень суб'єктивного благополуччя партнерів було оцінено за допомогою Satisfaction with Life Scale (SWLS), яка дозволяє кількісно визначити загальну когнітивну оцінку індивідом власного життя.

Усі шкали демонструють високі показники надійності (альфа Кронбаха > 0.87), мають підтверджену валідність і адаптовані для використання в українському контексті. Застосування цих методик забезпечило достовірність та репрезентативність зібраних даних, а також дозволило дослідити взаємозв'язки між стилями конфліктної поведінки, рівнем задоволеності стосунками та суб'єктивним благополуччям партнерів.

Використання комплексу статистичних методів у даному дослідженні дозволяє всебічно охопити як структурні, так і змістовні аспекти взаємозв'язку між стилями вирішення конфліктів, задоволеністю стосунками та суб'єктивним благополуччям у парах.

Застосування t-тесту та дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA) забезпечує виявлення відмінностей між окремими соціально-демографічними групами респондентів: віком, статтю, статусом стосунків, наявністю дітей, частотою конфліктів. Кореляційні матриці дозволяють визначити силу та напрям взаємозв'язків між основними трьома шкалами, використаними у дослідженні. Окремо було проведено аналіз міжпартнерських зв'язків та оцінка конгруентності (узгодженості) стилів вирішення конфліктів у межах

пари. Конфірматорний факторний аналіз (CFA) забезпечує перевірку валідності використовуваних шкал у вибірці дослідження, що є важливою передумовою інтерпретаційної надійності отриманих результатів. Частотний аналіз надає емпіричну основу для опису розподілу стилів вирішення конфліктів серед чоловіків і жінок, а також для оцінки узгодженості стилів між партнерами. За допомогою перехресних таблиць було встановлено, які конфігурації стилів є найпоширенішими у парах та наскільки часто спостерігається повне або часткове співпадіння стилів.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ, КОРЕЛЯЦІЇ СТИЛІВ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ, ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПАРАХ

3.1. Зв'язок соціодемографічних характеристик вибірки з суб'єктивним благополуччям, задоволеністю стосунками та стилями вирішення конфліктів

Основною метою на цьому етапі було встановити, чи існують значущі відмінності в досліджуваних показниках — суб'єктивному благополуччі, задоволеності стосунками та стилях поведінки у конфліктних ситуаціях — залежно від соціодемографічних характеристик учасників. Зокрема, перевірялися відмінності за такими змінними:

- Віком;
- Частотою конфліктів;
- Тривалістю стосунків;
- Статусом стосунків;
- Наявністю дітей.

Вік. Було виявлено статистично значущі відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя між віковими групами ($p = .008$, $\eta^2 = 0.17$). Зокрема, між групами 18-20 та 41-50 років ($p = .043$) і групами 18-20 і 21-30 ($p = .036$). Найнижчі показники благополуччя спостерігалися серед учасників віком 18-20 ($M = 18.6$, $SD = 4.96$), тоді як найвищі — у групі 41-50 років ($M = 27.1$, $SD = 8.6$). Учасники віком 21-30 років мали середній показник ($M = 24.2$, $SD = 4.42$). Можна написати в який діапазон всі ці середні входять (низько/середньо/високо з інтерпретації).

Ці результати вказують на те, що суб'єктивне благополуччя підвищується з віком, а молодь може бути більш емоційно вразливою.

Крім того, аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях виявив значущі відмінності між віковими групами за стилем уникнення ($p = .002$, $\eta^2 = 0.210$) і за стилем співпраці ($p = .024$, $\eta^2 = 0.137$). Найбільші розбіжності за стилем уникнення зафіксовано між групами 20–30 та 40–50 років ($p = .002$): представники старшої вікової категорії значно рідше вдаються до уникнення під час конфлікту, що може свідчити про вищу впевненість і досвід у комунікації. Хоча у стилі співпраці також було виявлено загальний ефект, жодне з парних порівнянь не виявилось статистично значущим. Це може свідчити про рівномірний, але не різко виражений розподіл змін між групами. Загальна тенденція вказує на те, що з віком частота використання деструктивних стратегій, зокрема уникнення, зменшується, тоді як більш зрілі підходи до вирішення конфліктів, такі як співпраця, поступово набувають ваги.

Частота конфліктів. Аналіз показав статистично значущі відмінності у рівні задоволеності стосунками залежно від частоти конфліктів у парі ($p = .014$, $\eta^2 = 0.21$). Найнижчі показники задоволеності спостерігаються у групі учасників, які повідомляють про часті, але дрібні конфлікти ($M = 28.7$, $SD = 3.80$), а найвищі – серед тих, хто не конфліктує майже ніколи ($M = 34.7$, $SD = 0.76$).

Парні порівняння засвідчили, що задоволеність значуще нижча у респондентів, які конфліктують постійно, порівняно з тими, хто зазначає конфлікти раз на пів року ($p = .043$) та майже ніколи ($p = .036$).

Це підтверджує, що навіть невеликі, але регулярні конфлікти можуть знижувати загальне переживання якості стосунків, тоді як стабільність у стосунках позитивно пов'язані з вищим рівнем задоволеності.

Статус стосунків. Було виявлено статистично значущі відмінності за рівнем суб'єктивного благополуччя залежно від статусу стосунків ($p = .026$, $\eta^2 = 0.106$). Показники благополуччя у респондентів, які перебувають у шлюбі ($M = 26.6$, $SD = 6.68$) виявились значно вищими ніж у тих, хто просто є лише романтичними партнерами ($M = 22.5$, $SD = 5.90$).

Це може свідчити про стабілізуючий ефект подружнього союзу: наявність визначеного статусу, спільного побуту та, ймовірно, вищого рівня взаємної відповідальності сприяє зростанню рівня психологічного благополуччя в парі.

Наявність дітей. Також встановлено статистично значущі відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя між тими, хто має дітей, і тими, хто не має ($p = .02$, $d = 0.371$). Респонденти з дітьми мали значно вищі показники благополуччя ($M = 26.2$, $SD = 6.69$), ніж учасники без дітей ($M = 23.1$, $SD = 5.91$). Ці результати можуть свідчити про те, що батьківство відіграє роль ресурсу особистісного зростання та психологічної стабільності, надаючи життю додатковий сенс і впорядкованість.

Також відзначено тенденцію до використання конструктивніших стилів вирішення конфліктів серед учасників із дітьми (особливо компромісу і пристосування), однак статистична значущість цих відмінностей не досягнута ($p = .08$).

3.2. Аналіз зв'язку між стилями вирішення конфліктів, задоволеності стосунками та суб'єктивного благополуччя на загальній вибірці

Кореляційний аналіз досліджуваних змінних. Тепер з метою виявлення зв'язків між основними параметрами, що ми досліджуємо, було проведено кореляційний аналіз. Він дозволяє оцінити, чи існує взаємозв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя, задоволеності стосунками та стилями поведінки у конфліктах, а також встановити напрямок й силу цих зв'язків.

Серед статистично значущих зв'язків було виявлено, що задоволеність стосунками позитивно корелює із суб'єктивним благополуччям ($r = 0.357$, $p < .01$), що свідчить про очікуваний зв'язок між емоційним комфортом у

стосунках та загальним переживанням добробуту, а також підтверджує загальну тенденцію взаємної підтримки цих складових психологічного функціонування.

