

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖЖЯ
В ГАРМОНІЙНОМУ ШЛЮБІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого курсу
заочної форми навчання
спеціалізації 053 «Психологія»
Караман Ірини Дмитрівни

Науковий керівник –

доктор філософії у галузі освітні/
педагогічні науки
доцент кафедри психології та
педагогіки
Дмитрук Зоя Анатоліївна

Рецензент

Астремська Ірина Володимирівна

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 20___р., протокол № ____
завідувач кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ГАРМОНІЙНОГО ШЛЮБУ В ПСИХОЛОГІЇ	8
1.1. Поняття гармонійного шлюбу: психологічні та соціальні підходи, сутність, критерії, показники	8
1.2. Психологічні особливості подружжя в гармонійному шлюбі	11
1.3. Психологічна сумісність у шлюбі: теорії, концепції, механізм	13
1.4. Комунікативні особливості подружжя в гармонійному шлюбі	19
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖЖЯ В ГАРМОНІЙНОМУ ШЛЮБІ	25
2.1. Методологічні підходи, мета, завдання та гіпотеза емпіричного дослідження	25
2.2. Характеристика вибірки та опис діагностичних методик дослідження психологічних особливостей подружжя	32
2.3. Процедура, етичні засади та етапи організації дослідження психологічних особливостей подружжя	39
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖЖЯ У ГАРМОНІЙНОМУ ШЛЮБІ.....	47
3.1. Аналіз емпіричних даних щодо психологічних особливостей подружжя у гармонійному шлюбі	47
3.2. Особистісні та міжособистісні характеристики подружжя в гармонійному шлюбі	54
3.3. Розробка й апробація програми психологічного розвитку подружжя з метою становлення та удосконалення гармонійного шлюбу	59
Висновки до розділу 3	69

ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

На сучасному етапі суспільного розвитку шлюб і сім'я залишаються базовими інститутами, що забезпечують психологічне благополуччя особистості, її соціалізацію та відтворення суспільства. Разом з тим, трансформація соціально-економічних умов, зміни гендерних ролей, зростання індивідуалістичних цінностей супроводжуються підвищенням рівня сімейної напруженості, збільшенням кількості розлучень, поширенням кризових форм подружньої взаємодії. Це зумовлює необхідність поглибленого вивчення чинників, які забезпечують гармонійність шлюбних стосунків, та психологічних особливостей подружжя, що сприяють стабільності й задоволеності шлюбом.

Гармонійний шлюб виступає не лише умовою індивідуального психологічного здоров'я, а й важливим ресурсом подолання життєвих криз, професійного стресу, соціальної невизначеності. У цьому контексті особливої наукової та практичної значущості набуває аналіз взаємозв'язку між особистісними, емоційно-регуляторними, комунікативними та ціннісно-смысловими характеристиками подружжя і рівнем гармонійності шлюбних стосунків.

Проблеми шлюбно-сімейних стосунків, їх структури та динаміки відображені у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників у галузі загальної, сімейної та соціальної психології. Значний внесок у вивчення сімейної взаємодії та подружньої адаптації зроблено у працях В. Сатір, Е. Фромма, Дж. Готтмана, Р. Стернберга, К. Роджерса, Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, Г. Айзенка, К. Юнга та інших. У вітчизняній психології питання сімейної взаємодії, психологічної сумісності та шлюбної адаптації висвітлені в роботах О. Донченко, Т. Титаренко, Н. Чепелевої, В. Краєвої та ін.

Разом з тим, попри значну кількість теоретичних і емпіричних досліджень, проблема психологічних особливостей подружжя саме в контексті гармонійного шлюбу, із урахуванням особистісних, комунікативних, емоційних та ціннісних параметрів, залишається недостатньо систематизованою. Потребує подальшого

уточнення структура психологічних чинників гармонійності шлюбних стосунків, їх емпірична операціоналізація та розробка практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки подружжя.

Об'єкт дослідження – подружні стосунки як психосоціальна система.

Предмет дослідження – психологічні особливості подружжя, що забезпечують гармонійність шлюбних стосунків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційної регуляції та стилів конфліктної поведінки у формуванні гармонійного шлюбу.

Гіпотеза дослідження.

Передбачається, що гармонійний шлюб забезпечується сукупністю таких психологічних особливостей подружжя, як емоційна зрілість, узгодженість ціннісно-смислових орієнтацій, конструктивні комунікативні стратегії, високий рівень емпатії, а також наявність надійного типу прив'язаності; водночас недостатня сформованість зазначених характеристик супроводжується зниженням рівня гармонійності шлюбних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння шлюбу, гармонійного шлюбу та психологічної сумісності подружжя.
2. Визначити та теоретично обґрунтувати систему психологічних чинників, що впливають на гармонійність шлюбних стосунків (особистісних, емоційних, комунікативних, ціннісних).
3. Розробити теоретичну модель психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі.
4. Обґрунтувати програму емпіричного дослідження психологічних особливостей подружжя та підібрати адекватний комплекс психодіагностичних методик.

5. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язків між психологічними характеристиками подружжя та рівнем гармонійності шлюбних стосунків.

6. Виявити типологічні особливості подружніх пар за показниками гармонійності шлюбних стосунків.

7. Розробити психолого-практичні рекомендації щодо підтримки й розвитку гармонійного шлюбу.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення загальної та сімейної психології про шлюб і сім'ю як цілісні системи; концепції психологічної сумісності та міжособистісної взаємодії; теорія прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт); трикутна теорія кохання Р. Стернберга; гуманістичний підхід до особистості та міжособистісних стосунків (К. Роджерс); системний підхід до сім'ї (М. Боуен); праці вітчизняних авторів у галузі психології сім'ї та шлюбно-сімейних стосунків. Методологічною основою є принципи детермінізму, системності, розвитку, особистісно-орієнтованого та діяльнісного підходів.

Методи дослідження.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнювальних методів:

– **теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;

– **емпіричні:** стандартизовані психодіагностичні методики оцінки особистісних характеристик, емоційної регуляції, стилів прив'язаності та подружньої взаємодії; анкетування, опитування;

– **методи математико-статистичної обробки:** описова статистика, кореляційний аналіз, порівняння групових показників з використанням відповідних статистичних критеріїв.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що на основі системного аналізу теоретичних підходів і результатів емпіричного дослідження:

- уточнено зміст поняття «гармонійний шлюб» у контексті психологічних особливостей подружжя;
- запропоновано структурну модель психологічних чинників гармонійності шлюбних стосунків, яка включає особистісний, емоційно-регуляторний, комунікативний та ціннісно-смысловий компоненти;
- виявлено специфіку взаємозв'язків між окремими психологічними характеристиками подружжя та показниками гармонійності шлюбних стосунків;
- окреслено типологічні особливості подружніх пар за рівнем гармонійності шлюбних стосунків і провідними психологічними характеристиками.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що основні положення та висновки дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, соціальних працівників при наданні психологічної допомоги подружнім парам; при розробці та реалізації психокорекційних і тренінгових програм, спрямованих на розвиток конструктивної комунікації, емоційної регуляції та підвищення гармонійності шлюбних стосунків; у навчальному процесі закладів вищої освіти при викладанні курсів із загальної, вікової та сімейної психології.

Структура та обсяг магістерської роботи.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний текст роботи викладено на 71 сторінці машинописного тексту. Список використаних джерел містить 52 найменування. Робота містить таблиці, що ілюструють результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ГАРМОНІЙНОГО ШЛЮБУ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття гармонійного шлюбу: психологічні та соціальні підходи, сутність, критерії, показники

У сучасній психологічній науці шлюб розглядається не лише як юридично оформлений союз двох осіб, а як складна система міжособистісних взаємин, що включає емоційні зв'язки, спільні смисли, рольову взаємодію, взаємні очікування та повсякденні практики спілкування. З позицій системного підходу подружжя трактується як мікросистема, що перебуває у постійному процесі розвитку, адаптації до життєвих змін і підтримує власну стабільність через сформовані правила, межі, способи комунікації та механізми узгодження потреб партнерів [2]. Відповідно, гармонійність шлюбу не є сталою характеристикою, а постає як динамічний результат того, як партнери організовують взаємодію, регулюють конфлікти та підтримують емоційну близькість у повсякденному житті [3].

У межах соціально-психологічного підходу гармонійний шлюб розглядається також як форма соціальної взаємодії, на яку впливають культурні норми, гендерні ролі, економічні умови та соціальні очікування. Зміни сучасного суспільства зумовлюють трансформацію уявлень про функції шлюбу, що підвищує значущість психологічних чинників стабільності та задоволеності подружніми стосунками [4].

Поняття гармонії у подружніх стосунках

Поняття гармонії у подружніх взаєминах доцільно розкривати як стан відносної рівноваги між емоційною близькістю партнерів і збереженням їхньої особистісної автономії. Гармонійний шлюб характеризується здатністю подружжя поєднувати відчуття «ми» з повагою до індивідуальних меж і потреб кожного з партнерів. У цьому контексті гармонія означає не відсутність

напруження чи розбіжностей, а наявність психологічних ресурсів для їх конструктивного подолання [5].

Українські дослідники підкреслюють, що гармонія у шлюбі формується на основі взаємної поваги, прийняття відмінностей, довіри та готовності до діалогу. Відмінності у поглядах, цінностях або стилях поведінки не руйнують союз за умови, що вони стають предметом обговорення й узгодження, а не джерелом хронічного конфлікту [6]. Таким чином, гармонійний шлюб можна визначити як такий тип подружніх стосунків, у якому партнери здатні підтримувати психологічну рівновагу системи навіть у періоди напруження та змін.

Соціально-психологічний погляд доповнює це розуміння, наголошуючи на впливі зовнішніх чинників — економічного навантаження, батьківських обов'язків, соціальної підтримки та культурних сценаріїв — на якість подружньої взаємодії. Гармонія в такому підході означає здатність подружжя узгоджувати власні потреби з вимогами соціального середовища, зберігаючи відчуття партнерства, справедливості та взаємної цінності [4].

Критерії гармонійного шлюбу (емоційні, когнітивні, поведінкові)

Узагальнення наукових підходів дозволяє виокремити кілька взаємопов'язаних груп критеріїв, за якими можна оцінювати гармонійність подружніх стосунків: емоційні, когнітивні та поведінкові.

До **емоційних критеріїв** належать емоційна близькість, взаємна прихильність, здатність до емпатії, відчуття підтримки та психологічної безпеки у стосунках. Гармонійний шлюб характеризується переважанням позитивних емоційних обмінів над негативними, а також здатністю партнерів відновлювати емоційний контакт після конфліктних ситуацій [7].

Когнітивні критерії охоплюють уявлення подружжя про шлюб, взаємні очікування, життєві цілі та смислові орієнтації. Важливим показником гармонії є узгодженість образів «успішного шлюбу», реалістичність очікувань щодо партнера та здатність до гнучкої інтерпретації його поведінки. Дослідники зазначають, що когнітивна ригідність, схильність до негативних атрибуцій та

ідеалізовані очікування можуть суттєво знижувати рівень задоволеності шлюбом [5].

Поведінкові критерії пов'язані з реальними практиками взаємодії подружжя: стилем спілкування, способами вирішення конфліктів, розподілом ролей і відповідальності, готовністю до співпраці та компромісів. Гармонійний шлюб характеризується конструктивними моделями поведінки, у межах яких конфлікти не ігноруються, а вирішуються шляхом діалогу та взаємного врахування інтересів [6].

Зазначені критерії функціонують у тісному взаємозв'язку: емоційний клімат впливає на когнітивні оцінки партнера, а ті, у свою чергу, визначають поведінкові реакції. Саме тому оцінювання гармонійності шлюбу потребує комплексного підходу, який охоплює всі три виміри [2].

Задоволеність шлюбом як інтегральний показник гармонії

У психологічних дослідженнях задоволеність шлюбом розглядається як інтегральний показник гармонійності подружніх стосунків. Вона відображає суб'єктивну оцінку якості взаємин, ступінь відповідності шлюбу особистісним потребам і очікуванням партнерів, а також загальне відчуття благополуччя у сімейному житті [3].

Задоволеність шлюбом включає оцінку емоційної близькості, ефективності комунікації, справедливості розподілу ролей і стабільності взаєморозуміння. Українські дослідники наголошують, що цей показник має динамічний характер і може змінюватися під впливом життєвих криз, соціально-економічних чинників та етапів сімейного розвитку [7].

Таким чином, гармонійний шлюб доцільно розглядати як багатовимірний психологічний феномен, що формується під впливом комплексу емоційних, когнітивних і поведінкових чинників, а задоволеність шлюбом виступає узагальненим індикатором ефективності функціонування подружньої системи.

1.2. Психологічні особливості подружжя в гармонійному шлюбі

Гармонійний шлюб формується не лише під впливом зовнішніх соціальних умов, а передусім завдяки індивідуально-психологічним особливостям подружжя та характеру їхньої взаємодії. У психологічних дослідженнях наголошується, що якість подружніх стосунків значною мірою залежить від особистісної зрілості партнерів, рівня розвитку їхніх емоційних і комунікативних компетентностей, а також здатності до взаємної підтримки та співпраці. Саме сукупність цих характеристик визначає стабільність, задоволеність і психологічне благополуччя сімейної системи [2].

Особистісні характеристики подружжя

До ключових особистісних характеристик, що сприяють формуванню гармонійного шлюбу, дослідники відносять емоційну зрілість, відповідальність, здатність до саморегуляції, толерантність до фрустрації, відкритість до змін і готовність брати на себе зобов'язання. Емоційно зрілі партнери здатні усвідомлювати власні почуття, контролювати імпульсивні реакції та адекватно реагувати на емоційні стани іншого, що істотно знижує рівень деструктивних конфліктів у шлюбі [3].

Важливу роль відіграє також рівень особистісної автономії. Гармонійний шлюб передбачає здатність партнерів зберігати індивідуальність, не втрачаючи при цьому почуття єдності. Надмірна залежність або, навпаки, емоційна відстороненість можуть порушувати баланс подружніх стосунків і призводити до зниження задоволеності шлюбом. За спостереженнями українських психологів, оптимальне поєднання близькості й автономії створює передумови для стабільності та психологічної безпеки в подружжі [5].

Суттєве значення має і система ціннісних орієнтацій партнерів. Узгодженість поглядів на сімейні ролі, професійну самореалізацію, батьківство, способи подолання життєвих труднощів знижує ймовірність хронічних конфліктів і сприяє формуванню відчуття спільності. Водночас відмінності у

цінностях не є критичними за умови, що подружжя здатне до діалогу та взаємного прийняття [7].

Особливості міжособистісної взаємодії та комунікації

Міжособистісна взаємодія подружжя виступає одним із центральних механізмів підтримання гармонії у шлюбі. Ефективна комунікація передбачає здатність відкрито висловлювати думки й почуття, уважно слухати партнера, надавати адекватний зворотний зв'язок і спільно шукати рішення в проблемних ситуаціях. Психологічні дослідження свідчать, що саме стиль спілкування подружжя є чутливим індикатором якості сімейних стосунків [6].

