

УДК 159.923:159.942:316.472.4

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3236-3249](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3236-3249)

Гуляс Інеса Антонівна доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, <https://orcid.org/0000-0002-4960-4011>

ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ВІДМІННОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ПОДРУЖНІЙ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ СИТУАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Анотація. У статті розглянуто особливості взаємозв'язку індивідуально-особистісних характеристик емоційної регуляції та афективного стану з якістю подружньої комунікації в умовах ситуаційно-психологічного навантаження. Описано сучасні теоретичні підходи до вивчення емоційної регуляції та афекту як детермінант ефективності міжособистісної взаємодії. У межах емпіричного дослідження застосовано психодіагностичні методики, адаптовані до українського контексту, зокрема Шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS), Шкалу позитивних та негативних переживань (SPANE) та Шкалу подружньої адаптації (DAS). Виявлено, що показники контролю імпульсів та доступу до стратегій регуляції є найсильнішими предикторами загального рівня подружньої взаємодії, що обґрунтовує необхідність розвитку гнучких стратегій емоційної регуляції для забезпечення конструктивного спілкування і зниження конфліктності. Висвітлено значення афективного стану: позитивний афект сприяв підвищенню узгодженості та задоволеності взаємодією, натомість негативний – мав обернений ефект, підкреслюючи важливість емоційного тла в модифікації комунікативної поведінки подружніх пар. Виявлено значну варіативність показників емоційної регуляції та афективного стану, що свідчить про існування різних психологічних профілів партнерів і обґрунтовує необхідність індивідуалізованих підходів у психологічному супроводі сімей. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки подружніх пар, зокрема програми розвитку стратегій емоційної регуляції, інтервенції для балансу афективного стану та індивідуалізацію втручань залежно від психологічного профілю пари. Отримані результати поглиблюють наукове розуміння механізмів емоційної регуляції у подружніх стосунках і мають практичну значущість для психологів і сімейних консультантів, сприяючи підвищенню якості взаємодії, зниженню конфліктності та підвищенню задоволеності подружнім життям.

Ключові слова: емоційна регуляція, афективний стан, подружня взаємодія, міжособистісна комунікація, психологічні ресурси, стресова адаптація, сімейне консультування.

Hulias Inesa Antonivna Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Practical Psychology, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, <https://orcid.org/0000-0002-4960-4011>

INDIVIDUAL-PERSONAL DIFFERENCES OF EMOTIONAL REGULATION IN FRIENDLY COMMUNICATION IN CONDITIONS OF SITUATIONAL-PSYCHOLOGICAL LOAD

Abstract. The article examines the features of the relationship between individual-personal characteristics of emotional regulation and affective state with the quality of marital communication in conditions of situational and psychological stress. Modern theoretical approaches to the study of emotional regulation and affect as a determinant of the effectiveness of interpersonal interaction are described. Within the framework of the empirical study, psychodiagnostic methods adapted to the Ukrainian context were used, in particular, the Emotional Regulation Difficulties Scale (DERS), the Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) and the Marital Adaptation Scale (DAS). It was found that indicators of impulse control and access to regulation strategies are the strongest predictors of the overall level of marital interaction, which justifies the need to develop flexible emotional regulation strategies to ensure constructive communication and reduce conflict. The significance of the affective state is highlighted: positive affect contributed to increased coherence and satisfaction with interaction, while negative affect had the opposite effect, emphasizing the importance of the emotional background in modifying the communicative behavior of married couples. Significant variability in the indicators of emotional regulation and affective state was revealed, which indicates the existence of different psychological profiles of partners and justifies the need for individualized approaches in psychological support of families. Based on the results obtained, practical recommendations were developed for psychological support of married couples, in particular, programs for developing emotional regulation strategies, interventions for balancing the affective state, and individualization of interventions depending on the psychological profile of the couple. The results obtained deepen the scientific understanding of the mechanisms of emotional regulation in marital relationships and have practical significance for psychologists and family counselors, contributing to improving the quality of interaction, reducing conflict, and increasing satisfaction with married life.

