

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри педагогіки,

психології та менеджменту

професорка

Юлія Герасименко



« 08 » 08 2026 р.

Протокол № 6 від _____ 2026 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ У ПАРАХ
РІЗНОГО СТАЖУ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-12-3М

НЕСТЕРЕНКО Лариса Василівна Лариса (підпис)

Науковий керівник:

професор кафедри психології,

педагогіки та менеджменту

Білоцерківського інституту

неперервної професійної освіти

ДЗВО «УМО» НАПН України,

доктор психологічних наук, професор

РИБАЛКА Валентин Васильович Валентин (підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: НЕСТЕРЕНКО Лариса Василівна, група ПС-24-12-ЗМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПАРАХ РІЗНОГО СТАЖУ

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 0.57%

Мікропробіли: 11

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Високий рівень оригінальності за системою Strike Plagiarism 0,57% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 06.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувачка кафедри к.ек.н.,
професор Герасименко Ю.С.

_____ 2026 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

на кваліфікаційну роботу здобувачу(ці) освіти

НЕСТЕРЕНКО Ларисі Василівні

Тема роботи: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕННОСТІ ШЛЮБОМ У ПАРАХ РІЗНОГО СТАЖУ»**

Науковий керівник Рибалко В.В. доктор педагогічних наук, професор
затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2026 року №01-06/03

Строк подання здобувачем освіти роботи _____

Вихідні дані до роботи: постанови, нормативно - правові акти щодо зайнятості населення, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні матеріали щодо психологічних особливостей психічного здоров'я.

Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, емпіричне вивчення основних показників досліджуваної проблеми, розробка практичних рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретичний аналіз психологічних чинників задоволеності шлюбом складається з 3-х підрозділів:

- 1.1. Психологічні підходи до вивчення шлюбу та подружніх стосунків;
- 1.2. Поняття та структура задоволеності шлюбом;
- 1.3. Психологічні чинники задоволеності шлюбом.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом складається з 3-х підрозділів:

- 2.1. Методика та організація дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом;
- 2.2. Характеристика вибірки подружніх пар;
- 2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом.

Розділ 3. Психологічна програма підвищення рівня задоволеності шлюбом складається з 3-х підрозділів:

- 3.1. Мета, завдання та механізм підвищення рівня задоволеності шлюбом;
- 3.2 Програма підвищення рівня задоволеності шлюбом;
- 3.3. Аналіз ефективності впровадження програми підвищення рівня задоволеності шлюбом.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата (завдання видав)	Підпис, дата (завдання прийняв)
1	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	06.01.2026 р.	06.01.2026 р.
2	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	10.02.2026 р.	10.02.2026 р.
3	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	17.03.2026 р.	17.03.2026 р.

Дата видачі завдання 06.01.2026р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір теми та її затвердження, погодження з науковим керівником	січень	виконано
2	Складання плану роботи та узгодження із науковим керівником	січень	виконано
3	Підготовка та написання вступу	січень	виконано
4	Створення першого розділу	лютий	виконано
5	Розробка другого розділу	лютий	виконано
6	Написання третього розділу	березень	виконано
7	Узагальнення результатів у висновках та оформлення списку джерел	березень	виконано
8	Підготовка та оформлення додатків	березень	виконано
9	Остаточне редагування та подання науковому керівникові на відгук	квітень	виконано
10	Перевірка роботи на унікальність	квітень	виконано
11	Отримання рецензії та допуску до захисту	квітень	виконано
12	Підготовка презентації для виступу	травень	виконано
13	Захист кваліфікаційної роботи	травень	виконано

Здобувачка освіти  Лариса НЕСТЕРЕНКО

(підпис)

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник роботи  Валентин РИБАЛКА

(підпис)

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня

Нестеренко Лариси Василівни

за темою: «Психологічні чинники задоволеності шлюбом у парах різного
стажу»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки психопрофілактичних програм підвищення рівня задоволеності шлюбом у

У кваліфікаційній роботі магістра на основі аналізу наукових джерел визначено основні психологічні підходи до вивчення шлюбу та подружніх стосунків, а також розкрито поняття й структуру задоволеності шлюбом; систематизовано та теоретично обґрунтовано психологічні чинники задоволеності шлюбом; проведено емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом у парах різного стажу та здійснено аналіз отриманих результатів; розроблено й апробовано психологічну програму підвищення рівня задоволеності шлюбом та оцінити її ефективність на підставі порівняння показників до і після її впровадження.

Рівень підготовленості магістрантки до виконання наукового дослідження високий; вона опрацьовано понад 40 літературних джерел; застосовано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання таких робіт. Під час виконання роботи магістрантка показала високий ступінь самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 99,4%.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Нестеренко Лариси Василівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 89 балів (рівень В, «добре»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор
професор кафедри педагогіки, психології
та менеджменту

Валентин РИБАЛКА

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 117 сторінок, 1 рисунок, 6 таблиць, 6 додатків, 44 літературних джерела.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити психологічні чинники задоволеності шлюбом у подружніх парах різного стажу.

Об'єкт дослідження: задоволеність шлюбом у подружніх парах.

Предмет дослідження: психологічні чинники задоволеності шлюбом у парах різного стажу подружнього життя.

У кваліфікаційній роботі магістра розглядається проблема психологічних чинників задоволеності шлюбом у парах різного стажу. Проаналізовано основні психологічні підходи до вивчення шлюбу та подружніх стосунків, розкрито поняття і структуру задоволеності шлюбом, визначено її особистісні, емоційні, комунікативні, рольові, ціннісно-сміслові та копінгові чинники. Особливу увагу приділено тому, що задоволеність шлюбом є динамічним психологічним феноменом і змінюється залежно від етапу подружнього життя.

Основні методи дослідження. Для реалізації мети та завдань дослідження використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення й систематизацію наукових джерел; тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенка; методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі» О. Волкової, Г. Трапезнікової; опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю. Альшиної, Л. Гозман, Є. Дубовської; методику «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозман; методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS Н. Ендлера, Дж. Паркера. Для обробки результатів застосовано описову статистику, кореляційний аналіз та порівняльний аналіз між групами різного стажу.

Емпірична база дослідження: у дослідженні взяли участь 27 подружніх пар, тобто 54 респонденти – 27 жінок і 27 чоловіків, які перебувають у

zareєстрованому шлюбі. Вибірку було поділено на дві групи: подружні пари зі стажем шлюбу до 10 років та подружні пари зі стажем шлюбу понад 10 років.

Основний науковий результат роботи полягає у тому, що теоретично узагальнено та емпірично досліджено психологічні чинники задоволеності шлюбом у парах різного стажу. Встановлено, що задоволеність шлюбом пов'язана з емоційною близькістю, якістю сімейного спілкування, узгодженістю рольових очікувань і домагань, характером поведінки у конфліктних ситуаціях, здатністю до взаємної підтримки та використанням адаптивних копінг-стратегій. Виявлено, що для пар із меншим стажем шлюбу більш значущими є емоційна близькість та узгодженість очікувань, тоді як у триваліших шлюбах зростає роль комунікативної компетентності, конструктивного розв'язання конфліктів.

У роботі розроблено й апробовано психологічну програму підвищення рівня задоволеності шлюбом, спрямовану на розвиток емоційної близькості, покращення сімейного спілкування, узгодження рольових очікувань, формування конструктивних моделей поведінки у конфлікті та посилення адаптивних копінг-стратегій. Після впровадження програми високий рівень задоволеності шлюбом зріс з 8 до 18 пар, а низький рівень знизився з 6 до 1 пари. Також зафіксовано позитивні зміни щодо рольової узгодженості, сімейного спілкування, характеру взаємодії у конфліктних ситуаціях і копінг-поведінки.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання результатів дослідження у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, фахівців соціальних служб та освітніх психологічних служб. Запропонована програма може бути використана для профілактики подружніх криз, розвитку комунікативної компетентності партнерів, підвищення емоційної близькості, гармонізації рольової взаємодії та покращення якості подружнього життя.

Гіпотеза дослідження, згідно з якою задоволеність шлюбом у парах різного стажу зумовлюється специфічною конфігурацією психологічних чинників, загалом підтвердилася.

Ключові слова: задоволеність шлюбом, подружні стосунки, психологічні чинники, сімейне спілкування, рольові очікування, рольові домагання, конфліктна взаємодія, копінг-стратегії, подружні пари, стаж шлюбу.

ABSTRACT

Master's thesis: 117 pages, 1 figure, 6 tables, 6 appendix, 44 references.

Research aim: to theoretically substantiate and empirically determine the psychological factors of marital satisfaction in married couples with different lengths of marriage.

Object of the study: marital satisfaction in married couples.

Subject of the study: psychological factors of marital satisfaction in couples with different lengths of married life.

The master's qualification paper examines the problem of psychological factors of marital satisfaction in couples with different lengths of marriage. The main psychological approaches to the study of marriage and marital relationships are analyzed; the concept and structure of marital satisfaction are described; its personal, emotional, communicative, role-related, value-semantic and coping factors are identified. Particular attention is paid to the fact that marital satisfaction is a dynamic psychological phenomenon that changes depending on the stage of married life.

Main research methods. To achieve the aim and objectives of the study, theoretical, empirical and statistical methods were used: analysis, synthesis, comparison, generalization and systematization of scientific sources; the Marital Satisfaction Questionnaire by V. Stolin, T. Romanova and G. Butenko; the Role Expectations and Claims in Marriage technique by O. Volkova and G. Trapeznikova; the Family Communication Questionnaire by Yu. Alyoshina, L. Gozman and Ye. Dubovska; the technique "The Nature of Spousal Interaction in Conflict Situations" by Yu. Alyoshina and L. Gozman; and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) by N. Endler and J. Parker. Descriptive statistics, correlation analysis and comparative analysis between groups with different lengths of marriage were used for data processing.

Empirical base of the study: the study involved 27 married couples, that is 54 respondents – 27 women and 27 men who were officially married. The sample was divided into two groups: couples married for up to 10 years and couples married for more than 10 years.

The main scientific result of the paper is that the psychological factors of marital satisfaction in couples with different lengths of marriage were theoretically generalized and empirically studied. It was established that marital satisfaction is associated with emotional closeness, the quality of family communication, the consistency of role expectations and claims, the nature of behavior in conflict situations, the ability to provide mutual support and the use of adaptive coping strategies.

The paper developed and tested a psychological program aimed at increasing marital satisfaction. The program focused on developing emotional closeness, improving family communication, harmonizing role expectations, forming constructive patterns of behavior in conflicts and strengthening adaptive coping strategies. After the implementation of the program, the number of couples with a high level of marital satisfaction increased from 8 to 18, while the number of couples with a low level decreased from 6 to 1.

The practical significance of the study lies in the possibility of using its results in the work of practical psychologists, family counselors, specialists of social services and educational psychological services. The proposed program can be used to prevent marital crises, develop partners' communicative competence, increase emotional closeness, harmonize role interaction and improve the quality of married life.

The research hypothesis, according to which marital satisfaction in couples with different lengths of marriage is determined by a specific configuration of psychological factors, was generally confirmed.

Keywords: marital satisfaction, marital relationships, psychological factors, family communication, role expectations, role claims, conflict interaction, coping strategies, married couples, length of marriage.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....	16
1.1. Психологічні підходи до вивчення шлюбу та подружніх стосунків.....	16
1.2. Поняття та структура задоволеності шлюбом	22
1.3. Психологічні чинники задоволеності шлюбом.....	28
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....	39
2.1. Методика та організація дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом	39
2.2. Характеристика вибірки подружніх пар	44
2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом	48
Висновки до другого розділу	68
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....	71
3.1. Мета, завдання та механізм підвищення рівня задоволеності шлюбом.....	71
3.2. Програма підвищення рівня задоволеності шлюбом	76
3.3. Аналіз ефективності впровадження програми підвищення рівня задоволеності шлюбом	80
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних соціокультурних умовах шлюб і сім'я залишаються одними з ключових інститутів, що забезпечують психологічну стабільність особистості, емоційну підтримку та відчуття життєвої визначеності. Водночас подружні стосунки зазнають впливу численних стресорів (економічна нестабільність, вимушені переміщення, тривале розділення партнерів, перевантаження ролями та відповідальністю), що підвищує ризики конфліктності, емоційного дистанціювання та зниження якості взаємодії. У такому контексті проблема задоволеності шлюбом набуває не лише наукового, а й виразного прикладного значення, адже саме суб'єктивна задоволеність подружнім життям є важливим показником психологічного благополуччя партнерів, їхньої стійкості до стресу, здатності до співпраці та підтримки одне одного.

Особливого інтересу набуває аналіз психологічних чинників задоволеності шлюбом у парах різного стажу, оскільки подружні взаємини є динамічними й змінюються залежно від життєвого етапу сім'ї: періоду адаптації в перші роки спільного життя, етапу стабілізації й накопичення спільного досвіду, а також етапів переосмислення ролей і близькості в тривалому шлюбі. Нерідко чинники, що підтримують задоволеність на одному етапі (наприклад, інтенсивність емоційної близькості або романтичні очікування), втрачають провідну роль на іншому, натомість зростає значущість навичок комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів, узгодженості цінностей, взаємної підтримки, психологічної зрілості та здатності до спільного подолання труднощів. Отже, дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом у парах різного стажу є актуальним для поглиблення теоретичних уявлень про закономірності подружніх стосунків та для створення ефективних програм психологічної допомоги сім'ї.

Крім того, актуальність дослідження визначається потребою у більш точному розумінні того, які саме психологічні змінні (емоційна близькість,

задоволеність комунікацією, стилі конфліктної взаємодії, рівень емпатії, подружня підтримка, рольова узгодженість, уявлення про справедливість у розподілі обов'язків, особистісні риси, життєстійкість тощо) є найбільш вагомими предикторами задоволеності шлюбом саме для різних груп стажу. Це створює основу для адресної психологічної допомоги: інструментів ранньої профілактики подружніх криз, програм розвитку комунікації та емоційної близькості, тренінгів навичок взаємодії, психоосвітніх заходів для сімей, а також для підвищення ефективності сімейного консультування. Отже, дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом у парах різного стажу є актуальним для поглиблення теоретичних уявлень про закономірності подружніх стосунків і водночас – для створення та обґрунтування практичних програм підвищення якості подружнього життя.

Цією темою займалися, зокрема, О. Абрамюк, Л. Дідковська, І. Василенко, О. Волошок, А. Іващенко, А. Тітова, Г. Казарова, Т. Коломієць, В. Тачук, Л. Котлова та І. Саух. У працях зазначених дослідників висвітлено роль копінгу, суб'єктивного благополуччя, адаптивної поведінки, тривожності, комунікації та етапів подружнього життя у формуванні задоволеності шлюбом.

Об'єкт дослідження: задоволеність шлюбом у подружніх парах.

Предмет дослідження: психологічні чинники задоволеності шлюбом у парах різного стажу подружнього життя.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити психологічні чинники задоволеності шлюбом у подружніх парах різного стажу.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукових джерел визначити основні психологічні підходи до вивчення шлюбу та подружніх стосунків, а також розкрити поняття й структуру задоволеності шлюбом.

2. Систематизувати та теоретично обґрунтувати психологічні чинники задоволеності шлюбом.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом у парах різного стажу та здійснити аналіз отриманих результатів.

4. Розробити й апробувати психологічну програму підвищення рівня задоволеності шлюбом та оцінити її ефективність на підставі порівняння показників до і після впровадження.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що задоволеність шлюбом у парах різного стажу зумовлюється специфічною конфігурацією психологічних чинників. Для пар із меншим стажем більш значущими можуть бути емоційна близькість та узгодженість очікувань, тоді як для тривалих шлюбів провідну роль можуть відігравати комунікативна компетентність, взаємна підтримка, адаптивні копінг-стратегії, здатність до конструктивного розв'язання конфліктів і гнучкість рольової взаємодії.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових підходів до проблеми шлюбу і задоволеності шлюбом;

- емпіричні: психодіагностичне тестування (тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенка, методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» О. Волкової, Г. Трапезнікової, опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю. Альшиної, Л. Гозман, Є. Дубовської, методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозман, «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера, Дж. Паркера);

- методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз між групами різного стажу (критерій Пірсона).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні уявлень про психологічну природу задоволеності шлюбом, уточненні її структури та розкритті специфіки чинників, що підтримують або знижують задоволеність подружнім життям на різних етапах сімейного розвитку.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання результатів дослідження у роботі практичних психологів, сімейних консультантів, фахівців соціальних служб і освітніх психологічних служб для діагностики ризиків зниження задоволеності шлюбом, для планування консультативного супроводу подружніх пар та для впровадження програми підвищення рівня задоволеності шлюбом.

Наукова новизна дослідження визначається встановленням (на емпіричному рівні) специфіки психологічних чинників задоволеності шлюбом у парах різного стажу та обґрунтуванням психокорекційних механізмів, спрямованих на підвищення якості подружньої взаємодії.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел складає 44 літературних джерела. Отримані результати представлені в 6 таблицях, робота має 1 додаток.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

1.1. Психологічні підходи до вивчення шлюбу та подружніх стосунків

Шлюб і подружні стосунки в сучасній психології розглядаються як багатовимірний феномен, у якому поєднуються особистісні, міжособистісні та соціокультурні процеси. На відміну від суто юридичного трактування шлюбу як соціально закріпленого союзу, психологічний підхід фокусується на «живій» реальності взаємодії: як партнери сприймають одне одного, як домовляються про правила спільного життя, як переживають близькість і дистанцію, як узгоджують цінності, ролі та очікування, як будують комунікацію й долають конфлікти. Відповідно, у науковій літературі сформувалася низка підходів, що підкреслюють різні «механізми» функціонування подружньої діади: від обміну ресурсами та рольової структури – до системної організації сім'ї й комунікативних патернів у кризі. Х. Цьомик акцентує, що подружні взаємини є складним феноменом, який потребує розуміння і як стійкого ставлення партнерів одне до одного, і як процесу комунікації, що має різні модифікації (від поверхових контактів до глибокої взаємної залученості) [34].

У рамках сучасної сімейної психології досить продуктивним є уявлення про багаторівневість аналізу шлюбу. На першому рівні вивчають індивідуально-психологічні чинники (риси, емоційна регуляція, стилі реагування, життєві сценарії). На другому – діадні (взаємні очікування, комунікація, конфліктна взаємодія, взаємна підтримка). На третьому – системні та контекстуальні (життєвий цикл сім'ї, кризові події, соціально-економічні умови). Саме такий «діадно-системний» ракурс особливо важливий, бо шлюб як явище не зводиться до суми двох окремих психологій. У ньому виникають власні правила, «стиль взаємодії», звичні сценарії вирішення суперечностей і підтримки близькості. Л. Березовська та Т. Ямчук підкреслюють значущість аналізу подружньої взаємодії у конфлікті, ціннісних орієнтацій та сімейного оточення як умов

задоволеності шлюбом, причому зв'язки між показниками в парах із більшим стажем можуть бути сильнішими й більш виразними [7].

Соціально-психологічна традиція розглядає подружні стосунки як специфічний тип міжособистісної взаємодії, де партнери постійно узгоджують інтереси, очікування та внески у спільне життя. У такому ракурсі ключовими стають категорії взаємності, справедливості, балансу «вкладів» і «винагород», а також суб'єктивної оцінки якості взаємодії. Для психології шлюбу важливо, що навіть за зовнішньої стабільності стосунки можуть переживатися як нерівні або «нечесні», що поступово підриває довіру і задоволеність. Л. Котлова та І. Саух показують, що задоволеність шлюбом пов'язується і з ціннісними орієнтаціями подружжя, і з характером їхньої взаємодії в конфліктних ситуаціях, причому домінування тих чи інших чинників змінюється на різних етапах подружнього життя [19].

Важлива перевага соціально-психологічного підходу полягає в тому, що він дозволяє пояснити не лише «що відбувається» в парі (конфлікт/підтримка), а й «чому так відбувається»: які потреби актуалізуються, які очікування не справджуються, як партнери інтерпретують поведінку одне одного. Разом із тим його методологічним обмеженням є ризик надмірної раціоналізації шлюбу, коли складні емоційні процеси редукуються до логіки обміну. Саме тому сучасні дослідження часто поєднують соціально-психологічні пояснення з аналізом емоційної близькості, довіри й комунікативних навичок, що в українських вибірках також виступають ключовими маркерами якості подружнього функціонування [7].

Рольовий підхід акцентує, що подружні стосунки організовані через систему ролей (партнер/партнерка, господар/господиня, батьки, «менеджери» побуту та фінансів тощо). Задоволеність шлюбом у цьому підході прямо залежить від узгодженості рольових очікувань і домагань. Наскільки партнери однаково розуміють, «хто за що відповідає», і чи приймають вони цей розподіл як справедливий і прийнятний. В. Надич і А. Грись, аналізуючи рольові уявлення у сучасному подружжі, підкреслюють вплив світоглядних орієнтирів на сімейні

цінності, рольові очікування та домагання, а також демонструють, що трансформація ролей є однією з ключових ліній змін сучасних шлюбно-сімейних відносин [22].

Рольовий підхід є особливо продуктивним у порівнянні пар різного стажу, адже з часом рольова структура ускладнюється: з'являються батьківські ролі, змінюється баланс «робота-дім», актуалізуються доглядові функції, зростає значущість взаємної підтримки у кризі. У молодих сім'ях рольові домовленості часто мають «пошуковий» характер і супроводжуються адаптаційними конфліктами; у сім'ях зі стажем – ролі можуть ставати більш усталеними, але водночас ригідними, що підвищує ризик прихованої напруги. І. Астремська та Г. Зелінська, аналізуючи специфіку молоді сім'ї, звертають увагу на нестабільність психологічного клімату за умов навіть невеликої неузгодженості внутрішніх переконань подружжя, що може провокувати непорозуміння й конфлікти, а в перспективі – зниження задоволеності сімейним життям [3].

Комунікативно-інтеракційний підхід виходить із того, що якість шлюбу визначається не лише «наявністю почуттів», а тим, як саме партнери взаємодіють: як вони говорять про потреби, як слухають, як реагують на критику, як відновлюють контакт після сварки. У межах цього підходу стосунки можна описувати через стійкі патерни (конструктивний діалог, уникання, взаємні звинувачення, «попит-відхід» тощо), які або підтримують близькість, або накопичують дистанцію. Л. Березовська та Т. Ямчук наголошують, що задоволеність шлюбом пов'язана зі спілкуванням і взаємодією у конфлікті, а також із ціннісними орієнтаціями. Тобто комунікація виступає «провідником» як емоційної, так і ціннісної узгодженості [7].

Поглиблення комунікативного підходу пов'язане з аналізом конкретних «конфліктогенів» – тригерів, що запускають напругу на різних етапах сімейного життя. В. Крамченкова та Н. Чепелева показують, що реакції подружжя на конфліктні ситуації із зростанням стажу змінюються від активно-позитивних (на початку) через негативні (на середньому етапі) до пасивних (у сім'ях з великим

стажем), а провідні конфліктогени відображають завдання розвитку сім'ї на відповідних етапах життєвого циклу [20].