Окремий аналіз також підтвердив, що зв'язок між задоволеністю стосунками та благополуччям є не лише загальною закономірністю для всієї вибірки ($r = 0.357$, $p < .01$), але й проявляється на індивідуальному рівні. Зокрема, у партнерів, де ці змінні аналізувались окремо, виявлено ще сильнішу внутрішню асоціацію ($r = 0.459$, $p < .01$), що підтверджує внутрішню психологічну цілісність переживань та значущість емоційної сфери стосунків для загального суб'єктивного добробуту [Додаток 11].

Попри відсутність статистично значущих зв'язків між індивідуальними стилями вирішення конфліктів і задоволеністю стосунками, виявлено тенденції, що узгоджуються з теоретичними припущеннями. Так, стиль співпраці демонструє помірну позитивну кореляцію із задоволеністю ($r = 0.212$), тоді як суперництво — негативну ($r = -0.220$). Додатково, стиль пристосування також показав позитивний зв'язок із задоволеністю ($r = 0.226$), що може свідчити про його потенційну адаптивну роль у певних умовах, попри його традиційне трактування як пасивної стратегії [Додаток 8]. Ці результати вказують на можливу наявність латентних механізмів впливу стилів поведінки на суб'єктивне сприйняття якості стосунків, і потребують подальшої перевірки на ширших і більш репрезентативних вибірках.

Що ж до стилів вирішення конфліктів, то їх аналіз виявив кілька важливих закономірностей. Зокрема, стиль співпраці значуще негативно корелює з уникненням ($r = -0.457$, $p < .001$), що узгоджується з концептуальною протилежністю між цими стратегіями: співпраця передбачає активне залучення обох сторін, тоді як уникнення характеризується пасивним уникненням контакту і вирішення проблеми. Подібну закономірність, хоча й менш виражену, виявлено між компромісом та пристосуванням ($r = -0.252$, $p < .05$), що може свідчити про внутрішню суперечність між намаганням

досягти взаємного рішення та схильністю поступатися заради збереження гармонії, оскільки компроміс та пристосування відрізняються за фокусом на власні/чужі інтереси.

Особливо сильний протилежно направлений зв'язок простежується між пристосуванням і суперництвом ($r = -0.662$, $p < .001$), що відображає полярність між орієнтацією на власний інтерес та схильністю до самопожертви. Водночас значущих зв'язків між суб'єктивним благополуччям та конкретними стилями конфліктної поведінки не виявлено, що може свідчити про опосередковану або контекстуально залежну природу цих взаємозв'язків [Додаток 8].

Гендерні особливості стилів поведінки у конфліктах. Аналіз розподілу стилів вирішення конфліктів за статтю показав певні відмінності у частоті використання конкретних стратегій між чоловіками та жінками. Серед жінок найпоширенішим стилем виявився компроміс — його обрали 12 осіб (34.3%), за ним слідує співпраця — 8 осіб (22.9%), і пристосування — 7 осіб (20.0%). Стилі суперництва та уникнення траплялися рідше — у 5 (14.3%) та 3 (8.6%) жінок відповідно [Додаток 8].

Чоловіки ж найчастіше обирали стратегію пристосування — 10 осіб (28.6%), далі йде компроміс — 9 осіб (25.7%), а також уникнення — 7 осіб (20.0%). Співпраця (6 осіб, 17.1%) та суперництво (3 особи, 8.6%) зустрічаються рідше. В цілому стиль уникнення суттєво частіше використовували чоловіки, ніж жінки (7 і 3 особи, відповідно), що може свідчити про більшу схильність представників чоловічої статі до емоційного дистанціювання або уникнення конфронтацій. Натомість суперництво дещо частіше зустрічається серед жінок (14.3%, 5 осіб) порівняно з чоловіками (8.6%, 3 особи), хоча різниця невелика.

Виявлено дуже сильну негативну кореляцію між стилями суперництва та пристосування у жінок ($r = -0.732$, $p < .001$), що свідчить про їхню концептуальну протилежність. Застосування одного з цих стилів практично

виключає використання іншого, що вказує на чітку особистісну орієнтацію на або конфронтацію, або гармонізацію у конфліктній взаємодії [Додаток 11].

Отримані дані свідчать про те, що жінки в контексті конфліктної взаємодії частіше обирають компроміс і співпрацю, що свідчить про орієнтацію на збереження взаємин через активне включення в пошук рішень. Чоловіки ж частіше вдаються до пристосування або уникнення, що може свідчити про схильність до зниження конфліктної напруги шляхом поступок або дистанціювання від проблеми.

Такі особливості можуть бути зумовлені як індивідуальними психологічними особливостями (рівень тривожності, схильність до емоційного самоконтролю), так і соціальними ролями: жінки традиційно більш залучені в емоційну сферу взаємин, а чоловіки можуть надавати перевагу зниженню напруги за допомогою уникнення чи поступок. Загалом обидві статі найменше обирають стиль суперництва, що може свідчити про небажання відкрито конфліктувати у романтичних стосунках.

Крім того, для розширення можливостей аналізу 5 стилів поведінки у конфліктах було розділено на 3 групи:

- Пасивні стилі (уникнення, пристосування);
- Конструктивні (співпраця і компроміс);
- Агресивний (суперництво).

Поділ стилів вирішення конфліктів за моделлю ТКІ на три узагальнені групи — пасивні (уникнення, пристосування), конструктивні (співпраця, компроміс) та агресивний (суперництво) має теоретичне підґрунтя в конфліктології та спирається на ключові осі моделі ТКІ: кооперація (ступінь уваги до інтересів інших) та наполегливість (ступінь уваги до власних інтересів) (Томас, Кілманн, 1974).

Пасивні стилі — уникнення й пристосування — характеризуються низьким рівнем наполегливості. Уникнення передбачає мінімізацію будь-якої

участі у конфлікті, що часто веде до його ігнорування або відкладання. Пристосування ж означає готовність поступитися заради збереження гармонії, навіть ціною власних інтересів. Такі стилі часто описуються як непродуктивні або захисні, оскільки не сприяють вирішенню самої конфліктної ситуації (Рахім, 2002; Томас, 1992).

Конструктивні стилі — співпраця й компроміс — зазвичай визнаються як найефективніші з точки зору довгострокового вирішення конфліктів. Співпраця передбачає високий рівень як кооперації, так і наполегливості, що дозволяє знайти рішення, яке задовольняє обидві сторони. Компроміс натомість є більш прагматичним — він частково враховує інтереси кожної зі сторін, дозволяючи досягти угоди без надмірного конфлікту. Ці стилі мають позитивні наслідки для задоволеності стосунками та підтримки взаємоповаги (Готтман, Левенсон, 1992).

Агресивний стиль — суперництво — поєднує високу наполегливість із низькою кооперацією. Така поведінка спрямована на досягнення власних цілей без врахування потреб іншої сторони. Суперництво часто пов'язане з домінуванням, контролем, ризиком ескалації конфлікту та зниженням якості міжособистісної взаємодії (Томас, Кілманн, 1977; Рахім, Бонома, 1979).

Такий поділ є корисним для спрощення інтерпретації та кількісного аналізу даних у соціально-психологічних дослідженнях, особливо коли йдеться про виявлення узагальнених тенденцій у конфліктній поведінці в романтичних стосунках. Аналогічна класифікація стилів трапляється у працях, присвячених медіації (Моор, 2014), організаційній психології (Вілмот, Хокер, 2011), та сімейній терапії, де конструктивні стилі розглядаються як фактори, що знижують дистрес, а агресивні й пасивні — як предиктори незадоволеності (Маркман, Сланлей, Блумберг, 2001).