Key words: emotion regulation, affective state, marital interaction, interpersonal communication, psychological resources, stress adaptation, family counseling.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-психологічні умови життєдіяльності особистості характеризуються зростанням інтенсивності та тривалості ситуаційно-психологічного навантаження, що актуалізує проблему емоційної регуляції як одного з ключових механізмів адаптації та саморегуляції поведінки. Особливої значущості ця проблема набуває в контексті подружніх взаємин, де

емоційно-комунікативна взаємодія є не лише простором міжособистісної підтримки, а й зоною підвищеної вразливості до стресогенних впливів.

Подружня комунікація функціонує в умовах постійного емоційного обміну, узгодження позицій, очікувань і потреб партнерів, що в ситуаціях психологічного навантаження суттєво ускладнюється. За таких умов здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати інтенсивність емоційних реакцій, гнучко адаптувати стратегії емоційного реагування та зберігати конструктивність комунікації набуває визначального значення для підтримання психологічного благополуччя подружжя.

Водночас результати сучасних психологічних досліджень засвідчують, що емоційна регуляція не є уніфікованим процесом, а характеризується вираженими індивідуально-особистісними відмінностями, зумовленими особливостями емоційної сфери, рівнем розвитку саморегуляції, тривожності, емоційної гнучкості, толерантності до стресу й іншими диспозиційними характеристиками особистості. Ці відмінності суттєво впливають на особливості емоційно-комунікативної взаємодії партнерів, зокрема на способи вираження емоцій, інтерпретацію емоційних сигналів і вибір комунікативних стратегій у напружених ситуаціях.

Попри зростання інтересу науковців до проблем емоційної регуляції та подружньої комунікації, у вітчизняній і зарубіжній психології досі недостатньо систематизовано досліджено індивідуально-особистісні відмінності емоційної регуляції саме в контексті подружньої взаємодії за умов ситуаційно-психологічного навантаження. У переважній більшості наукові дослідження спрямовані або на вивчення загальних закономірностей сімейного функціонування, або на аналіз окремих аспектів стресу й емоційних реакцій, водночас особистісні механізми, що опосередковують якість комунікації між партнерами, залишаються недостатньо дослідженими.

Таким чином, виникає об'єктивна наукова потреба в поглибленому аналізі індивідуально-особистісних відмінностей емоційної регуляції як психологічного чинника, що визначає специфіку подружньої комунікації в умовах ситуаційно-психологічного навантаження. Дослідження цієї проблеми є важливим як для розвитку теоретичних положень психології особистості й індивідуальних відмінностей, так і для обґрунтування практичних підходів до психологічного супроводу подружніх пар у стресогенних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психологічній науці проблему емоційної регуляції в міжособистісних взаємодіях, зокрема в подружніх стосунках, дедалі більше розглядають як ключовий компонент успішного функціонування особистості та стосунків у стресогенних умовах.

Загалом, емоційну регуляцію у психології розуміють як процес, що охоплює усвідомлення емоцій, їх когнітивну оцінку та модифікацію поведінкових і фізіологічних реакцій. У процесуальній моделі емоційної регуляції, запропонованої J. Gross, зазначено, що регуляція емоцій може здійснюватися на різних

етапах емоціогенезу – від вибору ситуації до модуляції емоційної відповіді, що є принциповим для міжособистісної взаємодії в умовах психологічного навантаження (Gross, 1998) [1].

Згодом учені довели, що вибір стратегій емоційної регуляції має стабільну індивідуально-особистісну специфіку. Зокрема, встановлено, що схильність до когнітивної реконструкції асоціюється з вищим рівнем позитивного афекту, психологічного благополуччя та кращим міжособистісним функціонуванням, тоді як домінування стратегії пригнічення емоцій пов'язане з меншою емоційною експресивністю та ускладненням соціальної взаємодії (Gross & John, 2003) [2].

У контексті міжособистісної комунікації доволі значущим є сприйняття автентичності партнера. Дослідження засвідчують, що індивідуальні відмінності у використанні стратегії пригнічення емоцій опосередковано впливають на якість соціальної взаємодії шляхом зниження суб'єктивного відчуття автентичності, що ускладнює формування довірливих і відкритих комунікативних зв'язків (English & John, 2013) [3].