Важливо, що комунікативний підхід має не лише описову, а й прикладну цінність: він безпосередньо пов'язаний із навчанням навичок і психоосвітою. Це підтверджують і міжнародні дослідження. Н. Дейламі та співавтори показали ефективність онлайн-психоосвітнього втручання за підходом Дж. Готтмана для поліпшення конструктивної комунікації та зниження деструктивних патернів у подружніх пар [39].

Системний підхід трактує подружжя як підсистему сім'ї, де поведінка кожного партнера набуває значення лише у взаємозв'язку з поведінкою іншого і з правилами сімейної організації. У системній логіці причини труднощів шукають не в «поганому характері» одного з подружжя, а в дисфункційних патернах взаємодії, ригідних правилах, порушенні меж, незбалансованості ролей та ієрархії. Такий підхід особливо корисний, коли йдеться про кризи життєвого циклу сім'ї. Напруження тоді розглядають як сигнал необхідності перебудови системи. В. Крамченкова та Н. Чепелева прямо описують подружній конфлікт у категоріях розвитку сімейної системи і підкреслюють, що конфліктогени та реакції подружжя «показують» завдання розвитку сім'ї на певних етапах [20].

У прикладному вимірі системний підхід виражається у форматах сімейного консультування та сімейної психотерапії, де змінюють не «окрему людину», а спосіб взаємодії. В. Юрченко, М. Грищук та О. Мороз обґрунтовують системну сімейну психотерапію як практичний інструмент роботи психолога й підкреслюють, що саме системний погляд дозволяє бачити взаємозалежність проблем, їх «підживлення» у взаємодії та шляхи корекції через зміну комунікації й сімейних правил [36].

Розвитковий підхід (підхід життєвого циклу сім'ї) виходить із того, що подружні стосунки змінюються закономірно: кожен період має типові завдання, ризики та ресурси. На старті шлюбу провідним стає завдання адаптації – узгодити правила спільного життя, побут, межі з батьківськими сім'ями, індивідуальні звички та очікування. У середньому стажі актуалізується

стабілізація, розподіл відповідальності, координація батьківських ролей. У тривалому шлюбі – переосмислення близькості, підтримка партнерства, подолання рутинізації, «оновлення» сенсів і ролей. Л. Котлова та І. Саух підкреслюють, що чинники задоволеності шлюбом мають різну «вагу» на різних етапах подружнього життя, що методологічно обґрунтовує порівняння пар різного стажу як окремих груп [19].

Для молодих сімей характерні «високі очікування» та водночас уразливість до зовнішніх труднощів (економічних, житлових, професійних), що здатні швидко трансформуватися у конфлікти. І. Астремська та Г. Зелінська описують, що життєві труднощі можуть або згуртовувати подружжя у спільному подоланні кризи, або ставати фактором частих конфліктів і падіння задоволеності сімейним життям. Тому психологічна робота з молодими парами включає не тільки корекцію взаємодії, а й просвіту щодо закономірностей сімейного функціонування [3].

У шлюбах середнього та тривалого стажу більш виразно проявляється феномен кризовості. Напруга може бути пов'язана не лише з подіями «ззовні», а й з внутрішніми віковими та рольовими переходами. О. Радько та І. Ушакова розкривають, що криза середнього віку може змінювати емоційну близькість і комунікативну взаємодію, а різниця в інтенсивності кризових переживань у партнерів здатна підвищувати напруженість та знижувати взаємну підтримку [27].

В українських умовах останніх років розвитковий підхід особливо важливий через посилення стресорів і нестабільності, що «накладаються» на нормативні сімейні кризи. І. Кущенко та А. Орел, аналізуючи кризові прояви у шлюбі, підкреслюють значущість психологічної адаптації подружжя до нестабільності та роль комунікації й взаємної підтримки у збереженні якості стосунків [21].

Когнітивно-поведінкова традиція розглядає подружні проблеми як результат неефективних когніцій (оцінок, атрибуцій, очікувань), емоційної реактивності та дефіциту навичок взаємодії. У такому підході центральним стає

питання: які думки й інтерпретації запускають негативні емоції, які «звичні реакції» закріплюють конфлікт, як навчити пару альтернативним способам спілкування та домовляння. Саме тому психоосвіта, тренування конструктивної комунікації, розвиток здатності до «паузи» перед реакцією та навичок розв'язання проблем вважаються базовими інструментами підвищення якості стосунків. Дослідження Н. Дейлами та співавторів демонструє, що структуроване навчання за моделлю Готтмана може покращувати конструктивні патерни спілкування і зменшувати деструктивні форми взаємодії, причому ефект зберігається у відтермінованих вимірах [39].

Ресурсно-стресовий підхід робить центральним питанням: як пара витримує стрес і що підтримує її стабільність у складних обставинах. З цієї перспективи задоволеність шлюбом не є «статичною рисою» стосунків, а радше інтегральним індикатором того, чи має пара достатньо ресурсів (емоційних, комунікативних, ціннісних, організаційних), щоби долати виклики без руйнування близькості. У шлюбах різного стажу цей баланс ресурсів і стресорів різний. У молодих пар ресурси можуть бути високими за рахунок мотивації та залученості, але слабшими за рахунок нестачі досвіду, у тривалих – навпаки, досвід і «домовленості» зростають, але підвищується ризик ригідності й емоційного виснаження. О. Радько та І. Ушакова показують, що якість подружньої взаємодії може частково компенсувати негативний вплив кризових переживань і виступати ресурсом підтримки стабільності [27].

Сучасні англомовні дослідження підсилюють цей висновок, уточнюючи роль «діадного копінгу» (спільного подолання стресу) та комунікації у довготривалих траєкторіях задоволеності стосунками. М. Рот, Ф. Нуссбек, С. Ландольт, аналізуючи стабільні романтичні пари у 10-річній перспективі, показують прогностичну цінність діадного копінгу й комунікації для різних траєкторій задоволеності стосунками [43].

Отже, психологічні підходи до вивчення шлюбу й подружніх стосунків у сучасній науці можна узагальнити як взаємодоповнювальні: соціально-психологічний підхід пояснює логіку взаємності та оцінки якості взаємодії;

рольовий – структуру очікувань і функцій; комунікативний – механізми щоденного «конструювання» близькості та конфлікту; системний – цілісну організацію сім'ї та її саморегуляцію; розвитковий – зміну завдань і ризиків залежно від стажу; когнітивно-поведінковий – роль переконань та навичок; ресурсно-стресовий – здатність пари виступати командою у подоланні труднощів. Така теоретична база створює методологічні підстави для подальшого емпіричного аналізу чинників задоволеності шлюбом у парах різного стажу, а також для розробки прикладних програм підтримки й підвищення якості подружніх стосунків.

1.2. Поняття та структура задоволеності шлюбом

У сучасній психології шлюб дедалі частіше розглядають не лише як соціально-правовий статус, а як особливий тип близьких взаємин, що забезпечує (або не забезпечує) відчуття безпеки, підтримки, стабільності та життєвої визначеності. Центральним інтегральним показником якості подружніх взаємин у більшості емпіричних і прикладних досліджень виступає задоволеність шлюбом – суб'єктивна оцінка людиною того, наскільки її шлюб відповідає очікуванням, потребам і цінностям, а також наскільки комфортно є взаємодія з партнером у щоденному житті. Саме тому поняття «задоволеність шлюбом» у науковому дискурсі виконує функцію «узагальнювача» багатьох приватних характеристик стосунків (емоційна близькість, підтримка, комунікація, рольова узгодженість тощо), перетворюючись на зручну категорію для опису психологічного благополуччя подружжя.

У міжнародному науковому полі підкреслюється, що задоволеність шлюбом охоплює «думки, почуття і поведінкові прояви», пов'язані з взаєминами з партнером, тобто має комплексний характер і не зводиться до одного домену (наприклад, лише до емоцій або лише до комунікації). Так, М. Добровольська та колеги акцентують, що якість подружнього союзу може бути описана саме через

задоволеність шлюбом як конструкт, який включає когнітивні оцінки, емоційні переживання та поведінкові прояви у стосунках [40].

У вітчизняних публікаціях задоволеність шлюбом найчастіше визначають як показник успішності шлюбу, який відображає суб'єктивне ставлення людини до власних шлюбних взаємин і водночас сигналізує про стан сімейної системи. Г. Казарова прямо наголошує, що серед різних показників успішності шлюбу одним із ключових є суб'єктивна задоволеність подружжя, яка «відображає ставлення людини до власного шлюбу» і може розумітися як індикатор потреб сімейної системи [14].

Важливо, що в межах системного бачення сім'ї задоволеність шлюбом не існує «у вакуумі». Вона співвідноситься з параметрами сімейної системи (характер емоційних зв'язків, рольова структура, комунікація, способи вирішення конфліктів, згуртованість тощо). У цьому сенсі задоволеність шлюбом можна трактувати як підсумковий (інтегральний) психологічний індикатор, який «підтягує» до себе цілу групу процесів і станів у парі. Саме через таку інтегральність багато авторів використовують поняття «задоволеність шлюбом» як підсумкову змінну при аналізі сімейного благополуччя в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності. Зокрема, А. Іващенко та А. Тітова підкреслюють, що якість подружніх взаємин може описуватися інтегральним показником задоволеності шлюбом, а сам феномен є чутливим до змін психоемоційного стану партнерів [13].

Отже, у сучасних підходах задоволеність шлюбом поєднує щонайменше дві логіки:

- як суб'єктивна оцінка «подобається / не подобається», «комфортно / некомфортно», «відповідає очікуванням / не відповідає»;
- як індикатор того, наскільки сімейна система виконує свої психологічні функції (підтримка, безпека, регуляція емоцій, співпраця, спільне подолання труднощів).

Поняття «задоволеність шлюбом» часто вживається поруч із термінами «якість стосунків», «гармонійність», «успішність шлюбу», «подружнє

благополуччя». У практиці емпіричних досліджень ці поняття можуть частково перекриватися, однак мають різні смислові акценти.

Задоволеність шлюбом – передусім оцінка як людина загалом оцінює свій шлюб, свої відчуття в ньому, співвідношення «очікуване – реальне», «вклад – віддача», «потреби – їх задоволення».

Якість подружніх стосунків – поняття ширше. Може включати як суб'єктивну оцінку, так і «об'єктивовані» характеристики взаємодії (стиль комунікації, патерни конфліктів, розподіл ролей, підтримка, узгодженість цінностей тощо).

Подружня/сімейна адаптація – акцент на процесі пристосування (особливо на початкових етапах шлюбу, під час криз, змін роботи, народження дитини, вимушеного розділення).

Подружнє благополуччя – більш «позитивно-психологічний» ракурс: стійкий стан задоволеності та функціональності, пов'язаний із ресурсами, довірою, підтримкою, здатністю до спільного розвитку.

Показово, що в багатьох українських статтях задоволеність шлюбом прямо описують як інтегральний показник гармонії й щастя у взаєминах. Наприклад, Г. Юшкова та Н. Афанасьєва узагальнюють підхід, за яким задоволеність шлюбом – це суб'єктивне відчуття гармонії та щастя у подружніх взаєминах, що включає емоційну, психологічну та соціальну складові взаємодії [37].

Найпоширеніший підхід до структури задоволеності шлюбом – трикомпонентний (когнітивний, емоційний, поведінковий). Він є зручним і для теоретичного опису, і для прикладної психодіагностики.

Когнітивний компонент включає оцінки та уявлення людини про шлюб. Наскільки шлюб відповідає очікуванням; як партнер виконує значущі ролі; як вирішуються проблеми; чи є відчуття справедливості, взаємності, «надійності» союзу; чи збігаються життєві цілі та цінності. У роботі Г. Казарової незадоволеність шлюбом пов'язується з різкою розбіжністю між реальним життям сім'ї та очікуваннями індивіда, а також із завищеними очікуваннями щодо шлюбу і партнера [14].

Емоційний компонент охоплює переживання в шлюбі: почуття близькості, прихильності, тепла, довіри, прийняття, вдячності, а також частоту/інтенсивність негативних переживань (образа, розчарування, самотність у парі, тривога). У статті І. Озерової, написаної у контексті воєнних стресорів, акцент робиться на тому, що задоволеність шлюбом пов'язана з відчуттям психологічної безпеки та комфорту, а незадоволеність – із накопиченням емоційного напруження, що здатне «прориватися» у конфліктах [23].

Поведінковий компонент стосується реальної взаємодії партнерів: стиль комунікації, способи узгодження рішень, поведінка у конфлікті, розподіл домашніх і батьківських ролей, прояви підтримки, готовність до компромісу, наявність спільних практик (відпочинок, спільні справи), збереження поваги. О. Волошок емпірично демонструє, що задоволеність шлюбом пов'язана з якісними характеристиками подружнього спілкування (довіра, взаєморозуміння, легкість у комунікації тощо), тобто має виразний поведінковий «вихід» у щоденній взаємодії [10].

Таким чином, трикомпонентна модель дозволяє пояснити, чому задоволеність шлюбом не є лише «настроєм». Вона включає і смисли/оцінки (когнітивний рівень), і емоційні стани (емоційний рівень), і усталені патерни взаємодії (поведінковий рівень). У прикладному вимірі це означає, що психологічна допомога, спрямована на підвищення задоволеності шлюбом, може працювати з різними «входами» – через корекцію очікувань і переконань, через розвиток емоційної близькості, через тренування комунікативних і конфліктологічних навичок [32].

Поряд із трикомпонентним підходом у сучасних дослідженнях поширене розуміння задоволеності шлюбом як узагальненої оцінки кількох сфер подружнього життя. У такому підході людина може бути, наприклад, високозадоволеною емоційною близькістю, але низькозадоволеною розподілом обов'язків або навпаки. Профіль доменів часто пояснює, чому загальна оцінка шлюбу є суперечливою й нестабільною.

Г. Юшкова та Н. Афанасьєва у теоретичному огляді прямо пов'язують задоволеність шлюбом із низкою сфер: якістю комунікації, рівнем взаємної підтримки, емоційною близькістю, конструктивністю вирішення конфліктів, балансом між особистими й спільними потребами, а також сексуальною гармонією як одним із компонентів загальної близькості [37].

З позиції доменного підходу найчастіше виокремлюють такі блоки (як «ядро» задоволеності шлюбом) [11]:

- ✓ Емоційно-афективна сфера: теплота, прийняття, емпатія, психологічна підтримка, відчуття «ми»

- ✓ Комунікативна сфера: відкритість, діалог, здатність чути одне одного, узгодження рішень, взаєморозуміння.

- ✓ Конфліктологічна сфера: способи реагування на розбіжності, уміння домовлятися, зменшення руйнівних патернів (звинувачення, знецінення, ігнорування).

- ✓ Рольово-побутова сфера: справедливість розподілу домашніх справ, взаємна відповідальність, узгодженість очікувань щодо «хто за що відповідає».

- ✓ Ціннісно-смилова сфера: спільність цілей, сумісність життєвих пріоритетів, поглядів на виховання дітей і стиль життя.

- ✓ Сфера близькості та інтимності (у широкому психологічному значенні): відчуття привабливості, довіри, тілесної й емоційної близькості, узгодженість потреб у близькості.

- ✓ Ресурсно-копінгова сфера: здатність пари разом долати стрес, зберігати підтримку, не руйнувати взаємини під тиском зовнішніх подій.

Саме така багатосферність добре узгоджується з висновком про те, що задоволеність шлюбом є інтегральним показником. Вона «підсумовує» стан ключових доменів подружнього життя, але в кожній конкретній парі структура може бути нерівномірною (одні домени сильні, інші – проблемні) [17].

Важливою методологічною характеристикою задоволеності шлюбом є її діадна природа. У шлюбі завжди є щонайменше дві суб'єктивні оцінки (чоловіка і дружини/двох партнерів), які можуть збігатися або суттєво відрізнятись. Це

означає, що дослідник має справу не лише з «рівнем задоволеності», а і з узгодженістю оцінок у парі.

І. Озерова та І. Кучманіч звертають увагу, що чоловіки та жінки в парах переважно подібно оцінюють рівень задоволеності шлюбом, хоча «повної тотожності майже не зустрічається», що підкреслює важливість аналізу внутрішньопарних розбіжностей [23].

У прикладному сенсі це має принципове значення. Інколи «середній рівень» задоволеності у парі може маскувати різноспрямовані оцінки партнерів (один значно задоволений, інший – помірно або низько). Тоді джерелом напруження стає не тільки певна проблемна сфера, а й асиметрія переживань. Один партнер відчуває потребу в змінах, інший – не бачить проблеми, що впливає на мотивацію до спільної роботи.

У статті О. Волошок задоволеність шлюбом співвідноситься з особливостями міжособистісного спілкування у парі, а сама «якість спілкування» розкривається через набір показників, які описують комунікативний домен (довіра, взаєморозуміння тощо) [10].

Окремо варто підкреслити, що в українському дискурсі поширюється ідея про зв'язок задоволеності шлюбом із ресурсністю/адаптивністю, тобто із тим, як партнери переживають стрес і відновлюють психологічну рівновагу. У статті А.Б аратинської та Л. Пось рівень задоволеності шлюбом розглядається у зв'язку з адаптивною поведінкою, що фактично підводить до розуміння задоволеності як «результату» ефективного функціонування особистісних і парних механізмів адаптації [5].

Отже, аналіз сучасних публікацій дозволяє розглядати задоволеність шлюбом як інтегральний, багатовимірний і динамічний психологічний феномен, який:

- має суб'єктивну природу (оцінка власного шлюбного досвіду);
- відображає функціонування сімейної системи (емоційні зв'язки, ролі, комунікація, конфлікти, згуртованість);
- включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти;

- може описуватися як профіль доменів (комунікація, підтримка, конфліктність, рольова узгодженість, ціннісна сумісність, близькість тощо);
- має індивідуальний і діадний рівні (оцінки кожного партнера та їх узгодженість);
- змінює свою «архітектуру» залежно від етапу сімейного життя та зовнішнього контексту.

1.3. Психологічні чинники задоволеності шлюбом

У сучасній психології задоволеність шлюбом розглядають як інтегральний, багатовимірний показник якості подружніх стосунків, що відображає суб'єктивну оцінку партнерами власного союзу, рівень емоційного комфорту, відчуття стабільності та переживання «відповідності» реальних взаємин очікуванням і потребам. Вона не зводиться до одного параметра (наприклад, відсутності конфліктів), а формується як результат взаємодії індивідуально-психологічних рис подружжя, характеристик їхньої комунікації, ціннісно-сміслової узгодженості, способів розв'язання труднощів та впливу стресових умов життєдіяльності. У емпіричних дослідженнях задоволеність шлюбом прямо пов'язують зі стійкістю подружнього союзу, а також із тим, наскільки сімейна система здатна підтримувати психологічне благополуччя своїх членів і виконувати захисну та ресурсну функції [10].

Зміст підходу «психологічні чинники задоволеності шлюбом» доцільно конкретизувати як сукупність відносно стійких і ситуативно мінливих психологічних характеристик (властивостей, станів, установок, способів взаємодії), які підвищують або знижують імовірність позитивної суб'єктивної оцінки подружнього життя. У практиці досліджень ці чинники зазвичай групують у кілька блоків:

- особистісні (темперамент, риси характеру, емоційна зрілість, самооцінка, локус контролю тощо);

- емоційні та регуляторні (емоційна близькість, емпатія, тривожність/стрес, емоційна саморегуляція, емоційний інтелект);
- комунікативні (якість спілкування, конструктивність конфліктів, взаєморозуміння, підтримка);
- рольові та сімейно-структурні (узгодженість ролей, рольові очікування/домагання, баланс автономії й близькості);
- ціннісно-сміслові (спільні цінності, життєві цілі, мотиви створення сім'ї, уявлення про «хороший шлюб»);
- копінгові та ресурсні (індивідуальний і діадний копінг, адаптивність, стресостійкість, здатність до спільного подолання труднощів) [13].

Особистісний блок чинників є одним із найстійкіших у поясненні відмінностей у переживанні подружнього благополуччя. У вітчизняних узагальненнях наголошується, що задоволеність шлюбом значною мірою залежить від особистісної зрілості партнерів, їхньої здатності до відповідальності, самоконтролю, гнучкості та адекватного сприйняття один одного. Такі риси, як повага, справедливість, здатність до компромісу, готовність бачити потреби партнера та будувати взаємини на довірі, виступають психологічним підґрунтям стабільного емоційного контакту. Водночас акцентуйовані або різко конфліктні риси можуть посилювати напруження у взаємодії й знижувати рівень задоволеності [13].

На рівні міжнародних узагальнень зв'язок рис особистості та задоволеності шлюбом підтверджується систематичними оглядами. Зокрема, метааналіз К. Саєгмірі показує, що нейротизм (емоційна нестійкість, схильність до негативних інтерпретацій) стабільно асоціюється з нижчою задоволеністю, тоді як сумлінність, доброзичливість, екстраверсія та інші риси можуть бути пов'язані з вищою якістю стосунків через кращу саморегуляцію, відповідальність і конструктивні стилі взаємодії [44].

У межах українських досліджень також підкреслюється роль внутрішнього контролю (інтернальності), адекватної самооцінки та суб'єктивної відповідальності за «якість взаємин». Інтернальність сприяє тому, що партнер не

зводить проблеми шлюбу лише до «зовнішніх обставин» або «поганої поведінки іншого», а бачить власну зону впливу: спосіб говорити, домовлятися, визнавати помилки, шукати компроміси. Такий підхід зменшує руйнівність взаємних звинувачень і підвищує ймовірність спільного вирішення труднощів [13].

Окремо важливо враховувати, що особистісні характеристики проявляються не «в вакуумі», а у взаємодії. Тому значущою стає психологічна сумісність: не тотожність рис, а здатність поєднувати відмінності так, щоб вони не руйнували взаємини. У роботі А. Вінс, Т. Кузьменко наголошується, що сумісність підтримується через навички комунікації, домовленості щодо ролей, прийняття відмінностей і повагу до меж партнера [9].

Емоційний компонент подружніх стосунків охоплює переживання тепла, підтримки, прийняття, психологічної безпеки, а також здатність партнерів регулювати афекти (образу, гнів, тривогу), не руйнуючи взаємини. На практиці саме емоційні процеси часто визначають, чи сприймається шлюб як «ресурсний простір», чи як зона постійної напруги. У роботі І. Озерової та І. Куманич вказується, що задоволеність шлюбом є суб'єктивно переживаним явищем, яке залежить від емоційного стану людини, її ресурсів і способу інтерпретації подій; надмірна тривога може виступати чинником погіршення взаємин через зростання напруженості, підозрливості або емоційного виснаження [23].

У схожому ключі Г. Казарова показує, що незадоволеність шлюбом може бути пов'язана з переживаннями невпевненості, фрустрації та «тліючою» напругою, які проявляються через симптоматику тривожності. Водночас існує і зворотний зв'язок: підвищена тривожність одного або обох партнерів ускладнює стабільну взаємодію, підвищує реактивність у конфліктах та знижує загальне відчуття благополуччя у шлюбі [14].