Результати розподілу нашої вибірки за даною класифікацією показали, що найбільш поширеною категорією в цілому є конструктивні стратегії, які продемонстрували 50% вибірки (35 осіб). На другому місці — пасивні стилі,

яких притримується 27 учасників ($\approx 38.6\%$), і найменше поширеним є агресивний стиль, який був притаманний лише 8 особам ($\approx 11.4\%$).

Крім того, тут присутні і статеві відмінності. Так, пасивні стратегії значно частіше використовували чоловіки (17 осіб, 48.6%), ніж жінки (10 осіб, 28.6%). Жінки ж переважно обирали конструктивні стилі — 20 осіб (57.1%), тоді як серед чоловіків цей показник дещо нижчий — 15 осіб (42.9%). Агресивний стиль виявився найменш характерним для обох груп, але незначно частіше спостерігався серед жінок (5 осіб, 14.3%) порівняно з чоловіками (3 особи, 8.6%).

Ці результати можуть свідчити про те, що жінки загалом більш орієнтовані на конструктивні, стратегії, що передбачають активну взаємодію, тоді як чоловіки частіше вдаються до пасивних стилів, які дозволяють уникати або пом'якшувати конфлікт без відкритого протистояння. Такий розподіл може бути зумовлений як особистісними відмінностями в емоційній регуляції, так і соціальними настановами щодо «доречної» поведінки у конфлікті для різних статей.

3.3. Визначення міжпарних кореляцій та узгодженості у стилях вирішення конфліктів в межах пар

Визначення узгодженості стилів вирішення конфліктів у межах пар. З метою виявлення частоти збігів стилів вирішення конфліктів у партнерів було проведено порівняння вибору стратегій жінками та чоловіками в межах пар за допомогою таблиць спряженості. Аналіз проводився як для усіх п'яти окремих стилів, так і для їхньої узагальненої класифікації на три типи (пасивний, конструктивний, агресивний).

Узгодженість на рівні п'яти стилів. Виявилось, що повний збіг стилю у пари (тобто, однаковий стиль у чоловіка й жінки) є доволі рідкісним явищем: лише в 7 парах з 35 (20%) спостерігається повна відповідність (3 —

компроміс, 1 — співпраця, 1 — пристосування, 2 — уникнення) [Додаток 9]. Інші ж продемонстрували часткову узгодженість або перехідні стилі. Найчастіше спостерігається ситуація, коли обидва партнери обирають конструктивно орієнтовані стилі, хоча не обов'язково однакові (наприклад, один — компроміс, інший — співпраця), що вказує на потенційну функціональну схожість, попри номінальну відмінність і може свідчити про певну психологічну сумісність і спільну орієнтацію на взаємну адаптацію. Цікаво, що жодна пара не продемонструвала повного збігу за стилем суперництва, що підтверджує рідкість агресивної конфронтації як обопільно обраної стратегії у романтичних стосунках.

Узгодженість за узагальненою класифікацією. Після групування стилів у три категорії рівень узгодженості виявився значно вищим [Додаток 10]. Повний збіг типу стилю у пари спостерігався у 17 випадках (48.6%). Так, конструктивний стиль обрали обоє партнерів у 10 парах (28.6%) і пасивний у 7 (20%). Аналогічно з попереднім порівнянням, жодна пара не обрала одночасно агресивний стиль обома партнерами. У решті пар (51.4%) було зафіксовано різні комбінації стилів.

Отримані результати вказують на те, що хоча абсолютна відповідність стилів між партнерами спостерігається нечасто, на рівні загального підходу до конфлікту близько половини пар демонструє узгодженість. Найбільшу функціональну сумісність демонструють ті пари, де обидва партнери обирають конструктивні стратегії, що, ймовірно, сприяє ефективній взаємодії та підтриманню емоційного добробуту у стосунках. Водночас наявність пар з контрастними стилями може бути джерелом конфліктної напруги або адаптаційних викликів, особливо коли один партнер тяжіє до уникнення чи пасивності, а інший — до активного вирішення або домінування.

Подальший аналіз не показав значущих відмінностей між особами з конгруентними стилями поведінки в конфліктах і тими, у кого вони не співпадають, за рівнями суб'єктивного благополуччя і задоволеності стосунками.

Дослідження взаємозв'язку між характеристиками партнерів у межах пари. З метою дослідження взаємозв'язку між характеристиками партнерів у межах пари було проведено кореляційний аналіз між досліджуваними шкалами, окремо для жінок і чоловіків. Основною метою було виявити, наскільки прояви стилів поведінки у конфліктах, суб'єктивного благополуччя та задоволеності стосунками одного партнера пов'язані з відповідними показниками іншого.

В результаті аналізу утвореної кореляційної матриці було виявлено кілька статистично значущих зв'язків [Додаток 11]. Зокрема, співпраця жінки виявила позитивний зв'язок із компромісністю партнера ($r = 0.347, p < 0.05$), що може свідчити про узгодженість у конструктивних стратегіях. Така взаємодоповнюваність – відкритість до співпраці в поєднанні з готовністю поступатись – є типовою для функціональних взаємин. Водночас співпраця жінки виявила негативну кореляцію з униканням чоловіка ($r = -0.354, p < 0.05$), що свідчить про потенційно захисну функцію конструктивного стилю: активна готовність одного партнера взаємодіяти, обговорювати й шукати рішення може знижувати схильність іншого до ухилення від конфлікту. Іншими словами, співпраця не лише покращує атмосферу в парі, а й зменшує ймовірність емоційного дистанціювання партнера. У той же час цікаво, що уникнення у партнерів виявило позитивну кореляцію ($r = 0.415, p < 0.05$), що може свідчити про взаємне підкріплення пасивної стратегії у конфлікті: уникнення одного з партнерів стимулює аналогічну реакцію в іншого, формуючи, можливо, стабільну, але неадаптивну модель ухилення від проблем, що може призводити до накопичення недомовок та невирішених проблем.

У чоловіків виявлено середню за силою негативну кореляцію між стилем співпраці та суперництва ($r = -0.492, p < .01$), що узгоджується з теоретичним положенням про взаємовиключність конструктивної та агресивної стратегії. Це свідчить про те, що обрання співпраці у вирішенні конфліктів знижує ймовірність вдавання до змагального, домінантного

стилю, що може бути ознакою зрілої міжособистісної поведінки [Додаток 11].

Важливою знахідкою є сильний негативний зв'язок між суперництвом чоловіка та його власною задоволеністю стосунками ($r = -0.534, p < 0.001$). Це може свідчити про внутрішню конфліктність агресивно-домінантного стилю: прагнення до контролю або перемоги у суперечках може призводити до емоційного незадоволення власними взаєминами. Крім того, суперництво чоловіка пов'язане зі зниженням суб'єктивного благополуччя його партнерки ($r = -0.469, p < 0.01$), що вказує на деструктивний міжособистісний ефект цієї стратегії: вона не лише негативно впливає на самого її носія, а й порушує психологічний комфорт іншого партнера.

Водночас було виявлено позитивний зв'язок між рівнями задоволеності стосунками в обох партнерів ($r = 0.335, p < 0.05$), вказуючи на взаємозалежність у сприйнятті якості взаємин: почуття одного з партнерів узгоджуються з аналогічним переживанням якості стосунків іншим. Крім того, з'ясувалось, що суб'єктивне благополуччя чоловіка досить сильно пов'язано з його задоволеністю стосунками ($r = 0.459, p < 0.01$), що підтверджує внутрішню психологічну цілісність стану, коли загальний рівень життєвого задоволення відображається в оцінці якості романтичної взаємодії, і навпаки.