В сучасних оглядових дослідженнях наголошується, що емоційна регуляція в близьких стосунках – контекстуально зумовлена і залежить не лише від стабільних особистісних характеристик, а й від ситуаційних чинників і цілей взаємодії. У подружніх парах вибір регулятивних стратегій пов'язаний із прагненням зберегти близькість, уникнути ескалації конфлікту або забезпечити емоційну підтримку партнера (Chen & Liao, 2021) [4].

Наукові вивчення процесів емоційної корегуляції в близьких стосунках засвідчують, що емоційні стани партнерів взаємно впливають один на одного, формуючи динамічну систему регуляції емоцій у діаді. Здатність до ефективної індивідуальної емоційної регуляції є передумовою конструктивної корегуляції, що сприяє стабільності подружніх стосунків і підвищенню їх психологічної якості (Butler & Randall, 2013) [5].

Дослідження подружніх конфліктів демонструють, що ефективність комунікативних стратегій значною мірою визначається здатністю партнерів регулювати власні емоційні реакції. Особистісні відмінності в емоційній регуляції зумовлюють вибір між конструктивними та деструктивними формами комунікації в ситуаціях напруження, що безпосередньо впливає на якість і стабільність інтимних стосунків (Overall & McNulty, 2017) [6].

У межах інтегративного підходу емоційну регуляцію розглядають не лише як внутрішньоособистісний процес, а і як міжособистісний феномен, що реалізується шляхом комунікативних практик підтримки, співпереживання та емоційного впливу. Такі форми міжособистісної регуляції суттєво залежать від індивідуально-особистісних характеристик суб'єктів взаємодії та визначально впливають на підтримання емоційної рівноваги в подружніх стосунках (Zaki & Williams, 2013) [7].

Попри значний науковий доробок, присвячений проблематиці емоційної регуляції, індивідуальних відмінностей і міжособистісної взаємодії, у сучасних психологічних дослідженнях здебільшого розглянуто ці феномени фрагментарно – або в межах інтраіндивідуальних процесів саморегуляції, або в контексті загальних закономірностей функціонування близьких стосунків. Недостатньо систематизованими залишаються питання, пов'язані з аналізом індивідуально-особистісних відмінностей емоційної регуляції саме у подружній комунікації в умовах ситуаційно-психологічного навантаження, де поєднуються високий рівень емоційної залученості, інтенсивний міжособистісний обмін і вплив стресогенних чинників. Зокрема, бракує досліджень, спрямованих на виявлення того, як саме диспозиційні характеристики особистості зумовлюють вибір стратегій емоційної регуляції та опосередковують якість комунікативної взаємодії між партнерами за умов підвищеного психологічного напруження. У цьому зв'язку актуалізується необхідність комплексного наукового аналізу зазначеної проблеми в межах психології особистості й індивідуальних відмінностей, що й визначає теоретичну та практичну значущість анонсованого дослідження.

Метою дослідження є: теоретично обґрунтувати й емпірично проаналізувати детермінацію особливостей подружньої комунікації індивідуально-особистісними відмінностями емоційної регуляції в умовах ситуаційно-психологічного навантаження. Зауважмо, що термін «детермінація» використовується у смислі опосередкованого або статистично обґрунтованого обумовлення особливостей подружньої комунікації індивідуально-особистісними характеристиками емоційної регуляції, без імплікації прямої жорсткої причинності. Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких **завдань**: теоретично проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційної регуляції в контексті психології особистості й індивідуальних відмінностей, зосередивши увагу на диспозиційних чинниках, що визначають вибір стратегій емоційного реагування в міжособистісній взаємодії; виявити й охарактеризувати індивідуально-особистісні відмінності емоційної регуляції у подружніх парах, зокрема особливості усвідомлення, модифікації та вираження емоцій у процесі комунікації за умов ситуаційно-психологічного навантаження; проаналізувати зв'язок між індивідуально-особистісними характеристиками емоційної регуляції та якістю подружньої комунікації, визначивши їхню роль у формуванні конструктивних або деструктивних комунікативних стратегій в умовах підвищеного психологічного напруження.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що індивідуально-особистісні відмінності емоційної регуляції детермінують особливості подружньої комунікації в умовах ситуаційно-психологічного навантаження: вищий рівень усвідомленості, гнучкості та самоконтролю емоцій пов'язаний із переважаанням конструктивних комунікативних стратегій, натомість дефіцит емоційної регуляції асоціюється з підвищеною конфліктністю, емоційною ригідністю та деструктивними формами взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для ґрунтовного розуміння досліджуваної проблеми доцільно проаналізувати сучасні концептуальні моделі, які описують механізми емоційної регуляції та афекту в контексті формування якісних соціальних і подружніх взаємодій.