Для гармонійного шлюбу характерні конструктивні моделі взаємодії, які ґрунтуються на повазі, визнанні права партнера на власну позицію та готовності до компромісу. Деструктивні ж стилі спілкування — ігнорування, знецінення, агресія, маніпуляція — поступово підривають довіру та емоційну близькість, навіть за наявності сильних почуттів на початкових етапах стосунків [4].

Особливу роль відіграє здатність подружжя конструктивно вирішувати конфлікти. Гармонійний шлюб не передбачає повної відсутності суперечностей, натомість він характеризується наявністю навичок їх регуляції. Партнери, які вміють обговорювати проблеми без взаємних звинувачень, частіше досягають порозуміння та зберігають позитивний емоційний фон у стосунках [6].

Роль емоційної близькості, довіри та підтримки

Емоційна близькість є фундаментальною характеристикою гармонійного шлюбу. Вона проявляється у відчутті психологічної єдності, взаємної прихильності, готовності ділитися переживаннями та отримувати підтримку в складних життєвих ситуаціях. Довіра, у свою чергу, забезпечує стабільність подружніх стосунків і формує відчуття безпеки, необхідне для відкритого спілкування та саморозкриття [1].

Психологічна підтримка в гармонійному шлюбі реалізується через емпатійне ставлення, визнання значущості почуттів партнера та готовність надавати допомогу у кризових періодах. Дослідники зазначають, що подружні

пари, які демонструють високий рівень взаємної підтримки, краще адаптуються до стресових подій, зберігають задоволеність шлюбом і мають вищі показники психологічного благополуччя [8].

Важливо підкреслити, що емоційна близькість і довіра не є сталими характеристиками, а потребують постійного підтримання через щоденну взаємодію, увагу до потреб партнера та готовність працювати над стосунками. Саме усвідомлене ставлення до розвитку емоційного зв'язку відрізняє гармонійний шлюб від формального або конфліктного співжиття [7].

Отже, психологічні особливості подружжя в гармонійному шлюбі охоплюють комплекс особистісних, міжособистісних та емоційних характеристик. Емоційна зрілість, ціннісна узгодженість, ефективна комунікація, довіра та взаємна підтримка виступають ключовими чинниками, що забезпечують стабільність і задоволеність подружніми стосунками та створюють умови для розвитку сімейної системи в цілому.

1.3. Психологічна сумісність у шлюбі: теорії, концепції, механізми

Психологічна сумісність подружжя є одним із ключових чинників формування та підтримання гармонійного шлюбу. У наукових дослідженнях вона розглядається як інтегральна характеристика, що відображає ступінь узгодженості індивідуально-психологічних властивостей партнерів, їхніх цінностей, способів емоційного реагування та моделей поведінки у спільному житті. Саме рівень психологічної сумісності значною мірою визначає здатність подружжя адаптуватися до змін, конструктивно вирішувати конфлікти та зберігати задоволеність шлюбом у довготривалій перспективі [2].

У сучасній психології відсутнє єдине універсальне визначення сумісності, однак більшість дослідників сходяться на тому, що вона не зводиться до подібності партнерів. Навпаки, психологічна сумісність передбачає здатність подружжя ефективно поєднувати відмінні риси, компенсувати слабкі сторони

одне одного та вибудовувати взаємодію на основі взаємного прийняття і поваги [3].

Типології психологічної сумісності у шлюбі

Одним із найпоширеніших підходів до вивчення психологічної сумісності є типологічний. У його межах аналізується відповідність темпераментів, характерологічних рис і стилів поведінки партнерів. Класичні уявлення про типи темпераменту (сангвінічний, холеричний, флегматичний, меланхолійний) дозволяють оцінювати динаміку емоційних реакцій, рівень активності та спосіб реагування подружжя на стресові ситуації. Дослідження свідчать, що сумісність може бути як гомогенною (подібність темпераментів), так і комплементарною (взаємодоповнення), за умови розвитку навичок саморегуляції та комунікації [6].

Важливе місце у вивченні сумісності займають типології особистості, що ґрунтуються на ідеях К. Юнга та їх подальших інтерпретаціях. У межах цього підходу увага зосереджується на відмінностях у способах сприйняття інформації, прийняття рішень і взаємодії зі світом. Психологічна сумісність у такому контексті розглядається як здатність партнерів враховувати ці відмінності та адаптувати стиль спілкування відповідно до особливостей іншого [5].

Окремі дослідники також звертають увагу на взаємозв'язок сумісності з рисами характеру, рівнем тривожності, схильністю до домінування або поступливості. Надмірна поляризація цих характеристик без готовності до взаємного узгодження може ускладнювати подружню взаємодію, тоді як помірна диференціація за умови високої рефлексивності сприяє стабільності шлюбу [4].

Нейропсихологічні аспекти психологічної сумісності

У сучасних дослідженнях психологічна сумісність розглядається також крізь призму нейропсихологічних механізмів. Йдеться насамперед про індивідуальні відмінності у функціонуванні нервової системи, рівні збудливості, чутливості до стресу та здатності до емоційної регуляції. Партнери з подібними або взаємодоповнювальними нейропсихологічними характеристиками легше

досягають емоційної синхронізації та демонструють вищу стійкість до напружених життєвих обставин [8].

Особливу роль у цьому контексті відіграє здатність до саморегуляції. Особи з розвиненими навичками контролю емоцій, усвідомлення власних станів і гнучкого реагування на поведінку партнера краще справляються з конфліктами та знижують рівень хронічної напруги у стосунках. Водночас низький рівень саморегуляції, імпульсивність і ригідність можуть значно ускладнювати взаємодію навіть за високого рівня початкової емоційної прихильності [7].

Нейропсихологічні аспекти сумісності також пов'язані з темпом психічних процесів, потребою в стимуляції та індивідуальними особливостями реагування на новизну. Узгодженість або взаємне прийняття цих відмінностей сприяє формуванню стабільного емоційного клімату в подружжі.

Ціннісно-смилова сумісність подружжя

Одним із найглибших рівнів психологічної сумісності є ціннісно-смилова узгодженість подружжя. Вона охоплює спільність або прийнятність життєвих цілей, уявлень про сенс сімейного життя, ролі подружжя, батьківства, професійної самореалізації та способів подолання труднощів. Саме на цьому рівні формується відчуття психологічної єдності та довготривалої стабільності шлюбу [1].

Дослідники зазначають, що розбіжності у цінностях не завжди призводять до деструкції стосунків, однак за відсутності відкритого діалогу вони можуть стати джерелом прихованих конфліктів і зниження задоволеності шлюбом. Натомість узгодженість смислових орієнтацій або готовність до їх взаємного узгодження сприяє формуванню довіри, передбачуваності та психологічної безпеки у подружніх взаєминах [7].

Ціннісно-смилова сумісність виявляється також у здатності партнерів підтримувати одне одного у процесі особистісного розвитку. Гармонійний шлюб у цьому контексті виступає простором, у якому кожен з партнерів може

реалізовувати власний потенціал, не відчуваючи загрози для стабільності стосунків [3].

Отже, психологічна сумісність у шлюбі є багаторівневим утворенням, що включає типологічні, нейропсихологічні та ціннісно-сміслові компоненти. Вона не зводиться до простого збігу особистісних рис, а передбачає здатність подружжя до взаємного прийняття, адаптації та спільного конструювання гармонійної системи взаємин. Усвідомлення механізмів психологічної сумісності створює підґрунтя для глибшого розуміння умов стабільності шлюбу та розробки ефективних програм психологічної підтримки подружжя.

Таблиця 1.3

Рівні гармонійності подружніх стосунків та їх психологічна характеристика

Рівень гармонійності	Психологічні характеристики подружніх стосунків	Емоційна регуляція та конфліктна взаємодія
Високий рівень гармонійності	Характеризується емоційною близькістю, взаємною довірою, відкритістю у спілкуванні, партнерською підтримкою та прийняттям індивідуальних відмінностей. Партнери демонструють високу задоволеність шлюбом, відчуття психологічної безпеки та спільної відповідальності за стосунки.	Високий рівень усвідомлення та прийняття власних емоцій. Переважають конструктивні стилі поведінки у конфлікті (співпраця, компроміс). Конфлікти розглядаються як можливість для розвитку та поглиблення взаєморозуміння.

Середній рівень гармонійності	Подружні стосунки загалом стабільні, однак характеризуються періодичними труднощами у взаєморозумінні, нерівномірним розподілом емоційної підтримки та частковим накопиченням напруження. Задоволеність шлюбом носить ситуативний характер.	Спостерігається вибіркова емоційна регуляція: партнери можуть контролювати емоції у звичних ситуаціях, але відчують труднощі в умовах стресу. У конфліктах поєднуються конструктивні та унікальні стратегії поведінки.
Низький рівень гармонійності	Виявляється у зниженні емоційної близькості, частих конфліктах, почутті відчуження, незадоволеності шлюбом та дефіциті взаємної підтримки. Партнери можуть переживати хронічну напругу у стосунках.	Характерні труднощі емоційної регуляції, імпульсивні реакції або емоційне уникнення. Переважають деструктивні стилі конфліктної поведінки (суперництво, уникнення), що посилює напруження та погіршує якість взаємодії.

Виділення рівнів гармонійності подружніх стосунків дозволяє систематизувати психологічні характеристики шлюбу та розкрити взаємозв'язок між емоційною регуляцією, конфліктною поведінкою та суб'єктивною задоволеністю шлюбом. Запропонована класифікація ґрунтується на узагальненні положень сучасних психологічних досліджень у галузі сімейної та подружньої психології [6; 7; 15; 21; 29].

Високий рівень гармонійності подружніх стосунків характеризується сформованою емоційною близькістю, взаємною підтримкою та здатністю партнерів до усвідомленої емоційної регуляції. У таких парах конфлікти не мають деструктивного характеру, а виконують регулятивну функцію, сприяючи проясненню потреб і очікувань партнерів. Саме на цьому рівні подружжя демонструє високий потенціал до спільного подолання життєвих труднощів і збереження психологічної стійкості шлюбу.

Середній рівень гармонійності відображає відносну стабільність подружніх стосунків за наявності окремих проблемних зон. Емоційна регуляція у таких парах має ситуативний характер, що зумовлює нерівномірність емоційної взаємодії та коливання рівня задоволеності шлюбом. Водночас наявність базових навичок конструктивної комунікації створює можливості для подальшого розвитку гармонійності за умови цілеспрямованої психологічної роботи.

Низький рівень гармонійності подружніх стосунків пов'язаний із систематичними труднощами емоційної регуляції та переважанням деструктивних стратегій конфліктної взаємодії. Такі стосунки характеризуються підвищеним рівнем напруження, зниженням емоційної близькості та ризиком хронічної незадоволеності шлюбом. За відсутності психологічної підтримки даний рівень може призводити до поглиблення подружньої кризи або розпаду стосунків.

Отже, запропонована таблиця дозволяє не лише типологізувати подружні стосунки за рівнем гармонійності, а й підкреслює ключову роль емоційної регуляції та стилів поведінки у конфлікті як центральних психологічних механізмів, що визначають якість подружнього життя. Представлена класифікація слугує теоретичним підґрунтям для подальшого емпіричного аналізу та обґрунтовує доцільність розробки програм психологічного розвитку подружжя, спрямованих на підвищення рівня гармонійності шлюбу.

1.4. Комунікативні особливості подружжя в гармонійному шлюбі

Комунікація є одним із базових психологічних механізмів функціонування подружніх стосунків і водночас ключовою умовою становлення гармонійного шлюбу. Саме у процесі повсякденного спілкування реалізуються емоційна близькість, взаєморозуміння, узгодження потреб, ролей і очікувань партнерів. У психологічній науці комунікація в шлюбі розглядається не лише як обмін інформацією, а як складний міжособистісний процес, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти [1].

Дослідження вітчизняних психологів свідчать, що якість подружньої комунікації безпосередньо пов'язана з рівнем задоволеності шлюбом, психологічним благополуччям партнерів та стабільністю сімейної системи [2]. Гармонійний шлюб характеризується відкритістю у спілкуванні, здатністю партнерів висловлювати власні почуття й потреби без страху осуду, а також готовністю чути й приймати позицію іншого.

Моделі ефективної подружньої комунікації

У межах психологічних підходів ефективна подружня комунікація розглядається як така, що ґрунтується на принципах рівноправності, поваги та взаємної відповідальності. Зокрема, гуманістичний підхід акцентує увагу на безумовному прийнятті партнера, емпатійному слуханні та автентичності у взаємодії [3]. За таких умов спілкування стає ресурсом розвитку стосунків, а не джерелом напруги.

Системний підхід до аналізу сімейної комунікації підкреслює, що подружжя функціонує як цілісна система, у якій кожне повідомлення має не лише змістове, а й реляційне значення. Важливу роль відіграють правила спілкування, усталені способи реагування на конфліктні ситуації та характер зворотного зв'язку між партнерами [4]. У гармонійному шлюбі ці правила є гнучкими, що дозволяє подружжю адаптуватися до життєвих змін.

Комунікація та конфлікт-менеджмент у подружніх стосунках

Наявність конфліктів у шлюбі не є ознакою його дисгармонійності. Психологічні дослідження вказують на те, що вирішальне значення має не сам факт конфлікту, а способи його переживання та розв'язання [5]. У гармонійному шлюбі конфлікти виконують регулятивну функцію, сприяючи проясненню потреб, очікувань і меж кожного з партнерів.

Конструктивний конфлікт-менеджмент передбачає вміння подружжя контролювати емоційні реакції, уникати взаємних звинувачень і фокусуватися на пошуку спільного рішення. До ефективних стратегій належать діалог, компроміс, співпраця та взаємні поступки [6]. Натомість деструктивні форми взаємодії — ігнорування, агресія, маніпуляції — знижують рівень довіри та підвищують емоційну дистанцію між партнерами.

Довіра та психологічна безпека як умови гармонійної комунікації

Однією з центральних характеристик подружньої комунікації у гармонійному шлюбі є відчуття психологічної безпеки. Воно проявляється у впевненості партнерів у тому, що їхні почуття, думки та переживання не будуть знецінені або використані проти них [7]. Саме психологічна безпека створює умови для щирості, емоційної відкритості та глибокої близькості.

Довіра формується у процесі тривалої взаємодії й підтримується послідовністю поведінки, чесністю та відповідальністю партнерів. У гармонійному шлюбі довіра виконує стабілізуючу функцію, знижуючи рівень тривожності та сприяючи відчуттю надійності стосунків навіть у кризових періодах [8].

Таким чином, комунікативні особливості подружжя в гармонійному шлюбі охоплюють здатність до відкритого й емпатійного спілкування, конструктивного вирішення конфліктів, формування довіри та забезпечення психологічної безпеки. Саме ці чинники створюють підґрунтя для довготривалої стабільності подружніх стосунків і підтримують їхній гармонійний характер.

Крім того, подружні стосунки є динамічною психологічною системою, яка змінюється та трансформується протягом усього спільного життя партнерів. Гармонійність шлюбу не є сталою характеристикою, а формується й підтримується на різних етапах розвитку сім'ї залежно від психологічної зрілості партнерів, рівня їхньої емоційної регуляції, комунікативних навичок та здатності адаптуватися до нових життєвих умов. У цьому контексті аналіз етапів розвитку подружніх стосунків дозволяє глибше зрозуміти механізми становлення та збереження гармонійного шлюбу.

