УДК 159.9019.4:001.8(045)
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-4

ДІАДИЧНІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА СПРИЙМАНОГО СТРЕСУ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

Гречаник Марія Ігорівна,
PhD, доцент кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0003-1650-3692

Дубина Вікторія Володимирівна,
магістр спеціальності «Психологія»
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0009-0008-5453-3386

У статті представлено результати емпіричного дослідження діадичних взаємозв'язків прив'язаності, копінг-поведінки та сприйманого стресу в подружніх парах у період переходу до батьківства. Народження дитини розглядається як нормативна сімейна криза розвитку, що супроводжується перебудовою внутрішньосімейних взаємин, зміною рольової структури сім'ї, підвищенням психологічного навантаження та необхідністю адаптації подружжя до нових умов функціонування. Особливу увагу приділено аналізу психологічної взаємозалежності партнерів як чиннику успішності сімейної адаптації після народження дитини.

У дослідженні взяли участь 19 подружніх пар, що мають дитину віком до одного року. Для збору емпіричних даних використовувалися опитувальник романтичної прив'язаності ECR-R, опитувальник копінг-стратегій Brief COPE та Шкала сприйманого стресу PSS-10. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу.

Отримані результати засвідчили наявність значущих взаємозв'язків між психологічними показниками партнерів. Встановлено узгодженість окремих копінг-стратегій у подружніх парах, зокрема самозвинувачення та поведінкового відходу, що свідчить про формування спільних способів реагування на труднощі періоду раннього батьківства. Показано, що психологічний стан одного з партнерів пов'язаний з особливостями емоційного функціонування іншого, а тому процес адаптації до батьківства доцільно розглядати не лише на індивідуальному, а й на діадичному рівні. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні молодих сімей, сімейній психотерапії та програмах психологічного супроводу батьків у період переходу до батьківства.

Ключові слова: *прив'язаність, копінг-поведінка, сприйманий стрес, подружня пара, перехід до батьківства, внутрішньосімейні взаємини, сімейна адаптація, діадичний підхід.*

Hrechanyk Mariia, Dubina Viktoriia. Dyadic associations between attachment, coping behavior, and perceived stress in couples during the transition to parenthood

The article presents the results of an empirical study of dyadic associations between attachment, coping behavior, and perceived stress in couples during the transition to parenthood. The birth of a child is considered a normative developmental family crisis accompanied by the restructuring of family relationships, changes in family roles, increased psychological demands, and the need for adaptation to new life circumstances. Particular attention is paid to the psychological interdependence of partners as a factor contributing to successful family adjustment after the birth of a child.

The study involved 19 married couples raising at least one child under the age of one year. Data were collected using the Experiences in Close Relationships Questionnaire (ECR-R), the Brief COPE Inventory, and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Descriptive statistics and correlation analysis were employed to examine the relationships between the studied variables.

The findings revealed significant associations between the psychological characteristics of partners. Consistency was observed in several coping strategies within couples, particularly self-blame and behavioral disengagement,

© Гречаник М. І., Дубина В. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

suggesting the development of shared patterns of responding to the challenges of early parenthood. The results indicate that the psychological functioning of one partner is related to the emotional and coping characteristics of the other partner, highlighting the importance of considering adaptation to parenthood at the dyadic rather than solely individual level.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying the findings in psychological counseling, family psychotherapy, and support programs for young families during the transition to parenthood.

Key words: *attachment, coping behavior, perceived stress, couples, transition to parenthood, family relationships, family adaptation, dyadic approach.*

Вступ

Народження дитини є однією з найважливіших подій життєвого циклу сім'ї та водночас виступає нормативною кризою сімейного розвитку, що супроводжується суттєвими змінами у структурі сімейної системи, розподілі ролей, характері подружньої взаємодії та емоційному благополуччі партнерів. Відповідно до концепції сімейного життєвого циклу Е. Дювалл, перехід до батьківства є окремим етапом розвитку сім'ї, який вимагає перебудови внутрішньосімейних взаємин та адаптації до нових умов функціонування [6, с. 127].

Дослідження Дж. Готтмана та ін. засвідчують, що після народження дитини подружні стосунки нерідко зазнають змін у сфері задоволеності шлюбом, розподілу відповідальності та емоційної близькості [7, с. 5]. За даними К. Коуен і Ф. Коуен, успішність адаптації до батьківства значною мірою залежить від якості взаємин між партнерами та їхньої здатності підтримувати один одного в умовах зростання сімейного навантаження [5, с. 663].

Особливого значення в період переходу до батьківства набувають характеристики прив'язаності. Згідно з положеннями теорії прив'язаності Дж. Боулбі [4, с. 124] та подальшими дослідженнями К. Хазан і Ф. Шейвер, сформовані моделі близьких стосунків визначають особливості емоційної регуляції, сприйняття підтримки та реагування на стресові події [8, с. 1]. Водночас способи подолання труднощів залежать від копінг-стратегій особистості, які, за Р. Лазарусом і С. Фолкман, виступають важливим механізмом психологічної адаптації до життєвих змін [9, с. 141].