З емоційним блоком тісно пов'язана емпатія. Вона є не лише «якістю характеру», а механізмом, що забезпечує розуміння переживань партнера, зменшує схильність до жорстких атрибуцій («він/вона робить це назло»), підтримує готовність допомагати та співпрацювати. У матеріалах Н. Дідик, А. Руденок, присвячених роботі з подружжям у кризових ситуаціях,

підкреслюється, що емпатійність та емоційна зрілість створюють передумови для безпечної комунікації, зниження конфліктності й відновлення контакту, а дефіцит емпатії часто супроводжується зростанням взаємних претензій, дистанціюванням і формалізацією взаємин [11].

Важливою інтегративною змінною в емоційному блоці є емоційний інтелект (здатність розуміти та регулювати власні емоції й емоції іншого). На практиці він впливає на те, чи зможуть партнери обговорювати складне без приниження та захисту, чи зможуть вчасно «помічати» ескалацію напруги і зупинити її, чи здатні підтримувати одне одного без знецінення. У сучасному огляд психологічних чинників задоволеності шлюбом емоційний інтелект та емоційна зрілість прямо згадуються як ресурси оптимального емоційного контакту і чинники гармонізації сімейного клімату [13].

Комунікація є «каналом», через який реалізуються практично всі інші чинники: цінності, емоції, ролі, потреби, домовленості. Тому якість спілкування закономірно входить до ядра предикторів задоволеності шлюбом. Дослідження О. Волошок підкреслюють, що важливими виступають не стільки частота конфліктів, скільки спосіб їх ведення (здатність говорити про потреби, чути партнера, домовлятися, визнавати відповідальність, підтримувати повагу навіть у напруженні). Комунікативна компетентність виявляється у навичках активного слухання, «Я-повідомленнях», узгодженні очікувань, а також у здатності відновлювати контакт після сварок [10]

Українські автори, порівнюючи молоді та середні за віком сімейні пари, звертають увагу на такі компоненти взаємодії, як взаєморозуміння, міжособистісна симпатія, довіра та повага, підтримка самореалізації кожного з подружжя, узгодженість поглядів на сімейне життя і спільні цінності. Важливим підкреслюється баланс між особистою свободою та близькістю. Коли автономія ґрунтується на довірі й не сприймається як відчуження, вона може підтримувати задоволеність, а коли автономія перетворюється на дистанціювання – підвищує ризик незадоволення [9].

Комунікативні чинники особливо загострюються у кризові періоди, коли зростає навантаження на сімейну систему (фінансові труднощі, батьківство, хвороби, війна, вимушене переселення). Якщо партнери не мають навичок узгодження, підтримки та деескалації конфліктів, то навіть «несуттєві» приводи стають тригерами для емоційних вибухів або хронічних образ. Натомість висока комунікативна культура підсилює відчуття «ми-команди», підвищує довіру і стабілізує сімейний клімат [13].

Конфлікт у шлюбі є нормальним явищем розвитку (зіткнення потреб, очікувань, ресурсів), однак саме конструктивність або деструктивність конфліктної взаємодії визначає вплив конфлікту на задоволеність шлюбом. Психологічні дослідження показують, що з часом змінюються як «теми» конфліктів, так і типові реакції подружжя. Наприклад, аналіз подружніх конфліктогенів на різних етапах життєвого циклу сім'ї демонструє перехід від більш активних реакцій у молодих сім'ях до негативних реакцій у середньому стажі та більш пасивних/латентних форм у сім'ях із тривалішим стажем, що може означати як дозрівання способів регуляції, так і накопичення «мовчазної» незадоволеності [20].

У підходах, що аналізують задоволеність шлюбом на різних етапах подружнього життя, конфліктність розглядають не лише як «кількість сварок», а як характер взаємодії в конфліктних ситуаціях: чи є у партнерів навички домовлятися; чи відбувається знецінення; чи присутні взаємні звинувачення; чи існують механізми примирення; чи здатні партнери узгоджувати очікування і змінювати правила взаємодії у відповідь на нові умови [19].

На тлі війни та масштабних соціальних змін конфліктна тематика часто підсилюється змінами ролей, вимушеною розлукою, нестачею ресурсів, психоемоційним виснаженням. У статті І. Кущенко, О. Ор'юл підкреслюється, що війна може виступати «каталізатором» загострення вже наявних проблем у шлюбі, а кризові переживання супроводжуються зниженням емоційної близькості, ускладненням комунікації та зростанням ризику дезадаптації сімейної системи [21].

Ще одним ключовим чинником задоволеності шлюбом є рольова узгодженість – відповідність очікувань партнерів щодо того, «хто за що відповідає», як розподіляються побутові обов'язки, батьківські функції, фінансова відповідальність, соціальні контакти сім'ї тощо. Важливо, що рольова узгодженість не означає «рівний поділ навпіл». Вона радше означає домовленість, яку обидва партнери сприймають як справедливу і таку, що враховує потреби сім'ї та можливості кожного.

Емпіричні дані засвідчують, що показники задоволеності шлюбом пов'язані з особливостями функціонально-рольової структури сім'ї. Конфлікти часто виникають у зонах, де очікування не проговорені або не узгоджені (побут, гроші, виховання дітей, взаємодія з родичами). Висока задоволеність частіше характеризується більшою гнучкістю ролей, взаємною підтримкою, готовністю до компромісу та перегляду домовленостей, коли змінюються умови життя [8].

У контексті гендерних аспектів рольової узгодженості підкреслюється, що чоловіки й жінки можуть по-різному надавати вагу емоційній близькості, комунікації, підтримці та практичним аспектам сімейного функціонування. При цьому проблемною стає не «різниця як така», а її неусвідомленість і невміння домовлятися. Дослідження гендерних особливостей задоволеності шлюбом привертає увагу до значення рольових очікувань і домагань як психологічного механізму, що або стабілізує союз (коли очікування узгоджені), або підтримує хронічну незадоволеність (коли очікування конфліктують) [37].

Задоволеність шлюбом істотно залежить від того, наскільки партнери мають спільне або сумісне бачення сімейного життя: які цілі є пріоритетними, якими є норми взаємодії, як приймаються рішення, що вважається «повагою», «турботою», «підтримкою». У роботі Л. Котлової та І. Саух, присвяченій чинникам задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя, прямо вказується на зв'язок задоволеності з ціннісними орієнтаціями подружжя та з тим, як вони взаємодіють у конфліктних ситуаціях. При цьому домінування певних чинників змінюється залежно від етапу сімейного життєвого циклу. [19]

Дослідження чинників задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості звертає увагу, що у молодих сім'ях конфлікти часто пов'язані з порушенням рольових очікувань, розбіжностями у вихованні дітей, стосунках із родичами та друзями, а також неузгодженістю норм поведінки, зумовлених індивідуальними особливостями. У цьому контексті саме узгодженість сфер значущості формує загальну узгодженість сімейних цінностей і підсилює стабільність союзу [17].

Ціннісно-смысловий рівень пов'язаний також із очікуваннями: що саме людина «мала отримати» у шлюбі і як інтерпретує реальність, коли очікування не здійснюються. Коли очікування є завищеними або негнучкими, невідповідність може формувати фрустрацію й знижувати задоволеність. Натомість гнучкість очікувань і готовність до переговорів сприяють психологічній адаптації подружжя до змін. Г. Казарова підкреслює, що різка розбіжність між реальним життям сім'ї та очікуваннями може стати підґрунтям незадоволеності і супроводжуватися напруженням та тривожними переживаннями [14].

Сім'я як система постійно стикається зі стресорами. Тому задоволеність шлюбом значною мірою залежить від того, як партнери долають складні обставини: індивідуально та разом. У роботі О. Абрамюка та співавторів наголошується, що благополуччя сімейної системи підтримується узгодженістю життєвих цілей, оптимальною дистанцією у стосунках, умінням ефективно спілкуватися, довіряти та передбачати реакції у конфліктних ситуаціях, а також здатністю подружжя долати стресові події та кризи [1].

О. Абрамюк акцентує на ролі проактивного копінгю як ресурсу. Йдеться про здатність не лише реагувати на труднощі, а й передбачати їх, планувати, накопичувати ресурси, домовлятися про підтримку «наперед». Для подружжя це означає: вчасно проговорювати проблемні сфери, планувати бюджет/побут, розподіляти навантаження, обговорювати очікування щодо батьківства, кар'єрних змін, переїздів. Проактивність знижує хаотичність сімейного життя і тим самим може підвищувати відчуття контролю й задоволеності [2].

Поряд із індивідуальним копінгом, у сучасній науці дедалі більше уваги приділяється діадному копінгу – способам, у які пара спільно справляється зі стресом (обмін підтримкою, «ми-позиція», координація дій, спільне переосмислення проблеми). Метааналітичні дані свідчать, що діадний копінг статистично пов'язаний із задоволеністю стосунками як через «акторні» ефекти (як моє подолання впливає на мою оцінку стосунків), так і через «партнерні» (як моє подолання впливає на оцінку стосунків у партнера). Практично це означає, що якщо один партнер підтримує іншого в подоланні стресу і пара має навички «командної взаємодії», задоволеність стосунками зростає навіть у складних умовах [41].

В українських дослідженнях близькими за змістом виступають поняття соціально-психологічної адаптивності та стресостійкості подружжя. Показано, що у партнерів із вищою задоволеністю шлюбом частіше фіксуються вищі рівні адаптивності, ресурсності та більш позитивний психоемоційний стан; натомість низька адаптивність і негативний емоційний фон пов'язані з незадоволеністю взаєминами [13].

Подібну логіку демонструють і результати, де задоволеність шлюбом зіставляється з рівнем адаптивної поведінки. Чим вищою є адаптивність (гнучкість, здатність пристосовуватися, зберігаючи психологічну ефективність), тим більша ймовірність позитивної оцінки шлюбу. Це важливо, оскільки адаптивність у сім'ї проявляється не як «поступливість будь-якою ціною», а як здатність змінювати стратегії взаємодії, знаходити компроміси й створювати нові правила спільного життя відповідно до реальності [5].

Особливе місце в сучасних українських дослідженнях посідають чинники, пов'язані з війною: мобілізація, еміграція/переміщення, втрати, порушення звичних ролей, хронічна тривога й виснаження. У роботах про кризові явища в шлюбі вказується, що зміни розподілу ролей, зростання психологічного навантаження та можливі посттравматичні прояви стають ключовими чинниками кризовості, а задоволеність шлюбом знижується через поєднання

зовнішнього стресу та внутрішніх дисфункцій взаємодії (комунікаційних, емоційно-регуляторних, рольових) [21].

Окремим викликом є вимушена розлука. Дослідження подружніх стосунків у ситуації вимушеного розділення сім'ї підкреслює, що тривала дистанція може спричиняти емоційне віддалення, зростання напруги, ослаблення відчуття близькості та порушення регулярної комунікації. Серед факторів, які партнери суб'єктивно виділяють як найбільш впливові після евакуації/розділення, називають зміну середовища, дефіцит близькості, «фактор відстані» та постійний стрес, що змінює емоційний стан і стиль взаємодії. У таких умовах особливої ваги набувають психологічна підтримка, наявність каналів відкритого спілкування та цілеспрямоване відновлення емоційного контакту [31].

Оскільки шлюб є динамічною системою, психологічні чинники задоволеності змінюються залежно від стажу, віку, сімейних подій і розвитку сім'ї. На ранніх етапах значущими можуть бути романтичні очікування, інтенсивність емоційної близькості та новизна взаємин. При переході до етапів стабілізації зростає роль навичок домовлятися, узгодженості ролей, спільних цінностей та ефективного вирішення конфліктів. На тривалих етапах актуалізуються питання підтримки інтимності, взаємної поваги, вміння бути партнерами в умовах хронічних стресорів, а також перегляд життєвих смислів. Саме тому дослідження «на різних етапах подружнього життя» підкреслюють неоднакове домінування чинників (цінності, конфліктна взаємодія, рольові очікування) залежно від етапу [19].

Під час вікових криз, зокрема кризи середнього віку, задоволеність шлюбом може знижуватися через поєднання внутрішньо-особистісних змін (самооцінка, переоцінка життєвих цілей, тривожність/депресивні стани) та змін у взаємодії (емоційна дистанція, зниження відкритості, перерозподіл ролей). Показано, що значна різниця у переживанні кризи партнерами підвищує напруженість і знижує взаємну підтримку, тоді як якість подружньої взаємодії може частково компенсувати негативний вплив кризи [27].

Отже, психологічні чинники задоволеності шлюбом доцільно розуміти як систему взаємопов'язаних детермінант, у якій особистісні ресурси (зрілість, саморегуляція, інтернальність, емоційна стабільність) поєднуються з якістю взаємодії (комунікація, підтримка, конструктивність конфліктів), узгодженістю смислів і ролей (цінності, очікування, справедливий розподіл обов'язків), а також здатністю подружжя спільно долати стрес (проактивний і діадний копінг, адаптивність). У сучасних умовах війни додатковими «множниками ризику» стають тривала тривога, вимушена розлука, порушення ролей і виснаження, що вимагає спеціальних програм психологічної підтримки та розвитку навичок подружньої взаємодії.

Висновки до першого розділу

Було здійснено теоретичний аналіз проблеми задоволеності шлюбом як інтегрального психологічного показника якості подружніх стосунків та узагальнено основні підходи й чинники, що зумовлюють її рівень у різних сімейних системах і на різних етапах подружнього життя.

Встановлено, що вивчення шлюбу та подружніх стосунків у психології ґрунтується на сукупності взаємодоповнювальних підходів. Соціально-психологічний підхід акцентує взаємність, справедливість та узгодження очікувань; рольовий – значущість розподілу сімейних ролей і функцій; комунікативно-інтераційний – якість щоденного спілкування та патерни взаємодії у конфлікті. Системний – взаємовплив компонентів сімейної системи, межі та правила її функціонування; розвитковий (життєвого циклу) – закономірні зміни завдань і криз залежно від етапу сімейного розвитку; когнітивно-поведінковий – роль переконань, атрибуцій та сформованості комунікативних/конфліктологічних умінь; ресурсно-стресовий – здатність пари зберігати стабільність і підтримку під дією зовнішніх стресорів.

Уточнено, що задоволеність шлюбом є насамперед суб'єктивною оцінкою подружнього життя, яка відображає ступінь відповідності реальних стосунків

очікуванню, потребам і цінностям партнерів. Показано, що структура задоволеності шлюбом є багатовимірною: її доцільно розглядати крізь призму когнітивного компонента (оцінки, уявлення, очікування, судження про справедливість і узгодженість), емоційного компонента (переживання близькості, довіри, прийняття або напруги й відчуження) та поведінкового компонента (реальні патерни взаємодії, способи домовляння, підтримка, стиль вирішення конфліктів).

Систематизовано психологічні чинники задоволеності шлюбом, які доцільно групувати у кілька взаємопов'язаних блоків. До особистісних чинників належать психологічна зрілість, гнучкість, відповідальність, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та прийняття відмінностей партнера. Емоційний блок охоплює емоційну близькість, емпатію, довіру, рівень тривожності та загальний психоемоційний стан, що можуть підсилювати або послаблювати ресурсність взаємин. Комунікативні чинники визначають якість щоденного спілкування, здатність до конструктивного розв'язання суперечностей, підтримання поваги та відновлення контакту після конфліктів. Важливе місце посідають рольові чинники – справедливий і прийнятний для обох розподіл обов'язків, узгодженість рольових очікувань і домагань, гнучкість у перегляді домовленостей. Ціннісно-смысловий рівень включає спільність або сумісність життєвих цілей, уявлень про сім'ю, норм взаємодії та очікувань щодо партнерства.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

2.1. Методика та організація дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом

Емпіричне дослідження спрямоване на перевірку гіпотези про те, що задоволеність шлюбом у парах різного стажу зумовлюється специфічною конфігурацією психологічних чинників. Передбачається, що для пар із меншим стажем більш значущими є емоційна близькість та узгодженість очікувань, тоді як для тривалих шлюбів провідну роль відіграють комунікативна компетентність, взаємна підтримка, адаптивні копінг-стратегії, здатність до конструктивного розв'язання конфліктів і гнучкість рольової взаємодії.

Першим і базовим інструментом емпіричного дослідження виступає тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенка в модифікації О. Васильченко.

Методика ґрунтується на уявленні про те, що задоволеність шлюбом є узагальненим емоційним переживанням людини щодо власного подружнього життя, а не лише раціональною оцінкою окремих сторін сімейного функціонування. Опитувальник містить 24 твердження і має три варіанти відповіді. Опитувальник є одномірною методикою, тобто не поділяється на окремі субшкали, а дає один інтегральний показник – загальний рівень задоволеності шлюбом. Зміст тверджень охоплює різні аспекти подружнього життя: емоційне ставлення до шлюбу, оцінку партнера, порівняння власного шлюбу з іншими, бажання змінити партнера або характер взаємин, а також загальне ставлення до шлюбу.

Основним показником є сумарний бал, який може коливатися від 0 до 48. Вищий бал свідчить про більшу задоволеність шлюбом. Інтерпретація результатів передбачає виокремлення таких рівнів: абсолютно неблагополучні сім'ї, неблагополучні сім'ї, скоріше неблагополучні сім'ї, перехідні сім'ї,

скоріше благополучні сім'ї, благополучні сім'ї та абсолютно благополучні сім'ї. У дослідженні цей показник може розглядатися як основна залежна змінна, що відображає суб'єктивне сприйняття якості подружніх взаємин.

Для діагностики узгодженості сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань доцільно застосувати методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі» О. Волкової, Г. Трапезнікової в адаптації Н. Хлопоніної. Методика охоплює шкалу сімейних цінностей, до якої входять такі сфери: інтимно-сексуальна, особистісна ідентифікація з партнером, господарсько-побутова, батьківсько-виховна, соціальна активність, емоційно-психотерапевтична підтримка та зовнішня привабливість. Окремо аналізуються рольові очікування і рольові домагання подружжя, тобто те, чого партнер очікує від іншого, і те, на які ролі він сам претендує в сімейному житті.

Основними показниками є індивідуальна ієрархія сімейних цінностей кожного з партнерів, ступінь узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини, рівень відповідності рольових очікувань і домагань, а також показник рольової адекватності подружньої пари. Висока узгодженість свідчить про близькість уявлень партнерів щодо шлюбу, сімейних функцій і розподілу відповідальності. Низька узгодженість може вказувати на потенційні джерела напруження, рольового конфлікту або незадоволеності шлюбом.

Для вивчення комунікативної складової подружніх взаємин доцільно використати опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю. Альшиної, Л. Гозман, Є. Дубовської в адаптації Є. Потапчука. Опитувальник містить шість шкал: довірливість спілкування, взаєморозуміння між подружжям, схожість поглядів, наявність спільних сімейних символів, легкість спілкування та психотерапевтичність спілкування. Перші чотири шкали характеризують змістовий і міжособистісний рівень комунікації, а дві останні – емоційний комфорт і функціональність спілкування у шлюбі.

За результатами методики визначаються окремі показники за кожною шкалою та загальна характеристика комунікативної взаємодії подружжя. Високі показники свідчать про відкритість, довіру, легкість обговорення важливих

питань, здатність партнерів до емоційної підтримки та взаєморозуміння. Низькі показники можуть вказувати на комунікативні бар'єри, емоційну дистанцію, труднощі у вираженні почуттів або недостатню психологічну підтримку в парі.

З метою оцінки того, наскільки подружжя здатне конструктивно взаємодіяти у проблемних ситуаціях, до програми дослідження варто включити методику «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозман в адаптації Л. Помиткіної. Методика містить 32 ситуації подружньої взаємодії конфліктного характеру. Автори виокремили вісім основних сфер, у яких найчастіше виникають подружні зіткнення: стосунки з родичами та друзями, виховання дітей, прагнення до автономії, порушення рольових очікувань, неузгодженість норм поведінки, домінування одного з партнерів, ревності та розбіжності у ставленні до грошей.

Основними показниками є часткові індекси за окремими сферами конфліктної взаємодії та загальний індекс конфліктності. Індекси можуть відображати позитивний або негативний характер реакцій у конфліктній ситуації, а також активність чи пасивність позиції респондента. Чим ближчим є загальний індекс до негативного полюса, тим більш конфліктним є характер подружньої взаємодії. Позитивніші значення свідчать про конструктивніше реагування, готовність до згоди та менш деструктивний стиль поведінки у суперечностях.

Оскільки у сформульованій гіпотезі одним із важливих чинників задоволеності шлюбом визначено адаптивні копінг-стратегії, доцільним є використання «Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера, Дж. Паркера в адаптації Т. Крюкової. Повна версія CISS містить 48 тверджень. Вона дозволяє визначити три основні стилі копінг-поведінки: копінг, орієнтований на розв'язання завдання; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення. Шкала уникнення додатково поділяється на дві субшкали: відволікання та соціальне відволікання.

Основними показниками є бали за кожною шкалою та визначення домінувального стилю подолання стресу. Високий показник копінгу,

орієнтованого на розв'язання завдання, свідчить про схильність до активного аналізу ситуації, планування та пошуку способів вирішення проблеми. Високий показник емоційно орієнтованого копінгу вказує на переважання переживань, самозвинувачення, тривоги або емоційної фіксації на труднощах. Високий показник уникнення свідчить про прагнення дистанціюватися від проблеми через переключення уваги, побутову активність, відпочинок або звернення до соціального середовища. У контексті дослідження задоволеності шлюбом ця методика дає змогу визначити, які копінг-стратегії пов'язані з більш конструктивною подружньою взаємодією та вищим рівнем суб'єктивного благополуччя у шлюбі.

Таким чином, комплекс психодіагностичного інструментарію охоплює ключові змінні, безпосередньо пов'язані з гіпотезою дослідження: загальний рівень задоволеності шлюбом, рольову узгодженість і сімейні цінності, особливості подружнього спілкування, характер поведінки в конфліктних ситуаціях, а також копінг-стратегії. Така побудова методичного блоку дає змогу здійснити багатовимірний аналіз психологічних чинників задоволеності шлюбом і простежити, як змінюється їхня питома вага залежно від сімейного стажу.

Для математико-статистичної обробки результатів були використані описова статистика, кореляційний аналіз, а також порівняння груп за стажем шлюбу за допомогою непараметричних критеріїв. Це дало змогу не лише описати загальні тенденції, а й емпірично перевірити припущення про різну психологічну конфігурацію чинників задоволеності шлюбом у молодих і тривалих подружніх союзах.

У межах дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом робота була організована у три послідовні етапи:

Перший етап – теоретичний – був спрямований на науковий аналіз проблеми задоволеності шлюбом у сучасній психології. На цьому етапі здійснювалося опрацювання наукової літератури з теми дослідження, аналізувалися основні психологічні підходи до вивчення шлюбу та подружніх

стосунків, уточнювався зміст поняття «задоволеність шлюбом», його структура та місце у системі сімейного функціонування. Особлива увага приділялася визначенню психологічних чинників, які можуть впливати на рівень задоволеності шлюбом, зокрема емоційній близькості, подружній комунікації, рольовій узгодженості, взаємній підтримці, особливостям розв'язання конфліктів, копінг-стратегіям та гнучкості сімейної взаємодії. На основі узагальнення теоретичних положень було сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет і гіпотезу дослідження, а також здійснено добір психодіагностичного інструментарію, який відповідає змісту досліджуваної проблеми.

