

***Фіонова Ольга Володимирівна,
здобувачка магістерського рівня
вищої освіти за спеціальністю
«Сімейна психологія»,
Житомирський державний
університет імені Івана Франка***

***Науковий керівник:
Савиченко Ольга Михайлівна,
кандидатка психологічних
наук, доцентка, доцентка кафедри
соціальної та практичної психології,
Житомирський державний
університет імені Івана Франка***

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ДО ШЛЮБНИХ ЗМІН У ОСІБ ІЗ РІЗНИМ ПОДРУЖНІМ ДОСВІДОМ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5322/>

Розлучення, вдівство або відсутність подружнього партнера – це життєві події, що впливають на тривожність та здатність до адаптації. В Україні зростає частка населення, що проживає без партнера, водночас зростає кількість людей у стані хронічної тривожності та емоційного виснаження [4]. Згідно з підходами Ч. Спілбергера, тривожність поділяється на реактивну (стан) і особистісну (рису). Високі показники у цих шкалах часто спостерігаються у людей, які пережили втрату або невдачі у стосунках [5]. Адаптація ж виступає як компенсаторний механізм.

Метою нашого дослідження є вивчення рівня ситуативної й особистісної тривожності та рівня адаптації до шлюбних змін серед дорослих осіб із різним подружнім досвідом.

У вибірці – 80 дорослих респондентів (35 чоловіків, 45 жінок), серед яких: 30 осіб – стабільний шлюб, 20 – розлучені, 10 – вдівці, 20 – без шлюбу. Використано шкалу STAI (Спілбергера-Ханіна) та опитувальник адаптації до шлюбних ситуацій.

Отже, перейдемо до результатів, у групі розлучених найвищі показники тривожності: ситуаційна – $M = 35.7$, особистісна – $M = 31.2$. Найнижчі значення – у стабільному шлюбі: $M = 25.1 / 22.4$. Також адаптація до шлюбних ситуацій була найвищою у стабільному шлюбі ($M = 42.3$) та найнижчою серед розлучених ($M = 26.5$). Дисперсійний аналіз показав статистично значущі відмінності між групами ($p < 0.05$).

Стабільні стосунки відіграють роль емоційного регулятора. Респонденти, які втратили партнера або пережили конфліктне розлучення, мають знижену адаптивність і підвищену чутливість до стресу. Це корелює з відчуттям самотності та відсутності підтримки.

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок що тривожність та адаптаційні здібності істотно залежать від типу подружнього досвіду. У групі стабільних стосунків – кращі показники, що підтверджує гіпотезу про роль шлюбної стабільності як ресурсу для психічного благополуччя. Рекомендується посилення психотерапевтичної роботи з клієнтами, які мають досвід шлюбної втрати. Важливо враховувати рівень адаптації як діагностичний маркер у консультуванні.

Список літератури:

1. Євтушенко Н. І. Адаптація до змін у подружньому житті: психологічний аспект. Психологічні перспективи. 2022. № 3. С. 28-34.
2. Спілбергер Ч. Тривожність як стан і властивість: методичний посібник. Київ: Центр практичної психології, 2017. 64 с.
3. Мельник В. В. Психологічні чинники адаптації до шлюбних трансформацій. Вісник ХНПУ ім. Сковороди. 2023. № 1. С. 41-48.