Так, у моделі когнітивної регуляції емоцій (Gross, 2015) [8] розглянуто стратегії емоційної регуляції як послідовність когнітивних і поведінкових процесів, спрямованих на модифікацію емоційних переживань та їхнього вираження. Підкреслено, що ефективне регулювання емоцій підвищує здатність до конструктивної комунікації та зменшує ризик конфліктів у міжособистісних взаємодіях.

У межах динамічного підходу до афекту (Izard, 2013) [9] розкрито роль афекту як ключового компонента мотиваційної системи особистості, який модулює соціальні взаємодії. Афективний стан визначає готовність до співпраці, рівень відкритості та здатність до емпатії у подружніх та інших міжособистісних відносинах.

У форматі біопсихосоціальної моделі взаємодії емоцій і поведінки (Aldao et al., 2010) [10] обґрунтовано, що індивідуальні особливості емоційної регуляції визначають вибір стратегій поведінки у стресових ситуаціях і формують стиль міжособистісної взаємодії. Підкреслено взаємозв'язок між когнітивними, афективними та соціальними компонентами адаптивного реагування.

В контексті системного підходу до сімейної комунікації (Neff & Karney, 2009) [11] виявлено, що емоційні ресурси подружніх партнерів є критично важливими для підтримання узгодженості та задоволеності взаємодією. Афективний стан одного з партнерів модулює поведінкові реакції іншого, створюючи динамічну систему взаємозв'язків.

Таким чином, сучасні теоретичні підходи демонструють, що емоційна регуляція та афективний стан є ключовими детермінантами якості міжособистісної взаємодії, зокрема у подружніх парах.

Емпіричне дослідження виконано в межах кореляційного неекспериментального дизайну, спрямованого на виявлення зв'язків між індивідуально-особистісними відмінностями емоційної регуляції та особливостями подружньої комунікації в умовах ситуаційно-психологічного навантаження. Методологічною основою дослідження слугували положення психології особистості та індивідуальних відмінностей, а також сучасні уявлення про емоційну регуляцію як диспозиційний чинник міжособистісної взаємодії.

Для реалізації мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс таких психодіагностичних методик: 1. Шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS) (K. Gratz, L. Roemer; адаптація – Сак Л. В., Федотова З. В.). Методика спрямована на діагностику індивідуально-особистісних особливостей емоційної регуляції та дозволяє оцінити такі компоненти, як неприйняття емоційних переживань, труднощі контролю імпульсів, обмежений доступ до стратегій емоційної регуляції, зниження емоційної усвідомленості та

чіткості. Застосування DERS у дослідженні дає змогу виявити диспозиційні характеристики емоційної регуляції, що потенційно детермінують комунікативні прояви особистості в умовах підвищеного психологічного навантаження. 2. Шкалу позитивних і негативних переживань (SPANE) (E. Diener et al.; українська адаптація). Методика використовується для оцінки частоти позитивних і негативних емоційних переживань та дозволяє охарактеризувати загальне афективне тло респондентів. У межах даного дослідження показники SPANE розглядаються як індикатори емоційного стану, що може модифікувати прояви емоційної регуляції та особливості подружньої комунікації в стресогенних умовах. 3. Шкалу подружньої адаптації (DAS) (G. Spanier). Методика спрямована на оцінку якості подружніх стосунків і охоплює показники узгодженості, задоволеності взаємодією, емоційної згуртованості й афективного вираження. У дослідженні застосовано український переклад шкали, здійснений з дотриманням процедур смислової відповідності та зворотного перекладу. Показники DAS використовувалися як індикатори якості подружньої комунікації в умовах ситуаційно-психологічного навантаження.

Збір емпіричних даних здійснювали індивідуально з використанням стандартизованих опитувальників. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, умови участі та забезпечення конфіденційності отриманих результатів. Обстеження проводили анонімно, з дотриманням принципів добровільності й етичної відповідальності дослідника.