Другий етап – емпіричний – полягав в організації та проведенні безпосереднього психологічного дослідження подружніх пар. На цьому етапі було сформовано вибірку дослідження, до якої увійшли подружні пари з різним стажем сімейного життя, що дало можливість простежити специфіку прояву психологічних чинників задоволеності шлюбом залежно від тривалості подружніх стосунків. Було проведено психодіагностичне обстеження респондентів за допомогою комплексу методик, спрямованих на виявлення рівня задоволеності шлюбом, особливостей подружнього спілкування, рольових очікувань і домагань, стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, а також способів подолання труднощів у шлюбній взаємодії. Після збору емпіричних даних здійснювався їх кількісний і якісний аналіз, порівняння показників у групах із різним сімейним стажем та виявлення зв'язків між рівнем задоволеності шлюбом і досліджуваними психологічними чинниками. Саме на цьому етапі перевірялася висунута гіпотеза щодо того, що для пар із меншим стажем більш значущими є емоційна близькість і узгодженість очікувань, тоді як для тривалих шлюбів вагомішу роль відіграють комунікативна компетентність, взаємна підтримка, адаптивні копінг-стратегії, конструктивне розв'язання конфліктів і гнучкість рольової взаємодії.

Третій етап – формувальний – був пов'язаний із розробленням та впровадженням психологічної програми підвищення рівня задоволеності шлюбом. Його зміст ґрунтувався на результатах попереднього емпіричного

етапу, які дозволили визначити найбільш проблемні аспекти подружньої взаємодії та окреслити напрями психологічної допомоги. На цьому етапі було сформульовано мету і завдання програми, визначено механізми підвищення рівня задоволеності шлюбом, дібрано вправи й психологічні техніки, спрямовані на розвиток емоційної близькості, покращення комунікації між партнерами, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, підвищення взаєморозуміння, підтримки та рольової узгодженості в сім'ї. Після реалізації програми було проведено аналіз її ефективності, який передбачав повторне оцінювання окремих показників подружньої взаємодії та зіставлення результатів до і після впровадження психологічного впливу. Це дало змогу оцінити доцільність і результативність запропонованої програми як засобу підвищення рівня задоволеності шлюбом.

2.2. Характеристика вибірки подружніх пар

Емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом проводилося на базі вибірки, до якої увійшли 27 подружніх пар, тобто 54 респонденти – 27 жінок і 27 чоловіків, які перебувають у зареєстрованому шлюбі. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням мети та гіпотези дослідження, відповідно до яких особливий інтерес становило виявлення психологічних чинників задоволеності шлюбом залежно від тривалості подружнього життя.

Критерії включення:

- зареєстрований шлюб;
- стаж шлюбу, що дозволяє віднести пару до визначеної групи;
- згода обох партнерів на участь;
- можливість індивідуально заповнити бланки/онлайн-анкети (без присутності партнера).

Критерії виключення:

- відсутність згоди одного з партнерів;

- ситуації, де є високий ризик психологічної шкоди через участь (наприклад, гостра кризова ситуація, коли заповнення методик може провокувати загострення конфлікту). У таких випадках коректніше пропонувати консультаційний формат, а не дослідження.

Для перевірки гіпотези дослідження вибірку було поділено на дві групи. До першої групи увійшли подружні пари з меншим стажом шлюбу, тобто ті, які перебувають у шлюбі до 10 років. Ця група була представлена 13 парами. До другої групи увійшли подружні пари з тривалішим стажом шлюбу – понад 10 років. Цю групу склали 14 пар. Такий розподіл дав змогу порівняти особливості психологічних чинників задоволеності шлюбом на різних етапах сімейного життя, а також виявити, які саме аспекти подружньої взаємодії мають більш істотне значення для молодших і більш тривалих шлюбів.

Поділ вибірки саме на дві групи є доцільним з огляду на логіку дослідження. Період перших років подружнього життя зазвичай пов'язаний із адаптацією партнерів один до одного, формуванням стабільної системи сімейних ролей, узгодженням очікувань, виробленням спільних способів спілкування та взаємодії. У цей час задоволеність шлюбом часто залежить від емоційної близькості, романтичної прихильності, здатності до взаємного прийняття та узгодження життєвих планів. Натомість у триваліших шлюбах подружні взаємини набувають більш структурованого й водночас більш випробуваного характеру. На перший план тут можуть виходити інші чинники: усталеність комунікації, навички конструктивного розв'язання конфліктів, взаємна підтримка, здатність до гнучкого перерозподілу ролей у сім'ї, а також адаптивні способи подолання життєвих труднощів. Саме тому зіставлення двох груп за критерієм тривалості шлюбу є виправданим і методично обґрунтованим.

Учасники дослідження добиралися за принципом добровільності. Обов'язковою умовою включення до вибірки була наявність офіційно зареєстрованого шлюбу та згода обох партнерів на участь у дослідженні. Це мало важливе значення, оскільки задоволеність шлюбом є феноменом, який доцільно вивчати в межах реальної подружньої взаємодії, а не лише на основі

індивідуального бачення одного з партнерів. Додатковою умовою була здатність респондентів самостійно заповнювати психодіагностичні методики та надавати усвідомлені відповіді на запропоновані запитання. Участь у дослідженні була анонімною та конфіденційною, що сприяло створенню більш безпечних умов для щирого висловлення власного ставлення до подружніх взаємин.

Віковий склад вибірки був достатньо різноманітним, що дало змогу охопити подружні пари, які перебувають на різних етапах дорослості та сімейного циклу. Загалом у дослідженні взяли участь респонденти віком від 23 до 56 років. У першій групі, до якої увійшли подружні пари зі стажем шлюбу до 10 років, вік жінок становив 23-34 роки, а вік чоловіків — 25-37 років. Середній вік респондентів цієї групи становив близько 30 років, що дає підстави віднести їх переважно до періоду молодості та ранньої зрілості. Для цієї категорії подружніх пар характерним є етап активного становлення сімейної системи, адаптації до спільного життя, узгодження ролевих позицій, формування подружніх і батьківських функцій.

У другій групі, до якої були віднесені подружні пари зі стажем шлюбу понад 10 років, вікові показники були вищими. Вік жінок коливався в межах 35-52 років, а вік чоловіків – 37-56 років. Середній вік респондентів цієї групи становив близько 43-44 років, що відповідає періоду зрілої дорослості. Представники цієї групи мали більш тривалий досвід сімейної взаємодії, проходження спільних життєвих криз, виховання дітей, розв'язання побутових, професійних та міжособистісних проблем, що суттєво впливає на зміст і характер подружніх стосунків.

Соціально-психологічна характеристика вибірки передбачає, що до неї увійшли подружні пари з різним рівнем сімейного досвіду, різним стилем взаємодії та різною мірою задоволеності шлюбом. Така неоднорідність є важливою умовою проведення дослідження, оскільки саме вона створює підґрунтя для виявлення варіативності досліджуваних показників і встановлення зв'язків між ними.

Характеризуючи першу групу, слід зазначити, що пари зі стажем шлюбу до 10 років перебували на етапі активного становлення сімейної системи. Для них більш характерними є процеси адаптації до спільного життя, узгодження потреб, формування звичних моделей спілкування, вироблення стабільних уявлень про сімейні ролі та обов'язки. На цьому етапі навіть незначні труднощі у комунікації, недостатня емоційна відкритість або неузгодженість ролевих очікувань більш відчутно позначалися на рівні задоволеності шлюбом. Водночас саме для таких пар є типовою підвищена значущість емоційної близькості, підтримки, романтичної прихильності та відчуття психологічної єдності з партнером.

Друга група, до якої увійшли пари зі стажем шлюбу понад 10 років, характеризується іншим змістом подружньої взаємодії. У таких сім'ях уже сформовані певні звички спілкування, усталені моделі розподілу ролей і способи реагування на труднощі. Разом із тим більш тривалий досвід спільного життя часто супроводжується проходженням через різні нормативні та ненормативні сімейні кризи, що може як зміцнювати шлюб, так і ускладнювати його. Саме тому для цієї групи важливими стають не стільки первинна емоційна привабливість чи романтичність стосунків, скільки вміння підтримувати взаєморозуміння, зберігати повагу, конструктивно вирішувати конфлікти, бути гнучкими у рольовій взаємодії та адаптуватися до змін життєвих обставин. Наявність у вибірці цієї групи дала змогу оцінити, як трансформуються психологічні чинники подружньої задоволеності в умовах довготривалого спільного життя.

Важливо наголосити, що кількісний склад вибірки є достатнім для проведення порівняльного психологічного дослідження на рівні дипломної роботи, оскільки дозволяє здійснити первинний статистичний аналіз, виявити загальні тенденції та встановити найбільш виражені відмінності між групами. Хоча така вибірка не претендує на повну репрезентативність щодо всієї сукупності подружніх пар, вона є цілком прийнятною для розв'язання поставлених дослідницьких завдань, особливо з урахуванням того, що

дослідження має прикладний психологічний характер і спрямоване на виявлення типових особливостей, а не на формування універсальних висновків для всього населення.

2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом

Першим і базовим інструментом емпіричного дослідження виступив тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенка. Застосування цієї методики дало змогу визначити загальний рівень суб'єктивної задоволеності подружніми взаєминами у досліджуваних парах, а також простежити, наскільки узгодженими або неузгодженими є оцінки шлюбного життя в межах конкретної подружньої діади.

За результатами дослідження було встановлено, що серед подружніх пар першої групи, до якої увійшли респонденти зі стажем шлюбу до 10 років, переважають середній і високий рівні задоволеності шлюбом. Зокрема, високий рівень задоволеності подружніми взаєминами було виявлено у 5 пар, що становить 38,5% від загальної кількості пар цієї групи. Ще 6 пар, або 46,1%, продемонстрували середній рівень задоволеності шлюбом. Низький рівень задоволеності зафіксовано лише у 2 пар, що становить 15,4%. Такий розподіл показників свідчить про те, що на етапі відносно нетривалого подружнього життя більшість пар схильні оцінювати свої взаємини як загалом благополучні, емоційно насичені та психологічно комфортні.

Високий рівень задоволеності шлюбом у значної частини пар першої групи може свідчити про наявність у них позитивного емоційного фону взаємин, відчуття підтримки, взаєморозуміння та задоволення спільним життям. Для таких подружніх пар, імовірно, характерними є збереження емоційної близькості, взаємна зацікавленість у партнері, наявність спільних планів і

цінностей, а також достатньо високий рівень згуртованості як сімейної системи. На цьому етапі шлюб ще часто сприймається як важлива життєва цінність, яка приносить відчуття стабільності, захищеності та особистісної реалізації у взаємодії з близькою людиною. Такі результати також можуть вказувати на те, що подружжя зі стажем до 10 років частіше зберігає емоційну включеність у стосунки, прагне до узгодження потреб і демонструє відносно вищу готовність до конструктивного діалогу (рис. 2.1).

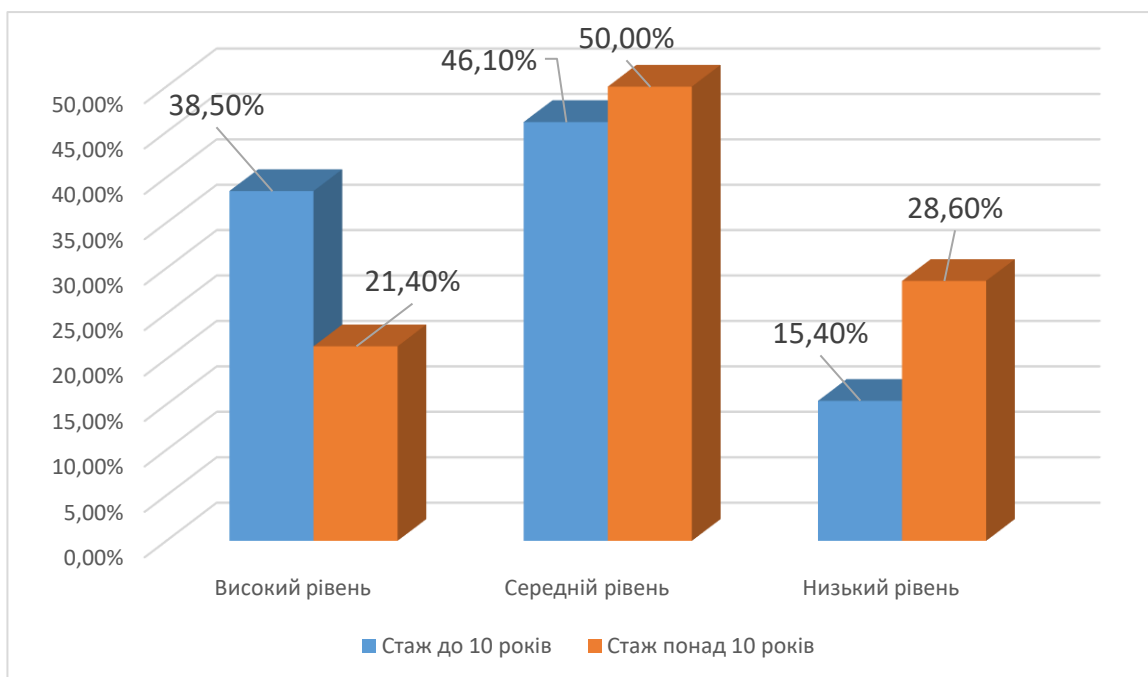


Рис. 2.1. Розподіл подружніх пар за рівнем задоволеності шлюбом залежно від стажу шлюбу

Водночас домінування саме середнього рівня задоволеності шлюбом у першій групі дозволяє говорити не лише про позитивні аспекти подружнього функціонування, а й про наявність певних труднощів, які поки не руйнують загального відчуття благополуччя, але вже можуть впливати на якість взаємин. Середній рівень задоволеності свідчить про те, що подружні стосунки в цих парах залишаються переважно стабільними, однак не позбавлені суперечностей, періодичних конфліктів чи незадоволеності окремими сторонами спільного життя. Йдеться насамперед про ті аспекти, які є типовими для ранніх і середніх етапів сімейного життя: адаптацію до подружніх ролей, узгодження стилів

спілкування, розподіл обов'язків, матеріально-побутові труднощі, поєднання професійного розвитку з сімейними обов'язками, а в окремих випадках – виховання дітей і зміни життєвих пріоритетів. Отже, навіть за загальним позитивним ставленням до шлюбу частина пар цієї групи може переживати напруження, пов'язане з процесом пристосування до реалій спільного життя.

Наявність у першій групі невеликої частки пар із низьким рівнем задоволеності шлюбом свідчить про те, що вже на відносно ранніх етапах подружнього життя можуть формуватися дисгармонійні моделі взаємодії. У таких парах, ймовірно, спостерігаються ознаки емоційного віддалення, зниження рівня довіри, труднощі у взаєморозумінні та конфліктність у щоденному спілкуванні. Причинами цього можуть бути завищені очікування щодо шлюбного життя, розчарування у партнері, труднощі адаптації до сімейних ролей, а також несформованість ефективних способів конструктивного вирішення суперечностей. Таким чином, хоча для більшості пар цієї групи характерною є позитивна оцінка подружніх стосунків, у частини досліджуваних уже простежуються чинники ризику, здатні в подальшому негативно позначитися на стабільності шлюбу.

У другій групі, до якої увійшли пари зі стажем шлюбу понад 10 років, було виявлено дещо інший характер розподілу показників. Високий рівень задоволеності шлюбом продемонстрували 3 пари, що становить 21,4%, середній рівень – 7 пар, або 50,0%, а низький рівень – 4 пари, що відповідає 28,6% від загальної кількості респондентів цієї групи. Отримані результати свідчать, що і серед подружніх пар із тривалішим стажем шлюбу переважає відносно благополучний тип подружнього функціонування, оскільки половина досліджуваних має середній рівень задоволеності, а частина – високий. Проте звертає на себе увагу те, що у цій групі помітно зростає частка пар із низьким рівнем задоволеності шлюбом, а кількість пар із високими показниками, навпаки, зменшується порівняно з першою групою.

Такий розподіл може свідчити про те, що зі збільшенням тривалості спільного життя шлюб проходить через низку додаткових випробувань, які

поступово впливають на суб'єктивне переживання подружнього благополуччя. Якщо на ранніх етапах шлюбу взаємини часто підтримуються емоційною новизною, романтичною залученістю та активним прагненням до спільного облаштування життя, то на більш пізніх етапах на перший план виходять стабільність, відповідальність, звичність і повсякденна рутина. Саме тому подружні стосунки можуть набувати більш функціонального характеру, а емоційна складова, якщо вона спеціально не підтримується партнерами, поступово знижуватися. Це не обов'язково означає руйнування шлюбу, однак може супроводжуватися зменшенням відчуття близькості, зниженням інтересу до переживань партнера, втратою емоційної новизни та послабленням подружньої задоволеності.

Середній рівень задоволеності шлюбом, який у другій групі є найпоширенішим, свідчить про те, що значна частина пар із тривалішим стажом шлюбу зберігає загалом прийнятний рівень взаємин, однак переживає певне емоційне охолодження, накопичення нерозв'язаних суперечностей або зміну акцентів у сімейному житті. У таких сім'ях шлюб може функціонувати стабільно зовні, але внутрішньо супроводжуватися меншою мірою емоційного задоволення, ніж на попередніх етапах подружнього життя. Це може бути пов'язано з великою кількістю спільно пережитих труднощів, втомуою від побутових і батьківських обов'язків, професійним навантаженням, фінансовими проблемами, віковими змінами, а також зі зміною індивідуальних потреб кожного з партнерів.

Особливої уваги заслуговує відносно висока частка пар із низьким рівнем задоволеності шлюбом у другій групі. Майже третина досліджуваних подружніх пар із тривалішим стажом спільного життя оцінює свої взаємини як недостатньо благополучні. Це може вказувати на накопичення міжособистісних претензій, хронічну незадоволеність окремими аспектами шлюбу, труднощі в емоційному контакті, втрату взаємної підтримки або неефективність звичних способів подолання конфліктів. У подібних випадках шлюб може зберігатися як соціальна чи побутова форма співіснування, однак уже не забезпечувати тієї психологічної

підтримки, близькості та взаєморозуміння, які є важливими для переживання сімейного благополуччя. Також не виключено, що у таких парах спостерігається розходження між очікуваннями партнерів, нерівномірність емоційного внеску у стосунки або втома від довготривалого співіснування без оновлення форм спільної взаємодії.

Для перевірки наявності статистично значущих відмінностей між подружніми парами з різним стажем шлюбу за рівнем задоволеності шлюбом було застосовано критерій χ^2 Пірсона. Використання цього критерію є доцільним, оскільки він дає змогу встановити, чи відрізняється розподіл досліджуваних за категоріальними показниками в двох незалежних групах.

За результатами обчислення критерію χ^2 Пірсона встановлено, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($\chi^2 = 1,21$; $p > 0,05$). Це означає, що попри наявність певних кількісних розбіжностей у розподілі рівнів задоволеності шлюбом між парами з меншим і більшим стажем шлюбу, ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості та можуть розглядатися як тенденційні.

Отже, можна стверджувати, що стаж шлюбу в даній вибірці не виявився чинником, який статистично значуще визначає рівень задоволеності шлюбом, хоча описовий аналіз показує певну тенденцію до вищої задоволеності у парах із меншим стажем шлюбу та до більшої частки низької задоволеності у парах із тривалішим шлюбним досвідом.

Для діагностики узгодженості сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань у досліджуваних подружніх парах було використано методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі» О. Волкової, Г. Трапезнікової. Застосування цього інструменту дало змогу виявити, наскільки чоловік і дружина узгоджено сприймають значущість різних сфер сімейного життя, зокрема сексуальних стосунків, особистісної спільності, батьківських функцій, професійної самореалізації, господарсько-побутових обов'язків, моральної та емоційної підтримки, а також зовнішньої привабливості партнера. Окрім цього,

методика дала можливість оцінити міру збігу або розходження уявлень партнерів щодо розподілу ролей у шлюбі.

За результатами дослідження було встановлено, що в першій групі, до якої увійшли 13 подружніх пар зі стажем шлюбу до 10 років, переважає високий і середній рівень рольової узгодженості. Зокрема, 5 пар (38,5%) продемонстрували високий рівень узгодженості сімейних цінностей і рольових очікувань, 6 пар (46,1%) – середній рівень, а 2 пари (15,4%) – низький рівень узгодженості. Такі результати свідчать про те, що більшість пар із меншим стажем шлюбу загалом мають подібні уявлення про функції сім'ї, обов'язки чоловіка і дружини, взаємну підтримку та значущість основних сфер подружнього життя.

Високий рівень рольової узгодженості в першій групі вказує на те, що частина молодших за стажем подружніх пар уже виробила спільне бачення сімейного життя, узгодила взаємні очікування щодо подружніх ролей і демонструє достатню ціннісну єдність. У таких парах, як правило, спостерігається збіг у поглядах на важливість емоційної близькості, моральної підтримки, подружньої вірності, партнерської взаємодії у побуті та вихованні дітей. Це може свідчити про сформованість базової подружньої згуртованості, гнучкість у розподілі сімейних функцій та здатність домовлятися щодо очікувань один до одного. Імовірно, такі пари більшою мірою орієнтовані на партнерську модель шлюбу, де важливими є взаєморозуміння, спільне прийняття рішень та емоційне залучення обох партнерів у сімейне життя.

Середній рівень рольової узгодженості, який виявився найпоширенішим у першій групі, свідчить про відносну збалансованість подружніх уявлень, однак із наявністю окремих розбіжностей у сприйнятті значущості певних сімейних сфер. Найчастіше такі розбіжності могли стосуватися господарсько-побутових обов'язків, професійної зайнятості, участі у вихованні дітей або очікувань щодо емоційної підтримки. Це означає, що подружжя загалом має спільну орієнтацію на збереження сім'ї та подружньої єдності, проте ще перебуває в процесі адаптації до конкретних умов спільного життя. Для таких пар характерним є не

стільки конфлікт, скільки потреба в додатковому узгодженні ролей, уточненні взаємних очікувань і перегляді способів розподілу відповідальності.