У психологічній літературі подружні стосунки розглядаються як процес, що проходить низку закономірних етапів, кожен з яких має свої завдання, потенційні труднощі та ресурси розвитку. На кожному з етапів змінюється характер емоційної взаємодії між партнерами, структура ролей, рівень близькості та способи розв'язання конфліктів, що безпосередньо впливає на суб'єктивне відчуття гармонії у шлюбі [1; 3; 6].

Початковий етап подружнього життя, який охоплює перші роки спільного проживання, характеризується процесами взаємної адаптації партнерів. На цьому етапі відбувається зіткнення індивідуальних очікувань, уявлень про шлюб, сімейних сценаріїв та ціннісних орієнтацій, сформованих у батьківських родин. Гармонійність шлюбу на даній стадії значною мірою залежить від здатності партнерів до відкритої комунікації, гнучкості та емоційної чутливості.

Психологічні труднощі цього етапу часто пов'язані з ідеалізацією партнера, розчаруванням у реальних рисах характеру, а також із формуванням спільних правил і меж. За відсутності навичок емоційної регуляції конфлікти можуть набувати гострого характеру, що негативно впливає на відчуття задоволеності шлюбом. Водночас успішне проходження адаптаційного етапу створює основу для подальшої стабільності та розвитку подружніх стосунків.

На етапі стабілізації подружніх стосунків відбувається поступове формування стійких моделей взаємодії, розподіл ролей і відповідальності, а також поглиблення емоційної близькості між партнерами. Гармонійність шлюбу

на цьому етапі проявляється у відчутті психологічної безпеки, взаємної підтримки та прийняття індивідуальних особливостей партнера.

Разом із тим саме на цьому етапі можуть виникати приховані конфлікти, пов'язані з рутиною, зниженням новизни у стосунках, перевантаженням побутовими або професійними обов'язками. За даними психологічних досліджень, здатність партнерів усвідомлювати власні емоційні стани та конструктивно їх регулювати є одним із ключових чинників збереження гармонії на стадії стабілізації шлюбу [7; 21].

Подружні стосунки неминуче стикаються з кризовими періодами, які можуть бути зумовлені як внутрішніми психологічними змінами партнерів, так і зовнішніми життєвими обставинами. До таких кризових етапів відносять кризу 3–5 років шлюбу, кризу середини подружнього життя, а також кризи, пов'язані з народженням дітей, змінами соціального статусу або віковими трансформаціями особистості.

Кризові періоди супроводжуються підвищеним емоційним напруженням, зростанням кількості конфліктів і переосмисленням подружніх ролей. Гармонійність шлюбу на цьому етапі значною мірою залежить від рівня емоційної регуляції партнерів та їхньої здатності спільно долати труднощі. Дослідження показують, що подружжя з розвиненими навичками саморегуляції та співпраці частіше трансформує кризу у ресурс розвитку, тоді як деструктивні стратегії поведінки можуть призводити до емоційного віддалення або розпаду стосунків [15; 19].

Зрілий етап подружніх стосунків характеризується більшою стабільністю, прийняттям індивідуальних відмінностей партнера та формуванням спільної життєвої історії. Гармонійність шлюбу на цьому етапі ґрунтується на глибокій емоційній близькості, довірі, партнерстві та здатності до взаємної підтримки у складних життєвих ситуаціях.

Партнери, які успішно пройшли попередні етапи розвитку стосунків, зазвичай демонструють вищий рівень психологічної зрілості, емпатії та

гнучкості у взаємодії. Емоційна регуляція на цьому етапі набуває більш усвідомленого характеру, що дозволяє зберігати гармонію навіть за умов зовнішніх стресорів і вікових змін [28; 37].

Отже, гармонійний шлюб формується не як раз і назавжди заданий стан, а як результат послідовного проходження подружжям різних етапів розвитку, кожен з яких ставить перед партнерами нові психологічні завдання. Ключову роль у забезпеченні гармонійності стосунків на всіх етапах відіграють емоційна регуляція, здатність до конструктивного розв'язання конфліктів та готовність до взаємної підтримки й змін.

Аналіз етапів розвитку подружніх стосунків створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей подружжя та обґрунтовує доцільність розробки психологічних програм, спрямованих на підтримку гармонійного шлюбу на різних стадіях сімейного життя.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми гармонійного шлюбу в сучасній психології, що дозволило систематизувати основні наукові підходи до розуміння цього феномена та визначити ключові психологічні чинники його формування і підтримання.

У результаті аналізу наукових джерел встановлено, що гармонійний шлюб у психології розглядається не як статичний стан або формальна відповідність соціальним нормам, а як динамічна система міжособистісної взаємодії подружжя. Його сутність полягає в узгодженні емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів стосунків, що забезпечує стабільність, задоволеність шлюбом та психологічне благополуччя партнерів. Визначено, що провідними критеріями гармонійного шлюбу є емоційна близькість, взаємна повага, довіра, конструктивна взаємодія та здатність до спільного вирішення життєвих труднощів.

Проаналізовано психологічні особливості подружжя в гармонійному шлюбі, серед яких ключове значення мають особистісна зрілість, емпатійність, відповідальність, здатність до саморегуляції та відкритість у спілкуванні. З'ясовано, що емоційна близькість, довіра та взаємна підтримка виступають фундаментальними умовами стабільності подружніх стосунків і сприяють збереженню позитивного емоційного клімату в сім'ї.

Окрему увагу приділено аналізу психологічної сумісності у шлюбі, яка розглядається як інтегральна характеристика узгодженості індивідуально-психологічних властивостей партнерів. Установлено, що сумісність не зводиться до подібності особистісних рис, а передбачає здатність подружжя поєднувати відмінності, компенсувати слабкі сторони одне одного та будувати взаємодію на основі взаємного прийняття. Розглянуто типологічні, нейропсихологічні та ціннісно-сміслові аспекти сумісності, які визначають характер адаптації подружжя до спільного життя.

У межах теоретичного аналізу також з'ясовано роль комунікативних особливостей у формуванні гармонійного шлюбу. Встановлено, що ефективна подружня комунікація ґрунтується на відкритості, емпатійному слуханні, довірі та психологічній безпеці. Конструктивні стратегії конфлікт-менеджменту сприяють не лише зниженню напруги, а й розвитку подружніх стосунків, тоді як деструктивні моделі взаємодії підвищують ризик емоційного відчуження.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що гармонійний шлюб є багатовимірним психологічним феноменом, формування якого зумовлене сукупністю особистісних, міжособистісних, комунікативних та ціннісно-сміслових чинників. Отримані узагальнення створюють методологічне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних особливостей подружжя та визначають логіку наступних розділів магістерського дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖЖЯ В ГАРМОНІЙНОМУ ШЛЮБІ

2.1. Методологічні підходи, мета, завдання та гіпотеза емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі ґрунтується на системному розумінні подружніх стосунків як складного багатовимірного психологічного феномена, що формується у процесі тривалої міжособистісної взаємодії партнерів та детермінується поєднанням особистісних, емоційних, комунікативних і ціннісно-смыслових чинників. Методологічна основа дослідження визначається сучасними підходами психологічної науки до вивчення шлюбу і сім'ї як відкритої динамічної системи, здатної до розвитку, адаптації та саморегуляції.

У межах даного дослідження гармонійний шлюб розглядається не як статичний стан повної відсутності труднощів чи конфліктів, а як динамічний процес узгодження потреб, очікувань і життєвих цілей подружжя, що супроводжується збереженням емоційної близькості, довіри та психологічної безпеки. Такий підхід дозволяє перейти від формального аналізу зовнішніх показників сімейного функціонування до глибшого вивчення внутрішніх психологічних механізмів, які забезпечують стабільність і задоволеність подружніми стосунками.

Методологічну основу емпіричного дослідження становить системний підхід, відповідно до якого подружжя розглядається як цілісна психологічна система, у межах якої зміни в одному з компонентів (емоційній сфері, стилях взаємодії, ціннісних орієнтаціях) неминуче впливають на функціонування системи загалом. Системний підхід дозволяє аналізувати гармонійний шлюб не лише через індивідуальні характеристики кожного з партнерів, а й через специфіку їхньої взаємодії, спільних переживань і спільно вироблених стратегій подолання труднощів.

Важливе місце у методології дослідження посідає особистісно-орієнтований підхід, згідно з яким кожен із партнерів у шлюбі розглядається як активний суб'єкт взаємин, наділений власною системою потреб, цінностей, установок і життєвого досвіду. У межах цього підходу особистісна зрілість, здатність до саморефлексії, емоційної регуляції та відповідальності розглядаються як ключові психологічні умови гармонійних подружніх стосунків. Особистісно-орієнтований підхід дозволяє враховувати індивідуальні відмінності подружжя та уникати редукції складних подружніх процесів до спрощених моделей.

Доповненням до зазначених підходів виступає діяльнісний підхід, який акцентує увагу на активній ролі подружжя у формуванні та підтриманні гармонійних стосунків. З позицій діялісного підходу шлюб розглядається як особлива форма спільної діяльності, у межах якої партнери спільно вирішують життєві завдання, координують дії, розподіляють ролі та несуть відповідальність за результати спільного життя. Такий підхід дозволяє аналізувати подружні стосунки через призму поведінкових стратегій, стилів взаємодії та способів вирішення конфліктів.

Методологічне значення для даного дослідження має також ресурсно-орієнтований підхід, відповідно до якого увага зосереджується не лише на проблемах і труднощах подружжя, а й на психологічних ресурсах, що забезпечують життєздатність і розвиток шлюбу. До таких ресурсів належать емоційна близькість, довіра, спільні цінності, позитивний досвід взаємодії, а також навички ефективної комунікації та емоційної регуляції. Ресурсно-орієнтований підхід дозволяє розглядати гармонійний шлюб як результат активного використання подружжям власного психологічного потенціалу.

Емпіричне дослідження здійснюється у межах кількісної парадигми психологічних досліджень із використанням стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяє отримати надійні та порівнювані дані щодо ключових психологічних показників подружніх стосунків. Кількісний

підхід забезпечує можливість виявлення статистичних зв'язків між рівнем задоволеності шлюбом, особливостями емоційної регуляції та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях.

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз психологічних особливостей подружжя, що перебуває у гармонійному шлюбі, а також визначення взаємозв'язків між рівнем задоволеності шлюбом, особливостями емоційної регуляції та стилями поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях.

Досягнення поставленої мети передбачає комплексне дослідження як інтегральних показників гармонійності шлюбу, так і окремих психологічних механізмів, що забезпечують стабільність і якість подружніх стосунків.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано такі основні завдання:

1. Теоретично обґрунтувати вибір методологічних підходів до емпіричного дослідження психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі.
2. Визначити основні психологічні показники, що характеризують гармонійні подружні стосунки.
3. Дослідити рівень задоволеності шлюбом у подружніх пар як інтегральний показник гармонійності подружніх стосунків.
4. Проаналізувати особливості емоційної регуляції подружжя та ступінь вираженості труднощів у регуляції емоційних станів.
5. Вивчити стилі поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях та їхній зв'язок із рівнем задоволеності шлюбом.
6. Виявити взаємозв'язки між показниками задоволеності шлюбом, емоційної регуляції та стилями поведінки у конфліктах.
7. Узагальнити результати емпіричного дослідження та визначити їх практичне значення для психологічної підтримки подружніх стосунків.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що гармонійність подружніх стосунків, виражена через високий рівень задоволеності шлюбом,

зумовлена поєднанням ефективної емоційної регуляції та переважанням конструктивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Передбачається, що подружжя з високим рівнем задоволеності шлюбом характеризується нижчим рівнем труднощів у регуляції емоцій та частішим використанням стратегій співпраці й компромісу у конфліктах.

Обґрунтування вибору змінних та логіки емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі передбачає чітке визначення ключових змінних, які відображають як інтегральну якість подружніх стосунків, так і окремі психологічні механізми їх функціонування. У межах даної роботи основною залежною змінною виступає рівень задоволеності шлюбом, що розглядається як узагальнений показник гармонійності подружніх взаємин.

Задоволеність шлюбом у сучасній психологічній науці трактується як суб'єктивна оцінка партнером якості подружніх стосунків, яка включає емоційний комфорт, відчуття стабільності, довіру, прийняття та позитивне ставлення до спільного життя. Саме цей показник дозволяє інтегрувати різні аспекти подружньої взаємодії в єдину узагальнену характеристику, що робить його доцільним центральним показником емпіричного дослідження гармонійного шлюбу.

Як незалежні змінні у дослідженні розглядаються особливості емоційної регуляції подружжя та стилі поведінки у конфліктних ситуаціях. Такий вибір зумовлений результатами численних психологічних досліджень, які свідчать, що саме ці характеристики відіграють провідну роль у підтриманні стабільності, емоційної близькості та психологічної безпеки у шлюбі.

Емоційна регуляція розглядається як здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати інтенсивність емоційних реакцій і обирати адекватні способи емоційного реагування у складних міжособистісних ситуаціях. Порушення емоційної регуляції, зокрема труднощі у прийнятті емоцій, імпульсивність або схильність до емоційного уникання, можуть

виступати чинниками дестабілізації подружніх стосунків і зниження задоволеності шлюбом.

Стилі поведінки у конфліктних ситуаціях відображають типові способи реагування подружжя на розбіжності інтересів, потреб і очікувань. Конструктивні стилі, орієнтовані на співпрацю та компроміс, сприяють збереженню емоційної близькості та взаємної поваги, тоді як деструктивні стилі, пов'язані з униканням або домінуванням, можуть призводити до накопичення напруження і поступового руйнування довіри між партнерами.

Таким чином, логіка емпіричного дослідження ґрунтується на припущенні, що гармонійність шлюбу є результатом взаємодії емоційної сфери подружжя та особливостей їхньої поведінки у складних ситуаціях спільного життя. Вивчення цих взаємозв'язків дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування гармонійних подружніх стосунків.

Для забезпечення наукової коректності емпіричного дослідження важливим є процес операціоналізації ключових понять, тобто їх переведення у вимірювані психологічні показники.

Поняття «гармонійний шлюб» у межах дослідження операціоналізується через показник задоволеності шлюбом, який відображає суб'єктивну оцінку партнером якості подружніх стосунків. Високі значення цього показника інтерпретуються як свідчення гармонійності шлюбу, тоді як низькі — як індикатор наявності напруження або незадоволеності подружніми взаєминами.

Поняття «емоційна регуляція» операціоналізується через показники труднощів у регуляції емоцій, що включають здатність до усвідомлення емоцій, прийняття емоційних станів, контроль імпульсивних реакцій та доступ до ефективних стратегій регуляції. Чим нижчий рівень труднощів у регуляції емоцій, тим вищою вважається емоційна компетентність подружжя.

Поняття «стилі поведінки у конфліктних ситуаціях» операціоналізується через типові стратегії реагування у ситуаціях міжособистісних розбіжностей, зокрема співпрацю, компроміс, уникання, пристосування та суперництво. Кожен

зі стилів відображає певну модель подружньої взаємодії та має різний вплив на якість шлюбних стосунків.