Попри значну кількість досліджень прив'язаності, копінг-поведінки та батьківського стресу, недостатньо вивченими залишаються саме діадичні взаємозв'язки цих показників у подружніх парах після народження дитини. Більшість наявних робіт зосереджена на індивідуальних особливостях матері або батька, тоді як сімейна адаптація має системний характер і передбачає взаємний вплив партнерів один на одного.

Метою дослідження є виявлення діадичних взаємозв'язків між показниками прив'язаності, копінг-поведінки та сприйманого стресу у подружніх парах після народження дитини.

Матеріали та метод

У дослідженні взяли участь 19 подружніх пар (38 осіб), які перебувають у шлюбі та мають щонайменше одну дитину віком до одного року. Формування діадичної вибірки здійснювалося за допомогою унікальних сімейних кодів, що дозволили однозначно ідентифікувати партнерів у межах кожної подружньої пари та провести аналіз взаємозв'язків між їхніми психологічними показниками.

Для дослідження особливостей прив'язаності використовувався опитувальник романтичної прив'язаності ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised) в україномовній адаптації (автори О. М.Погоріла, О. Г.Виноградов) [3, с. 97], який дозволяє оцінити два виміри прив'язаності – тривожність та уникнення. Копінг-поведінка вивчалася за допомогою опитувальника Brief COPE в україномовній адаптації, автори Н. Алексіна та ін. [1, с. 191], що дає змогу визначити особливості використання різних стратегій подолання стресових ситуацій. Рівень суб'єктивно сприйманого стресу оцінювався за допомогою Шкали сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) в україномовній адаптації, автори О. О.Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька [2,с. 16].

Статистична обробка результатів здійснювалася у програмному середовищі R. Для виявлення діадичних взаємозв'язків між показниками партнерів використовувався кореляційний аналіз Пірсона. Інтерпретація результатів проводилася на рівні статистичної значущості $p < 0,05$.

Результати

Для виявлення особливостей психологічної взаємопов'язаності партнерів після народження дитини було проведено кореляційний аналіз показників прив'язаності, копінг-поведінки та рівня сприйманого стресу у 19 подружніх парах. Результати наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Взаємозв'язки психологічних показників у подружніх парах після народження дитини (N = 19 пар)

Показники	r	p
Тривожність прив'язаності дружини – тривожність прив'язаності чоловіка	0,03	0,900
Уникнення близькості дружини – уникнення близькості чоловіка	0,11	0,642
Самозвинувачення дружини – самозвинувачення чоловіка	0,71	<0,001
Поведінковий відхід від проблеми дружини – поведінковий відхід від проблеми чоловіка	0,49	0,031
Сприйманий стрес дружини – сприйманий стрес чоловіка	-0,65	0,003

Примітка: r – коефіцієнт кореляції Пірсона; p – рівень статистичної значущості.

Як видно з таблиці 1, статистично значущі взаємозв'язки між партнерами були виявлені щодо окремих копінг-стратегій та рівня сприйманого стресу. Найсильніший позитивний зв'язок зафіксовано між показниками самозвинувачення чоловіків і жінок ($r = 0,71$; $p < 0,001$), що свідчить про високий рівень узгодженості цієї стратегії реагування у межах подружньої пари. Також виявлено позитивний зв'язок між показниками поведінкового відходу від проблеми у партнерів ($r = 0,49$; $p = 0,031$).

Водночас між рівнями сприйманого стресу чоловіків і жінок встановлено статистично значущий негативний зв'язок ($r = -0,65$; $p = 0,003$), що може свідчити про компенсаторний характер переживання стресу в подружній діаді, коли підвищення напруження в одного з партнерів супроводжується зниженням суб'єктивного стресу в іншого. Статистично значущих взаємозв'язків між показниками тривожності прив'язаності та уникнення близькості у подружжя не виявлено.

Отримані результати свідчать, що після народження дитини окремі аспекти психологічного функціонування партнерів набувають вираженого діадичного характеру. Найбільш узгодженими між чоловіками та жінками виявилися копінг-стратегії самозвинувачення та поведінкового відходу від проблеми. Це дає підстави припустити, що в процесі адаптації до батьківства партнери поступово формують подібні способи реагування на труднощі та стресові ситуації, які виникають у зв'язку з доглядом за дитиною, зміною звичного способу життя та необхідністю виконання нових сімейних ролей. Особливо показовим є сильний позитивний зв'язок між показниками самозвинувачення подружжя ($r = 0,71$; $p < 0,001$), який може відображати тенденцію до взаємного підсилення критичного ставлення до власних батьківських компетенцій.

З психологічної точки зору самозвинувачення є малопродуктивною копінг-стратегією, яка часто супроводжується переживанням провини, сумнівами щодо правильності власних дій та зниженням суб'єктивної впевненості у своїй здатності впоратися з життєвими труднощами. В умовах переходу до батьківства така стратегія може виникати у відповідь на високі вимоги до себе як до матері або батька, невідповідність між очікуваннями та реальним досвідом батьківства, а також через постійну необхідність приймати рішення щодо догляду та виховання дитини. Високий рівень узгодженості цього показника в подружніх парах свідчить

про те, що подібні переживання можуть набувати системного характеру та ставати особливістю функціонування сім'ї загалом.