Після цього з метою визначення індексу відповідності за стилями поведінки в конфлікті в парах було проведено кореляційний аналіз в межах кожної пари за показниками усіх 5 стилів. Коефіцієнт кореляції і слугував таким індексом конгруентності (чим він ближчий до 1, тим більш схожі партнери за профілями поведінки в конфліктах) [Додаток 12]. Хоча подальший кореляційний аналіз між балами за суб'єктивним благополуччям, задоволеністю стосунками партнерів та отриманим індексом не дав значущих результатів, було виявлено відмінність за рівнем суб'єктивного благополуччя жінок з середнім та низьким рівнем схожості поведінки в конфлікті в парі ($p = .016, \eta^2 = 0.227$). Так, рівень суб'єктивного благополуччя у жінок, індекс

відповідності в парі яких є середнім (0.34-0.66), виявився найвищим загалом ($M = 28.1$, $SD = 3.18$) і значно вищим, за жінок, у парі яких спостерігається низький рівень відповідності ($M = 20.6$, $SD = 7.2$).

Висновки до розділу 3

У межах емпіричного дослідження було проведено комплексний аналіз зв'язків між стилями поведінки у конфліктних ситуаціях, суб'єктивним благополуччям та задоволеністю стосунками, як на рівні загальної вибірки, так і у межах романтичних пар (міжпарні кореляції).

Результати свідчать про те, що соціодемографічні фактори можуть опосередковувати емоційне та комунікативне функціонування в межах пари. Зокрема, суб'єктивне благополуччя виявилось вищим серед старших учасників, одружених осіб і тих, хто має дітей. Частота конфліктів, навпаки, негативно корелює із задоволеністю стосунками, причому навіть дрібні, але регулярні суперечки знижують емоційний комфорт у стосунках. Вікові відмінності також проявляються у стилях поведінки: з віком зменшується схильність до уникнення конфліктів, натомість зростає схильність до співпраці, що вказує на підвищення конфліктної компетентності.

Кореляційний аналіз досліджуваних змінних підтвердив зв'язок між емоційними і поведінковими показниками. Задоволеність стосунками позитивно пов'язана з суб'єктивним благополуччям, що свідчить про емоційну єдність романтичної взаємодії та загального життєвого фону. У структурі конфліктної поведінки простежуються концептуально протилежні стилі: співпраця негативно корелює з уникненням, а пристосування — із суперництвом.

Крім того, аналіз особливостей стилів поведінки за статтю виявив, що жінки частіше обирають конструктивні стратегії (компроміс, співпраця), тоді як чоловіки схильні до пасивних (уникнення, пристосування). Обидві статі

рідко вдаються до суперництва. Це може свідчити про різну емоційну соціалізацію, зокрема більшу залученість жінок до емоційного опрацювання проблем, а чоловіків — до зниження напруги шляхом уникнення прямої конфронтації.

Аналіз відповідності стилів поведінки у межах пари показав, що повний збіг конкретних стилів у партнерів є відносно рідкісним явищем. Водночас близько половини пар демонструють узгодженість на рівні типу стилю (пасивний, конструктивний, агресивний), що може свідчити про певну функціональну сумісність. Найчастіше узгодженими виявились конструктивні стратегії — співпраця й компроміс. Цікаво, що агресивний стиль не був спільно обраний жодною парою.

Кореляційний аналіз у межах пар виявив міжособистісні зв'язки між характеристиками партнерів. Зокрема, конструктивна поведінка одного з партнерів пов'язана з вищою конструктивністю іншого, тоді як пасивні або агресивні стратегії можуть мати дзеркальний або деструктивний вплив. Так, суперництво у чоловіка негативно пов'язане як з його власною задоволеністю стосунками, так і з благополуччям партнерки. Водночас співпраця в одного з партнерів пов'язана з нижчою схильністю іншого до уникнення. Це підкреслює важливість емоційної взаємодії у побудові ефективного партнерського стилю.

Оцінка індексу конгруентності поведінки в конфлікті також показала, що найвищий рівень суб'єктивного благополуччя жінки спостерігається у парах із середнім рівнем відповідності стратегій, що, ймовірно, поєднує елемент спільності з достатньою автономністю для підтримання індивідуального стилю взаємодії.

Загалом результати дослідження підкреслюють складну й багатовимірну природу конфліктної взаємодії в парі, яка залежить як від особистісних стратегій, так і від соціального контексту, стилю партнера та емоційної узгодженості у стосунках.

ВИСНОВКИ

У теоретичному аналізі було виявлено, що суб'єктивне благополуччя розглядається як багатовимірна конструкція, що включає когнітивну (оцінка життя) та емоційну (позитивний/негативний афект) компоненти. Задоволеність романтичними стосунками вивчається як специфічний прояв задоволеності життям, який пов'язаний із психологічною безпекою, довірою й емоційною близькістю. Щодо конфліктів у стосунках, основною визначною теорією є модель Томаса-Кілманна, що підтверджується емпіричними дослідженнями та описує п'ять основних стратегій поведінки в конфліктній ситуації (суперництво, уникнення, пристосування, компроміс і співпраця), кожна з яких має різний ступінь кооперації та наполегливості.

Аналіз психологічних досліджень показує, що стилі співпраці, та компромісу асоціюються з кращою якістю взаємин, високим рівнем задоволеності стосунками та зниженим рівнем дистресу. Уникнення та пристосування можуть сприяти тимчасовому зберіганню задоволеності, але зазвичай пов'язані з уникненням вирішення конфліктів і емоційним дистанціюванням. Стратегія суперництва саме у контексті романтичних стосунків має негативні наслідки для обох партнерів і пов'язана з низькою задоволеністю. Таким чином, ефективність конфліктних стратегій визначається не лише їхнім змістом, а й узгодженістю між партнерами та здатністю до взаємного діалогу.

Теоретична модель дослідження передбачає опосередкований вплив стилів вирішення конфлікту у парі на задоволеність стосунками та суб'єктивне благополуччя партнерів. Результати емпіричного дослідження в цілому підтвердили основні гіпотези, висунуті на початковому етапі роботи. Зокрема:

- Конструктивні стилі вирішення конфліктів (співпраця, компроміс) продемонстрували позитивні зв'язки з низькою адаптивних показників.

- Отримані дані підтверджують зв'язок між задоволеністю стосунками та суб'єктивним благополуччям ($r = 0.357$, $p < .01$), що узгоджується з теоретичними уявленнями про інтеграцію емоційного та соціального функціонування особистості.
- Конгруентність стилів вирішення конфліктів у межах пари виявилася релевантною змінною: хоча загальний індекс відповідності стилів не мав прямого зв'язку з показниками RAS чи SWB, жінки в парах із середнім рівнем схожості у конфліктних стилях демонстрували вищий рівень суб'єктивного благополуччя ($p = .016$, $\eta^2 = 0.227$). Це вказує на те, що не повна ідентичність, а функціональна доповнюваність може бути більш ефективною для збереження емоційного комфорту.
- Деструктивні стилі, зокрема суперництво, виявили значний негативний вплив як на інтраперсональному рівні (зниження задоволеності власними стосунками у чоловіків, $r = -0.534$), так і на інтерперсональному (зниження благополуччя партнерки, $r = -0.469$). Водночас уникнення, як пасивна стратегія, продемонструвало тенденцію до посилення через взаємне підкріплення у парі ($r = 0.415$).