Для обробки й аналізу результатів застосовано методи описової статистики, кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном, а також регресійний аналіз з метою виявлення детермінації показників подружньої комунікації індивідуально-особистісними характеристиками емоційної регуляції. Статистичну обробку даних здійснено з використанням відповідного програмного забезпечення.

Дослідження проводили з дотриманням етичних принципів психологічної науки, зокрема принципів інформованої згоди, добровільності участі, конфіденційності та запобігання шкоди психічному благополуччю респондентів.

У дослідженні взяли участь подружні пари ($n = 60$), які перебувають у зареєстрованому шлюбі не менше 3 років. Вибірку сформовано за принципом добровільної участі з дотриманням етичних стандартів психологічних досліджень. Опитано респондентів віком від 25 до 45 років, які на момент обстеження не мали проявів гострої психологічної кризи.

Далі представлено результати описового статистичного аналізу індивідуально-особистісних характеристик емоційної регуляції за методикою DERS у вибірці подружніх пар (табл. 1).

Таблиця 1

Описові статистичні показники індивідуально-особистісних характеристик емоційної регуляції (DERS) у вибірці подружніх пар ($n = 60$)

Показники емоційної регуляції	M	SD
Неприйняття емоційних реакцій	14,8	4,2
Труднощі цілеспрямованої поведінки	15,6	3,9
Труднощі контролю імпульсів	16,9	4,5
Обмежений доступ до стратегій регуляції	17,4	4,8
Недостатня емоційна усвідомленість	13,2	3,6
Недостатня емоційна чіткість	12,7	3,4
Загальний показник DERS	90,6	14,1

Як свідчать отримані дані, у вибірці подружніх пар простежується переважання середніх значень за більшістю підшкал шкали DERS. Так, показник *неприйняття емоційних реакцій* мав середнє значення $M = 14,8$ ($SD = 4,2$), *труднощі цілеспрямованої поведінки* – $M = 15,6$ ($SD = 3,9$), *труднощі контролю імпульсів* – $M = 16,9$ ($SD = 4,5$). Найвищі середні значення спостерігалися за підшкалою *обмежений доступ до стратегій регуляції* ($M = 17,4$, $SD = 4,8$), що може свідчити про певні складнощі у використанні ефективних емоційних стратегій у ситуаціях психологічного навантаження. Показники *недостатньої емоційної усвідомленості* та *недостатньої емоційної чіткості* склали $M = 13,2$ ($SD = 3,6$) та $M = 12,7$ ($SD = 3,4$) відповідно.

Загальний показник шкали DERS у вибірці дорівнював $M = 90,6$ ($SD = 14,1$), що відповідає середньому рівню сформованості емоційної регуляції. Наявність варіативності серед підшкал, зокрема високі значення за підшкалою *обмежений доступ до стратегій регуляції*, вказує на гетерогенність індивідуально-особистісних профілів респондентів, що обґрунтовує подальший аналіз взаємозв'язків емоційної регуляції з якістю подружньої комунікації.

Для подальшого аналізу було оцінено афективний стан респондентів за шкалою позитивних і негативних переживань SPANE (табл. 2).

Таблиця 2

Описові статистичні показники позитивних і негативних емоційних переживань (SPANE) у досліджуваній вибірці ($n = 60$)

Показники афективного стану	M	SD
Позитивні переживання (SPANE-P)	22,8	4,6
Негативні переживання (SPANE-N)	18,1	5,1
Баланс афекту (SPANE-B)	4,7	6,2

Як свідчать отримані дані, у вибірці подружніх пар простежується помірне переважання позитивного афекту над негативним. Середній рівень позитивних переживань (SPANE-P) становив $M = 22,8$ ($SD = 4,6$), що свідчить про відносно

високий рівень позитивного емоційного досвіду у досліджуваних респондентів. Негативні переживання (SPANE-N) мали середнє значення $M = 18,1$ ($SD = 5,1$), демонструючи помірну частоту прояву негативних емоцій.

Баланс афекту (SPANE-B), який розраховується як різниця між позитивними та негативними переживаннями, склав $M = 4,7$ ($SD = 6,2$), що підтверджує легке переважання позитивного афекту над негативним у середньому по вибірці, проте високе стандартне відхилення свідчить про значну варіативність індивідуальних афективних профілів серед подружніх пар.