Виявлений позитивний зв'язок між показниками поведінкового відходу від проблеми у чоловіків і жінок ($r = 0,49$; $p = 0,031$) також підтверджує наявність спільних моделей подолання труднощів у подружжі. Поведінковий відхід передбачає тимчасове уникнення активного вирішення проблеми або відмову від цілеспрямованих дій щодо її подолання. У контексті сімейного життя після народження дитини така стратегія може проявлятися у відкладанні обговорення складних питань, уникненні конфліктів або перекладанні відповідальності за окремі сімейні завдання. Отримані результати свідчать, що схильність одного з партнерів використовувати таку стратегію може бути пов'язана з аналогічною поведінкою іншого, що додатково підкреслює взаємозалежність адаптаційних процесів у межах сімейної системи.

Особливий інтерес становить виявлений негативний зв'язок між рівнями сприйманого стресу дружини та чоловіка ($r = -0,65$; $p = 0,003$). На відміну від очікуваної позитивної узгодженості, цей результат може свідчити про своєрідний компенсаторний механізм функціонування подружньої системи. Можна припустити, що в окремих сім'ях підвищення психологічного навантаження одного з партнерів супроводжується мобілізацією ресурсів іншого, який бере на себе більшу частину відповідальності або виконує підтримувальну функцію. Таким чином, стрес у сім'ї може розподілятися нерівномірно, а подружжя фактично підтримує відносний баланс функціонування сімейної системи за рахунок взаємного компенсування труднощів. Разом з тим для більш точного пояснення цього результату необхідні додаткові дослідження на більших вибірках.

Водночас відсутність статистично значущих зв'язків між показниками тривожності прив'язаності та уникнення близькості у партнерів свідчить про те, що характеристики прив'язаності залишаються переважно індивідуальними психологічними особливостями особистості й не демонструють безпосередньої подібності в межах подружньої пари. Це узгоджується з уявленнями про те, що стиль прив'язаності формується впродовж життєвого досвіду людини та є відносно стабільною характеристикою, тоді як копінг-поведінка значною мірою залежить від актуального контексту взаємодії та може формуватися під впливом спільного сімейного досвіду.

Висновки

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили сформулювати такі висновки:

1. Встановлено, що після народження дитини між партнерами формуються узгоджені способи подолання труднощів. Найбільш виражені діадичні взаємозв'язки виявлено для копінг-стратегій самозвинувачення ($r = 0,71$; $p < 0,001$) та поведінкового відходу від проблеми ($r = 0,49$; $p = 0,031$), що свідчить про узгодженість окремих способів адаптаційної поведінки партнерів.

2. Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнями сприйманого стресу чоловіків і жінок ($r = -0,65$; $p = 0,003$), що може відображати компенсаторний характер сімейної адаптації, за якого підвищене навантаження одного партнера супроводжується мобілізацією ресурсів іншого.

3. Не встановлено значущих взаємозв'язків між показниками тривожності прив'язаності та уникнення близькості у партнерів, що свідчить про відносну автономність індивідуальних моделей прив'язаності порівняно зі спільно сформованими копінг-стратегіями подружжя в період переходу до батьківства.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення внутрішньосімейних механізмів психологічної адаптації в період переходу до батьківства з урахуванням діадичних ефектів, гендерних особливостей та часової динаміки змін у подружніх взаєминах після народження дитини.

Література:

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання «Brief COPE-26»: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 191–227. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-12-18.
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16–27. DOI: 10.26661/2310-4368/2022-2-2.
3. Погоріла О. М., Виноградов О. Г. Українськомовна адаптація методики The Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R). *Український психологічний журнал*. 2024. № 2(22). С. 97–112. DOI: 10.17721/upj.2024.2(22).6.
4. Bowlby J. A Secure Base. Routledge, 2012. 224 p.
5. Cowan P. A., Cowan C. P., Pruett M. K., Pruett K., Wong J. J. Promoting fathers' engagement with children: Preventive interventions for low-income families. *Journal of Marriage and Family.* 2009. Vol. 71, No. 3. P. 663–679. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2009.00625.x.
6. Duvall E. M. Family development's first forty years. *Family Relations*. 1988. Vol. 37, No. 2. P. 127–134. DOI: 10.2307/584309.
7. Gottman J. M., Coan J., Carrere S., Swanson C. Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*. 1998. Vol. 60, No. 1. P. 5–22. DOI: 10.2307/353438.
8. Hazan C., Shaver P. R. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*. 1994. Vol. 5, No. 1. P. 1–22. DOI: 10.1207/s15327965pli0501_1.
9. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality.* 1987. Vol. 1, No. 3. P. 141–169. DOI: 10.1002/per.2410010304.

Дата першого надходження статті до видання: 13.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026