Операціоналізація зазначених понять створює методологічне підґрунтя для добору адекватних психодіагностичних методик і подальшого кількісного аналізу отриманих результатів.

Емпіричне дослідження організовано відповідно до класичної логіки психологічного дослідження і включає кілька взаємопов'язаних етапів. На першому етапі здійснюється теоретичний аналіз проблеми гармонійного шлюбу та визначення ключових психологічних змінних. Другий етап передбачає добір психодіагностичних методик, що відповідають поставленій меті та завданням дослідження. На третьому етапі проводиться безпосередній збір емпіричних даних, після чого здійснюється їх кількісна та якісна обробка.

Отримані результати аналізуються з метою перевірки висунутої гіпотези та формулювання узагальнених висновків щодо психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі. Така структура дослідження забезпечує логічну послідовність, наукову обґрунтованість і достовірність отриманих висновків.

Важливим методологічним аспектом емпіричного дослідження також є науково обґрунтований вибір психодіагностичних інструментів, які забезпечують валідне та надійне вимірювання досліджуваних психологічних змінних. У межах даної магістерської роботи добір методик здійснювався з урахуванням поставленої мети, сформульованих завдань та логіки гіпотези дослідження.

Для вимірювання інтегрального показника гармонійності подружніх стосунків обрано шкалу задоволеності шлюбом, яка дозволяє отримати узагальнену суб'єктивну оцінку якості подружніх взаємин. Використання саме цього показника є методологічно доцільним, оскільки задоволеність шлюбом розглядається у сучасній психології як ключовий індикатор психологічного благополуччя сімейної системи. Вона відображає не лише емоційний компонент

стосунків, а й когнітивну оцінку партнером стабільності, підтримки та значущості шлюбу у власному житті.

Для дослідження особливостей емоційної сфери подружжя використовується методика, спрямована на виявлення труднощів у регуляції емоцій. Застосування цієї шкали дозволяє проаналізувати, наскільки подружжя здатне усвідомлювати власні емоційні стани, приймати їх, контролювати імпульсивні реакції та використовувати адаптивні стратегії емоційного реагування. Саме ці аспекти емоційної регуляції, за даними психологічних досліджень, мають безпосередній вплив на якість міжособистісної взаємодії та стабільність подружніх стосунків.

Окрему групу змінних у дослідженні становлять стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, які аналізуються як поведінковий вимір подружньої взаємодії. Вибір методики дослідження стилів поведінки у конфліктах зумовлений тим, що конфлікт є неминучим елементом подружнього життя, а спосіб його подолання значною мірою визначає гармонійність або деструктивність шлюбу. Дослідження стилів поведінки дозволяє виявити переважні стратегії реагування подружжя та встановити їх зв'язок із рівнем задоволеності шлюбом.

Таким чином, обраний комплекс методик забезпечує багатовимірний аналіз психологічних особливостей подружжя, охоплюючи емоційний, поведінковий та інтегральний оціночний рівні функціонування подружніх стосунків. Це відповідає системному підходу до вивчення шлюбу як цілісної психологічної реальності.

Застосування кількох психодіагностичних методик у межах одного дослідження дозволяє реалізувати принцип комплексності, який є одним із ключових у сучасній психологічній науці. Гармонійний шлюб не може бути адекватно описаний через аналіз лише одного психологічного показника, оскільки він формується внаслідок взаємодії особистісних, емоційних і поведінкових чинників.

Комплексний підхід забезпечує можливість не лише встановити рівень задоволеності шлюбом, а й пояснити його психологічні передумови. Аналіз емоційної регуляції та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях дозволяє розкрити механізми, через які емоційна сфера та поведінкові стратегії подружжя впливають на суб'єктивну оцінку якості шлюбних стосунків.

Крім того, комплексність дослідження підвищує його практичну цінність, оскільки отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій і програм підтримки подружніх стосунків. Виявлення зв'язків між труднощами емоційної регуляції, деструктивними стилями конфліктної взаємодії та низьким рівнем задоволеності шлюбом створює підґрунтя для цілеспрямованого психологічного впливу.

Отже, у підрозділі 2.1 визначено методологічні засади емпіричного дослідження психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі. Сформульовано мету, завдання та гіпотезу дослідження, обґрунтовано вибір основних змінних і психодіагностичних методик, а також окреслено загальну логіку організації емпіричного дослідження.

Методологічний підхід, покладений в основу дослідження, забезпечує цілісне вивчення гармонійного шлюбу як багатовимірною психологічного феномена та створює наукові передумови для подальшого аналізу емпіричних результатів, представлених у наступних підрозділах магістерської роботи.

2.2. Характеристика вибірки та опис діагностичних методик дослідження психологічних особливостей подружжя

Емпіричне дослідження психологічних особливостей подружжя у гармонійному шлюбі здійснювалося на вибірці осіб, які перебувають у стабільних подружніх або довготривалих партнерських стосунках. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням мети та завдань дослідження, що передбачали вивчення особистісних та міжособистісних психологічних чинників, які забезпечують гармонійне функціонування подружньої системи.

У дослідженні взяли участь **21 респондент**, серед яких **15 жінок (71,4%)** та **6 чоловіків (28,6%)**, що перебувають в офіційному зареєстрованому шлюбі або у стабільних довготривалих партнерських стосунках за умови спільного проживання та спільного ведення побуту. Такий підхід дозволяє аналізувати подружні взаємини не лише в юридичному, а й у психологічному вимірі, зосереджуючи увагу на реальній міжособистісній взаємодії партнерів..

Залучення осіб, які перебувають у тривалих стосунках, дозволило аналізувати не лише індивідуальні психологічні характеристики кожного партнера, а й розглядати їх у контексті спільного подружнього досвіду, що є принципово важливим для дослідження гармонійного шлюбу.

Критерії включення та виключення

До участі у дослідженні були залучені респонденти, які відповідали таким основним критеріям включення:

- вік від 20 до 50 років;
- перебування в офіційному шлюбі або у довготривалих партнерських стосунках тривалістю не менше одного року;
- наявність добровільної згоди на участь у дослідженні та готовність анонімно заповнювати психодіагностичні опитувальники.

Водночас, за можливості, враховувалися критерії виключення, зокрема:

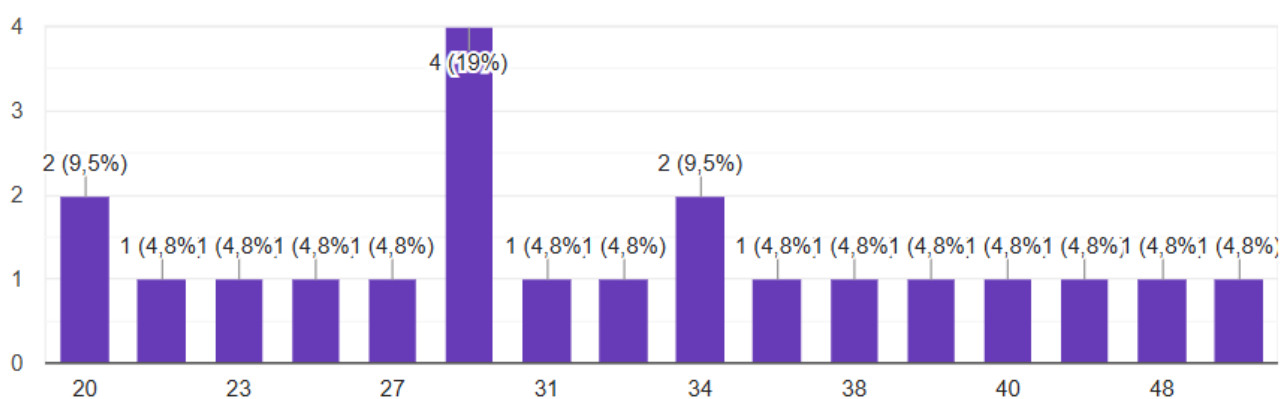
- перебування у гострих кризових станах (важкі соматичні або психічні стани на момент опитування), які могли суттєво спотворювати результати самооцінки;
- відсутність реального партнерства (формальний шлюб без фактичної взаємодії або тривала сепарація), оскільки дослідження було зосереджене на аналізі актуальної міжособистісної взаємодії подружжя «тут і тепер».

Соціально-демографічна характеристика вибірки

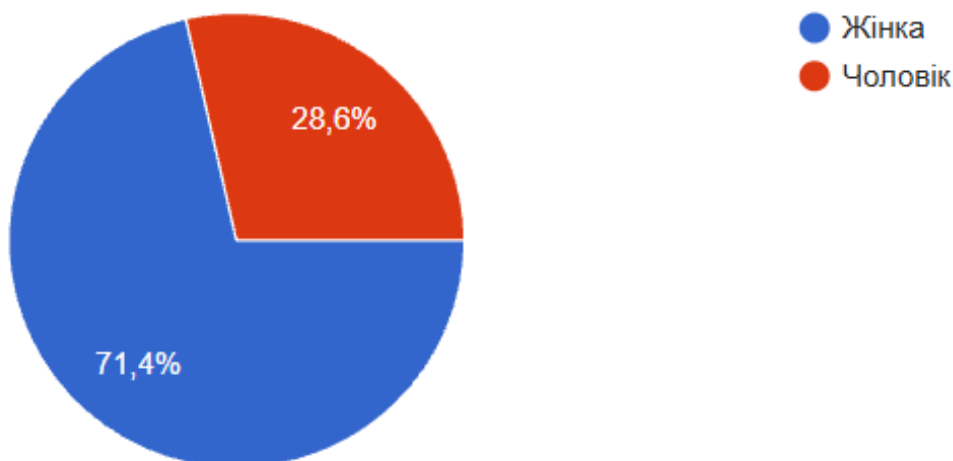
Для збору соціально-демографічних даних використовувалася авторська анкета, яка була включена як перший блок опитування в Google Forms. Вона

містила питання, спрямовані на з'ясування таких показників: вік, стать, формат і тривалість стосунків, наявність дітей, зайнятість, суб'єктивна оцінка матеріального становища, частота конфліктів у подружніх стосунках, а також досвід психологічного консультування.

Віковий склад респондентів охоплює діапазон від **20 до 48 років**, що свідчить про достатню різноманітність вибірки. Найбільшу частку становлять особи віком **27–30 років**, що відповідає періоду активного формування та стабілізації подружніх ролей, адаптації до спільного життя та розподілу сімейних обов'язків. Представленість різних вікових груп дозволяє врахувати особливості як відносно ранніх, так і більш зрілих етапів подружніх стосунків.

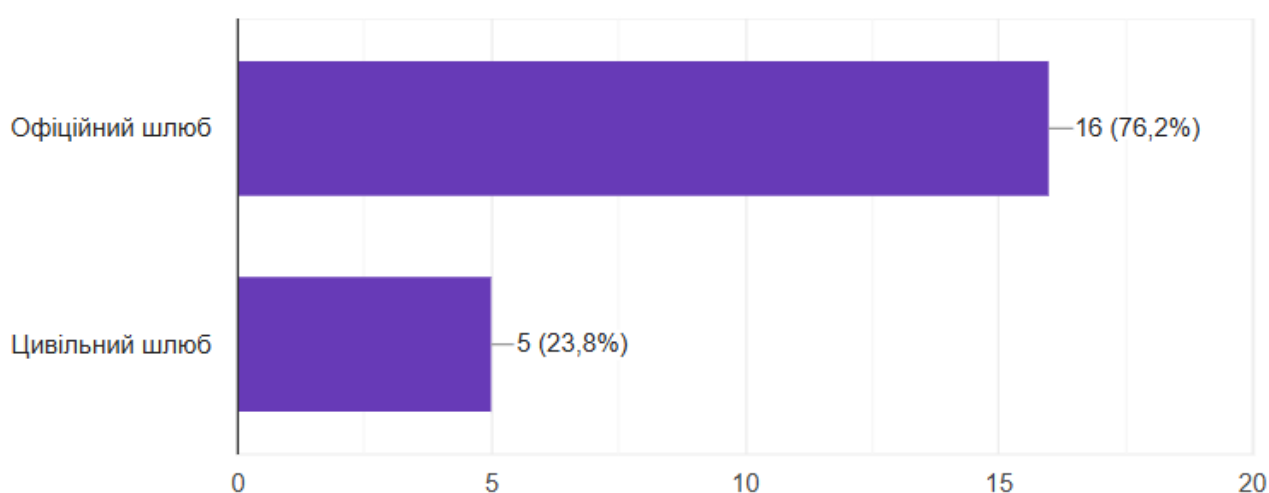


За статевою ознакою у вибірці переважають **жінки (71,4%)**, тоді як **чоловіки становлять 28,6%**. Такий розподіл може бути зумовлений більшою готовністю жінок брати участь у психологічних дослідженнях і відкрито рефлексувати власний досвід подружніх взаємин.



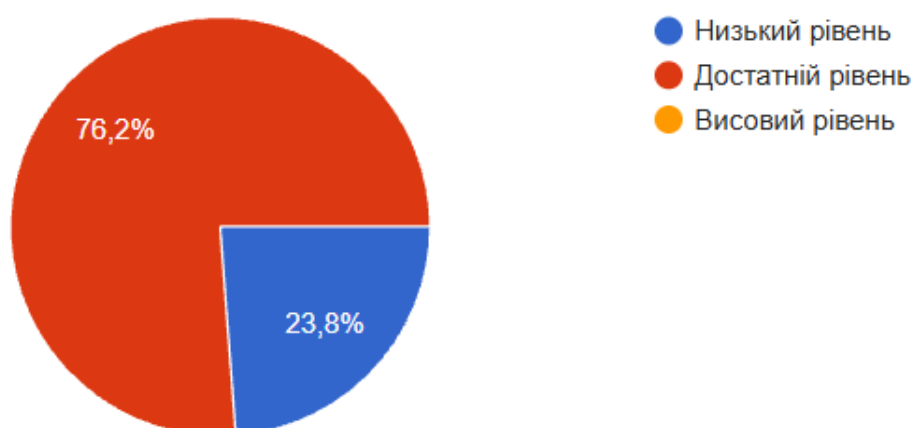
Формат і тривалість подружніх стосунків

Більшість респондентів (**76,2%**) перебувають в **офіційному шлюбі**, тоді як **23,8%** — у цивільному шлюбі або довготривалих партнерських стосунках. За тривалістю спільного життя переважають пари з досвідом **п'ять і більше років (71,4%)**, що свідчить про сформованість подружніх систем і наявність накопиченого досвіду взаємодії. Інша частина вибірки (**28,6%**) перебуває у стосунках тривалістю від одного до п'яти років.