Низький рівень рольової узгодженості у двох парах першої групи свідчить про наявність виражених відмінностей у сімейних цінностях та уявленнях про шлюбні ролі. У таких випадках один із партнерів може орієнтуватися на традиційні моделі сім'ї, тоді як інший — на більш партнерську або індивідуалізовану модель взаємин. Також неузгодженість могла проявлятися у різному ставленні до професійної самореалізації, сексуальної сфери, побутових обов'язків чи очікувань емоційної підтримки. Подібні розбіжності можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію, підвищувати ризик непорозумінь і конфліктів та негативно позначатися на загальному переживанні шлюбного благополуччя (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Розподіл подружніх пар за рівнем узгодженості сімейних цінностей,
рольових очікувань і домагань**

Рівень узгодженості	1 група: до 10 років (n=13)	2 група: понад 10 років (n=14)	χ^2	p
Високий	5	3	1,75	>0,05
Середній	6	6		
Низький	2	5		

У другій групі, до якої увійшли 14 подружніх пар зі стажем шлюбу понад 10 років, було виявлено дещо інший розподіл показників. 3 пари (21,4%) продемонстрували високий рівень рольової узгодженості, 6 пар (42,9%) – середній рівень, а 5 пар (35,7%) – низький рівень. Отримані результати дають підстави стверджувати, що серед пар із тривалішим стажем шлюбу також зберігається значна частка сімей із відносно узгодженими рольовими позиціями, однак порівняно з першою групою тут зростає кількість пар із низькою рольовою узгодженістю.

Високий рівень узгодженості в другій групі був виявлений у меншій частці респондентів, ніж серед пар із меншим стажем шлюбу. Це може свідчити про те,

що лише частина тривалих шлюбів зберігає стабільну ціннісно-рольову єдність і здатність гнучко адаптувати сімейні ролі відповідно до нових життєвих умов. У таких парах, імовірно, уже сформувалися усталені моделі взаємодії, що спираються на взаємну повагу, досвід спільного подолання труднощів, прийняття особистісних особливостей партнера та готовність підтримувати баланс між сімейними й індивідуальними потребами.

Середній рівень узгодженості в другій групі, як і в першій, залишається найбільш типовим. Це вказує на те, що багато пар зі стажем шлюбу понад 10 років загалом зберігають стабільність у виконанні сімейних ролей, але при цьому можуть переживати певні труднощі, пов'язані зі зміною життєвих обставин. Зокрема, у таких сім'ях розбіжності можуть виникати через зміну професійного статусу одного з партнерів, втому від довготривалого виконання усталених ролей, переоцінку життєвих пріоритетів, дорослішання дітей, зміну інтенсивності подружньої близькості або зростання потреби в особистому просторі. На відміну від молодших сімей, тут рольові неузгодженості можуть мати не адаптаційний, а накопичувальний характер, коли тривалий час невіршені суперечності закріплюються і стають частиною звичного стилю взаємодії.

Особливо показовим є те, що в другій групі частка пар із низьким рівнем рольової узгодженості є значно більшою, ніж у першій. Це може свідчити про те, що зі збільшенням тривалості шлюбу частина партнерів стикається з накопиченням невідрефлексованих очікувань, незадоволених потреб та усталених, але не завжди справедливих моделей розподілу ролей. Наприклад, один із партнерів може вважати, що побутова чи батьківська сфера надмірно зосереджена на ньому, тоді як інший сприймає такий розподіл як звичний і нормативний. Так само можуть виникати суперечності щодо обсягу моральної підтримки, значущості професійної самореалізації, зовнішньої привабливості чи інтимно-особистісної близькості. Усе це може створювати підґрунтя для прихованого або відкритого напруження у шлюбі.

Порівняльний аналіз двох груп показав, що серед пар із меншим стажом шлюбу частіше виявляються високі показники рольової узгодженості, тоді як серед пар із тривалішим шлюбом частіше спостерігається низька узгодженість сімейних цінностей і рольових очікувань. Така тенденція дає підстави припустити, що на ранніх етапах подружнього життя партнери частіше виявляють активність у взаємному узгодженні ролей, демонструють вищу готовність до компромісу і спільного вироблення норм сімейного життя. У тривалішому шлюбі, навпаки, рольові установки можуть ставати більш жорсткими, а накопичені розбіжності – менш усвідомленими, але більш стійкими.

За результатами розрахунку критерію χ^2 Пірсона встановлено, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено: $\chi^2 = 1,75$; $p > 0,05$. Отже, попри наявність певних кількісних відмінностей у розподілі рівнів узгодженості між подружніми парами з різним стажом шлюбу, ці розбіжності не досягають рівня статистичної значущості. Це дозволяє говорити лише про тенденцію до більшої рольової узгодженості в парах із меншим стажом шлюбу та до більш вираженої неузгодженості в парах із тривалішим сімейним життям.

Отримані результати також дозволяють зробити припущення про зв'язок між рольовою узгодженістю та задоволеністю шлюбом. Пари, в яких виявлено високий рівень узгодженості сімейних цінностей і рольових очікувань, імовірно, частіше сприймають шлюб як гармонійний і психологічно комфортний. Натомість у парах із вираженою рольовою неузгодженістю можуть частіше виникати конфлікти, взаємні претензії, почуття нерозуміння та незадоволеності стосунками.

Для вивчення комунікативної складової подружніх взаємин у досліджуваних було використано опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю. Альошиної, Л. Гозман, Є. Дубовської. Ця методика дала змогу оцінити особливості подружнього спілкування за такими параметрами, як психотерапевтичність спілкування, легкість комунікації, довірливість,

взаєморозуміння, схожість поглядів подружжя та наявність загальних символів сім'ї.

За результатами дослідження встановлено, що в першій групі, до якої увійшли 13 подружніх пар зі стажем шлюбу до 10 років, переважає середній і високий рівень сформованості позитивного сімейного спілкування. Зокрема, 4 пари (30,8%) продемонстрували високий рівень комунікативного благополуччя, 7 пар (53,8%) – середній рівень, а 2 пари (15,4%) – низький рівень. Такий розподіл результатів дає підстави стверджувати, що більшість пар із меншим стажем шлюбу характеризуються відносно сприятливим стилем спілкування, який включає готовність до діалогу, емоційну відкритість і взаємний інтерес до переживань партнера.

Високий рівень комунікативного благополуччя у першій групі свідчить про те, що частина досліджуваних пар має виражений ресурс ефективної міжособистісної взаємодії. У таких сім'ях спілкування, ймовірно, виконує не лише інформаційну, а й підтримувальну, емоційно-регулятивну функцію. Партнери здатні відкрито обговорювати важливі для них теми, висловлювати почуття без страху осуду, виявляти взаємну увагу й чутливість до емоційного стану один одного. Для таких пар характерними можуть бути високий рівень довірливості, легкість повсякденного спілкування, схожість поглядів на значущі життєві питання та наявність усталених спільних символів сімейного життя, які зміцнюють їхню єдність.

Найбільш чисельною у першій групі є категорія пар із середнім рівнем сформованості позитивного сімейного спілкування. Це означає, що комунікативна взаємодія між партнерами загалом залишається задовільною, однак не позбавлена певних труднощів. Такі пари, ймовірно, здатні підтримувати діалог і вирішувати частину щоденних проблем, проте в окремих ситуаціях можуть стикатися з нерозумінням, недостатньою емоційною відкритістю або труднощами в глибокому обговоренні конфліктних тем. На цьому етапі подружнього життя комунікативні труднощі можуть бути пов'язані з процесом пристосування до ролей чоловіка й дружини, побутовими навантаженнями,

професійною зайнятістю, доглядом за дітьми, а також із недостатньо сформованими навичками конструктивного вирішення суперечностей.

Низький рівень комунікативного благополуччя виявлено лише у 2 парах першої групи. Це може свідчити про наявність відчутних труднощів у міжособистісній взаємодії, зокрема про недостатню довірливість, труднощі у вираженні почуттів, знижене взаєморозуміння або формальність спілкування. У таких парах подружня комунікація, імовірно, не виконує достатньою мірою психотерапевтичної функції, не сприяє зняттю емоційної напруги та не забезпечує повноцінного переживання близькості. Подібні особливості можуть негативно впливати на загальний емоційний клімат у сім'ї та ускладнювати подолання конфліктних ситуацій.

У другій групі, до якої увійшли 14 подружніх пар зі стажем шлюбу понад 10 років, також було виявлено переважання середнього рівня комунікативного благополуччя, але із дещо іншим співвідношенням показників. Так, 5 пар (35,7%) продемонстрували високий рівень позитивного сімейного спілкування, 6 пар (42,9%) – середній рівень, а 3 пари (21,4%) – низький рівень. Такі результати свідчать про те, що серед пар із тривалішим стажем шлюбу також зберігається значний комунікативний ресурс, однак частка пар із низькими показниками виявилася дещо більшою, ніж у першій групі (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл подружніх пар за рівнем сформованості позитивного сімейного спілкування

Рівень позитивного сімейного спілкування	1 група: до 10 років (n=13)	2 група: понад 10 років (n=14)	χ^2	p
Високий	4	5	0,27	>0,05
Середній	7	6		
Низький	2	3		

Цікавим є те, що у другій групі частка пар із високим рівнем комунікативного благополуччя навіть дещо більша, ніж у першій. Це може свідчити про те, що в умовах тривалого шлюбу ефективна комунікація поступово

набуває особливої цінності й стає не просто одним із компонентів взаємин, а одним із головних ресурсів збереження сімейної стабільності. Ймовірно, саме ті пари, які впродовж років навчилися відкрито говорити про свої потреби, підтримувати одне одного, знаходити спільну мову в кризових ситуаціях і зберігати взаємну довіру, демонструють вищий рівень подружньої стійкості та емоційного благополуччя. У таких сім'ях спілкування виконує не лише функцію обміну інформацією, а й стає важливим механізмом психологічної підтримки та збереження почуття «ми».

Водночас середній рівень комунікативного благополуччя, який виявлено у найбільшій частині пар другої групи, свідчить про те, що значна кількість подружніх пар зі стажем понад 10 років загалом зберігає прийнятний рівень спілкування, але може переживати окремі труднощі у взаєморозумінні, відкритості чи емоційній включеності. Це може бути пов'язано з тривалим накопиченням втоми, звичністю взаємодії, рутинізацією комунікації, зниженням потреби у глибокому емоційному обміні або зміною життєвих пріоритетів. Інакше кажучи, подружжя може навчитися функціонально взаємодіяти в сім'ї, але при цьому частково втрачати легкість і спонтанність спілкування, характерну для ранніх етапів шлюбу.

Низький рівень позитивного сімейного спілкування у трьох парах другої групи свідчить про наявність суттєвих комунікативних бар'єрів. У таких сім'ях можуть спостерігатися труднощі у досягненні взаєморозуміння, зниження довірливості, відсутність відчуття психологічної підтримки, обмеженість емоційного контакту та схильність до формального або напруженого спілкування. У тривалому шлюбі подібні особливості можуть бути пов'язані не лише з початковою несумісністю стилів спілкування, а й із накопиченням взаємних претензій, невирішених конфліктів, образ, емоційного виснаження або втратою навичок щирого діалогу. В таких умовах комунікація перестає бути ресурсом підтримки й може, навпаки, ставати сферою додаткового напруження.

Порівняльний аналіз результатів двох груп показав, що в обох групах домінує середній рівень позитивного сімейного спілкування, однак між ними

простежуються певні змістові відмінності. Для пар із меншим стажем шлюбу більш характерною є загальна легкість комунікації, емоційна відкритість і процес становлення спільного стилю взаємодії. Для пар із тривалішим стажем шлюбу комунікативна сфера виступає більш значущим чинником збереження стабільності стосунків: саме від якості взаєморозуміння, довіри й психологічної підтримки дедалі більше залежить переживання задоволеності шлюбом. У зв'язку з цим можна припустити, що на пізніших етапах подружнього життя комунікативна компетентність набуває особливої ваги як умова подружньої гармонії.

За результатами розрахунку критерію χ^2 Пірсона було встановлено, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено: $\chi^2 = 0,27$; $p > 0,05$. Це означає, що виявлені кількісні розбіжності у розподілі рівнів позитивного сімейного спілкування між подружніми парами з різним стажем шлюбу не досягають рівня статистичної значущості й можуть розглядатися лише як певна тенденція. Інакше кажучи, у межах даної вибірки стаж шлюбу не виявився чинником, який достовірно визначає рівень позитивного сімейного спілкування.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що позитивне сімейне спілкування є важливим показником благополуччя подружніх взаємин незалежно від стажу шлюбу, однак у парах із тривалішим сімейним досвідом саме комунікативна компетентність, імовірно, починає відігравати особливо важливу роль у підтриманні стабільності, подоланні емоційного охолодження та збереженні психологічної близькості. Це узгоджується з висунутою гіпотезою про те, що в парах із більшим стажем шлюбу ефективне спілкування виступає одним із провідних чинників задоволеності шлюбом.

З метою оцінки того, наскільки подружжя здатне конструктивно взаємодіяти у проблемних та суперечливих ситуаціях, у програму емпіричного дослідження було включено методичку «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозман. Використання цього інструмента дало змогу виявити загальний рівень конфліктності у подружніх парах, встановити ступінь згоди або незгоди партнерів у типових ситуаціях

взаємодії, а також окреслити особливості реагування подружжя на суперечності, що виникають у різних сферах сімейного життя.

У першій групі, до якої увійшли 13 подружніх пар зі стажем шлюбу до 10 років, було встановлено переважання відносно конструктивного та конструктивного стилю взаємодії у конфліктних ситуаціях. Зокрема, 4 пари (30,8%) продемонстрували конструктивний характер взаємодії, 7 пар (53,8%) – відносно конструктивний, а 2 пари (15,4%) – деструктивний стиль реагування на конфлікти. Отримані результати свідчать про те, що більшість пар із меншим стажем шлюбу загалом здатні підтримувати прийнятний рівень взаємодії навіть у суперечливих ситуаціях, хоча не завжди повною мірою володіють стабільними навичками конструктивного подолання конфліктів.

Конструктивний стиль взаємодії, виявлений майже у третини подружніх пар першої групи, свідчить про те, що у цих сім'ях конфлікт не набуває руйнівного характеру, а скоріше виконує функцію уточнення позицій, обговорення потреб і пошуку прийнятних рішень. Для таких пар характерними можуть бути прагнення вислухати партнера, здатність стримувати надмірні емоційні реакції, уникнення взаємних образ і приниження, а також орієнтація на збереження емоційного контакту навіть у ситуації незгоди. Імовірно, у таких парах уже сформовано базові навички подружньої комунікації та співпраці, які дозволяють ефективно долати більшість щоденних суперечностей.

Найчисельнішою в першій групі виявилася категорія пар із відносно конструктивним характером взаємодії. Це означає, що у більшості досліджуваних сімей конфлікти не мають виражено руйнівного характеру, однак під час суперечок подружжя не завжди демонструє послідовно ефективні способи поведінки. У таких парах можуть спостерігатися емоційна імпульсивність, ситуативне нерозуміння, труднощі у відкритому проговорюванні претензій або схильність тимчасово уникати обговорення проблеми. Проте загалом конфліктна взаємодія не руйнує подружній зв'язок і не переходить у стійке взаємне відчуження. Це свідчить про те, що на етапі шлюбу до 10 років багато пар ще перебувають у процесі вироблення власного стилю

реагування на конфлікти, навчаються домовлятися та адаптуються до особливостей партнера.

Деструктивний стиль взаємодії у конфліктних ситуаціях у першій групі виявлено лише у 2 пар (15,4%). Це може свідчити про наявність труднощів у контролі емоцій, низьку готовність до компромісу, тенденцію до взаємних звинувачень або неефективні способи реагування на незадоволеність. У таких сім'ях конфлікт, імовірно, супроводжується загостренням емоційної напруги, взаємним нерозумінням і відсутністю продуктивного виходу із суперечливої ситуації. Подібний стиль взаємодії є потенційно ризикованим для психологічного клімату в сім'ї, оскільки навіть відносно незначні труднощі можуть набувати затяжного або повторюваного характеру.

У другій групі, до якої увійшли 14 подружніх пар зі стажем шлюбу понад 10 років, було виявлено дещо інший розподіл показників. 5 пар (35,7%) продемонстрували конструктивний характер взаємодії, 5 пар (35,7%) – відносно конструктивний, а 4 пари (28,6%) – деструктивний стиль реагування у конфліктних ситуаціях. Такі результати дають підстави говорити про більшу поляризацію показників у групі тривалих шлюбів. З одного боку, частина подружніх пар із великим стажем спільного життя демонструє високий рівень сформованості конструктивних моделей подолання суперечностей. З іншого боку, саме в цій групі зростає частка пар із деструктивним характером взаємодії (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл подружніх пар за характером взаємодії у конфліктних ситуаціях

Характер взаємодії у конфліктних ситуаціях	1 група: до 10 років (n=13)	2 група: понад 10 років (n=14)	χ^2	p
Конструктивний	4	5	1,04	>0,05
Відносно конструктивний	7	5		
Деструктивний	2	4		

Наявність порівняно більшої частки пар із конструктивним стилем у другій групі можна пояснити тим, що тривалий шлюб створює умови для накопичення досвіду спільного подолання труднощів, вироблення індивідуального стилю обговорення проблем та кращого розуміння реакцій партнера. У таких парах конфлікт, найімовірніше, уже не сприймається як загроза існуванню шлюбу, а виступає природною частиною спільного життя, яку можна регулювати через діалог, взаємні поступки та емоційну зрілість. Це свідчить про те, що за сприятливих умов саме тривалість шлюбу може сприяти розвитку більш гнучких і конструктивних способів реагування на суперечності.

Водночас суттєвою є й відносно висока частка пар із деструктивним стилем взаємодії у другій групі. Майже третина досліджуваних подружніх пар зі стажем шлюбу понад 10 років продемонструвала ознаки неефективного реагування на конфлікти. Це може свідчити про накопичення невирішених суперечностей, хронічних образ, усталених негативних моделей взаємодії або емоційного виснаження, яке знижує здатність партнерів конструктивно обговорювати проблеми. У таких сім'ях конфлікт може набувати повторюваного характеру, а звичні способи реагування – підтримувати напруження замість його зниження. Це дає підстави припускати, що в тривалому шлюбі стиль конфліктної взаємодії може або вдосконалюватися, або, навпаки, закріплювати деструктивні тенденції залежно від досвіду спільного життя та особистісних ресурсів партнерів.

Порівняння двох груп свідчить про те, що у парах із меншим стажем шлюбу частіше переважає відносно конструктивний стиль взаємодії. Це може бути пов'язано з тим, що на ранніх етапах подружнього життя партнери ще не завжди мають достатній досвід вирішення сімейних суперечностей, однак водночас зберігають вищу мотивацію до узгодження позицій і підтримання позитивного емоційного контакту. Натомість у тривалих шлюбах спостерігається більш виражене розходження між парами: одні виробляють зрілі конструктивні способи реагування, тоді як інші поступово закріплюють деструктивні форми конфліктної взаємодії.

За результатами розрахунку критерію χ^2 Пірсона встановлено, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено: $\chi^2 = 1,04$; $p > 0,05$. Це означає, що кількісні розбіжності у розподілі стилів взаємодії у конфліктних ситуаціях між подружніми парами з різним стажем шлюбу не досягають рівня статистичної значущості та можуть розглядатися лише як певна тенденція.

Отримані результати дають змогу зробити висновок, що задоволеність шлюбом справді може бути пов'язана з особливостями конфліктної взаємодії подружжя. Пари, які демонструють конструктивний стиль реагування на суперечності, імовірно, частіше переживають шлюб як психологічно комфортний, стабільний та емоційно підтримувальний. Натомість деструктивний характер взаємодії у конфліктних ситуаціях може виступати одним із чинників зниження подружнього благополуччя. При цьому в парах із тривалішим стажем шлюбу значущість цього чинника, імовірно, зростає, оскільки саме здатність конструктивно переживати суперечності стає важливою умовою збереження подружньої стабільності впродовж багатьох років.

Оскільки у сформульованій гіпотезі одним із важливих чинників задоволеності шлюбом визначено адаптивні копінг-стратегії, у програму емпіричного дослідження було включено «Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера, Дж. Паркера.

За результатами дослідження було встановлено, що в першій групі, до якої увійшли 13 подружніх пар зі стажем шлюбу до 10 років, найбільш поширеною копінг-стратегією є орієнтація на вирішення завдань, яка була виявлена у 5 пар (38,5%). У 3 пар (23,1%) домінувала орієнтація на емоції, у 2 пар (15,4%) – уникнення, ще у 2 пар (15,4%) провідною виявилася стратегія соціального відволікання, а в 1 парі (7,6%) переважало відволікання як спосіб подолання стресових ситуацій.

Отримані результати свідчать про те, що серед подружніх пар із меншим стажем шлюбу переважають відносно активні та поведінково спрямовані моделі реагування на труднощі. Домінування орієнтації на вирішення завдань дає підстави стверджувати, що значна частина досліджуваних пар намагається

долати проблемні ситуації шляхом аналізу причин труднощів, пошуку конкретних рішень, спільного обговорення обставин і практичного врегулювання суперечностей. Такий стиль подолання стресу можна розглядати як відносно адаптивний, оскільки він сприяє зниженню напруги через активне включення в розв'язання проблеми, а не через емоційне загострення чи уникнення відповідальності.

Водночас помітна частка пар першої групи демонструє орієнтацію на емоції. Це може свідчити про те, що на ранніх або середніх етапах подружнього життя переживання труднощів нерідко супроводжується підвищеною емоційною залученістю, схильністю зосереджуватися на власних почуттях, образах, тривозі чи внутрішньому напруженні. У таких парах стресові ситуації можуть переживатися гостріше, а увага партнерів може частіше зміщуватися з пошуку рішень на інтенсивне емоційне реагування. Це не обов'язково означає дезадаптацію, однак за відсутності навичок конструктивного опрацювання емоцій така стратегія може ускладнювати подружню взаємодію.

Наявність у частини пар першої групи стратегії уникнення та відволікання свідчить про те, що деякі подружжя ще не виробили достатньо зрілих способів реагування на труднощі. Уникнення може проявлятися у відкладанні вирішення проблем, зменшенні відкритості в обговоренні суперечностей, прагненні не торкатися неприємних тем або дистанціюватися від ситуації, що викликає стрес. Соціальне відволікання, натомість, може мати подвійний характер: з одного боку, воно допомагає знижувати напругу через звернення до соціального оточення, а з іншого — інколи може слугувати формою відходу від безпосереднього вирішення подружніх труднощів. Отже, у першій групі спостерігається достатньо різноманітний копінг-профіль, у якому поряд із адаптивними способами подолання стресу ще зберігаються менш зрілі форми реагування.

У другій групі, до якої увійшли 14 подружніх пар зі стажем шлюбу понад 10 років, було виявлено інший розподіл домінуючих копінг-стратегій. Так, 7 пар (50,0%) продемонстрували переважання орієнтації на вирішення завдань, 2 пари

(14,3%) – орієнтації на емоції, 1 пара (7,1%) – уникнення, 3 пари (21,4%) – соціального відволікання, а 1 пара (7,1%) – відволікання.