Отримані дані свідчать про гетерогенність афективного досвіду, який потенційно модифікує прояви емоційної регуляції та особливості подружньої комунікації, що підкреслює важливість подальшого аналізу взаємозв'язків між афективними показниками та показниками подружньої взаємодії.

Наступним етапом дослідження було оцінено якість подружньої комунікації за шкалою подружньої адаптації (DAS) (табл. 3).

Як свідчать отримані дані, показники подружньої комунікації в обстежуваних парах демонструють помірний рівень узгодженості та задоволеності взаємодією. Зокрема, середнє значення підшкали *подружньої узгодженості* становило $M = 42,3$ ($SD = 6,8$), а *подружньої задоволеності* – $M = 38,9$ ($SD = 7,1$), що свідчить про відносно стабільний рівень комунікативної гармонії у більшості пар.

Таблиця 3

Описові статистичні показники подружньої комунікації та адаптації за шкалою DAS ($n = 60$)

Показники подружньої комунікації	M	SD
Подружня узгодженість	42,3	6,8
Подружня задоволеність	38,9	7,1
Емоційна згуртованість	17,6	3,9
Афективне вираження	9,4	2,6
Загальний показник DAS	108,2	15,4

Показник *емоційної згуртованості* мав середнє значення $M = 17,6$ ($SD = 3,9$), що відображає задовільний рівень спільного емоційного досвіду та співпереживання у подружніх взаєминах. Водночас *афективне вираження* продемонструвало нижчі середні значення ($M = 9,4$, $SD = 2,6$), що може свідчити про обмежену відкритість у вербальному та невербальному вираженні емоцій у деяких подружніх парах.

Загальний показник шкали DAS у вибірці становив $M = 108,2$ ($SD = 15,4$), що відповідає середньому рівню подружньої адаптації. Варіативність даних вказує на сукупність різних комунікативних профілів серед подружніх пар, що підтверджує необхідність подальшого аналізу детермінант якості подружньої взаємодії, зокрема впливу індивідуально-особистісних характеристик емоційної регуляції та афективного стану.

Для перевірки висунутої гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном між показниками емоційної регуляції (DERS), афективного стану (SPANE) та характеристиками подружньої комунікації (DAS) (табл. 4).

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки між показниками емоційної регуляції (DERS), афективного стану (SPANE) та подружньої комунікації (DAS)

Показники	Загальний DAS
Загальний показник DERS	- 0,44*
Контроль імпульсів (DERS)	- 0,46*
Доступ до стратегій регуляції (DERS)	- 0,48*
Позитивний афект (SPANE-P)	0,45*
Негативний афект (SPANE-N)	- 0,41*

Примітка. * $p < 0,05$.

Отримані дані свідчать про статистично значущі взаємозв'язки між індивідуально-особистісними характеристиками емоційної регуляції та якістю подружньої комунікації. Так, загальний показник DERS мав негативний кореляційний зв'язок із загальним показником DAS ($r = - 0,44$, $p < 0,05$), що свідчить про обернену залежність між труднощами емоційної регуляції та рівнем подружньої узгодженості.

Серед підшкал DERS найбільш виражені негативні кореляції спостерігалися за підшкалою *контроль імпульсів* ($r = - 0,46$, $p < 0,05$) та *доступ до стратегій регуляції* ($r = - 0,48$, $p < 0,05$), що підкреслює важливість цих компонентів як ключових детермінант ефективної подружньої взаємодії.

Афективний стан також виявився значущим предиктором якості подружньої комунікації: позитивний афект (SPANE-P) демонстрував позитивний кореляційний зв'язок із загальним показником DAS ($r = 0,45$, $p < 0,05$), тоді як негативний афект (SPANE-N) мав обернений зв'язок ($r = - 0,41$, $p < 0,05$). Ці результати підтверджують гіпотезу про те, що афективне тло модифікує прояви емоційної регуляції та впливає на конструктивність комунікативної взаємодії у подружніх парах.

Для уточнення особливостей детермінації показників подружньої комунікації індивідуально-особистісними характеристиками емоційної регуляції було проведено множинний регресійний аналіз (табл. 5).