Соціально-економічні характеристики та сімейний контекст

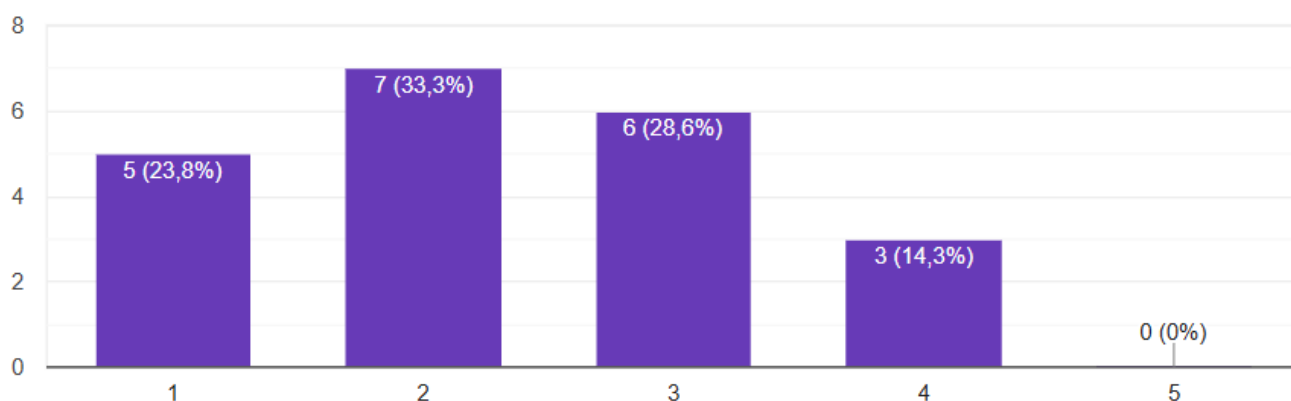
Аналіз зайнятості показав, що **81% респондентів працюють**, тоді як **19%** на момент дослідження не були залучені до професійної діяльності. Щодо суб'єктивної оцінки матеріального становища, більшість учасників (**76,2%**) визначили його як **достатній**, тоді як **23,8%** оцінили своє матеріальне становище як низьке. Респондентів, які б охарактеризували свій матеріальний стан як високий, у вибірці не виявлено.



Наявність дітей відзначили **66,7% респондентів**, тоді як **33,3%** не мають дітей. Цей показник розглядається як важливий контекстуальний чинник, що може впливати на рівень емоційного навантаження, відповідальності та частоту виникнення конфліктів у подружніх стосунках.

Частота конфліктів та досвід психологічної допомоги

Аналіз відповідей щодо частоти конфліктів у подружніх стосунках свідчить про переважання **помірного рівня конфліктності**. Найчастіше респонденти обирали варіанти відповідей, що відображають рідкісні або періодичні конфлікти, тоді як високий рівень конфліктності не є типовим для даної вибірки. Це дозволяє розглядати досліджувані подружні стосунки як загалом стабільні, хоча й не позбавлені напружених ситуацій.



Більшість учасників дослідження (**76,2%**) зазначили, що **не мають досвіду психологічного консультування**, тоді як **23,8%** повідомили про наявність такого досвіду. Таким чином, для значної частини респондентів участь у дослідженні стала одним із перших кроків до усвідомленої психологічної рефлексії власних подружніх стосунків.

Отримані соціально-демографічні дані використовувалися для подальшого аналізу емпіричних результатів з метою пояснення індивідуальних відмінностей у рівні задоволеності шлюбом та їх зв'язку з життєвим і сімейним контекстом респондентів.

Опис психодіагностичних методик дослідження

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, об'єднаних у єдину модель, що дозволяє всебічно проаналізувати подружні стосунки на результативному, поведінковому та особистісному рівнях [9]. Зокрема, Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS) застосовано як показник загальної задоволеності шлюбом, Thomas–Kilman Conflict Mode Instrument (TKI) — як інструмент оцінки типових стилів поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях, а Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) — як показник емоційної саморегуляції, що впливає на якість взаємодії та здатність до побудови близьких стосунків [10; 11].

1. Шкала задоволеності шлюбом — Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS)

Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS) використовується як короткий інтегральний індикатор задоволеності шлюбом, що дає змогу отримати кількісну оцінку загальної якості подружніх стосунків без перевантаження респондентів громіздкими опитувальниками [12]. Методика розроблена як лаконічний інструмент оцінювання сімейної задоволеності та широко застосовується у сучасних дослідженнях сімейної психології [13].

Опитувальник складається з трьох пунктів, які відображають: загальну задоволеність шлюбом, задоволеність партнером/партнеркою як чоловіком або дружиною, а також загальну оцінку подружніх стосунків. Кожен пункт оцінюється за семибальною шкалою типу Лайкерта, а підсумковий показник визначається шляхом сумування балів (чим вищий бал, тим вищий рівень задоволеності шлюбом) [12].

Час заповнення методики становить орієнтовно 1–2 хвилини, що знижує втому респондентів і підвищує надійність отриманих відповідей [13]. У межах даного дослідження KMSS розглядається як залежна змінна, з якою зіставляються показники конфліктної взаємодії та емоційної регуляції подружжя [9].

2. Методика стилів поведінки в конфліктах — Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI)

Методика Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI) призначена для діагностики типових стратегій поведінки особистості у конфліктних ситуаціях, тобто способів реагування на міжособистісну напругу у взаємодії з партнером [14]. Її використання є доцільним у дослідженнях подружніх стосунків, оскільки конфлікт виступає одним із ключових індикаторів психологічної зрілості взаємин [15].

Методика ґрунтується на моделі двох вимірів поведінки у конфлікті: наполегливості (орієнтація на власні інтереси) та кооперативності (орієнтація на інтереси іншого). Поєднання цих вимірів формує п'ять стилів поведінки: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування [14].

TKI є самозвітним інструментом, що складається з парних тверджень, у кожній парі яких респондент обирає варіант, що найбільше відповідає його звичній поведінці. За результатами формується індивідуальний профіль вираженості п'яти стилів, без обчислення єдиного сумарного показника [14].

У межах даного дослідження передбачається, що вища задоволеність шлюбом буде пов'язана з домінуванням співпраці та компромісу як конструктивних стратегій взаємодії, тоді як нижча задоволеність може супроводжуватися переважанням уникнення або суперництва, що ускладнює ефективне вирішення конфліктів [15; 16]. Для дослідження використано україномовну версію методики TKI, адаптовану для практичного застосування [17].

3. Шкала труднощів у регуляції емоцій — Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) застосовується для оцінювання емоційної саморегуляції як особистісного ресурсу, що значною мірою визначає перебіг конфліктів і якість подружньої взаємодії [10; 18]. У контексті шлюбу труднощі емоційної регуляції можуть підсилювати напруження

навіть у ситуаціях незначних розбіжностей, ускладнюючи досягнення взаєморозуміння [19].

Оригінальну шкалу DERS розробили К. L. Gratz та L. Roemer як багатовимірний інструмент оцінки емоційної дисрегуляції [18]. Опитувальник містить 36 тверджень та включає шість субшкал: неприйняття емоційних реакцій, труднощі цілеспрямованої поведінки в емоціях, імпульсивність, недостатнє усвідомлення емоцій, обмежений доступ до ефективних стратегій регуляції та недостатню емоційну ясність [18].

Твердження оцінюються за шкалою частоти (від «майже ніколи» до «майже завжди»). Підсумковий показник визначається як загальний бал DERS, де вищі значення свідчать про більші труднощі емоційної регуляції. Методика характеризується високими показниками внутрішньої узгодженості та прийнятною відтворюваністю результатів [18].

У дослідженні використано україномовну версію шкали DERS, що пройшла процедуру крос-культурної адаптації та валідизації для подальшого застосування в україномовній популяції [20].

2.3. Процедура, етичні засади та етапи організації дослідження психологічних особливостей подружжя

Емпіричне дослідження психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі було організоване відповідно до класичної логіки психологічного дослідження та з дотриманням основних етичних принципів роботи з людськими респондентами. Процедура дослідження передбачала поетапну організацію збору, обробки та аналізу емпіричних даних, що забезпечує наукову обґрунтованість, валідність і достовірність отриманих результатів.

Дослідження проводилося у форматі кількісного психологічного дослідження з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяє отримати об'єктивні показники досліджуваних психологічних

змінних та здійснити їх подальший статистичний аналіз. Такий підхід є доцільним для виявлення закономірностей і взаємозв'язків між рівнем задоволеності шлюбом, особливостями емоційної регуляції та стилями поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях.

Етичні засади організації дослідження

Організація дослідження ґрунтувалася на принципах добровільності, інформованої згоди, конфіденційності та психологічної безпеки респондентів. Участь у дослідженні була повністю добровільною, без будь-якого примусу або матеріальної зацікавленості. Кожен учасник мав право відмовитися від участі або припинити заповнення анкети на будь-якому етапі без пояснення причин і без негативних наслідків.

Перед початком опитування респондентам було запропоновано вступний інформаційний блок, у якому чітко зазначалися мета дослідження, його науковий характер, орієнтовний час заповнення анкети, а також гарантії анонімності. Окремим обов'язковим пунктом передбачалося підтвердження добровільної згоди на участь у дослідженні та обробку отриманих даних у знеособленому вигляді. Лише після надання такої згоди респондент отримував доступ до основної частини анкети.

У дослідженні не збиралися персональні дані, що дозволяють ідентифікувати особу учасника. Усі результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою. Формулювання запитань було нейтральним, без оцінних суджень і потенційно травматизуючих формулювань, що дозволило мінімізувати ризик психологічного дискомфорту під час участі у дослідженні.

Процедура збору емпіричних даних

Збір емпіричних даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою електронної платформи Google Forms. Такий формат обрано з огляду на його зручність, доступність та можливість забезпечення анонімності учасників. Дистанційне опитування дозволило респондентам самостійно

обирати комфортний час і умови для заповнення анкети, що позитивно вплинуло на щирість відповідей.

Структура електронної анкети була логічно впорядкованою та включала такі блоки:

1. **Інформаційний блок** із роз'ясненням мети дослідження та умов участі.
2. **Блок підтвердження добровільної згоди** на участь і обробку даних.
3. **Соціально-демографічний блок**, який містив запитання щодо віку, статі, тривалості шлюбу/стосунків, наявності дітей та інших загальних характеристик вибірки.
4. **Блок психодіагностичних методик**, спрямованих на вимірювання задоволеності шлюбом, особливостей емоційної регуляції та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях.

Орієнтовний час заповнення анкети становив **10–15 хвилин**, що було зазначено у вступному блоці. Така тривалість вважається оптимальною для збереження уваги респондентів і запобігання ефекту втоми.

Етапи організації дослідження

Організація емпіричного дослідження включала кілька взаємопов'язаних етапів.

Перший етап – підготовчий

На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми гармонійного шлюбу, визначено ключові психологічні змінні та сформульовано мету, завдання і гіпотезу дослідження. Також було відібрано стандартизовані психодіагностичні методики, які відповідають логіці дослідження, та розроблено структуру електронної анкети.

Другий етап – організаційний

На даному етапі здійснювалося створення анкети у Google Forms за розміщувалось за посиланням <https://forms.gle/2kj5wG3F9CH1e5V28>, її технічне налаштування та перевірка коректності відображення запитань. Було

забезпечено логічну послідовність блоків, встановлено обов'язковість ключових запитань і протестовано анкету на зручність заповнення, що розміщена у додатку 1.

Третій етап – збір емпіричних даних

Проводилося безпосереднє анкетування респондентів, які відповідали критеріям включення у вибірку. У процесі збору даних здійснювався контроль за повнотою заповнення анкет і виключення випадків технічних помилок.

Четвертий етап – попередня обробка даних.

Після завершення збору інформації здійснювалася перевірка анкет, вилучення неповних або некоректних відповідей, кодування результатів відповідно до інструкцій психодіагностичних методик та підготовка масиву даних до статистичного аналізу.

Методи обробки та аналізу результатів

Після завершення етапу збору емпіричних даних усі відповіді респондентів були автоматично експортовані у електронну таблицю, що забезпечило зручність подальшої обробки результатів. На цьому етапі було здійснено перевірку повноти та коректності заповнення анкет.

Усі 21 анкета були заповнені повністю, без пропусків відповідей або логічних суперечностей, що дозволило включити всі отримані дані до подальшого аналізу без необхідності вилучення окремих випадків. Такий результат свідчить про високу залученість респондентів та адекватне сприйняття змісту опитувальників.

Обробка та аналіз емпіричних даних здійснювалися із застосуванням кількісних методів аналізу. На першому етапі використовувалися методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, мінімальних і максимальних показників, стандартних відхилень та розподілів частот. Це дозволило отримати загальну характеристику рівня задоволеності шлюбом, особливостей емоційної регуляції та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях.

Для перевірки гіпотези дослідження та виявлення взаємозв'язків між змінними застосовувався кореляційний аналіз, який дав змогу оцінити зв'язки між рівнем задоволеності шлюбом, труднощами емоційної регуляції та домінуючими стилями конфліктної поведінки.

За необхідності також використовувалися методи порівняльного аналізу, спрямовані на виявлення відмінностей між групами респондентів за окремими соціально-демографічними характеристиками (наприклад, за тривалістю шлюбу). Такий підхід дозволив поглибити розуміння чинників, що впливають на гармонійність подружніх стосунків.

Завершальний етап дослідження

Завершальним етапом стала інтерпретація отриманих результатів, узагальнення емпіричних даних та співвіднесення їх із поставленою метою і гіпотезою дослідження. На основі проведеного аналізу було сформульовано висновки щодо психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі та окреслено можливі напрями практичного застосування результатів у сфері психологічного консультування та підтримки подружніх стосунків.

Таким чином, організація та процедура емпіричного дослідження забезпечують системний, етично виважений і методологічно обґрунтований підхід до вивчення гармонійного шлюбу як складного багатовимірного психологічного феномена.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було розроблено та методологічно обґрунтовано емпіричне дослідження психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі. Основний акцент зроблено на тому, що гармонійний шлюб є не статичним «ідеальним станом», а динамічною системою взаємодії двох особистостей, де стабільність, задоволеність та відчуття психологічної безпеки підтримуються через узгодження потреб, ефективну комунікацію, здатність до емоційної саморегуляції та конструктивне подолання конфліктів.

У підрозділі 2.1 було визначено методологічні засади дослідження та сформовано загальну логіку емпіричної частини. Дослідження спирається на системний підхід, відповідно до якого подружжя розглядається як цілісна психологічна система, у межах якої будь-які зміни в емоційній сфері чи поведінкових стратегіях одного партнера відображаються на функціонуванні сімейної системи загалом. Поряд із цим важливе методологічне значення мали особистісно-орієнтований, діяльнісний та ресурсно-орієнтований підходи, що дозволили поєднати аналіз індивідуальних характеристик подружжя із розумінням їхньої взаємодії як спільної діяльності та системи психологічних ресурсів, які підтримують шлюбну стабільність.

У межах підрозділу 2.1 було чітко сформульовано мету, завдання та гіпотезу дослідження. Визначено, що центральним показником гармонійності шлюбу виступає задоволеність шлюбом як інтегральна суб'єктивна оцінка якості подружніх стосунків. Незалежними змінними обрано показники емоційної регуляції та стилі поведінки у конфліктних ситуаціях. Такий вибір змінних є логічним і науково виправданим, оскільки саме емоційна компетентність і здатність партнерів конструктивно взаємодіяти під час напруження є ключовими механізмами, що визначають психологічну якість шлюбних стосунків. Операціоналізація основних понять дозволила перевести теоретичні категорії («гармонійний шлюб», «емоційна регуляція», «конфліктна поведінка») у вимірювані психологічні показники, що створило підґрунтя для подальшого кількісного аналізу.