Попри те, що прямий зв'язок між окремими стилями конфліктної поведінки та суб'єктивним благополуччям у загальній вибірці не було встановлено, аналіз продемонстрував ряд системних і взаємозалежних патернів, які дають підстави для подальших досліджень у цьому напрямку. Ймовірно, що вплив стилів вирішення конфліктів на благополуччя є опосередкованим — через інші психологічні змінні, зокрема: емоційне залучення, конгруентність у межах пари, частоту конфліктів тощо.

Відповідно до соціо-демографічних показників, найвищий рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається у старших учасників (41–50 років), тоді як найнижчий — у молоді (18–20 років). Пари, що знаходяться у офіційному шлюбі та пари, що мають дітей, демонструють вищий рівень благополуччя. Відповідно до частоти конфліктів, навіть часті, але незначні конфлікти суттєво знижують задоволеність стосунками.

П'ять стилів вирішення конфліктів, визначені у моделі Томаса-Кілманна, в рамках дослідження були розділені на три узагальнюючі групи: конструктивні, пасивні та агресивні моделі. Конструктивні стилі (співпраця та компроміс) є найпоширенішими у вибірці та демонструють найвищу узгодженість. Пасивні стилі (уникнення, пристосування) також зустрічаються доволі часто, особливо у жінок. Агресивний стиль — найменш поширений серед пар, і ніколи не обирається обома партнерами одночасно. Конструктивні стилі позитивно корелюють між собою, тоді як агресивні та пасивні — мають негативні зв'язки з ними. Конструктивні стилі співпраці і компромісу також пов'язані між партнерами, що вказує на функціональну взаємодоповнюваність між ними.

Отримані результати підтвердили важливість стилів вирішення конфліктів як чинників, що впливають на якість романтичних стосунків і загальне суб'єктивне благополуччя. Найвищі показники благополуччя фіксувалися серед осіб, які використовують конструктивні стратегії (компроміс і співпраця), тоді як суперництво демонструє негативний вплив як на власну задоволеність, так і на стан партнера.

На основі проведеного у дослідженні кореляційного аналізу була створена схематична таблиця із найсильнішими позитивними та негативними кореляціями, що вдалося встановити у дослідженні [Додаток 13].

У загальній вибірці було встановлено, що задоволеність стосунками позитивно пов'язана із суб'єктивним благополуччям респондентів, що підтверджує базову гіпотезу про емоційний вплив романтичних взаємин на загальний стан життєвого задоволення.

Середня позитивна кореляція між задоволеністю стосунками одного з партнерів та суб'єктивним благополуччям іншого свідчить про високий рівень емоційної взаємозалежності в межах пари. Це підтверджує, що внутрішній емоційний стан одного партнера може позитивно впливати на загальне психологічне самопочуття іншого.

Взаємозв'язок між задоволеністю стосунками обох партнерів вказує на емоційну синхронність у сприйнятті якості стосунків, що є основою для стабільного функціонування пари.

Кореляція між уникненням жінки та уникненням чоловіка демонструє синхронізацію пасивних стратегій у межах пари. Це може вказувати на взаємне підкріплення стилю уникнення, що формує стабільну, хоча й не завжди продуктивну поведінкову модель у конфліктах.

Кореляція між співпрацею жінки та компромісом чоловіка свідчить про функціональну узгодженість у конструктивних стратегіях між партнерами. Така взаємодоповнюваність вказує на психологічну сумісність та ефективну кооперацію у конфліктах.

Негативна кореляція між пристосуванням і компромісом демонструє, що ці стилі мають різну функціональну природу: тоді як компроміс прагне взаємного врахування інтересів, пристосування орієнтоване на поступки, що знижує ймовірність їх одночасного використання.

Виявлений зв'язок між співпрацею жінки та уникненням чоловіка показує, що активна ініціатива з боку жінки в конструктивному вирішенні конфліктів асоціюється зі зниженням схильності чоловіка уникати конфліктної взаємодії.

Негативна кореляція між співпрацею та уникненням у загальній вибірці підтверджує концептуальну полярність цих стратегій. Чим частіше респонденти обирають співпрацю, тим рідше вони схильні до ухилення від конфліктів.

Деструктивний вплив суперництва чоловіка на благополуччя жінки проявився у вигляді негативної кореляції. Це свідчить про те, що агресивно-домінантна поведінка чоловіка у конфліктах не лише шкодить його партнерці, але й порушує загальний психологічний баланс у стосунках. Також сильна негативна кореляція між суперництвом чоловіка та його власною задоволеністю стосунками свідчить про внутрішню конфліктність

цієї агресивної стратегії: прагнення до домінування знижує особисту емоційну задоволеність взаєминами.

Несумісність конструктивного стилю співпраці з агресивним стилем суперництва виявилася у негативній кореляції середньої сили у чоловіків, що підтверджує теоретичну модель ТКІ, де ці стратегії мають протилежні характеристики.

У загальній вибірці було зафіксовано сильну негативну кореляцію між пристосуванням і суперництвом, що підкреслює системну полярність між стилем поступливості та стилем змагальності.

Дослідження у межах пар показали, що навіть за відсутності повної відповідності стилів, функціональна сумісність, особливо у межах конструктивних стратегій, сприяє емоційному добробуту. Водночас парна динаміка, за якої один із партнерів обирає співпрацю, здатна зменшити схильність іншого до уникнення конфлікту. Це свідчить про потенційну взаємодоповнюваність стратегій як ресурс для адаптації.

Найменш ефективною виявилась модель, за якої обидва партнери застосовують пасивні або агресивні стилі, зокрема уникнення чи суперництво. Таким чином, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів може бути перспективним напрямом психологічної допомоги парам, що прагнуть підвищити рівень взаєморозуміння, задоволеності й добробуту у стосунках.

Дослідження підтверджує, що вибір стилю конфліктної поведінки у романтичних стосунках має важливе значення не лише для процесу взаємодії, а й для індивідуального суб'єктивного благополуччя та задоволеності стосунками. Конструктивні стилі створюють умови для емоційної підтримки, взаєморозуміння та стабільності у стосунках. Натомість агресивні або пасивні моделі ведення конфлікту можуть мати деструктивні наслідки для обох партнерів.

Синтез теоретичних джерел засвідчив, що рекомендації повинні враховувати не лише окремі риси партнерів, але й типові шаблони їхньої комунікації у складних ситуаціях. Зокрема, розвиток навичок асертивного спілкування, емпатії, конструктивного зворотного зв'язку й спільного прийняття рішень сприяє зміцненню взаємин. Важливим аспектом є також підвищення усвідомленості щодо власного стилю вирішення конфліктів і гнучкість у його застосуванні залежно від контексту.

Отримані результати можуть бути використані як емпіричне підґрунтя для подальших прикладних розробок у сфері сімейного консультування, психотерапії пар, а також у програмах підвищення конфліктної компетентності у сфері романтичних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adamczyk, K., & Bookwala, J. (2022). Psychometric functioning, measurement invariance, and external validity of the Polish version of the Relationship Assessment Scale (RAS-PL). *Health and Quality of Life Outcomes*, 20, 1-15.
2. Angeles, L. (2010). Children and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 11(4), 523-538. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9168-z>
3. Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353–373). New York, NY, USA: Russell Sage Foundation
4. Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S., & Brody, G. H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(3), 355–371. <https://doi.org/10.1177/0265407503020003005>
5. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
6. Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47(2), 137–140.
7. Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 14(3), 33–49. <https://doi.org/10.1037/cfp0000036>
8. Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
9. Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research* (2nd ed.). The Guilford Press.