Таблиця 5

Результати множинного регресійного аналізу детермінації подружньої комунікації індивідуально-особистісними характеристиками емоційної регуляції ($n = 60$)

Предиктори	β	p
Контроль імпульсів (DERS)	- 0,31	< 0,01
Доступ до стратегій регуляції	- 0,34	< 0,01
Негативний афект (SPANE-N)	- 0,28	< 0,05
R^2	0,35	
F	6,87	< 0,01

Примітка. Залежна змінна – загальний показник подружньої комунікації (DAS).

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що сукупність показників емоційної регуляції та афективного стану пояснює 35 % варіативності загального показника подружньої комунікації ($R^2 = 0,35$, $F = 6,87$, $p < 0,01$).

Найбільш значущими предикторами виявилися: *контроль імпульсів (DERS)* – $\beta = - 0,31$, $p < 0,01$; *доступ до стратегій регуляції (DERS)* – $\beta = - 0,34$, $p < 0,01$; *негативний афект (SPANE-N)* – $\beta = - 0,28$, $p < 0,05$.

Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу і свідчать, що індивідуально-особистісні відмінності емоційної регуляції та афективний стан є визначальними у якості подружньої комунікації в умовах ситуаційно-психологічного навантаження.

Проведене дослідження дозволяє простежити структурні взаємозв'язки між індивідуально-особистісними характеристиками емоційної регуляції, афективним станом і якістю подружньої комунікації. Отримані дані узгоджуються з сучасними теоретичними підходами, які визначають емоційну регуляцію як ключовий компонент адаптивного функціонування особистості та міжособистісних взаємодій (Gross, 2015; Aldao et al., 2010) [8; 10].

Отримані результати підтверджують, що труднощі контролю імпульсів і обмежений доступ до стратегій емоційної регуляції є суттєвими детермінантами рівня подружньої узгодженості та задоволеності взаємодією. Це узгоджується з висновками досліджень С. Totenhagen et al. (2018) [12], які продемонстрували, що здатність ефективно регулювати емоції прямо пов'язана з конструктивними комунікативними стратегіями у подружніх парах.

Афективний стан, зокрема баланс позитивних і негативних емоцій, виявився важливим модифікуючим фактором. Високий рівень негативного афекту асоціювався зі зниженням відкритості й узгодженості у комунікації, тоді як переважання позитивного афекту сприяло кращому емоційному взаєморозумінню. Подібні закономірності підтверджуються дослідженнями Neff & Karney (2009) [11], які показали, що емоційне тло подружніх партнерів істотно впливає на їхнє конструктивне спілкування і здатність до спільного подолання конфліктів.

Регресійний аналіз продемонстрував, що сукупність показників емоційної регуляції та афекту пояснює приблизно 35 % варіативності загального рівня подружньої комунікації, що свідчить про значну, хоча й не абсолютну роль цих індивідуально-особистісних характеристик у формуванні комунікативного середовища подружніх пар. Ці результати узгоджуються з висновками досліджень M. Zimmer-Gembeck et al. (2018) [13], які підкреслюють, що психологічні ресурси подружніх партнерів визначають ефективність їхніх взаємодій, однак взаємодія також модифікується соціальними та контекстуальними чинниками.

Отже, результати дослідження свідчать про комплексний характер впливу емоційної регуляції та афективного стану на подружню комунікацію: здатність усвідомлювати, приймати та гнучко регулювати емоції формує основу конструктивних взаємодій, тоді як труднощі в цих процесах підвищують ймовірність конфліктів і зниження задоволеності взаємодією.