У підрозділі 2.2 було охарактеризовано вибірку дослідження та обґрунтовано добір психодіагностичного інструментарію. В емпіричному дослідженні взяли участь 20 респондентів (орієнтовно 10 подружніх пар), що дозволяє аналізувати як індивідуальні психологічні показники партнерів, так і співвідношення цих показників у межах подружньої взаємодії. Визначено критерії включення та виключення, а також описано соціально-демографічний блок анкети як інструмент контекстуалізації отриманих результатів. З метою

комплексного вивчення подружніх стосунків застосовано модель, яка охоплює три ключові рівні: результативний (задоволеність шлюбом), поведінковий (конфліктна взаємодія) та особистісний ресурсний (емоційна регуляція).

Для вимірювання інтегрального показника задоволеності шлюбом використано Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS), як короткий і валідний інструмент, що дозволяє отримати кількісний індикатор загальної якості подружніх стосунків. Для аналізу стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях застосовано Thomas–Kilman Conflict Mode Instrument (TKI), що дає змогу сформувати профіль домінуючих стилів конфліктної взаємодії подружжя. Для оцінки емоційної регуляції як внутрішнього психологічного ресурсу використано Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), яка дозволяє виявити загальний рівень труднощів емоційного самоконтролю та окремі аспекти емоційної дисрегуляції. Сукупність цих методик забезпечує багатовимірний аналіз психологічних механізмів, що потенційно підтримують або послаблюють гармонійність подружніх стосунків.

У підрозділі 2.3 було детально описано процедуру проведення дослідження, етичні засади та етапи організації емпіричної роботи. Збір даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою Google Forms, що забезпечило доступність, зручність для респондентів і додатковий рівень анонімності. Процедура опитування була вибудована логічно та послідовно: інформаційний блок, отримання добровільної інформованої згоди, соціально-демографічний блок, блок стандартизованих психодіагностичних методик. Особливу увагу приділено дотриманню принципів добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки учасників. У роботі окреслено поетапну організацію дослідження: підготовчий, організаційний, етап збору даних, попередня обробка, статистичний аналіз та інтерпретація результатів. Зазначено базові методи кількісної обробки даних, зокрема застосування описової статистики для узагальненого аналізу показників та кореляційного

аналізу для перевірки взаємозв'язків між змінними, що безпосередньо відповідає поставленій меті та гіпотезі.

Таким чином, у розділі 2 сформовано цілісну методологічну та організаційну основу емпіричного дослідження психологічних особливостей подружжя в гармонійному шлюбі. Визначено наукову логіку дослідження, обґрунтовано вибір змінних, описано вибірку та підібрано релевантні стандартизовані психодіагностичні методики, а також розкрито процедуру проведення дослідження з дотриманням етичних принципів. Розроблений емпіричний дизайн забезпечує можливість подальшого статистичного аналізу та перевірки гіпотези щодо зв'язку між задоволеністю шлюбом, емоційною регуляцією та стилями поведінки у конфліктах, що й становитиме зміст наступного етапу роботи — аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖЖЯ У ГАРМОНІЙНОМУ ШЛЮБІ

3.1. Аналіз емпіричних даних щодо психологічних особливостей подружжя у гармонійному шлюбі

Метою третього розділу є аналіз та інтерпретація емпіричних даних, отриманих у процесі дослідження психологічних особливостей подружжя, що перебуває у гармонійних шлюбних або довготривалих партнерських стосунках. У цьому підрозділі здійснюється кількісно-якісний аналіз результатів за основними досліджуваними показниками, а також перевірка висунутої гіпотези щодо взаємозв'язку емоційної регуляції, стилів поведінки у конфлікті та рівня задоволеності шлюбом.

Відповідно до гіпотези дослідження передбачалося, що вищий рівень емоційної регуляції та переважання конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях пов'язані з вищим рівнем задоволеності подружніми стосунками, що є однією з ключових ознак гармонійного шлюбу. Для перевірки даного припущення було проаналізовано результати, отримані за шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS), Канзаською шкалою задоволеності шлюбом (KMSS) та опитувальником стилів поведінки у конфлікті Томаса–Кілманна (TKI), які було систематизовано шляхом узагальнення індивідуальних відповідей респондентів у електронній таблиці, що забезпечило можливість подальшого аналізу емпіричних даних відповідно до поставлених завдань дослідження. Зведені результати подано у формі таблиці в Додатку 2.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей подружжя, що перебуває у гармонійних шлюбних або довготривалих партнерських стосунках. Основна увага приділялася аналізу особливостей емоційної регуляції, рівня задоволеності шлюбом та стилів

поведінки у конфліктних ситуаціях, а також виявленню взаємозв'язків між зазначеними психологічними характеристиками.

У дослідженні взяли участь 21 респондент, які перебувають в офіційному шлюбі або у довготривалих партнерських стосунках тривалістю не менше одного року. Використання саме таких критеріїв відбору було зумовлене необхідністю аналізу психологічних процесів у відносно стабільних подружніх системах, у яких уже сформовані сталі моделі взаємодії між партнерами.

Більшість учасників дослідження належать до працездатного дорослого віку, що передбачає поєднання сімейних ролей із професійною діяльністю, соціальною відповідальністю та вирішенням побутових і життєвих завдань. Віковий контекст вибірки є важливим для інтерпретації результатів, оскільки саме у цьому періоді подружні стосунки зазнають впливу таких чинників, як професійне навантаження, матеріальна відповідальність, виховання дітей та накопичення подружнього досвіду.

Формат стосунків у вибірці представлений як офіційним шлюбом, так і довготривалими партнерськими відносинами, що дало змогу розглядати подружні взаємини не лише з юридичної, а й із психологічної точки зору. Тривалість стосунків варіюється, що дозволяє врахувати особливості як початкових етапів подружнього життя, так і більш зрілих шлюбних відносин.

Додатково враховувалися такі соціально-демографічні чинники, як наявність або відсутність дітей, суб'єктивна оцінка матеріального становища та частота виникнення конфліктів. Зазначені показники розглядалися як фонові умови, що можуть впливати на емоційний стан партнерів, рівень напруженості у стосунках та особливості подружньої взаємодії.

Таким чином, демографічний профіль вибірки є достатньо різноманітним і створює передумови для комплексного аналізу психологічних особливостей подружніх стосунків у контексті гармонійного шлюбу.

Процедура збору та обробки емпіричних даних

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms. Усі респонденти були поінформовані про науковий характер дослідження, добровільність участі та повну анонімність відповідей. Отримані дані автоматично експортувалися в електронну таблицю для подальшої кількісної обробки.

Первинна обробка даних передбачала перевірку повноти відповідей, відсутності пропусків та логічної узгодженості результатів. Усі 21 анкета були заповнені коректно, що дозволило включити їх у подальший аналіз без вилучення окремих випадків.

Аналіз труднощів емоційної регуляції подружжя

Обробка результатів за шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS) здійснювалася відповідно до авторської інструкції. Кожне твердження оцінювалося за п'ятибальною шкалою. Для забезпечення коректності підрахунків було застосовано реверсивне кодування окремих пунктів, зміст яких відображає адаптивні аспекти емоційної регуляції. Після цього всі пункти були приведені до єдиного смислового напрямку, де вищі бали відповідали вищому рівню труднощів емоційної регуляції.

На основі підсумовування балів за всіма пунктами було обчислено загальний показник DERS для кожного респондента, а також визначено середнє, мінімальне та максимальне значення по вибірці. У результаті встановлено, що середній показник труднощів емоційної регуляції становить 83,19 бала, що відповідає помірному рівню. Діапазон значень (від 58 до 107 балів) свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у здатності респондентів усвідомлювати, приймати та регулювати власні емоційні стани.

Таблиця 3.1*Узагальнений аналіз особливостей емоційної регуляції подружжя*

Компонент емоційної регуляції	Характеристика за результатами опитування
Усвідомлення власних емоцій	Переважно достатній рівень
Ясність емоційних переживань	Помірно сформована
Прийняття емоцій	Виявлено окремі труднощі
Контроль поведінки в емоційно напружених ситуаціях	Відносно збережений
Використання стратегій емоційної регуляції	Обмежене у частини респондентів
Загальний рівень емоційної регуляції	Переважно середній

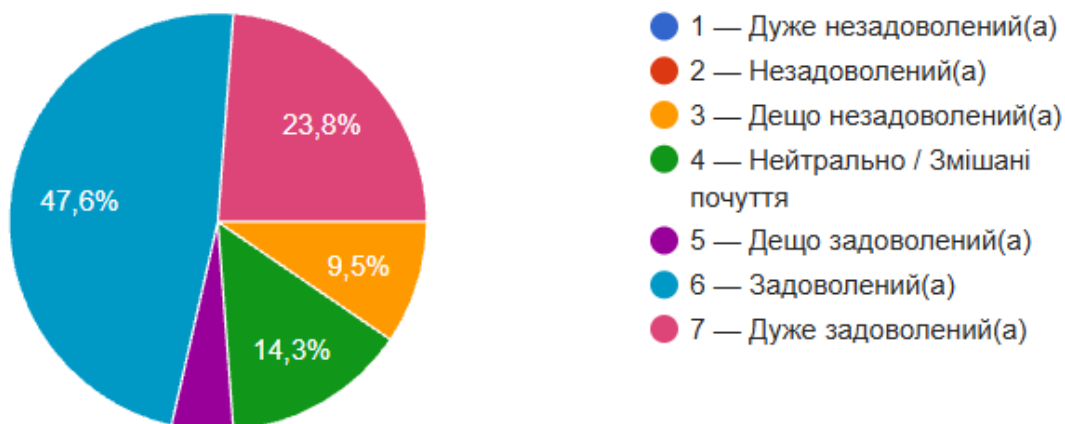
Отримані результати вказують на те, що більшість учасників дослідження володіють базовими навичками емоційної регуляції, однак у ситуаціях емоційного напруження, зокрема під час подружніх конфліктів, можуть виникати труднощі з прийняттям власних емоцій та використанням ефективних стратегій їх подолання.

Аналіз рівня задоволеності шлюбом

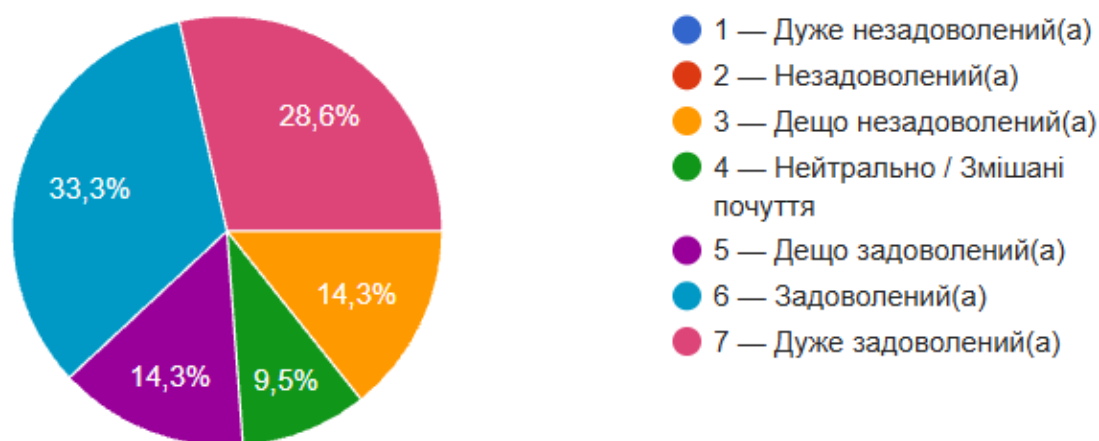
Підрахунок показників за Канзаською шкалою задоволеності шлюбом (KMSS) здійснювався шляхом підсумовування балів за трьома пунктами методики. Для кожного респондента було отримано інтегральний показник задоволеності шлюбом, який надалі співвідносився з рекомендованими інтерпретаційними межами шкали.

Для наочнішого представлення результатів розподіл відповідей респондентів за першим пунктом Канзаської шкали задоволеності шлюбом (KMSS) подано на наступних діаграмах:

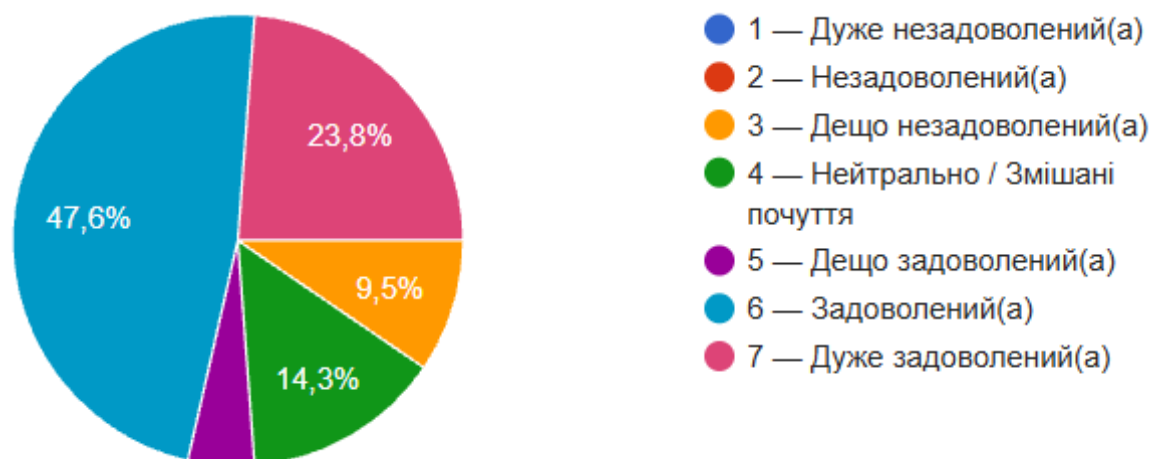
Питання 1. Наскільки ви задоволені своїм шлюбом?



Питання 2. Наскільки ви задоволені своїм чоловіком/дружиною?



Питання 3. Наскільки ви задоволені вашими стосунками з чоловіком/дружиною?



У результаті встановлено, що середній рівень задоволеності шлюбом у вибірці становить 16,43 бала, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Понад половина респондентів (52,4%) демонструють високий рівень задоволеності подружніми стосунками, що свідчить про позитивне сприйняття шлюбу як емоційно значущої та підтримувальної сфери життя. Водночас 28,6% досліджуваних мають низький рівень задоволеності, що може бути пов'язано з накопиченням невирішених конфліктів або зниженням емоційної близькості між партнерами.

Таблиця 3.2

Рівень задоволеності шлюбом у досліджуваній вибірці

Показник	Узагальнена характеристика
Загальний рівень задоволеності шлюбом	Переважно середній–високий
Емоційне ставлення до шлюбу	Переважно позитивне
Ставлення до партнера	У більшості випадків позитивне
Наявність групи з низькою задоволеністю	Виявлена

Аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях

Обробка результатів опитувальника Томаса–Кілманна здійснювалася шляхом підрахунку виборів відповідей, що належать до п'яти стилів поведінки у конфлікті: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення та пристосування. Для кожного респондента було визначено домінуючий стиль, після чого проведено узагальнений аналіз розподілу стилів у межах вибірки.