10. Cao, X., Wang, D., & Wang, Y. (2020). Remembering the past and imagining the future: Partners' responsiveness in specific events relates to relationship satisfaction and subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 538–558. <https://doi.org/10.1177/0265407519873041>
11. Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences* (3rd ed.). Routledge.
12. Coyne, J. C., & Smith, D. A. F. (1991). Couples coping with a myocardial infarction: A contextual perspective on wives' distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 404–412. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.404>
13. Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives the mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1373-1385
14. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
15. Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective wellbeing across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
16. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018b). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
17. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

18. Dillow, M. R., Goodboy, A. K., & Bolkan, S. (2014). Attachment and the expression of affection in romantic relationships: The mediating role of romantic love. *Communication Reports*, 27(2), 102–115. <https://doi.org/10.1080/08934215.2014.900096>
19. Donaldson, S. I., Beard, T. A., Soto, D., et al. (2025). Validating the satisfaction with life scale among early adolescents: psychometric assessment using item response theory. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07518-3>
20. Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). Sage Publications.
21. Fincham, F. D., & Rogge, R. D. (2020). Marital Quality Assessment: Reviewing the Concept, Instruments, and Applications. *Journal of Family Psychology*. DOI: 10.1080/01494929.2020.1712300
22. Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marriages. *Journal of Marriage and the Family*, 55(4), 678–684. <https://doi.org/10.2307/352734>
23. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
24. Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 39–48. <https://doi.org/10.1037/a0022441>
25. Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2016). *Statistics for the Behavioral Sciences* (10th ed.). Cengage Learning.
26. Greeff, A. P., & De Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321–334. <https://doi.org/10.1080/009262300438724>

27. Grych, J. H., et al. (2003). Marital Adjustment Test (MAT). *Early Intervention Foundation*. URL: <https://www.eif.org.uk/files/resources/measure-report-ipr-mat.pdf>
28. Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81–100. <https://doi.org/10.1007/BF00292652>
29. Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574–600. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>
30. Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
31. Jardine, B. B., Vannier, S. A., & Voyer, D. (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 196, 111713. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713>
32. Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., et al. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10, 178. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0>
33. Kamen, R., & Stafford, L. (2012). Dyadic coping and long-term relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(7), 872–895. [10.1016/j.cpr.2015.07.002](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002)
34. Kamp Dush, C. M., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
35. Karney, B. R. (2015). Why marriages change over time. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of*

- personality and social psychology, Vol. 3 Interpersonal relations, (pp. 557–579). Washington, D.C., WA, USA: American Psychological Association.
36. Khezri, Z., et al. (2020). Factors Affecting Marital Satisfaction and Marital Communication Among Marital Women: Literature Review. *ResearchGate*. URL: <https://www.researchgate.net/publication/348544942>
37. Kiecolt-Glaser, J. K., Loving, T. J., Stowell, J. R., Malarkey, W. B., Lemeshow, S., Dickinson, S. L., & Glaser, R. (2005). Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *Archives of General Psychiatry*, 62(12), 1377–1384. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.12.1377>
38. Kuijer, R. G., Ybema, J. F., Buunk, B. P., de Jong, G. M., Thijs-Boer, F., & Sanderman, R. (2000). Active engagement, protective buffering, and overprotection: Three ways of giving support by intimate partners of patients with cancer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 256–275. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.2.256>
39. Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., et al. (2018). Reliability and validity of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a Greek sample. *ResearchGate*. URL: <https://www.researchgate.net/publication/315760083>.
40. Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377–390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
41. Ledermann, T., Bodenmann G., Gagliardi, S., Charvoz, L., Verardi, S., Rossier, J. et al., (2010). Psychometrics of the dyadic coping inventory in three language groups. *Swiss Journal of Psychology*, 69, 201–212. <https://doi.org/10.1177/0748175614522272>
42. Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short Marital-Adjustment and Prediction Tests. *Journal of Marriage and the Family*.

43. Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1974). Factors of marital adjustment in Locke's Marital Adjustment Test. *Journal of Marriage and the Family*, 36, 57-62.
44. Londero-Santos, A., Pereira Neto, J. C., & Natividade, J. C. (2017). Do romantic relationships promote happiness? Relationships' characteristics as predictors of subjective well-being. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 3–19. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4195>
45. Love, A. B., & Holder, M. D. (2016). Can romantic relationship quality mediate the relation between psychopathy and subjective well-being? *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2407–2429. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9701-7>
46. Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>
47. Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374–391). New York, NY, USA: Russell Sage Foundation.
48. Nelson-Coffey, S. K. (2018). Married...with children: The science of well-being in marriage and family life. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 410-424). Salt Lake City, UT, USA: DEF Publishers.
49. Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship functioning. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 551–559. <https://doi.org/10.1037/a0020836>

50. Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
51. Perelli-Harris, B., Hoherz, S., Lappegård, T., & Evans, A. (2019). Mind the “Happiness” gap: The relationship between cohabitation, marriage, and subjective well-being in the United Kingdom, Australia, Germany, and Norway. *Demography*, 56(4), 1219-1246. <https://doi.org/10.1007/s13524-019-00792-4>
52. Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(150). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
53. Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 69(3), 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
54. Rahim, M. A. (2002). Toward a theory of managing organizational conflict. *International Journal of Conflict Management*, 13(3), 206–235. <https://doi.org/10.1108/eb022874>
55. Rahim, M. A., & Bonoma, T. V. (1979). Managing organizational conflict: A model for diagnosis and intervention. *Psychological Reports*, 44(3), 1323–1344. <https://doi.org/10.2466/pr0.1979.44.3c.1323>
56. Rahim, M. A., & Magner, N. R. (1995). Confirmatory factor analysis of the styles of handling interpersonal conflict: First-order factor model and its invariance across groups. *Journal of Applied Psychology*, 80(1), 122-132.
57. Revenson, T. A. (1994). Social support and marital coping with chronic illness. *Annals of Behavioural Medicine*, 16, 122-130.
58. Revenson, T. A., Kayser, K., & Bodenmann, G. (2005). Emerging perspectives on couples’ coping with stress. Washington, DC: American Psychological Association.

59. Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366-374. <https://doi.org/10.1037/a0023627>
60. Rivera, J. A., & Rivera, Y. (2019). Reliability and validity of the Relationship Assessment Scale in Puerto Rican women. *Caribbean Journal of Psychology*, 11(1), 19-31.
61. Riviere, L. A., & Sinclair, R. R. (2022). Validation and Reliability Estimation of the Brief Marital Satisfaction Screening Ability. *Contemporary Family Therapy*, 45, 24–35. <https://doi.org/10.1007/s10591-022-09638-5>
62. Roach, A. J., Frazier, L. P., & Bowden, S. R. (1981). The Marital Satisfaction Scale: Development and psychometric evaluation. *Journal of Marriage and Family Therapy*. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t65815-000>.
63. Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97–123). New York, NY, USA: Guilford Press
64. Shell, G. R. (2001). Teaching Ideas: Bargaining styles and negotiation: The Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument in negotiation training. *Negotiation Journal*, 17(2), 155–174. <https://doi.org/10.1111/j.1571-9979.2001.tb00233.x>
65. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *Journal of SocioEconomics*, 35(2), 326-347. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.043>
66. Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 631–644. <https://doi.org/10.1037/a0017578>