Такі результати дають підстави стверджувати, що у подружніх парах із тривалішим стажем шлюбу більш чітко домінують адаптивні копінг-моделі, передусім орієнтація на вирішення завдань. Половина досліджуваних пар цієї групи схильна долати труднощі через раціональне осмислення ситуації, спільний пошук рішень, розподіл відповідальності та активне включення у врегулювання проблеми. Це може свідчити про те, що з досвідом спільного життя подружжя набуває більшої психологічної зрілості у ставленні до труднощів, краще розуміє механізми виникнення конфліктів і частіше використовує практично орієнтовані способи їх подолання (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл подружніх пар за домінуючими копінг-стратегіями

Домінуюча копінг-стратегія	1 група: до 10 років (n=13)	2 група: понад 10 років (n=14)	χ^2	p
Орієнтація на вирішення завдань	5	7	1,03	>0,05
Орієнтація на емоції	3	2		
Уникнення	2	1		
Соціальне відволікання	2	3		
Відволікання	1	1		

Зменшення частки пар із домінуванням емоційно орієнтованого копінгу в другій групі може свідчити про те, що у тривалих шлюбах партнери поступово вчаться краще контролювати інтенсивність власних емоційних реакцій та менше застрягають на переживанні образи, тривоги чи внутрішнього дискомфорту. Це не означає зниження емоційної чутливості як такої, проте вказує на більшу ймовірність переходу від емоційного реагування до більш зваженого і практичного способу взаємодії з труднощами. Водночас повне зникнення емоційно орієнтованих реакцій не спостерігається, що є цілком закономірним, оскільки подружні стосунки завжди залишаються емоційно значущою сферою життя.

Особливу увагу привертає також відносно помітна частка соціального відволікання у другій групі. Це може свідчити про те, що частина пар зі значним шлюбним стажем використовує підтримку соціального оточення як додатковий ресурс подолання життєвих труднощів. Йдеться про звернення до друзів, родичів, кола спілкування, спільну участь у соціальній активності чи переключення уваги через міжособистісні контакти. У зрілому шлюбі така стратегія може бути не стільки формою уникнення, скільки способом зниження напруги та відновлення емоційних ресурсів, особливо якщо вона поєднується з орієнтацією на вирішення завдань.

Порівняння двох груп показало, що в обох групах домінує орієнтація на вирішення завдань, однак у подружніх парах зі стажем шлюбу понад 10 років вона виявляється частіше. Водночас у першій групі виразнішою є частка емоційно орієнтованого копінгу та уникнення. Це дає підстави припустити, що з тривалістю шлюбу зростає значущість більш зрілих і адаптивних способів подолання труднощів, тоді як на ранніших етапах сімейного життя подружжя частіше реагує на напружені ситуації емоційно або ситуативно. Така тенденція узгоджується з припущенням, що саме у триваліших шлюбах здатність до раціонального й спільного подолання проблем набуває особливої цінності для збереження стабільності подружніх взаємин.

За результатами розрахунку критерію χ^2 Пірсона встановлено, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено: $\chi^2 = 1,03$; $p > 0,05$. Отже, виявлені кількісні розбіжності в розподілі домінуючих копінг-стратегій між подружніми парами з різним стажем шлюбу не досягають рівня статистичної значущості. Це означає, що у межах даної вибірки стаж шлюбу не виступив статистично значущим чинником, який визначає домінуючу копінг-стратегію, хоча описові результати свідчать про певну тенденцію до зростання ролі проблемно-орієнтованого копінгу у тривалих шлюбах.

Отже, результати дослідження за методикою CISS дають підстави вважати, що адаптивні копінг-стратегії, насамперед орієнтація на вирішення завдань, пов'язані з вищим рівнем подружнього благополуччя. Крім того, у триваліших

шлюбах більшого значення, імовірно, набувають саме зрілі моделі реагування на стресові ситуації, які сприяють конструктивному подоланню труднощів, підтриманню взаємної поваги та збереженню задоволеності шлюбом.

Висновки до другого розділу

У розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей подружніх взаємин у парах із різним стажем шлюбу. Для реалізації поставлених завдань досліджуваних було поділено на дві групи: до першої увійшли 13 подружніх пар, які перебувають у шлюбі до 10 років, до другої – 14 пар зі стажем шлюбу понад 10 років. Комплекс підібраних психодіагностичних методик дав змогу всебічно проаналізувати задоволеність шлюбом, рівень узгодженості сімейних цінностей і рольових очікувань, особливості сімейного спілкування, характер взаємодії у конфліктних ситуаціях та домінуючі копінг-стратегії подружжя.

За результатами застосування тесту-опитувальника «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенка встановлено, що в обох групах переважає середній рівень задоволеності шлюбом, проте серед пар із меншим стажем шлюбу частіше спостерігається високий рівень подружнього благополуччя, тоді як у групі зі стажем шлюбу понад 10 років зростає частка пар із низькою задоволеністю шлюбом. Це дає підстави стверджувати, що на ранніших етапах подружнього життя взаємини частіше сприймаються як емоційно насичені, психологічно комфортні та більш позитивно забарвлені, тоді як у тривалішому шлюбі можуть накопичуватися суперечності, емоційна втома та ознаки часткового зниження суб'єктивного сімейного благополуччя.

Результати, отримані за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» О. Волкової, Г. Трапезнікової, показали, що в обох групах переважає середній рівень узгодженості сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань. Водночас серед пар із меншим стажем шлюбу частіше виявляється

високий рівень рольової узгодженості, тоді як серед пар із тривалішим стажем збільшується частка низької узгодженості. Це свідчить про те, що зі збільшенням тривалості шлюбу можуть посилюватися відмінності у поглядах партнерів на подружні ролі, розподіл сімейних функцій, значущість різних сфер сімейного життя, що потенційно може впливати на загальний рівень задоволеності шлюбом.

Аналіз результатів за опитувальником «Спілкування в сім'ї» Ю.Альшиної, Л. Гозман, Є. Дубовської дозволив встановити, що в обох групах домінує середній рівень сформованості позитивного сімейного спілкування. Разом із тим у подружніх парах зі стажем шлюбу понад 10 років дещо частіше виявляється високий рівень комунікативного благополуччя. Це дає підстави припускати, що в тривалому шлюбі саме ефективне спілкування, взаєморозуміння, довіра та психотерапевтичність взаємодії можуть виступати одним із провідних ресурсів підтримання сімейної стабільності. Отже, якщо на ранніх етапах шлюбу комунікативна сфера ще перебуває у процесі становлення, то в подальшому вона може набувати особливої компенсаторної та стабілізувальної функції.

За методикою «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозман встановлено, що в обох групах переважають конструктивний і відносно конструктивний способи реагування на суперечності. Однак у парах зі стажем шлюбу понад 10 років зростає частка як конструктивних, так і деструктивних моделей конфліктної взаємодії. Це дозволяє зробити висновок, що з тривалістю шлюбу стиль реагування на конфлікти стає більш визначеним: одні пари виробляють зрілі способи подолання суперечностей, інші ж, навпаки, закріплюють деструктивні форми взаємодії. Отже, характер поведінки у конфлікті є важливим показником якості подружніх стосунків і безпосередньо пов'язаний із переживанням психологічного благополуччя в шлюбі.

Результати дослідження копінг-поведінки за методикою CISS Н. Ендлера, Дж. Паркера засвідчили, що в обох групах найбільш поширеною стратегією

подолання труднощів є орієнтація на вирішення завдань. Водночас у парах зі стажем шлюбу понад 10 років вона виявляється частіше, тоді як у групі з меншим стажем шлюбу виразнішими є емоційно орієнтований копінг та уникнення. Це дозволяє припустити, що зі збільшенням тривалості подружнього життя підвищується роль більш зрілих, практично спрямованих і адаптивних моделей подолання стресу. У свою чергу менш адаптивні копінг-стратегії частіше поєднуються зі зниженням задоволеності шлюбом, труднощами у спілкуванні та більшою напруженістю у взаєминах.

Порівняльний аналіз між групами за допомогою критерію χ^2 Пірсона показав, що за жодною з використаних методик статистично значущих відмінностей між парами з різним стажем шлюбу не виявлено. Водночас описові показники дали можливість простежити низку змістовно важливих тенденцій. Зокрема, для пар із меншим стажем шлюбу більш характерними є вищий рівень задоволеності шлюбом, більша рольова узгодженість та відносно нижчий рівень деструктивної конфліктності. Для пар із тривалішим стажем шлюбу більш значущими виявляються комунікативна компетентність, конструктивне подолання конфліктів і проблемно-орієнтовані копінг-стратегії як ресурси стабільності подружніх взаємин.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

3.1. Мета, завдання та механізм підвищення рівня задоволеності шлюбом

Результати емпіричного дослідження дали підстави стверджувати, що рівень задоволеності шлюбом не є ізольованим показником, а формується під впливом сукупності взаємопов'язаних психологічних чинників. Зокрема, встановлено, що подружнє благополуччя пов'язане з узгодженістю сімейних цінностей і рольових очікувань, якістю сімейного спілкування, характером взаємодії у конфліктних ситуаціях та особливостями копінг-поведінки партнерів. Отримані дані дозволяють перейти від констатації наявних особливостей подружніх взаємин до розробки практичного напрямку психологічної роботи, спрямованого на підвищення рівня задоволеності шлюбом.

Необхідність створення такої системи психологічного впливу зумовлена тим, що навіть у тих подружніх парах, де було виявлено середній рівень задоволеності шлюбом, наявні окремі труднощі, які знижують суб'єктивне відчуття сімейного благополуччя. У парах із меншим стажем шлюбу це, як правило, пов'язано з адаптацією до сімейних ролей, узгодженням побутових і батьківських функцій, становленням ефективної моделі подружнього спілкування. У парах із тривалішим стажем шлюбу більшої ваги набувають збереження емоційної близькості, підтримання довірливого спілкування, попередження рутинізації взаємин, конструктивне подолання накопичених суперечностей та використання зрілих копінг-стратегій. Саме тому програма підвищення рівня задоволеності шлюбом має бути зорієнтована не лише на

усунення окремих труднощів, а й на гармонізацію всієї системи подружньої взаємодії.

Метою роботи з підвищення рівня задоволеності шлюбом є створення психологічних умов для гармонізації подружніх взаємин через розвиток емоційної близькості, покращення якості спілкування, узгодження рольових очікувань, формування конструктивних способів реагування у конфліктних ситуаціях та зміцнення адаптивних копінг-стратегій.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Сприяти усвідомленню подружжям психологічних чинників, що впливають на рівень задоволеності шлюбом, зокрема ролі сімейного спілкування, рольової узгодженості, конфліктної взаємодії та копінг-поведінки.

2. Розвивати навички відкритого, довірливого й емоційно підтримувального спілкування між партнерами.

3. Формувати вміння узгоджувати сімейні цінності, рольові очікування та домагання щодо виконання подружніх, батьківських і побутових функцій.

4. Сприяти опануванню конструктивних способів реагування у конфліктних ситуаціях, зниженню частоти деструктивних поведінкових реакцій і розвитку навичок компромісу.

5. Посилювати адаптивні копінг-стратегії, насамперед орієнтацію на вирішення завдань, та знижувати переважання емоційно дезорганізованих або унікальних форм реагування на труднощі.

6. Поглиблювати емоційну близькість партнерів, взаємну підтримку, прийняття та відчуття психологічної безпеки в подружніх стосунках.

7. Створювати умови для профілактики емоційного віддалення, хронічного напруження та зниження задоволеності шлюбом на різних етапах сімейного життя.

Визначені завдання безпосередньо впливають із результатів дослідження. Так, виявлена тенденція до вищої рольової узгодженості та більшої задоволеності шлюбом у парах із меншим стажем вказує на важливість раннього формування спільних сімейних уявлень. Водночас дані про особливу значущість

комунікативної компетентності, конструктивного подолання конфліктів і проблемно-орієнтованого копінгу в тривалих шлюбах свідчать про необхідність розвивати саме ці компоненти як ресурси стабільності подружніх взаємин.

Механізм підвищення рівня задоволеності шлюбом доцільно розглядати як цілісну систему психологічного впливу, що ґрунтується на послідовному розвитку внутрішніх ресурсів подружньої пари. Його сутність полягає у тому, що позитивні зміни в одній сфері взаємин поступово спричиняють зміни в інших сферах, формуючи загальний ефект гармонізації шлюбу. Наприклад, покращення якості подружнього спілкування сприяє точнішому розумінню потреб партнера, що, своєю чергою, знижує частоту конфліктів і полегшує узгодження ролей. Більш конструктивна конфліктна взаємодія зменшує емоційне напруження та підвищує відчуття безпеки у стосунках. Розвиток адаптивних копінг-стратегій допомагає подружжю не уникати труднощів і не застрягати в негативних переживаннях, а спільно шукати шляхи їх подолання. У результаті посилюється взаємна довіра, емоційна близькість і задоволеність шлюбом загалом.

Механізм підвищення рівня задоволеності шлюбом можна описати через кілька взаємопов'язаних напрямів.

Перший напрям пов'язаний із когнітивним переосмисленням подружніх взаємин. Його зміст полягає в тому, щоб допомогти партнерам усвідомити власні уявлення про шлюб, сімейні ролі, обов'язки чоловіка й дружини, очікування щодо емоційної підтримки, близькості, розподілу відповідальності. У багатьох випадках незадоволеність шлюбом посилюється не лише через об'єктивні труднощі, а й через неузгоджені або нереалістичні очікування. Тому важливо створити умови, за яких партнери можуть відкрито обговорити, що саме вони вкладають у поняття «гармонійний шлюб», які потреби вважають незадоволеними та які зміни хотіли б бачити у взаєминах.

Другий напрям стосується емоційної сфери подружніх взаємин. Підвищення задоволеності шлюбом неможливе без відновлення або зміцнення емоційного контакту між партнерами. Це передбачає розвиток навичок

емоційної відкритості, емпатійного слухання, прийняття переживань партнера, конструктивного вираження почуттів без звинувачень і приниження. Коли подружжя починає краще розуміти емоційні реакції одне одного, знижується ризик хибних інтерпретацій, образ і внутрішньої дистанції. Саме емоційна підтримка є одним із ключових чинників переживання шлюбу як безпечного і значущого простору.

Третій напрям охоплює комунікативну перебудову подружньої взаємодії. На основі результатів дослідження можна стверджувати, що якість сімейного спілкування є одним із провідних ресурсів сімейної стабільності. Тому механізм підвищення рівня задоволеності шлюбом має включати розвиток умінь відкрито говорити про потреби, домовлятися, уточнювати незрозумілі моменти, висловлювати прохання в прийнятній формі та надавати зворотний зв'язок без агресії. Поліпшення комунікативної взаємодії зменшує кількість непорозумінь, полегшує узгодження очікувань і створює основу для конструктивного розв'язання суперечностей.

Четвертий напрям пов'язаний із гармонізацією рольової структури шлюбу. Результати дослідження засвідчили, що рольова неузгодженість може бути одним із чинників зниження задоволеності шлюбом. Відтак важливо допомогти партнерам домовитися про прийнятний для обох розподіл функцій у побутовій, батьківській, емоційній та соціальній сферах. Ідеться не про нав'язування певної моделі сім'ї, а про досягнення внутрішньої справедливості та взаємної прийнятності рольових домовленостей. Коли кожен із партнерів розуміє свою роль і сприймає внесок іншого як значущий, зменшується напруження і зростає почуття партнерства.

П'ятий напрям становить розвиток конструктивної поведінки у конфлікті. Конфлікти є природною частиною сімейного життя, однак саме спосіб реагування на них визначає, чи будуть вони руйнівними, чи сприятимуть розвитку взаємин. Механізм підвищення рівня задоволеності шлюбом передбачає навчання партнерів навичкам самоконтролю, вмінню розмежовувати проблему й особистість, пошуку компромісу, спільного аналізу причин

суперечності, а також виробленню більш спокійного й відповідального стилю реагування. Особливого значення це набуває в тривалих шлюбах, де накопичені невіршені конфлікти можуть поступово підточувати емоційну основу стосунків.

Шостий напрям стосується формування адаптивної копінг-поведінки. Отримані результати показали, що вищий рівень подружньої задоволеності частіше асоціюється з орієнтацією на вирішення завдань, тоді як емоційно перевантажені або унікальні стратегії можуть посилювати напруження. Тому важливо навчити подружжя спільно долати труднощі, не уникаючи проблем і не концентруючись виключно на негативних емоціях. Розвиток адаптивного копіngu включає вміння визначати проблему, розподіляти відповідальність, шукати доступні ресурси, підтримувати одне одного і поступово переходити від хаотичного реагування до впорядкованого способу подолання стресу.

Сьомий напрям пов'язаний із закріпленням позитивного досвіду взаємодії. Підвищення рівня задоволеності шлюбом відбувається не лише через подолання труднощів, а й через свідоме накопичення позитивних емоційних переживань у шлюбі. Це може стосуватися розвитку традицій сімейного спілкування, спільного дозвілля, ритуалів підтримки, подяки, взаємного визнання значущості партнера. Такі форми взаємодії створюють емоційний резерв подружніх стосунків і підвищують їхню стійкість у кризових ситуаціях.

Отже, механізм підвищення рівня задоволеності шлюбом ґрунтується на поетапному впливі на ключові психологічні компоненти подружніх взаємин: усвідомлення та узгодження очікувань, розвиток емоційної близькості, покращення якості спілкування, гармонізацію ролей, конструктивізацію конфліктної взаємодії та зміцнення адаптивного копіngu. Його реалізація дозволяє не лише знизити прояви напруження та незадоволеності, а й створити умови для формування більш зрілого, стабільного й психологічно комфортного подружнього союзу.

3.2. Програма підвищення рівня задоволеності шлюбом

Програма розрахована на 10 занять, які можуть проводитися у форматі групової роботи з подружніми парами або у форматі малої психокорекційної групи. Оптимальна тривалість одного заняття становить 90-120 хвилин, а частота проведення – 1 раз на тиждень.

Цільову аудиторію програми становлять подружні пари, які мають середній або низький рівень задоволеності шлюбом, труднощі в узгодженні сімейних ролей, проблеми у спілкуванні, схильність до деструктивного реагування у конфліктних ситуаціях або недостатньо сформовані адаптивні способи подолання труднощів.

Програма побудована на принципах добровільності участі, партнерства, психологічної безпеки, конфіденційності, взаємної поваги та безоцінного прийняття. Важливо, щоб кожен із партнерів мав можливість відкрито висловлювати власну позицію, не побоюючись осуду чи знецінення. Особлива увага приділяється створенню атмосфери довіри, яка є обов'язковою умовою для обговорення особистісно значущих тем, емоційних переживань і проблемних аспектів подружнього життя.

Структурно програма складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків. Перший блок спрямований на усвідомлення подружжям особливостей власних взаємин та психологічних чинників задоволеності шлюбом. Другий блок присвячений розвитку навичок позитивного сімейного спілкування та емоційної підтримки. Третій блок орієнтований на гармонізацію рольових очікувань і формування конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях. Четвертий блок зосереджений на розвитку адаптивних копінг-стратегій, закріпленні позитивного досвіду взаємодії та узагальненні отриманих результатів.

На початковому етапі програми важливо забезпечити психоедукаційний компонент, який дозволяє учасникам краще зрозуміти природу подружньої задоволеності, усвідомити роль спілкування, емоційної близькості, узгодженості

очікувань і способів реагування на труднощі. Уже на цьому етапі подружжя отримує можливість поглянути на власні стосунки не лише через призму поточних проблем, а й як на систему, яку можна змінювати, розвивати й зміцнювати. Важливим результатом цього етапу має стати підвищення мотивації до спільної роботи над взаєминами (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Програма підвищення рівня задоволеності шлюбом

№	Тема заняття	Мета заняття	Основний зміст і форми роботи
1	Вступ. Подружжя задоволеність як психологічний феномен	Сформувати мотивацію до участі, актуалізувати уявлення про чинники сімейного благополуччя	Знайомство, правила роботи, мінілекція, вправа «Наші сильні сторони як пари», первинна рефлексія
2	Усвідомлення власної моделі шлюбу	Допомогти партнерам осмислити власні очікування щодо шлюбу	Вправа «Мій образ гармонійного шлюбу», обговорення очікувань, аналіз збігів і розбіжностей
3	Емоційна близькість і психологічна підтримка	Посилити емоційний контакт між партнерами	Вправи на емпатію, вербалізацію почуттів, техніка «Я тебе чую», обговорення потреб у підтримці
4	Подружнє спілкування: як чути і бути почутим	Розвинути навички відкритого та безпечного спілкування	Активне слухання, «Я-повідомлення», відпрацювання конструктивного діалогу в парах
5	Рольові очікування та сімейні домовленості	Узгодити уявлення про ролі чоловіка і дружини	Аналіз сімейних функцій, вправа «Баланс відповідальності», обговорення справедливого розподілу ролей
6	Побут, батьківство, особистий простір: сфери можливих суперечностей	Зменшити напруження в найбільш конфліктогенних сферах	Виявлення типових проблем, вправи на домовляння, пошук компромісних рішень

7	Конфлікт без руйнування стосунків	Сформувати конструктивний стиль реагування на суперечності	Мінілекція про конфлікт, аналіз типових реакцій, техніка «стоп-пауза», рольові ситуації
8	Як ми долаємо труднощі: подружні копінг-стратегії	Розвинути адаптивні способи подолання стресу	Визначення звичних копінг-стратегій, обговорення їх наслідків, формування проблемно-орієнтованого підходу
9	Ресурси нашого шлюбу	Закріпити позитивний досвід взаємодії та виявити сильні сторони пари	Вправа «Наші ресурси», сімейні традиції, вдячність партнеру, планування спільних підтримувальних дій
10	Підсумки та план подальших змін	Узагальнити результати, сформувати план збереження позитивних змін	Рефлексія, обмін враженнями, складання «угоди розвитку пари», завершальна вправа

Наступні заняття спрямовуються на поглиблення взаєморозуміння між партнерами. Тут доцільно використовувати вправи на активне слухання, «Я-повідомлення», емпатійне відображення почуттів, уточнення смислів, виявлення прихованих потреб та емоційно значущих очікувань. Робота в цьому напрямі є особливо важливою, оскільки результати емпіричного дослідження засвідчили значущість якісного подружнього спілкування як ресурсу задоволеності шлюбом, особливо в парах із тривалішим стажем спільного життя.

Окремий блок програми присвячено роботі з рольовими очікуваннями та домаганнями у шлюбі. Подружжю пропонується проаналізувати власні уявлення про ролі чоловіка і дружини, про розподіл побутових, батьківських, емоційних та соціальних функцій, а також про справедливість і прийнятність цих домовленостей. Особливе значення має виявлення прихованих або неусвідомлених очікувань, які часто стають джерелом незадоволеності, образ і взаємних претензій. У межах цього блоку партнери навчаються формулювати свої потреби відкрито, домовлятися і шукати такий спосіб розподілу відповідальності, який буде психологічно прийнятним для обох.

Важливим змістовим компонентом програми є розвиток навичок конструктивного реагування в конфліктних ситуаціях. Оскільки конфлікти є природною частиною сімейного життя, завдання полягає не у їх повному усуненні, а у зміні способів поводження в момент суперечності. У межах цього блоку доцільно опрацьовувати техніки емоційного самоконтролю, правила безпечного обговорення проблем, алгоритм пошуку компромісу, розмежування фактів та інтерпретацій, а також вміння бачити за претензією актуальну потребу партнера. Робота над конфліктною взаємодією є особливо важливою для тих пар, у яких уже склалися деструктивні моделі реагування, що підтримують хронічне напруження в стосунках.