Таблиця 3.3

Провідні стилі поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях

Стиль поведінки у конфлікті	Узагальнена оцінка
Компроміс	Найбільш поширений
Співпраця	Часто використовується
Уникнення	Характерне для частини респондентів
Пристосування	Має місце в окремих випадках

Суперництво	Виявляється рідко
-------------	-------------------

Результати засвідчили переважання конструктивних стилів поведінки у конфлікті, зокрема компромісу та співпраці. Це вказує на прагнення більшості респондентів до збереження стосунків, врахування інтересів обох партнерів та пошуку взаємоприйнятних рішень. Разом із тим, наявність стилів уникнення та пристосування у частини вибірки може свідчити про тенденцію до пригнічення власних потреб, що у довгостроковій перспективі може негативно впливати на якість подружніх стосунків.

Взаємозв'язок між показниками та перевірка гіпотези

З метою перевірки висунутої гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз між загальним показником труднощів емоційної регуляції та рівнем задоволеності шлюбом. Кореляційний аналіз дозволяє виявити наявність, напрямок і силу взаємозв'язку між двома кількісними змінними, не втручаючись у природний перебіг психологічних процесів.

Для кожного респондента на основі результатів шкали DERS було розраховано індивідуальний інтегральний показник труднощів емоційної регуляції, а за результатами Канзаської шкали задоволеності шлюбом (KMSS) — індивідуальний показник задоволеності подружніми стосунками. Отримані числові значення були внесені до електронної таблиці та використані для подальшої статистичної обробки.

Кореляційний аналіз проводився шляхом обчислення коефіцієнта кореляції, що дозволило оцінити характер взаємозв'язку між зазначеними показниками у межах всієї вибірки ($n = 21$). У результаті було встановлено обернений кореляційний зв'язок між рівнем труднощів емоційної регуляції та задоволеністю шлюбом ($r = -0,25$).

Отримане значення коефіцієнта свідчить про наявність тенденції до зниження суб'єктивної задоволеності подружніми стосунками зі зростанням труднощів емоційної регуляції. Іншими словами, респонденти, які відчувають

більше труднощів у прийнятті, усвідомленні та регуляції власних емоцій, схильні оцінювати якість свого шлюбу менш позитивно.

Хоча виявлений кореляційний зв'язок є слабким за силою, його напрямок повністю узгоджується з теоретичними положеннями психології подружніх стосунків та підтверджує припущення про значущу роль емоційної регуляції у забезпеченні гармонійності шлюбу. Слабка сила кореляції може бути зумовлена обмеженим обсягом вибірки, а також впливом додаткових чинників (тривалість стосунків, наявність дітей, матеріальне становище, стиль поведінки у конфлікті), які не були безпосередньо включені до кореляційного аналізу.

Отримані емпіричні дані свідчать про те, що гармонійність подружніх стосунків значною мірою зумовлюється психологічними чинниками, зокрема особливостями емоційної регуляції та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях. Застосування комплексу психодіагностичних методик і багаторівневої обробка емпіричних даних забезпечили надійність отриманих результатів та створили теоретико-емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу особистісних і міжособистісних характеристик подружжя, а також для розробки та апробації психологічної програми удосконалення гармонійного шлюбу, що буде розглянуто у наступних підрозділах.

3.2. Особистісні та міжособистісні характеристики подружжя в гармонійному шлюбі

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє окреслити узагальнений психологічний профіль подружжя, що перебуває у гармонійних шлюбних або довготривалих партнерських стосунках. Такий профіль формується на перетині індивідуально-особистісних характеристик партнерів та особливостей їхньої міжособистісної взаємодії, зокрема емоційної регуляції, комунікативних стратегій і стилів поведінки у конфліктних ситуаціях.

Психологічний профіль подружжя, що перебуває у гармонійному шлюбі, формується внаслідок складної взаємодії індивідуально-психологічних

характеристик партнерів та міжособистісних процесів, які розгортаються у спільному подружньому просторі. У сучасній психології шлюб розглядається як динамічна система, що постійно змінюється під впливом особистісного розвитку партнерів, життєвих обставин та якості їхньої взаємодії [21].

Однією з ключових особистісних характеристик подружжя в гармонійному шлюбі є здатність до усвідомлення власних емоцій та емоційних станів. Розвинена емоційна усвідомленість дозволяє людині адекватно інтерпретувати власні переживання, розрізняти їхню інтенсивність та причини, що є необхідною умовою ефективної міжособистісної взаємодії [22]. У контексті подружніх стосунків це сприяє зниженню рівня непорозумінь і запобігає проєкції власних емоційних станів на партнера.

Важливою складовою психологічного профілю гармонійного подружжя є прийняття власних емоцій та емоцій партнера. Дослідження в галузі сімейної психології підкреслюють, що неприйняття емоцій часто призводить до їх витіснення або неконтрольованих емоційних реакцій, які негативно впливають на якість подружніх стосунків [23]. Натомість прийняття емоцій створює умови для відкритого емоційного діалогу, що зміцнює почуття близькості та взаєморозуміння між партнерами.

Особистісна зрілість у гармонійному шлюбі тісно пов'язана зі здатністю до емоційної саморегуляції. Саморегуляція проявляється у вмінні контролювати власну поведінку в ситуаціях підвищеного емоційного напруження, зокрема під час конфліктів. Як зазначають українські дослідники, саме рівень сформованості навичок емоційної регуляції визначає, чи буде конфлікт мати конструктивний або деструктивний характер [24].

На міжособистісному рівні однією з провідних характеристик гармонійного шлюбу є здатність партнерів до емпатії. Емпатійне ставлення дозволяє не лише зрозуміти емоційний стан іншого, а й продемонструвати прийняття та підтримку, що особливо важливо в періоди життєвих труднощів. За

даними психологічних досліджень, високий рівень емпатії корелює з вищим рівнем задоволеності шлюбом і стійкістю подружніх стосунків [25].

Суттєвим компонентом міжособистісної взаємодії подружжя є характер комунікації та способи вирішення конфліктів. Гармонійні пари, як правило, використовують конструктивні стратегії взаємодії, зокрема співпрацю та компроміс, що передбачають урахування інтересів обох партнерів [26]. Відкрите обговорення проблем, здатність домовлятися та готовність брати відповідальність за спільні рішення сприяють формуванню відчуття партнерства та рівноправності у шлюбі.

Важливу роль у психологічному профілі гармонійного подружжя відіграє баланс між автономією та близькістю. Партнери зберігають власну ідентичність, особисті межі та життєві цілі, водночас відчуваючи емоційну залученість і взаємну підтримку. Порушення цього балансу може призводити або до надмірної залежності, або до емоційної відстороненості, що негативно впливає на якість подружніх стосунків [27].

Не менш значущим чинником є міжособистісна довіра, яка формується в процесі стабільної, послідовної та передбачуваної поведінки партнерів. Довіра виступає психологічною основою емоційної безпеки у шлюбі, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню глибокої інтимності між партнерами [28]. За відсутності довіри навіть незначні труднощі можуть набувати загрозливого характеру для подружніх стосунків.

Отже, психологічний профіль подружжя в гармонійному шлюбі характеризується поєднанням особистісної зрілості, емоційної компетентності, здатності до саморегуляції, емпатії та конструктивної міжособистісної взаємодії. Узгодженість цих характеристик забезпечує стабільність подружніх стосунків, високий рівень задоволеності шлюбом та здатність ефективно долати життєві та сімейні труднощі [29].

Роль гендерних особливостей у психологічному профілі подружжя

Важливим аспектом психологічного профілю подружжя в гармонійному шлюбі є врахування гендерних особливостей емоційного реагування та міжособистісної взаємодії. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать, що чоловіки та жінки можуть відрізнятися способами переживання, вираження та регуляції емоцій, а також очікуваннями щодо ролей у шлюбі [3]. Водночас гармонійні подружні стосунки формуються не стільки на основі традиційного розподілу ролей, скільки завдяки гнучкості, взаємному прийняттю та здатності домовлятися.

У психологічно благополучних подружніх парах спостерігається тенденція до партнерської моделі взаємин, за якої обидва партнери беруть участь у прийнятті рішень, розподілі відповідальності та вирішенні побутових і сімейних питань. Такий підхід сприяє зниженню напруження, підвищує рівень взаємної поваги та підтримує емоційну рівновагу у стосунках [30].

Вплив батьківства на особистісні та міжособистісні характеристики подружжя

Окремої уваги заслуговує фактор наявності дітей, який істотно впливає на психологічний профіль подружжя. Перехід до батьківства супроводжується зростанням рівня відповідальності, зміною життєвих пріоритетів та перерозподілом ресурсів, що може як зміцнювати подружні стосунки, так і виступати джерелом додаткового стресу [31].

У гармонійних подружніх парах батьківство стає чинником об'єднання партнерів, сприяє розвитку взаємної підтримки та спільного подолання труднощів. Водночас недостатній рівень емоційної регуляції або неузгодженість очікувань щодо виховання дітей можуть підвищувати конфліктність та знижувати рівень задоволеності шлюбом [32]. Таким чином, здатність подружжя до відкритої комунікації та співпраці в батьківських ролях є важливою умовою збереження гармонії у стосунках.

Життєві кризи та їх вплив на гармонійність шлюбу

Психологічний профіль подружжя в гармонійному шлюбі неможливо розглядати поза контекстом життєвих і сімейних криз, які неминуче виникають у процесі спільного життя. До таких криз належать періоди адаптації до шлюбу, народження дитини, професійні труднощі, фінансові виклики, вікові кризи партнерів тощо [33].

Гармонійні подружні пари відрізняються здатністю спільно переживати кризові етапи, використовуючи їх як ресурс для особистісного та міжособистісного зростання. У таких стосунках криза розглядається не як загроза шлюбу, а як можливість переосмислення ролей, цінностей і способів взаємодії [34]. Вирішальну роль у цьому процесі відіграють навички емоційної регуляції, довіра та готовність до діалогу.

Психологічна підтримка та розвиток подружніх стосунків

Важливою характеристикою гармонійного шлюбу є відкритість подружжя до психологічної підтримки та саморозвитку. Навіть за відсутності виражених проблем, звернення до психологічних знань або консультативної допомоги може сприяти глибшому розумінню партнерів одне одного та запобіганню накопиченню емоційної напруги [35].

Сучасні підходи до сімейної психології наголошують на важливості профілактичної роботи з подружніми парами, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, комунікативних навичок і конструктивних стратегій вирішення конфліктів [36]. Саме ці аспекти становлять основу психологічного благополуччя подружжя та підтримують гармонійний характер шлюбу впродовж тривалого часу.

Отже, психологічний профіль подружжя в гармонійному шлюбі формується під впливом комплексу особистісних та міжособистісних чинників, серед яких провідне місце займають емоційна регуляція, емпатія, довіра, партнерська взаємодія, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність до спільного подолання життєвих криз. Взаємодія цих

характеристик забезпечує стійкість подружніх стосунків, високий рівень задоволеності шлюбом і психологічне благополуччя партнерів [37].

3.3. Розробка й апробація програми психологічного розвитку подружжя з метою становлення та удосконалення гармонійного шлюбу.

Розробка програми психологічного розвитку подружжя з метою становлення та удосконалення гармонійного шлюбу ґрунтується на сучасних теоретичних уявленнях про сім'ю як цілісну динамічну систему, функціонування якої визначається взаємодією особистісних, емоційних та міжособистісних чинників. У межах системного підходу подружні стосунки розглядаються не як проста сума індивідуальних якостей партнерів, а як результат постійного взаємовпливу, емоційного обміну та спільного подолання життєвих труднощів [21; 23; 31].

Важливим теоретичним підґрунтям програми є положення сімейної психології, відповідно до яких гармонійний шлюб характеризується емоційною близькістю, взаємною підтримкою, здатністю до конструктивного вирішення конфліктів та високим рівнем задоволеності стосунками [6; 29; 35]. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать, що саме порушення емоційної регуляції та неефективні стилі поведінки у конфлікті є одними з ключових чинників зниження якості подружніх стосунків і виникнення хронічної напруги в сімейній системі [7; 15; 18].

Програма спирається на концепцію емоційної регуляції як здатності особистості усвідомлювати, приймати та модифікувати власні емоційні стани з урахуванням ситуаційних вимог і міжособистісного контексту [10; 18; 20].

Згідно з підходом Дж. Гросса, ефективна емоційна регуляція сприяє адаптивному функціонуванню особистості, тоді як її труднощі пов'язані з дезадаптивними формами поведінки, емоційним виснаженням і міжособистісними конфліктами [10; 52]. У подружніх стосунках емоційна регуляція набуває особливої значущості, оскільки емоції одного партнера

безпосередньо впливають на емоційний стан іншого, формуючи спільне емоційне поле пари.

Теоретичні положення щодо стилів поведінки у конфлікті також стали основою для розробки програми. Відповідно до моделі Томаса–Кілманна, конструктивні стратегії — співпраця та компроміс — сприяють збереженню стосунків і підвищенню рівня подружньої задоволеності, тоді як домінування уникнення або суперництва може призводити до ескалації напруження та емоційного віддалення партнерів [14; 40]. Саме тому програма передбачає формування навичок усвідомленого вибору адаптивних стратегій взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Окрему роль у теоретичному обґрунтуванні програми відіграють ідеї особистісно орієнтованого та гуманістичного підходів, відповідно до яких розвиток гармонійних стосунків неможливий без внутрішнього зростання кожного з партнерів, прийняття власних емоцій і відповідальності за особистий внесок у якість взаємодії [25; 37; 42]. З позицій цього підходу подружні труднощі розглядаються не як патологія, а як потенційна точка розвитку, що відкриває можливості для поглиблення емоційної близькості та зміцнення стосунків.

У розробці програми також враховано концепції подружнього копінгу та діадичного подолання стресу, які підкреслюють значення спільних зусиль партнерів у реагуванні на стресові події та життєві виклики [19; 51]. Здатність подружжя діяти як команда, підтримувати одне одного та відкрито обговорювати труднощі розглядається як важливий ресурс збереження гармонії шлюбу.

Таким чином, теоретичне обґрунтування програми психологічного розвитку подружжя базується на інтеграції положень сімейної психології, теорій емоційної регуляції, моделей конфліктної взаємодії та гуманістичних підходів до особистісного розвитку. Такий комплексний підхід дозволяє розглядати гармонійний шлюб як результат цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності, комунікативних навичок і здатності партнерів до взаємної

підтримки, що створює надійне підґрунтя для подальшої розробки структури та змісту програми.

Мета, завдання та структура програми психологічного розвитку подружжя

Розроблена програма психологічного розвитку подружжя спрямована на формування та удосконалення гармонійних шлюбних стосунків шляхом розвитку емоційної регуляції, конструктивної конфліктної взаємодії та усвідомленої міжособистісної комунікації між партнерами. Необхідність створення такої програми зумовлена результатами емпіричного дослідження, які засвідчили наявність зв'язку між рівнем емоційної регуляції, стилями поведінки у конфлікті та задоволеністю шлюбом, а також виявили потребу у психологічній підтримці подружніх пар навіть за умов зовнішньо стабільних стосунків.