67. Swami, V., Stieger, S., Voracek, M., et al. (2025). Life satisfaction around the world: Measurement invariance of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) across 65 nations, 40 languages, gender identities, and age groups. *PLOS One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313107>
68. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Pearson.
69. Thomas, K. W. (1992). Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of Organizational Behavior*, 13(3), 265–274. <https://doi.org/10.1002/job.4030130307>
70. Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument*. Tuxedo, NY: Xicom.
71. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument Profile and Interpretive Report Copyright 2001, 2007 by Xicom, Incorporated. Xicom, Incorporated, is a subsidiary of CPP, Inc. https://www.researchgate.net/publication/265565339_Thomas-Kilmann_conflict_MODE_instrument
72. Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
73. Townshend, K. (2023). Satisfaction with Life Scale (SWLS). *SpringerLink*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_83-1
74. Vassar, M. (2008). A reliability generalization study of the Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 90(6), 573–579. <https://doi.org/10.1080/00223890802388690>
75. Vaughn, M. J., & Baier, M. E. (1999). Reliability and validity of the Relationship Assessment Scale. *The American Journal of Family Therapy*, 27(2), 137–147. <https://doi.org/10.1080/019261899262023>

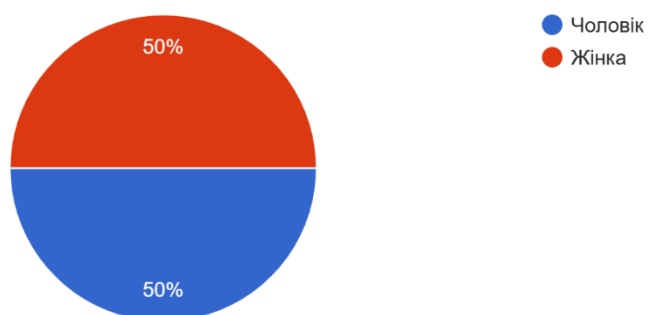
76. Ventegodt, S., Flensburg-Madsen, T., Andersen, N. J., & Merrick, J. (2008). Which factors determine our quality of life, health and ability? Results from a Danish population sample and the Copenhagen Perinatal Cohort. *Journal of the College of Physicians and Surgeons--Pakistan*, 18(7), 445-450.
77. Vittengl, J. R., et al. (2020). Psychometric Properties of the Marital Adjustment Scale during Cognitive Therapy for Depression. *Psychological Assessment*. DOI: 10.1037/pas0000944
78. Williams, L. (2003). Communication training, marriage enrichment, and premarital counseling. In L. L. Hecker & J. L. Wetchler (Eds.), *An introduction to marriage and family therapy* (pp. 337-368). New York, New York: Haworth.
79. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. (2023). Українська адаптація опитувальника Satisfaction With Life Scale (SWLS). URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/65090/1/Stadnik.Melnyk.3.2.023.SwLS.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток 1. Гендерний розподіл вибірки у дослідженні:

Ваша стать

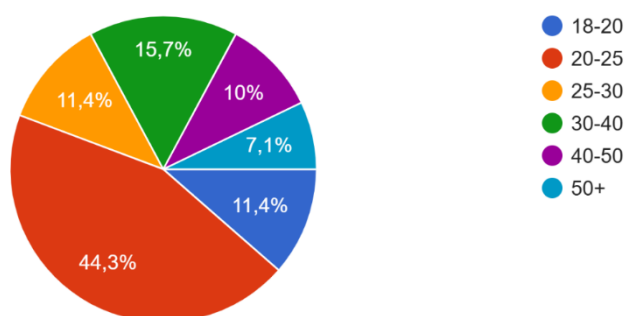
70 ответов



Додаток 2. Віковий розподіл вибірки у дослідженні:

Ваш вік

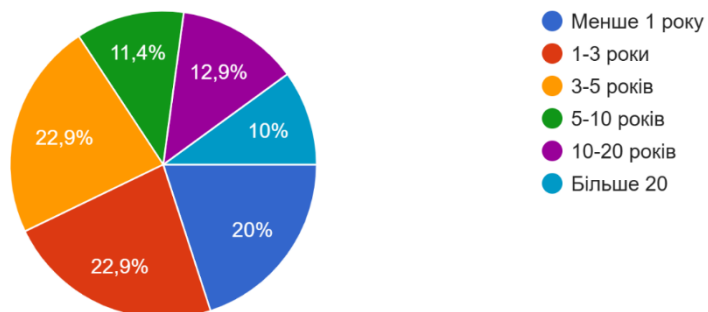
70 ответов



Додаток 3. Розподіл пар за тривалістю романтичних стосунків:

Вкажіть тривалість ваших стосунків із партнером

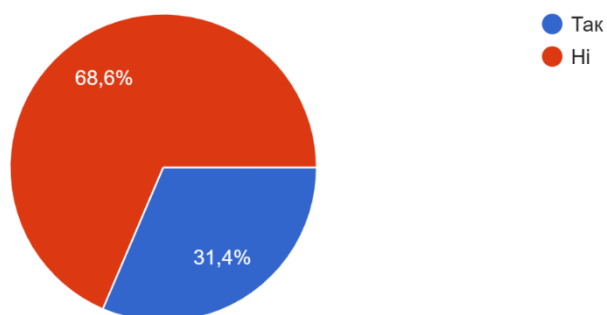
70 ответов



Додаток 4. Розподіл пар за наявністю або відсутністю дітей:

Чи маєте ви дітей?

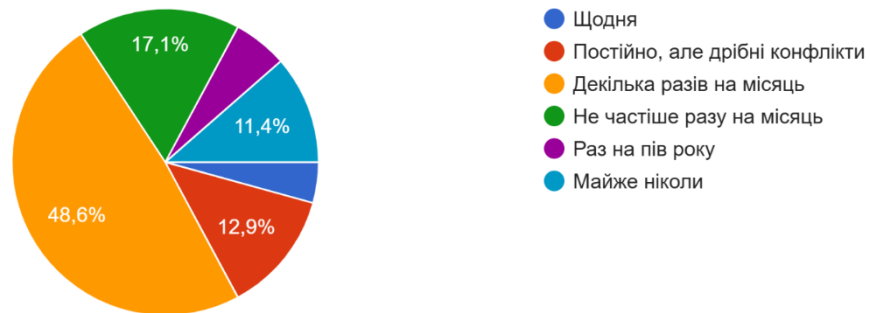
70 ответов



Додаток 5. Розподіл досліджуваних за суб'єктивним відчуттям частоти конфліктів з партнером у романтичних стосунках:

Як часто ви конфліктуєте за вашим суб'єктивним відчуттям?