Окремої уваги потребує формування адаптивних копінг-стратегій. Результати дослідження показали, що вищий рівень задоволеності шлюбом частіше поєднується з орієнтацією на вирішення завдань, тоді як емоційно перевантажене реагування або уникнення ускладнюють подолання труднощів. Тому в межах програми подружжя навчається розпізнавати звичні способи реагування на стрес, аналізувати їх ефективність та поступово замінювати менш продуктивні форми подолання проблем на більш зрілі та конструктивні. Це передбачає розвиток уміння спільно визначати проблему, конкретизувати її, шукати ресурси, планувати кроки вирішення і підтримувати одне одного в процесі подолання труднощів.

Завершальний етап програми спрямований на закріплення позитивних змін, усвідомлення здобутого досвіду та формування індивідуального плану подальшого розвитку подружніх взаємин. На цьому етапі важливо не лише підбити підсумки, а й допомогти кожній парі визначити, які саме нові форми взаємодії вони готові підтримувати в повсякденному житті: регулярне обговорення важливих питань, правила конфліктного діалогу, сімейні традиції підтримки, способи спільного дозвілля чи механізми розподілу відповідальності. Завершення програми має створювати в учасників відчуття реальної можливості впливати на якість власного шлюбу.

Для підвищення ефективності програми доцільно використовувати поєднання різних методів психологічної роботи: мінілекції, тематичні бесіди, індивідуальні та парні вправи, рольові програвання конфліктних ситуацій, елементи арт-терапевтичних технік, письмові рефлексивні завдання, обговорення домашніх завдань. Така різноманітність методів дозволяє не лише передати знання, а й забезпечити емоційне проживання нового досвіду, його практичне відпрацювання та поступове включення у реальні подружні стосунки.

Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня задоволеності шлюбом; зростання узгодженості сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань; покращення якості сімейного спілкування; підвищення здатності до конструктивного реагування у конфліктних ситуаціях; посилення орієнтації на вирішення завдань як провідної копінг-стратегії; зменшення емоційного віддалення, напруженості й частоти деструктивних форм взаємодії; зміцнення взаємної підтримки, довіри та психологічної безпеки у шлюбі.

Отже, програма підвищення рівня задоволеності шлюбом є комплексною системою психологічної роботи, що поєднує розвиток емоційної близькості, покращення комунікативної взаємодії, гармонізацію рольових очікувань, формування конструктивної поведінки в конфлікті та зміцнення адаптивних копінг-стратегій. Її впровадження створює умови для стабілізації подружніх взаємин, зростання психологічного комфорту у шлюбі та профілактики подружньої дезадаптації на різних етапах сімейного життя.

3.3. Аналіз ефективності впровадження програми підвищення рівня задоволеності шлюбом

Для перевірки ефективності розробленої програми підвищення рівня задоволеності шлюбом було проведено повторне обстеження подружніх пар після завершення циклу занять. Оцінювання здійснювалося за тими самими психодіагностичними методиками, що й на констатувальному етапі. Для виявлення відмінностей між показниками до та після впровадження програми

використовувався критерій χ^2 Пірсона, який дозволив зіставити зміни у розподілі рівнів досліджуваних показників.

Загалом результати контрольного етапу засвідчили позитивну динаміку за всіма основними параметрами подружньої взаємодії. Після впровадження програми зросла частка пар із високим рівнем задоволеності шлюбом, підвищилася узгодженість сімейних цінностей і рольових очікувань, покращилися показники сімейного спілкування, зменшилася частка деструктивних форм взаємодії у конфліктних ситуаціях та посилилася орієнтація на адаптивні копінг-стратегії.

Найбільш виразні зміни були виявлені за основним показником дослідження – рівнем задоволеності шлюбом. Якщо до впровадження програми серед 27 подружніх пар високий рівень задоволеності шлюбом мали 8 пар, середній – 13 пар, а низький – 6 пар, то після реалізації програми високий рівень було зафіксовано вже у 18 пар, середній – у 8 пар, а низький – лише у 1 пари. Це свідчить про те, що в більшості учасників відбулося помітне покращення суб'єктивного сприйняття шлюбних взаємин, зросло відчуття емоційного благополуччя, взаємної підтримки та задоволення сімейним життям. Перевірка за критерієм χ^2 Пірсона показала статистично значущі відмінності між розподілами до і після програми: $\chi^2 = 8,61$; $p < 0,05$.

Позитивні зміни були зафіксовані й у сфері рольової узгодженості. До початку програми високий рівень узгодженості сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань мав місце у 8 пар, середній – у 12 пар, низький – у 7 пар. Після завершення програми високий рівень виявлено у 17 пар, середній – у 8 пар, низький – лише у 2 пар. Отримані дані свідчать, що робота, спрямована на усвідомлення і погодження подружніх ролей, сімейних функцій та взаємних очікувань, виявилася результативною. Подружжя стало краще розуміти позиції одне одного, більш відкрито обговорювати розподіл обов'язків і шукати прийнятний для обох формат взаємодії. За критерієм χ^2 Пірсона ці зміни також виявилися статистично значущими: $\chi^2 = 6,82$; $p < 0,05$.

Аналіз результатів за методикою «Спілкування в сім'ї» також показав виразну позитивну динаміку. До впровадження програми високий рівень позитивного сімейного спілкування спостерігався у 9 пар, середній – у 13 пар, низький – у 5 пар. Після завершення програми високий рівень було виявлено у 18 пар, середній – у 8 пар, а низький – лише у 1 пари. Це дає підстави стверджувати, що учасники програми стали демонструвати більшу відкритість у спілкуванні, зросли показники довірливості, взаєморозуміння, психотерапевтичності взаємодії та здатності до емоційної підтримки. Такі зміни свідчать про ефективність вправ, спрямованих на розвиток навичок активного слухання, конструктивного діалогу та прийняттого вираження почуттів. Відмінності між показниками до і після програми є статистично значущими: $\chi^2 = 6,86$; $p < 0,05$.

Суттєві зрушення спостерігалися і в характері взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. До початку формувального етапу конструктивний стиль взаємодії було зафіксовано у 9 пар, відносно конструктивний – у 12 пар, деструктивний – у 6 пар. Після реалізації програми кількість пар із конструктивним стилем зросла до 18, відносно конструктивний стиль виявлено у 7 пар, а деструктивний – лише у 2 пар. Отже, учасники стали частіше виявляти готовність до діалогу, компромісу, контролю емоційних реакцій та спільного пошуку рішень, а кількість пар, у яких конфлікт мав руйнівний характер, істотно зменшилася. Це підтверджує ефективність корекційного блоку програми, спрямованого на формування конструктивної поведінки у конфлікті. Результати перевірки за критерієм χ^2 Пірсона показали наявність статистично значущих відмінностей: $\chi^2 = 6,32$; $p < 0,05$.

Окремо було проаналізовано зміни в копінг-поведінці подружніх пар. Для узагальненого аналізу домінуючі копінг-стратегії було об'єднано у три групи: адаптивні, відносно адаптивні та дезадаптивні. До впровадження програми адаптивні копінг-стратегії переважали у 12 пар, відносно адаптивні – у 7 пар, дезадаптивні – у 8 пар. Після завершення програми адаптивні стратегії стали домінувати вже у 21 пари, відносно адаптивні – у 3 пар, дезадаптивні – також у

3 пар. Це свідчить про те, що подружжя стало частіше орієнтуватися на вирішення проблем, рідше застрягати в емоційному реагуванні та рідше уникати труднощів. Така динаміка є особливо важливою, оскільки саме адаптивний копінг створює підґрунтя для зрілого подолання стресових ситуацій у шлюбі. За критерієм χ^2 Пірсона виявлено статистично значущі відмінності між розподілами до і після формувального впливу: $\chi^2 = 6,33$; $p < 0,05$.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що найбільший практичний ефект програма дала у тих напрямках, які безпосередньо пов'язані з повсякденною подружньою взаємодією: спілкуванні, узгодженні ролей, регуляції конфліктів та виробленні більш зрілих способів подолання труднощів. Саме через покращення цих компонентів і відбулося підвищення загального рівня задоволеності шлюбом.

Таблиця 3.2

Результати впровадження програми підвищення рівня задоволеності шлюбом

Показник	Рівень	До програми (n=27)	Після програми (n=27)	χ^2	p
Задоволеність шлюбом	Високий	8	18	8,61	<0,05
	Середній	13	8		
	Низький	6	1		
Узгодженість сімейних цінностей і рольових очікувань	Високий	8	17	6,82	<0,05
	Середній	12	8		
	Низький	7	2		
Позитивне сімейне спілкування	Високий	9	18	6,86	<0,05
	Середній	13	8		
	Низький	5	1		
Характер взаємодії у конфліктних ситуаціях	Конструктивний	9	18	6,32	<0,05
	Відносно конструктивний	12	7		
	Деструктивний	6	2		
Копінг-поведінка	Адаптивні стратегії	12	21	6,33	<0,05
	Відносно адаптивні	7	3		

	Деадаптивні	8	3		
--	-------------	---	---	--	--

Отже, результати контрольного етапу дозволяють зробити висновок про ефективність запропонованої програми підвищення рівня задоволеності шлюбом. Після її впровадження спостерігається статистично значуще зростання частки подружніх пар із високим рівнем задоволеності шлюбом, покращення комунікативної взаємодії, підвищення рольової узгодженості, зменшення деструктивності конфліктної поведінки та посилення адаптивних копінг-стратегій. Це свідчить про те, що комплексна психологічна робота, спрямована на розвиток ресурсів подружньої взаємодії, може бути дієвим засобом гармонізації сімейних стосунків.

Висновки до третього розділу

У розділі було обґрунтовано практичний напрям підвищення рівня задоволеності шлюбом на основі результатів емпіричного дослідження. Вихідним положенням для розробки корекційно-розвивальної роботи стало розуміння того, що подружня задоволеність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне значення мають узгодженість сімейних цінностей і рольових очікувань, якість сімейного спілкування, характер взаємодії у конфліктних ситуаціях та особливості копінг-поведінки партнерів. Саме тому підвищення рівня задоволеності шлюбом було розглянуто як процес комплексної гармонізації подружніх взаємин.

Було визначено мету, завдання та механізм підвищення рівня задоволеності шлюбом. Метою цієї роботи стало створення психологічних умов для гармонізації подружніх взаємин через розвиток емоційної близькості, покращення спілкування, узгодження рольових позицій, формування конструктивних способів реагування у конфлікті та зміцнення адаптивних копінг-стратегій. Сформульовані завдання логічно впливали з результатів

констатувального етапу дослідження і були спрямовані на ті сфери, які виявилися найбільш пов'язаними із задоволеністю шлюбом.

Розроблено програму підвищення рівня задоволеності шлюбом, яка має комплексний профілактично-корекційний характер. Програма була спрямована на розвиток подружнього взаєморозуміння, формування відкритого та довірливого спілкування, гармонізацію рольових очікувань, опанування конструктивних способів вирішення конфліктів і розвиток адаптивної копінг-поведінки. Структура програми охоплювала десять занять, об'єднаних у кілька змістових блоків: психоедукаційний, комунікативний, рольовий, конфліктологічний та копінг-поведінковий. Така побудова дозволила поєднати усвідомлення психологічних механізмів сімейного благополуччя з практичним відпрацюванням навичок, необхідних для підвищення якості подружніх взаємин.

Здійснено аналіз ефективності впровадження програми на основі повторної діагностики та статистичного порівняння результатів до і після формувального впливу. Отримані дані засвідчили позитивну динаміку за всіма основними показниками. Зокрема, після реалізації програми зросла кількість пар із високим рівнем задоволеності шлюбом, підвищилася узгодженість сімейних цінностей і рольових очікувань, покращилися характеристики сімейного спілкування, збільшилася частка конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях і посилилася орієнтація на адаптивні копінг-стратегії.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом у парах різного стажу. Установлено, що задоволеність шлюбом є складним, багатовимірним і динамічним психологічним феноменом, який відображає не лише суб'єктивне ставлення партнерів до свого подружнього життя, а й загальний стан функціонування сімейної системи. Вона формується під впливом сукупності взаємопов'язаних чинників, серед яких провідними є емоційна близькість, якість спілкування, рольова узгодженість, характер поведінки у конфліктних ситуаціях, здатність до взаємної підтримки та адаптивного подолання труднощів. Теоретичний аналіз засвідчив, що задоволеність шлюбом доцільно розглядати крізь призму системного, комунікативного, рольового, когнітивно-поведінкового та ресурсно-стресового підходів, оскільки кожен із них дає змогу пояснити окремі механізми стабільності або дестабілізації подружніх взаємин. Мета роботи полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні психологічних чинників задоволеності шлюбом у подружніх парах різного стажу, а також у розробленні й апробації програми її підвищення.

Емпіричне дослідження показало, що серед подружніх пар зі стажем шлюбу до 10 років частіше спостерігаються вищі показники задоволеності шлюбом, рольової узгодженості та відносно нижча деструктивність конфліктної взаємодії. Зокрема, у цій групі високий рівень задоволеності шлюбом було виявлено у 38,5% пар, тоді як серед пар зі стажем понад 10 років – у 21,4%; водночас у другій групі зростає частка низької задоволеності шлюбом. Аналогічна тенденція простежується і щодо рольової узгодженості: у парах із меншим стажем частіше фіксується високий рівень узгодженості сімейних

цінностей і рольових очікувань, тоді як у парах із тривалішим сімейним життям частіше виявляється їх неузгодженість. Разом із тим статистично значущих відмінностей між групами за критерієм χ^2 Пірсона не встановлено, що дозволяє говорити не про жорстко фіксовані відмінності, а про виразні змістові тенденції: для молодших за стажем пар більш характерними є емоційна близькість, узгодженість очікувань і включеність у стосунки, тоді як для тривалого шлюбу зростає значущість комунікативної компетентності, конструктивного подолання конфліктів і адаптивних копінг-стратегій як чинників підтримання сімейної стабільності.

Важливим результатом дослідження стало підтвердження того, що загальний рівень задоволеності шлюбом безпосередньо пов'язаний із якістю повсякденної подружньої взаємодії. Чим вищими є взаєморозуміння, відкритість спілкування, готовність партнерів до діалогу, гнучкість у розподілі ролей і здатність до спільного подолання труднощів, тим вищим є рівень подружнього благополуччя. Натомість емоційне віддалення, неузгодженість рольових очікувань, накопичення невирішених суперечностей, деструктивний стиль конфліктної взаємодії та переважання дезадаптивних способів реагування на стрес виступають чинниками зниження задоволеності шлюбом. Таким чином, висунута гіпотеза загалом підтвердилася: задоволеність шлюбом у парах різного стажу справді зумовлюється специфічною конфігурацією психологічних чинників, хоча відмінності між групами виявилися більш тенденційними, ніж статистично різкими.

На основі отриманих результатів було розроблено й апробовано психологічну програму підвищення рівня задоволеності шлюбом, спрямовану на розвиток емоційної близькості, покращення сімейного спілкування, узгодження рольових очікувань, формування конструктивних моделей поведінки у конфлікті та посилення адаптивних копінг-стратегій. Контрольний етап дослідження засвідчив її ефективність: після впровадження програми високий рівень задоволеності шлюбом зріс з 8 до 18 пар, а низький знизився з 6 до 1; статистично значущі позитивні зміни також були зафіксовані щодо рольової узгодженості,

сімейного спілкування, характеру взаємодії у конфліктних ситуаціях і копінг-поведінки. Це підтверджує, що цілеспрямована психологічна робота з подружніми парами є дієвим засобом гармонізації сімейних стосунків і підвищення суб'єктивної задоволеності шлюбом.

Гіпотеза дослідження загалом підтвердилася: встановлено, що задоволеність шлюбом у подружніх пар різного стажу пов'язана зі специфічною конфігурацією психологічних чинників. Разом із тим статистично значущих міжгрупових відмінностей не виявлено, тому гіпотеза підтверджена частково – на рівні змістових тенденцій, а не жорстко доведених статистичних розбіжностей.

Отже, поставлену мету дослідження досягнуто, основні завдання виконано. Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні уявлень про психологічну природу задоволеності шлюбом та уточненні ролі різних психологічних чинників на різних етапах сімейного життя, а практичне – у можливості використання результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів і фахівців соціально-психологічного супроводу сім'ї. Матеріали дослідження та розроблена програма можуть бути використані для психодіагностики, профілактики подружніх криз, консультативної роботи з сім'ями та організації тренінгових заходів, спрямованих на підвищення якості подружньої взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О. Роль проактивного копіngu шлюбних партнерів у структурі копіngu подружжя. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. С. 5–11.
2. Абрамюк О. О., Дідковська Л. І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. Т. 1. С. 98–104.
3. Астремська І. В., Зелінська Г. Л. Психологічні особливості подружніх стосунків молодій сім'ї. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 142–146.
4. Балачій Л. Психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки: адаптація військових та їх родин. *Universum*. 2024. № 14. С. 409–416.
5. Баратинська А. В., Пось Л. С. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *Молодий вчений*. 2022. № 3(103). С. 37–42.
6. Бевз Г. М., Зверев, М. М. Ресурсність подружніх стосунків військових чоловіків в умовах війни (за моделлю М. Лахад). *Педагогічний альманах*. 2024. № 53. С. 4–12.
7. Березовська Л., Ямчук Т. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 56. Вип. 3. С. 5–13.
8. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 20–24.
9. Вінс В. А., Кузьменко Т. М., Матюхіна І. П. Чинники задоволеності взаєминами серед молодих та середніх за віком сімейних пар. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 5. С. 61–66.

10. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 3. С. 122–128.
11. Дідик Н. М., Руденок А. І., Цвелова К. В. Роль емпатії та емоційної зрілості фахівців у взаємодії з подружжям. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 230–234.
12. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 72–78.
13. Іващенко А. І., Тітова А. В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 116–120.
14. Казарова Г. М. Психологічний зв'язок рівня задоволеності шлюбом та тривожності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71). № 5. С. 88–93.
15. Караванська Д. Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи (війни): гендерні відмінності. *Modern strategies of global scientific solutions: Collection of abstracts of the V Int. scientific and practical conf.* 2022. С. 337–341.
16. Карамушка Л. Психологічні наслідки війни для сім'ї. *Освіта і управління*. 2022. Т. 26. № 2. С. 5–18.
17. Коломієць Т., Тачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 13. С. 159–164.
18. Корчакова Н., Зібров Л., Безлюдна В. Стан емоційної напруги у сім'ях комбатантів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 23. С. 2–9.
19. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Т. 1, № 1. С. 223–228.
20. Крамченкова В. О., Чепелева Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 47–51.

21. Кущенко І. В., Орьол О. В. Особливості криз шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75). № 5. С. 60–68.

22. Надич В., Грись А. Особливості уявлень про рольові стосунки між подружжям залежно від типу світоглядних орієнтирів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Вип. 3(52). С. 89–100.

23. Озерова І. В., Кучманіч І. М. Тривога та задоволеність шлюбом: взаємозв'язок явищ у подружньому житті. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 213–219.

24. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф.* Чернігів, 2023. С. 86–94.

25. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинях військових під час воєнних дій в Україні та США. *Science and innovation of modern world*. 2023. С. 417–422.

26. Пребуш Н., Михайлишин У. Емпатія як психологічна особливість особистості. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки: Матеріали V міжн. студ. наук. конф.* Житомир, 2023. С. 197–199.

27. Радько О. В., Ушакова І. М. Партнерські відносини в сімейній парі в період кризи середнього віку. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 94–97.

28. Романенко Н. Психологія сімейного життя: виклики середнього віку. Одеса : Видавництво «Поліграфія», 2019. 224 с.

29. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Вип. 71. С. 125–134.

30. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2. С. 3–20.

31. Сорокіна О. А., Шаповаленко Н. Ф. Психологічні особливості подружніх стосунків в ситуації вимушеного розділення сім'ї. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 235–239.

32. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2019. 90 с.
33. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. н. ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2017. 25 с.
34. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 177–183.
35. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Спеціальний випуск № 2. С. 550–557.
36. Юрченко В. М., Грищук М. М., Мороз О. І. Системна сімейна психотерапія як практичний засіб роботи психологів системи освіти України. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. № 11. С. 190–195
37. Юшкова Г., Афанасьєва Н. Гендерні особливості задоволеності шлюбом. *UNIVERSUM. Психологія та психіатрія*. 2024. № 12. С. 85–91.
38. Яніцка-Панек Т. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття» UNESCO chair journal «Lifelong professional education in the xxi century»*. Випуск / Issue 5 (2022). С. 94–102.
39. Deylami N., Hassan S. A., Alareqe N. A., et al. Evaluation of an Online Gottman's Psychoeducational Intervention to Improve Marital Communication among Iranian Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. 18(17):8945.
40. Dobrowolska M., Groyecka-Bernard A., Sorokowski P., Randall A. K., Hilpert P., Ahmadi K., Alghraibeh A. M., Aryeetey R., Bertoni A., et al. Global Perspective on Marital Satisfaction. *Sustainability*. 2020. Vol. 12(21). 8817
41. Hou J., Falconier M. K., Tam W., Cheung M. W.-L., Fu R., Bu H., Yu N. X. Dyadic coping and relationship satisfaction among couples with a chronic illness: A

meta-analytical actor–partner interdependence model. *Clinical Psychology Review*. 2025. 102587.

42. Kernová L., Halamová J., Deriglazov D. Effectiveness of digital interventions on relationship satisfaction among couples: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. Article 1069.

43. Roth M., Nussbeck F. W., Landolt S. A., Senn M., Bradbury T. N., Weitkamp K., Bodenmann G. Dyadic Coping and Communication as Predictors of 10-Year Relationship Satisfaction Subgroup Trajectories in Stable Romantic Couples. *Behavioral Sciences*. 2025. 15(10):1361.