Ці висновки мають практичне значення для психологічного супроводу подружніх пар, зокрема у розробці програм підтримки емоційної регуляції та управління афективним станом в умовах стресових життєвих ситуацій. Впровадження інтервенцій, спрямованих на підвищення гнучкості емоційної регуляції, може сприяти підвищенню рівня задоволеності взаємодією та зниженню конфліктності у сімейних стосунках.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що індивідуально-особистісні характеристики емоційної регуляції та афективного стану подружніх партнерів є провідними у формуванні якості подружньої комунікації в умовах ситуаційно-психологічного навантаження. Основні висновки дослідження можна сформулювати так: 1) показники контролю імпульсів та доступу до стратегій регуляції виявилися ключовими предикторами загального рівня подружньої взаємодії, що підтверджує важливість гнучкого використання емоційних стратегій для забезпечення конструктивного спілкування і зниження конфліктності; 2) позитивний афект сприяв підвищенню узгодженості та задоволеності взаємодією, тоді як негативний афект мав обернений ефект, що підкреслює значущість емоційного тла у модифікації комунікативної поведінки подружніх пар; 3) значна варіативність показників емоційної регуляції та афективного стану серед пар свідчить про існування різних психологічних профілів подружніх партнерів, що обумовлює необхідність індивідуалізованих підходів у психологічному супроводі та консультуванні сімей.

На основі отриманих результатів доцільно сформулювати такі *практичні рекомендації*. По-перше, варто зосередитися на розробці програм психологічного супроводу подружніх пар, спрямованих на розвиток гнучких стратегій емоційної регуляції та підвищення рівня емоційної усвідомленості партнерів. По-друге, перспективними є інтервенції, орієнтовані на балансування афективного стану, зокрема із застосуванням технік позитивної саморегуляції та зниження негативного афекту, що здатні підвищувати ефективність комунікації та сприяти емоційному зближенню. По-третє, важливим напрямом є індивідуалі-

зація психологічних втручань з урахуванням специфічних профілів емоційної регуляції та афекту партнерів, із фокусом на тих аспектах, які є найбільш дисфункціональними для конкретної подружньої пари.

Отже, результати дослідження не лише поглиблюють наукове розуміння механізмів емоційної регуляції у подружніх стосунках, а й мають практичну значущість для психологів та сімейних консультантів, які працюють із парами в умовах стресових життєвих ситуацій. Впровадження рекомендацій може сприяти підвищенню якості взаємодії, зниженню конфліктності та підвищенню задоволеності подружнім життям.

Перспективним напрямом дослідження є комплексне вивчення динаміки емоційної регуляції, афективного стану та комунікативної компетентності подружніх пар у тривалих часових перспективах із метою розробки доказово обґрунтованих втручань.

Література:

1. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. № 2(3). P. 271–299.
2. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. № 85(2). P. 348–362.
3. English T., John O. P. Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*. 2013. № 13(2). P. 314–329.
4. Chen W. L., Liao W. T. Emotion regulation in close relationships: The role of individual differences and situational context. *Current Opinion in Psychology*. 2021. № 40. P. 102–107.
5. Butler E. A., Randall A. K. Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*. 2013. № 5(2). P. 202–210.
6. Overall N. C., McNulty J. K. What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*. 2017. № 13. P. 1–5.
7. Zaki J., Williams W. C. Interpersonal emotion regulation. *Emotion*. 2013. № 13(5). P. 803–810.
8. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. № 26(1). P. 1–26.
9. Izard C. E. Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*. 2013. № 64. P. 1–25.
10. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010. № 30(2). P. 217–237.
11. Neff L. A., Karney B. R. Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2009. № 97(3). P. 435–450.
12. Totenhagen C. J., Curran M. A., McHale S. M. Couples' emotion regulation and dyadic communication. *Journal of Family Psychology*. 2018. № 32(6). P. 749–759.
13. Zimmer-Gembeck M. J., Skinner E. A., Betts L. R. Emotion regulation and adaptive functioning in family contexts. *Developmental Psychology*. 2018. № 54(11). P. 2079–2095.

References:

1. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

2. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
3. English, T., & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314–329.
4. Chen, W. L., & Liao, W. T. (2021). Emotion regulation in close relationships: The role of individual differences and situational context. *Current Opinion in Psychology*, 40, 102–107.
5. Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210.
6. Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13, 1–5.
7. Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810.
8. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
9. Izard, C. E. (2013). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 64, 1–25.
10. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
11. Neff, L. A., & Karney, B. R. (2009). Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 435–450.
12. Totenhagen, C. J., Curran, M. A., & McHale, S. M. (2018). Couples' emotion regulation and dyadic communication. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 749–759.
13. Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., & Betts, L. R. (2018). Emotion regulation and adaptive functioning in family contexts. *Developmental Psychology*, 54(11), 2079–2095.