70 ответов



Додаток 6. Внутрішня узгодженість шкали Relationship Assessment Scale за альфою Кронбаха. Показники якості моделі (прилягання до даних) в результаті конфірматорного ФА:

Fit Measures				
CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
			Lower	Upper
0.991	0.984	0.0540	0.00	0.139

Додаток 7. Внутрішня узгодженість шкали Subjective Well-Being Scale за альфою Кронбаха. Показники якості моделі (прилягання до даних) в результаті конфірмаційного ФА:

Fit indices					
Type	SRMR	RMSEA	95% Confidence Intervals		RMSEA p
			Lower	Upper	
Classical	0.037	0.000	0.000	0.148	0.649
Robust	0.032		0.000		
Scaled	0.032	0.128	0.000	0.236	0.103

User model versus baseline model		
	Model	Scaled
Comparative Fit Index (CFI)	1.000	0.994
Tucker-Lewis Index (TLI)	1.001	0.989

Додаток 8. Аналіз розподілу стилів вирішення конфліктів за статтю:

Correlation Matrix

	Задоволеність ь	благополуччя	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Задоволеність	—						
благополуччя	0.357 **	—					
Суперництво	-0.220	0.056	—				
Співпраця	0.212	0.096	-0.234	—			
Компроміс	0.057	-0.007	-0.121	-0.097	—		
Уникнення	-0.169	-0.042	-0.162	-0.457 ***	-0.206	—	
Пристосування	0.226	-0.068	-0.662 ***	-0.001	-0.252 *	-0.111	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Додаток 9. Узгодженість стилів вирішення конфліктів в межах пар за моделлю Томаса-Кілманна:

Contingency Tables

Conf_жінка		Conf_чоловік					Total
		Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування	
Суперництво	Observed	0	1	2	1	1	5
	% of total	0.0 %	2.9 %	5.7 %	2.9 %	2.9 %	14.3 %
Співпраця	Observed	1	1	4	0	2	8
	% of total	2.9 %	2.9 %	11.4 %	0.0 %	5.7 %	22.9 %
Компроміс	Observed	1	2	3	1	5	12
	% of total	2.9 %	5.7 %	8.6 %	2.9 %	14.3 %	34.3 %
Уникнення	Observed	0	0	0	2	1	3
	% of total	0.0 %	0.0 %	0.0 %	5.7 %	2.9 %	8.6 %
Пристосування	Observed	1	2	0	3	1	7
	% of total	2.9 %	5.7 %	0.0 %	8.6 %	2.9 %	20.0 %
Total	Observed	3	6	9	7	10	35
	% of total	8.6 %	17.1 %	25.7 %	20.0 %	28.6 %	100.0 %

Додаток 10. Узгодженість стилів вирішення конфліктів в межах пар за узагальненою класифікацією (агресивний, пасивний, конструктивний):

Contingency Tables

Conf_жінка		Conf_чоловік			Total
		Агресивний	Пасивний	Конструктивний	
Агресивний	Observed	0	2	3	5
	% of total	0.0 %	5.7 %	8.6 %	14.3 %
Пасивний	Observed	1	7	2	10
	% of total	2.9 %	20.0 %	5.7 %	28.6 %
Конструктивний	Observed	2	8	10	20
	% of total	5.7 %	22.9 %	28.6 %	57.1 %
Total	Observed	3	17	15	35
	% of total	8.6 %	48.6 %	42.9 %	100.0 %

Додаток 11. Аналіз взаємозв'язків проявів стилів поведінки у конфліктах, суб'єктивного благополуччя та задоволеності стосунками одного партнера із відповідними показниками іншого (окремо для жінок і чоловіків):

Correlation Matrix

	Супе рниц тво1	Спів прац я1	Ком про міс1	Уник ненн я1	Прист осува ння1	Супе рниц тво2	Спів прац я2	Ком про міс2	Уник ненн я2	Прист осува ння2	Well_ being _1	Rom_ satisf _1	Well_ being _2	Rom_ satisf _2
Супе рницт во1	—													
Співп раця1	0.15 3	—												
Комп роміс 1	0.10 5	0.17 9	—											
Уникн ення1	0.2 27	0.4* 45	0.2 00	—										
Прист осува ння1	0.7* 32*	0.0 61	0.22 8	0.0 69	—									
Супе рницт во2	0.2 49	0.12 5	0.10 4	0.17 5	0.281	—								
Співп раця2	0.19 0	0.0 02	0.16 8	0.2 99	0.08 9	0.4* 92*	—							
Комп роміс 2	0.0 01	0.3* 47	0.0 56	0.17 1	0.06 8	0.2 06	0.12 5	—						
Уникн ення2	0.01 4	0.3* 54	0.0 62	0.41* 5	0.04 6	0.0 28	0.3* 53	0.2 68	—					
Прист осува ння2	0.0 84	0.11 8	0.10 8	0.14 4	0.127	0.5* 81*	0.16 2	0.3* 42	0.18 3	—				
Well_ being _1	0.0 35	0.1 84	0.26 9	0.0 84	0.06 5	0.4* 69	0.2 23	0.15 1	0.10 8	0.170	—			
Rom_ satisf _1	0.10 0	0.17 7	0.10 5	0.2 82	0.04 4	0.2 34	0.1 07	0.0 59	0.0 41	0.30 5	0.18 9	—		
Well_ being _2	0.12 3	0.0 05	0.26 5	0.31 4	0.06 7	0.0 05	0.14 7	0.0 68	0.0 53	0.136	0.25 0	0.2 33	—	
Rom_ satisf _2	0.0 66	0.0 85	0.13 7	0.2 45	0.031	0.5* 34*	0.3 27	0.0 99	0.0 58	0.323	0.28 5	0.3* 35	0.4* 59*	—

Correlation Matrix

Супе рниц тво1	Спів прац я1	Ком про міс1	Уник ненн я1	Прист осува ння1	Супе рниц тво2	Спів прац я2	Ком про міс2	Уник ненн я2	Прист осува ння2	Well_ being _1	Rom_ satisf _1	Well_ being _2	Rom_ satisf _2
----------------------	--------------------	--------------------	--------------------	------------------------	----------------------	--------------------	--------------------	--------------------	------------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Додаток 12. Індекс схожості (відповідності) за стилями поведінки в конфлікті в межах пари:

Намер пари	Індекс схожості
1	0.878
2	0.731
3	0.409
4	0.803
5	0.791
6	0.429
7	0.645
8	0.995
9	0.664
10	0.238
11	0.851
12	0.747
13	0.177
14	0.121
15	0.721
16	0.044
17	0.894
18	0.407
19	0.417
20	0.121
21	0.776
22	0.929
23	0.344
24	0.806
25	0.283
26	0.813
27	0.196
28	0.437
29	0.394
30	0.191
31	0.067
32	0.803
33	0.66
34	0.285
35	0.626

Додаток 13. Перелік найбільш значущих кореляцій у дослідженні (від найсильніших позитивних до найсильніших негативних):

Змінні	r	p	Сила зв'язку	Напрямок
Задоволеність стосунками ↔ Суб'єктивне благополуччя (міжпарна кореляція)	0.459	< .01	середній	позитивний
Благополуччя чоловіка ↔ Задоволеність стосунками чоловіка	0.459	< .01	середній	позитивний
Уникнення жінки ↔ Уникнення чоловіка	0.415	< .05	середній	позитивний
Задоволеність стосунками ↔ Суб'єктивне благополуччя (загальна вибірка)	0.357	< .01	середній	позитивний
Співпраця жінки ↔ Компроміс чоловіка	0.347	< .05	середній	позитивний
Задоволеність стосунками обох партнерів	0.335	< .05	середній	позитивний
Пристосування ↔ Компроміс	-0.252	< .05	слабкий	негативний
Співпраця жінки ↔ Уникнення чоловіка	-0.354	< .05	середній	негативний
Співпраця ↔ Уникнення	-0.457	< .001	середній	негативний
Суперництво чоловіка ↔ Благополуччя жінки	-0.469	< .01	середній	негативний
Співпраця чоловіка ↔ Суперництво чоловіка	-0.492	< .01	середній	негативний
Суперництво чоловіка ↔ Задоволеність стосунками чоловіка	-0.534	< .001	сильний	негативний

Пристосування чоловіка ↔ Суперництво чоловіка	-0.581	< .001	сильний	негативний
Пристосування ↔ Суперництво	-0.662	< .001	сильний	негативний
Пристосування жінки ↔ Суперництво жінки	-0.732	< .001	сильний	негативний