44. Sayehmiri K. The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*. 2020.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зведена таблиця даних респондентів

№ пари	Група	Стаж (роки)	ЗШ (бал)	ЗШ рівень	РОД (бал)	РОД рівень	СС (бал)	СС рівень	КС (бал)	Стиль взаємодії
1	1	2	39	вис.	28	вис.	23	вис.	28	констр.
2	1	8	36	вис.	29	вис.	24	вис.	23	констр.
3	1	7	35	вис.	30	вис.	29	вис.	25	констр.
4	1	7	35	вис.	23	вис.	28	вис.	23	констр.
5	1	2	37	вис.	22	вис.	21	сер.	16	відн. констр.
6	1	8	29	сер.	14	сер.	20	сер.	21	відн. констр.
7	1	4	28	сер.	19	сер.	16	сер.	21	відн. констр.
8	1	9	30	сер.	16	сер.	20	сер.	18	відн. констр.
9	1	3	32	сер.	17	сер.	16	сер.	20	відн. констр.
10	1	8	32	сер.	21	сер.	15	сер.	20	відн. констр.
11	1	2	30	сер.	16	сер.	16	сер.	19	відн. констр.
12	1	7	17	низ.	11	низ.	11	низ.	9	дестр.
13	1	4	13	низ.	10	низ.	13	низ.	11	дестр.
14	2	13	38	вис.	30	вис.	27	вис.	26	констр.
15	2	17	41	вис.	22	вис.	28	вис.	25	констр.
16	2	16	43	вис.	25	вис.	25	вис.	27	констр.
17	2	17	32	сер.	15	сер.	23	вис.	30	констр.
18	2	14	24	сер.	15	сер.	24	вис.	25	констр.
19	2	18	27	сер.	14	сер.	16	сер.	17	відн. констр.
20	2	12	24	сер.	20	сер.	15	сер.	16	відн. констр.
21	2	17	29	сер.	20	сер.	20	сер.	20	відн. констр.
22	2	19	30	сер.	17	сер.	21	сер.	17	відн. констр.
23	2	20	28	сер.	6	низ.	20	сер.	21	відн. констр.
24	2	21	13	низ.	7	низ.	22	сер.	9	дестр.
25	2	19	12	низ.	7	низ.	13	низ.	10	дестр.
26	2	17	10	низ.	8	низ.	10	низ.	10	дестр.
27	2	19	13	низ.	7	низ.	14	низ.	9	дестр.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом за В. В. Століним, Т. Л.**Романовою, Г. П. Бутенко**

Тестовий бланк:

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

- а) вірно;
- б) не впевнений;
- в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

- а) швидше занепокоєння і страждання;
- б) важко відповісти;
- в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

- а) як вдалий;
- б) щось середнє;
- в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

- а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини);
- б) важко сказати;
- в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

- а) що ви найнещасніші інших;
- б) важко сказати;

в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

а) так, вважаю;

б) важко сказати;

в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);

б) важко сказати;

в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

- а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);
- б) важко сказати;
- в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружилися:

- а) посилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

- а) вірно;
- б) щось середнє;
- в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

- а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі,

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден;

б) важко сказати;

в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

24. По правді сказати, у вашого подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно

б) важко сказати;

в) невірно.

Ключ до опитувальника:

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Обробка та інтерпретація результатів:

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант «б») - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Норми:

Відмінності між середніми значеннями для розводящихся пар і благополучних достовірні за t -критерієм Стьюдента ($t = 10,835$) на рівні значущості 0,01.

Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

- для тих, що розлучаються (20, 76; 23, 36);
- для благополучних (30, 92; 33, 34).

За критерієм Фішера можна вважати рівними дисперсії обох вибірок з рівнем значущості 0,05. Для практичного використання норм тесту ОУБ зручно взяти цілочисельні значення середніх і дисперсій з їхніх довірчих інтервалів.

Будемо вважати, що $x(n) = 32$, $ax(p) = 22$, при цьому їх середні квадратичні відхилення рівні 8. Тоді, враховуючи нормальність отриманих розподілів, можна побудувати зручну таблицю для проведення експрес-діагностики випробуваного за його сумарним балом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.

Додаток В**Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» О. Волкової, Г. Трапезнікової**

Шановний(а) респондент(е)!

Просимо Вас узяти участь в опитуванні, яке дозволить визначити Ваші уявлення про розподіл ролей у шлюбі. Опитування анонімне, відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді.

Інструкція: Інструкція: «Перед Вами ряд тверджень, які стосуються шлюбу, родини, відносин між чоловіком і дружиною. Уважно прочитайте твердження тексту й оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з ними. Вам пропонується 4 варіанти відповіді, що виражають певний ступінь згоди або незгоди із твердженням, а саме: «Повністю погоджуюсь», «В цілому це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно». Підбираючи варіант відповіді до кожного із тверджень, намагайтеся якомога точніше передати Вашувласну думку, а не те, що прийняте серед Ваших близьких і друзів. Свої відповіді реєструйте в спеціальному бланку».

Текст опитувальника

(Жіночий варіант)

1. Настрій і самопочуття людини залежить від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії чоловіка й жінки.
3. Сексуальні стосунки - головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне в шлюбі - щоб у чоловіка й дружини було багато спільних інтересів.
5. Чоловік - це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік - це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найбільша турбота чоловіка - забезпечити матеріальний статок і побутовий комфорт родини.
8. Чоловік повинен займатися домашнім господарством нарівні із дружиною.

9. Чоловік повинен уміти обслужити себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік повинен займатися дітьми не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Чоловіка я оцінюю по тому, чи гарний він батько своїм дітям.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, серйозно захоплених своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові й професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в родині теплу, довірливу атмосферу.
17. Для мене головне - щоб мій чоловік добре розумів мене й приймав такий, яка я є.
18. Чоловік - це насамперед друг, що уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво й модно одягається.
20. Мені подобаються гарні, високі чоловіки.
21. Чоловік повинен виглядати так, щоб на нього було приємно дивитися.
22. Найбільша турбота жінки - щоб усі члени сім'ї були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї родини.
24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди грає мати
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини
27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся з ними
28. Я прагну знайти своє місце в житті.
29. Я хочу стати висококваліфікованим фахівцем своєї справи.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку й відповідальну роботу.
31. Близькі й друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою й підтримкою.

32. Оточуючі часто довіряють мені свої лиха.

33. Я завжди щиро співчуваю, втішаю й опікую людей, які цього потребують.

34. Мій настрій у великій мірі залежить від того, як я виглядаю.

35. Я люблю гарний одяг, ношу прикраси, користуюся косметикою.

36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Текст опитувальника

(Чоловічий варіант)

1. Настрій і самопочуття людини залежить від задоволення її сексуальних потреб.

2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії чоловіка й жінки.

3. Сексуальні стосунки - головне у стосунках чоловіка й дружини.

4. Головне в шлюбі - щоб у чоловіка й дружини було багато спільних інтересів.

5. Дружина - це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.

6. Дружина - це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.

7. Найбільша турбота дружини - щоб всі члени родини були нагодовані й доглянуті.

8. Жінка багато втрачає у моїх очах, якщо вона погана господарка.

9. Жінка може пишатися собою, якщо вона гарна господарка.

10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була їм гарною матір'ю.

11. Жінка, що страждає від материнства, неповноцінна жінка.

12. Для мене головне в жінці, щоб вона була гарною матір'ю моїм дітям.

13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.

14. Я дуже ціную жінок, всерйоз захоплених своєю справою.

15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові й професійні якості моєї дружини.

16. Дружина повинна, насамперед, створювати й підтримувати теплу, довірчу атмосферу.

17. Для мене головне - щоб моя дружина добре розуміла мене й приймала мене таким, який я є.

18. Дружина - це насамперед друг, уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.

19. Мені подобається, коли моя дружина красиво й модно одягається.

20. Я дуже ціную жінку, що вміють красиво одягатися.

21. Жінка повинна виглядати так, щоб на неї звертали увагу.

22. Я завжди знаю, що треба купити для нашої квартири.

23. Я люблю займатися домашніми справами.

24. Я можу зробити ремонт квартири, полагодити побутову техніку.

25. Діти люблять грати із мною, охоче спілкуються, ідуть на руки.

26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.

27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми із дружиною вирішили розстатися.

28. Я прагну домогтися свого місця в житті.

29. Я хочу стати справжнім фахівцем своєї справи.

30. Я пишаюся, коли мені доручають важку й відповідальну роботу.

31. Близькі й друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою й підтримкою.

32. Оточуючі часто довіряють мені свої лиха.

33. Я завжди щиро співчуваю, втішаю й опікую людей, які цього потребують.

34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.

35. Я намагаюся носити одяг, що мені личить.

36. Я уважно ставлюся до крою костюма, фасону сорочки, кольорів краватки.

Ключ до тесту

Відповіді оцінюються за такою схемою: а - 3 бали; б - 2 бали; в - 1 бал; г - 0 балів.

**Опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю. Альшиної, Л. Гозман,
Є. Дубовської**

Інструкція. Просимо Вас відповісти на пропоновані нижче питання, які стосуються деяких моментів організації Вашого сімейного життя. Всі Ваші відповіді зберігаються в таємниці.

Для кожного питання пропонується набір варіантів відповідей; виберіть, будь ласка, ту відповідь, що у більшій мірі відповідає Вашій точці зору, і на відповідному листку відзначте його хрестиком напроти відповідного питання.

Текст опитувальника розподілу ролей у сім'ї

1. Від кого з вас залежать інтереси й захоплення сім'ї?

А. В основному це залежить від чоловіка.

Б. Це більшою мірою залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

В. Це більшою мірою залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

Г. В основному це залежить від дружини.

2. Від кого з вас більшою мірою залежить настрої у сім'ї?

А. В основному настрої залежить від дружини.

Б. Більшою мірою настрої залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

В. Більшою мірою настрої залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

Г. В основному настрої залежить від чоловіка.

3. Якщо виникне необхідність, хто з вас у першу чергу знайде, де можна зайняти велику суму грошей?

А. Це зробить дружина.

Б. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік теж.

В. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина теж.

Г. Це зробить чоловік.

4. Хто у вашій сім'ї частіше запрошує в дім гостей?

А. Частіше запрошує чоловік.

Б. Зазвичай запрошує чоловік, але й дружина теж.

В. Зазвичай запрошує дружина, але й чоловік теж.

М. Частіше запрошує дружина.

5. Кого в сім'ї більше турбує затишок і зручність вашої квартири?

А. В основному чоловіка.

Б. Більшою мірою чоловіка, але й дружину теж.

В. Більшою мірою дружину, але й чоловіка теж.

Г. В основному дружину.

6. Хто з вас частіше першим цілує й обіймає іншого?

А. Зазвичай це робить чоловік.

Б. Зазвичай це робить чоловік, але й дружина теж.

В. Зазвичай це робить дружина, але й чоловік теж.

М. Зазвичай це робить дружина.

7. Хто у вашій сім'ї вирішує, які газети й журнали виписувати?

А. Зазвичай вирішує дружина.

Б. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

В. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

Г. Зазвичай вирішує чоловік.

8. Із чиєї ініціативи ви частіше ходите в кіно, у театр?

А. З ініціативи чоловіка.

Б. В основному з ініціативи чоловіка, але буває, що й дружини.

В. В основному з ініціативи дружини, але буває, що й чоловіка.

Г. З ініціативи дружини.

9. Хто у вашій сім'ї грає з маленькими дітьми?

А. В основному дружина.

Б. Частіше дружина, але й чоловік теж.

В. Частіше чоловік, але й дружина теж.

Г. В основному чоловік.

10. Від кого у вашій родині залежить взаємна задоволеність інтимними відносинами?

А. В основному це залежить від чоловіка.

Б. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

В. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

Г. В основному це залежить від дружини.

11. Майже всі подружні пари час від часу зазнають труднощів в інтимних відносинах; як ви вважаєте, від кого це може залежати у вашій сім'ї (вільно або мимоволі) більшою мірою?

А. Частіше від чоловіка.

Б. Зазвичай від чоловіка, але й від дружини теж.

В. Зазвичай від дружини, але й від чоловіка теж.

Г. Частіше від дружини.

12. Чиї життєві принципи й правила (відношення до неправди, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізнь й ін.) є визначальними у вашій родині!

А. Життєві принципи дружини.

Б. Як правило, дружини, але в деяких випадках і чоловіка.

В. Як правило, чоловіка, але в деяких випадках і дружини.

Г. Життєві принципи чоловіка.

13. Хто у вашій родині стежить за поведінкою маленьких дітей!

А. В основному це робить дружина.

Б. Частіше це робить дружина, а іноді й чоловік.

В. Частіше це робить чоловік, а іноді й дружина.

Г. В основному це робить чоловік.

14. Хто у вашій сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки й ін.?

А. В основному це робить чоловік.

Б. Частіше це робить чоловік, але й дружина теж.

В. Частіше це робить дружина, але й чоловік теж.

Г. В основному це робить дружина.

15. Хто у вашій сім'ї більшою мірою звертає увагу на самопочуття іншого?

А. Чоловік.

Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.

В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.

Г. Дружина.

16. Уявіть собі таку ситуацію: в обох з вас з'явилася можливість перемінити роботу на більш високо оплачувану, але менш цікаву. Хто це зробить у першу чергу?

А. Це зробить дружина.

Б. Скоріше дружина, ніж чоловік.

В. Скоріше чоловік, ніж дружина.

Г. Це зробить чоловік.

17. Хто у вашій сім'ї займається повсякденними покупками?

А. В основному чоловік.

Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.

В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.

Г. В основному дружина.

18. Хто у вашій сім'ї має більше підстав ображатися на байдужість, черствість, безтактність іншого?

А. Чоловік.

Б. Більшою мірою чоловік, ніж дружина.

В. Більшою мірою дружина, ніж чоловік.

Г. Дружина.

19. Якщо у вашій сім'ї виникнуть грошові труднощі, то хто – чоловік, чи жінка, займеться пошуками додаткового заробітку?

А. Це зробить чоловік.

Б. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина прийме в цьому участь.

В. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік прийме в цьому участь.

Г. Це зробить дружина.

20. Хто у вашій сім'ї планує, як і де провести відпустку

А. В основному дружина.

Б. Частіше дружина, але й чоловік бере участь.

В. Частіше чоловік, але й дружина бере участь.

Г. В основному чоловік.

21. Хто у вашій сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори!

А. В основному це робить дружина.

Б. Частіше це робить дружина, але іноді й чоловік.

В. Частіше це робить чоловік, але іноді й дружина.

Г. Зазичай це робить чоловік.

Дякуємо за участь!

Інтерпретація результатів методики. Обробка результатів зводиться до підрахунку, у якому ступінь тієї або іншої ролі реалізується чоловіком (або дружиною).

Нижче приводиться «ключ» методики (тобто розподіл питань по конкретних сімейних ролях).

Індекси по кожній сфері підраховуються як середнє арифметичне трьох питань.

У питаннях 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першому варіанту відповіді (А) приписується 1 бал, другому (Б) - 2 бали, третьому (В) - 3 бали, четвертому (Г) - 4 бали. В інших питаннях значення приписуються у зворотному порядку, тобто в питаннях 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 (А = 4 бали, Б = 3 бали, В = 2 бали, Г = 1 бал).

Підрахунок по сферах (з першої по сьому) ведеться в такий спосіб (у дужках - номери питань, на їхнє місце треба вписати кількість отриманих по даному питанню балів):

$$1) (9 + 13 + 14) : 3 =$$

$$2) (2 + 15 + 18) : 3 =$$

$$3) (19 + 3 + 16) : 3 =$$

$$4) (20 + 8 + 4) : 3 =$$

$$5) (17 + 5 + 21) : 3 =$$

$$6) (10 + 6 + 11) : 3 =$$

$$7) (1 + 7 + 12) : 3 =$$

Чим вище бал, тим більшою мірою дана роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижче – тим більше реалізується чоловіком.

Якщо величина близька до серединного значення, то дану роль обоє реалізують приблизно рівною мірою.

Найбільш повна інформація може бути отримана, якщо в опитуванні беруть участь обидва члени подружжя, тоді представляється можливість не тільки з'ясувати думку кожного з них про розподіл ролей у сім'ї, але й зіставити їхні відповіді на пропоновані питання.

Методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях»**Ю. Альшиної, Л. Гозман**

Шановний респонденте! Дана методика представляє собою тест-опитувальник, який містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер. У відносинах між подружжям досить часто бувають непорозуміння, протиріччя, зіткнення інтересів. Нижче наводяться досить типові ситуації; такі (або майже такі ж) виникають в кожній родині.

Бували вони, напевно, і у Вас. Будь ласка, виберіть той варіант із запропонованих відповідей, який найбільшою мірою близький до того, як ви поведетеся в подібних ситуаціях. Не варто занадто довго замислюватися над вибором відповіді, так як в даному випадку не може бути відповідей «правильних» і «неправильних». Відзначте на відповідному аркуші номер того варіанта, який видався вам найбільш підходящим, і переходите до наступної ситуації. Усі відповіді будуть збережені в таємниці.

Шкала відповідей:

-2: Категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації; активно висловлюю незгоду і наполягаю на своєму.

-1: Не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення.

0: нічого не задумую, не висловлюю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій.

1: загалом згоден (а) з тим, що говорить він (вона), але не вважаю за необхідне висловлювати своє ставлення.

2: повністю згоден (а) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую його (її) і схвалюю.

Дата:

П.І.Б.

Стать:

Вік:

Освіта:

Стаж подружнього життя:

Кількість та вік дітей (якщо є) :

Опитувальник:

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина (чоловік), знаючи про це, несподівано пізно повернулася (повернувся) додому. Вас це засмутило і після того як гості пішли Ви висловлюєте дружині (чоловікові) своє засмучення, а вона (він) не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...

2. Дружина (чоловік) давно обіцяла (обіцяв) зробити дещо по будинку і знову нічого не зробила. Ви ...

3. Ви довго стояли в черзі в магазині. Продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, дружина (чоловік) на Ваш погляд, занадто різко стала (став) говорити з нею. Ви неприємно здивовані її тоном; Ви ...

4. Вже пізно, дитині пора лягати спати, але йому не хочеться, а дружина (чоловік) все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, кажучи, що завтра вихідний. Дружина (чоловік) наполягає на своєму. Ви ...

5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки і покликали до себе. Ви відразу ж стали збиратися. Дружина (чоловік) залишилася (залишився) незадоволена тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви ...

6. У дружини (чоловіка) поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що у неї (нього) неприємності на роботі, хоча вона (він) нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати її (його) на розмову, але вона (він) йде від бесіди.

7. Ви з дружиною (чоловіком) запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина (чоловік) в цьому місяці витратила надто багато грошей. Ви ...

8. Ваш друг ділиться з Вами і Вашою дружиною (чоловіком) своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень Вашої дружини (чоловіка), на

Ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовника.
Ви ...

9. Вам обом треба затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і дружина (чоловік) повинна (повинен) зробити це, але вона (він) не погоджується. Ви ...

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця затія обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Дружина (чоловік) з самого початку скептично ставилася до Ваших планів, а тепер дуже сердита (сердитий) на Вас за непередбачені витрати. Ви ...

11. У Вас є улюблене заняття, дружина (чоловік) радить долучити до цього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а дружина (чоловік) продовжує наполягати на своєму. Ви ...

12. Ви збираєтеся піти з дому у справах, а дружина (чоловік) хоче з Вами поговорити і незадоволена (незадоволений), що Ви відмовляєтеся затриматися хоча б на кілька хвилин. Ви ...

13. З юності у Вас залишилося безліч друзів-жінок (чоловіків). Ви з задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У дружини (чоловіка) ці візити викликають невдоволення. Ви ...

14. Ви зайшли до дружини (чоловіка) на роботу. Її (його) не виявилось на місці, і, поки Ви її (його) чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії її (його) колег-жінок (чоловіків) . Вас здивувала негативна реакція дружини (чоловіка). Ви ...

15. Вам здається, що дружина (чоловік) періодично не так на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на Ваш погляд, річ, але дружина (чоловік) вважає, що вона необхідна в будинку. Ви ...

16. Ви просите дружину (чоловіка) допомогти дитині підготувати уроки, бо самі гірше знайомі з цим предметом, а вона (він) продовжує займатися своєю справою і відсилає дитину до Вас, кажучи, що їй (йому) ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтеся з одною (одним) з Ваших співробітниць (співробітників). Ви часто телефонуєте один одному,

згадуєте про неї (нього) в розмовах з дружиною (чоловіком). Їй (йому) це явно неприємно. Ви ...

18. Ви випадково зустрілися зі своїм старим приятелем (подругою), розговорилися з ним (нею), і він (вона) умовив (умовила) Вас зайти до нього (неї) додому. Ви пробули з ним (нею) весь вечір і пізно повернулися додому. Дружина (чоловік) турбувалася (турбувався) і, коли Ви повернулися, висловила (висловив) Вам своє невдоволення. Ви ...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина (чоловік) вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються дружині (чоловіку), але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагалися цього не показувати. По дорозі додому дружина (чоловік) несподівано висловила (висловив) своє невдоволення тим, як Ви поводитися з її (його) друзями. Ви ...

21. Ваша (ваш) дружина (чоловік) збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з нею (ним), але вона (він) не пропонує цього. Ви

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, дружина (чоловік) не розділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...

23. Дружина (чоловік) покарала (покарав) дитину, але Вам здається, що провина не настільки серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Дружина (чоловік) незадоволена цим. Ви ...

24. На виїзді Вас познайомили з привабливим чоловіком (жінкою). Ваша (ваш) дружина (чоловік) протягом усього вечора сиділа (сидів) поруч з ним (нею), танцювала (танцював) тільки з ним (нею) і про щось жваво розмовляла (розмовляв). Вас це зачепило. Ви ...

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що дружина (чоловік) обіцяла (обіцяв) друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...

26. Ви розповіли другу (подрузі) про Ваші сімейні проблеми, дружина (чоловік) дізналася (дізнався) про це і була (був) дуже незадоволена (незадоволений), оскільки вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

27. Дружина (чоловік) давно просила (просив) Вас полагодити праску. Сьогодні вона (він) хотіла (хотів) нею скористатися, але він виявився зламаним. Вона (він) висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви ...

28. Знайома (знайомий) Вашої родини вже не в перший раз підвела (підвів) Вас, і Ви вважаєте, що їй (йому) необхідно висловити своє невдоволення відкрито. Дружина (чоловік) каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити з дружиною (чоловік) і поділитися своїми переживаннями і сумнівами з нею (ним), але вона (він) не помічає Вашого стану і відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй (йому) ніколи. Ви ...

30. Приятелька (друг) дружини (чоловіка) зателефонувала (зателефонував) і попросила (попросив) Вас передати дружині (чоловіку) дещо, як тільки та (він) повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Дружина (чоловік) була (був) дуже незадоволена (незадоволений) і різко сказала (сказав), що Ваша необов'язковість ставить її (його) в незручне становище вже не в перший раз.

31. Увечері Ви збираєтеся разом з дружиною (чоловіком) дивитися телевізор, проте Ваші інтереси перетинаються - Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з Вас наполягає на своєму. Ви ...

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і дружина (чоловік) несподівано починає різко виступати проти будь-якого Вашого пропозиції. Ви ...

Додаток Е

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS**Н. Ендлера, Дж. Паркера**

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучені або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поведетеся подібним чином у скрутній ситуації і поставте відповідну цифру в бланку відповідей.

Ніколи – 1

Рідко – 2

Іноді – 3

Частіше за все – 4

Дуже часто – 5

1. Намагаюсь ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
4. Намагаюсь бути на людях.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.
7. Занурююсь у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у цій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Пести себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.
14. Зазнаю нервової напруги.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Переживаю емоційний шок.

20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, що робити
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути у ситуацію.
25. Застигаю, заморожуюся і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обдумую те, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.
28. Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я робитиму
30. Турбуюсь про те, що я буду робити
31. Проводжу час із дорогою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.
35. Розробляю кілька різних розв'язків проблеми.
36. Аналізую проблему перед реагуванням на неї.
37. Дзвоню другу.
38. Зазнаю роздратування.
39. Вирішаю, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.
43. Розробляю декілька рішень.
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відіграюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.

47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.