Метою програми є сприяння становленню та підвищенню рівня гармонійності подружніх стосунків шляхом розвитку емоційної компетентності, навичок саморегуляції, конструктивного розв'язання конфліктів і поглиблення емоційної близькості між партнерами.

Основні завдання програми

Для досягнення поставленої мети програмою передбачено реалізацію таких завдань:

- підвищення рівня усвідомлення подружжям власних емоцій та емоцій партнера;
- формування навичок прийняття емоційних переживань без їх заперечення або пригнічення;
- розвиток здатності до регуляції інтенсивних емоційних станів у ситуаціях подружньої напруги;
- формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях;
- зниження рівня деструктивних форм взаємодії (уникнення, суперництва, взаємних звинувачень);

- розвиток навичок відкритої та безпечної комунікації між партнерами;
- зміцнення почуття емоційної близькості, довіри та партнерської підтримки;
- актуалізація ресурсів подружжя для спільного подолання стресових і кризових ситуацій.

Цільова аудиторія програми

Програма орієнтована на подружні пари або осіб, які перебувають у довготривалих партнерських стосунках тривалістю не менше одного року. Вона може застосовуватися як у профілактичному форматі для зміцнення стосунків, так і в умовах помірної подружньої напруги, за відсутності гострих кризових або психопатологічних станів.

Програма базується на таких принципах:

- добровільності та усвідомленої участі, що забезпечує внутрішню мотивацію подружжя до змін;
- конфіденційності та психологічної безпеки, які створюють умови для відкритого саморозкриття;
- партнерства та рівності, що передбачає відсутність оцінювання та ієрархії між учасниками;
- системності, яка забезпечує послідовний розвиток навичок від самопізнання до міжособистісної взаємодії;
- інтеграції теорії та практики, що поєднує психоосвіту з тренінговими вправами;
- орієнтації на ресурси, а не лише на проблеми подружжя.

Програма має модульну структуру та включає три взаємопов'язані блоки, кожен з яких спрямований на розвиток окремого аспекту подружніх стосунків.

Перший блок — психоосвітній.

Спрямований на формування уявлень про психологічні механізми функціонування подружніх стосунків, роль емоційної регуляції, природу конфліктів і значення конструктивної взаємодії у шлюбі. У цьому блоці

використовуються міні-лекції, обговорення та інформаційні матеріали, розроблені на основі сучасних наукових підходів [6; 10; 21; 29].

Другий блок — тренінговий.

Передбачає виконання практичних вправ, спрямованих на розвиток навичок усвідомлення емоцій, саморегуляції, емпатії, активного слухання та конструктивного розв'язання конфліктів. У цьому блоці застосовуються елементи емоційно-фокусованого підходу, техніки саморегуляції, рольові ігри, аналіз подружніх ситуацій та вправи на розвиток довіри [14; 18; 26; 36].

Третій блок — рефлексивно-інтегративний.

Спрямований на узагальнення отриманого досвіду, інтеграцію нових навичок у повсякденне подружнє життя та формування індивідуальних стратегій підтримки гармонійних стосунків. Особлива увага приділяється усвідомленню змін, що відбулися, та закріпленню позитивних моделей взаємодії [19; 35; 37].

Форма та тривалість реалізації програми

Програма розрахована на **6–8 групових занять** тривалістю 90–120 хвилин кожне. Можливе також застосування програми в індивідуальному або парному форматі з відповідною адаптацією вправ. Між заняттями учасникам пропонуються домашні завдання, спрямовані на перенесення набутих навичок у реальні життєві ситуації.

Таким чином, структура програми психологічного розвитку подружжя забезпечує поетапний перехід від усвідомлення психологічних механізмів подружніх стосунків до практичного опанування навичок емоційної регуляції та конструктивної взаємодії, що створює умови для стійкого підвищення рівня гармонійності шлюбу.

Зміст програми психологічного розвитку подружжя

Розроблена програма психологічного розвитку подружжя має комплексний характер та поєднує психоосвітні, тренінгові й рефлексивні компоненти. Її зміст спрямований на послідовне формування емоційної компетентності, розвиток навичок конструктивної взаємодії та поглиблення

емоційної близькості між партнерами. Програма побудована з урахуванням результатів емпіричного дослідження та сучасних наукових підходів до роботи з подружніми парами [6; 19; 21; 35].

Модуль 1. Усвідомлення емоцій та емоційної регуляції у подружніх стосунках

Перший модуль має психоосвітній та діагностично-орієнтований характер і спрямований на формування у подружжя розуміння ролі емоцій у функціонуванні сімейної системи. У межах цього модуля учасники знайомляться з поняттями емоційної регуляції, прийняття емоцій та їх впливу на міжособистісну взаємодію.

На початковому етапі проводиться групове обговорення, під час якого учасники аналізують власні уявлення про «гармонійний шлюб», роль емоцій у подружніх стосунках та типові емоційні реакції у конфліктних ситуаціях. Така форма роботи сприяє підвищенню рівня рефлексії та усвідомлення індивідуальних емоційних патернів.

Однією з ключових вправ модуля є вправа «**Мій емоційний стан у шлюбі**», під час якої учасники визначають та вербалізують емоції, що найчастіше переживають у взаємодії з партнером. Вправа дозволяє виявити як позитивні, так і складні емоційні переживання, не надаючи їм оцінювального забарвлення.

Також застосовується вправа «**Коло емоцій**», спрямована на розширення емоційного словника та розвиток здатності диференціювати власні емоційні стани. Це створює підґрунтя для подальшої роботи з емоційною регуляцією та зниженням імпульсивних реакцій [10; 18; 20].

Модуль 2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції

Другий модуль є тренінговим і спрямований на формування практичних навичок управління емоційними станами в ситуаціях напруження та конфлікту. Особлива увага приділяється навчанню учасників способам зниження інтенсивності негативних емоцій без їх придушення або заперечення.

У межах модуля використовуються техніки усвідомленого дихання, тілесної релаксації та короткі вправи на зосередження уваги. Застосування цих методів дозволяє учасникам на власному досвіді переконатися у можливості впливу на емоційний стан через тілесні та когнітивні механізми.

Вправа **«Пауза перед реакцією»** спрямована на формування навички відтермінування імпульсивних відповідей у конфліктних ситуаціях. Учасники вчаться розпізнавати момент емоційного піку та свідомо обирати спосіб реагування, що є особливо важливим для збереження психологічної безпеки у подружніх стосунках.

Окреме місце в модулі займає робота з неприйняттям власних емоцій, яке, за результатами досліджень, часто пов'язане з почуттями сорому, провини та самозвинувачення [18; 22]. Вправа **«Дозволити собі відчувати»** сприяє розвитку толерантності до власних переживань і зменшенню внутрішнього напруження.

Модуль 3. Конструктивна поведінка у конфліктних ситуаціях

Третій модуль спрямований на формування конструктивних стратегій взаємодії у конфлікті та усвідомлення власного стилю поведінки. На цьому етапі учасники аналізують типові сценарії подружніх конфліктів і визначають домінуючі стратегії реагування відповідно до моделі Томаса–Кілманна [14; 17].

Вправа **«Мій стиль у конфлікті»** дозволяє учасникам усвідомити сильні та вразливі сторони власної конфліктної поведінки. Подальше обговорення сприяє формуванню розуміння того, що жоден стиль не є універсально «правильним», однак саме співпраця та компроміс найбільшою мірою відповідають завданням збереження гармонійних подружніх стосунків [15; 26].

У межах модуля використовуються рольові ігри, під час яких моделюються типові подружні конфлікти. Учасники мають можливість відпрацювати нові способи взаємодії, отримати зворотний зв'язок та побачити альтернативні варіанти розв'язання складних ситуацій.

Модуль 4. Поглиблення емоційної близькості та партнерської підтримки

Четвертий модуль має інтегративний характер і спрямований на зміцнення емоційного зв'язку між партнерами. Основний акцент робиться на розвитку довіри, емпатії та навичок емоційної підтримки.

Вправа «**Активне слухання**» сприяє формуванню здатності чути партнера без перебивань, оцінок і порад. Це дозволяє підвищити відчуття прийняття та психологічної безпеки у стосунках [28; 36].

Важливою складовою модуля є вправа «**Ми як команда**», у межах якої подружжя аналізує власний досвід спільного подолання труднощів і визначає ресурси, які допомагають їм підтримувати одне одного у складних життєвих ситуаціях. Такий підхід відповідає концепції діадичного копінгу та сприяє зміцненню партнерської взаємодії [19; 51].

Підсумковий етап програми

Завершальний етап програми передбачає рефлексію отриманого досвіду, узагальнення набутих знань і навичок, а також формування індивідуальних рекомендацій для кожної подружньої пари. Учасники визначають конкретні кроки, які вони готові впроваджувати у повсякденне життя для підтримки гармонійних стосунків.

Таким чином, зміст програми психологічного розвитку подружжя забезпечує поетапний вплив на ключові психологічні чинники гармонійного шлюбу — емоційну регуляцію, конструктивну конфліктну взаємодію та емоційну близькість, що створює умови для стійких позитивних змін у подружніх стосунках.

Апробація програми та оцінка її ефективності

Апробація програми психологічного розвитку подружжя здійснювалася з метою перевірки її практичної доцільності, доступності для учасників та потенційної ефективності щодо покращення психологічних характеристик подружніх стосунків. Апробаційний етап мав пілотний характер і був

спрямований не лише на оцінку результативності програми, а й на аналіз можливостей її подальшого використання у практиці психологічного консультування та тренінгової роботи з подружніми парами.

Участь в апробації програми взяли подружні пари та особи, які перебувають у довготривалих партнерських стосунках, що відповідали критеріям включення, визначеним у межах емпіричного дослідження. Учасники перебували у шлюбі або стабільних стосунках тривалістю не менше одного року, мали добровільну мотивацію до участі та погодилися на дотримання принципів конфіденційності та активної взаємодії.

Зважаючи на обмежені часові та організаційні можливості, апробація програми проводилася у форматі пілотного впровадження, що дозволяє оцінити загальні тенденції змін без претензії на масштабну статистичну узагальненість.

Процедура проведення апробації

Апробація програми відбувалася протягом тижня і включала проведення серії занять відповідно до структури, описаної у попередніх підрозділах. Заняття проводилися у груповому форматі з елементами парної та індивідуальної роботи. Кожне заняття мало чітко визначену мету, логічну послідовність та завершувалося рефлексивним обговоренням.

На початковому етапі учасникам було запропоновано усвідомити власні очікування від участі у програмі, а також окреслити основні труднощі, з якими вони стикаються у подружніх стосунках. Це дозволило актуалізувати запит на зміни та підвищити мотивацію до активної участі у програмі.

У процесі реалізації програми особлива увага приділялася створенню безпечного психологічного простору, в якому учасники могли відкрито говорити про власні переживання, труднощі та досвід взаємодії з партнером. Дотримання принципів добровільності, прийняття та безоціночного ставлення сприяло підвищенню рівня залученості учасників та формуванню довіри до процесу.

Критерії та методи оцінки ефективності програми

Оцінка ефективності програми здійснювалася на основі якісного та кількісного аналізу змін у психологічному стані та міжособистісній взаємодії учасників. Як основні критерії ефективності розглядалися:

- підвищення рівня усвідомлення власних емоцій і емоцій партнера;
- зменшення інтенсивності емоційних реакцій у конфліктних ситуаціях;
- підвищення здатності до конструктивного обговорення проблем;
- зростання рівня суб'єктивної задоволеності подружніми стосунками;
- посилення відчуття емоційної близькості та взаємної підтримки.

Для оцінки змін використовувалися результати повторного обговорення, самооцінки учасників, рефлексивні звіти після завершення програми, а також порівняльний аналіз відповідей на психодіагностичні методики, застосовані на етапі емпіричного дослідження (DERS, KMSS, опитувальник Томаса–Кілманна).

Результати апробації програми

За результатами апробації було виявлено позитивні зміни у психологічному функціонуванні учасників. Більшість з них відзначили зростання рівня усвідомлення власних емоцій, зменшення імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях та підвищення здатності відкрито обговорювати складні питання з партнером.

Учасники також повідомляли про покращення якості комунікації у подружніх стосунках, зростання взаєморозуміння та відчуття підтримки. Особливо значущими виявилися зміни, пов'язані з умінням робити паузу перед емоційною реакцією та обирати більш адаптивні стратегії поведінки у конфлікті.

Аналіз результатів дозволяє стверджувати, що програма сприяє розвитку ключових психологічних чинників гармонійного шлюбу, зокрема емоційної регуляції та конструктивної взаємодії, що узгоджується з теоретичними положеннями та результатами емпіричного дослідження [10; 14; 18; 21].

Обмеження та перспективи подальшого впровадження програми

Разом із тим, результати апробації потребують обережної інтерпретації з огляду на пілотний характер дослідження та обмежену кількість учасників. Для отримання більш узагальнених висновків доцільним є подальше впровадження програми на розширених вибірках та з використанням контрольних груп.

Перспективи подальшого використання програми полягають у можливості її адаптації для різних категорій подружжя, а також у включенні окремих модулів до практики сімейного психологічного консультування та профілактичних програм, спрямованих на збереження психологічного здоров'я сім'ї.

Таким чином, апробація програми підтвердила її практичну доцільність та потенційну ефективність у процесі психологічного розвитку подружжя, що дозволяє розглядати її як дієвий інструмент сприяння становленню та удосконаленню гармонійного шлюбу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи здійснено комплексний аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей подружжя у гармонійному шлюбі, а також розроблено й апробовано програму психологічного розвитку подружжя, спрямовану на становлення та удосконалення гармонійних подружніх стосунків.

Аналіз емпіричних даних дозволив встановити, що гармонійність подружніх стосунків тісно пов'язана з рівнем емоційної регуляції партнерів, їхньою здатністю усвідомлювати та приймати власні емоційні переживання, а також із переважанням конструктивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Отримані результати засвідчили, що навіть у стабільних шлюбах і довготривалих партнерських стосунках можуть спостерігатися труднощі емоційної регуляції, які проявляються у підвищеній емоційній реактивності, схильності до самозвинувачення та обмеженому доступі до ефективних стратегій подолання напруження.

Водночас було встановлено, що більшість респондентів характеризуються середнім або високим рівнем задоволеності шлюбом, що свідчить про наявність ресурсів для підтримання гармонійних стосунків. Кореляційний аналіз показав наявність оберненого зв'язку між рівнем труднощів емоційної регуляції та задоволеністю шлюбом, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження та узгоджується з сучасними теоретичними уявленнями про роль емоційної компетентності у подружніх взаєминах. Разом із тим слабка сила кореляційного зв'язку вказує на багатофакторний характер гармонійності шлюбу та необхідність урахування ширшого спектра психологічних і соціальних чинників.

Аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях засвідчив, що переважання конструктивних стратегій взаємодії, зокрема співпраці та компромісу, сприяє збереженню емоційної близькості та взаємної підтримки між партнерами. Натомість використання стратегій уникнення або суперництва може знижувати якість комунікації та накопичувати приховану напругу у стосунках, що негативно впливає на суб'єктивну задоволеність шлюбом.

На підставі отриманих емпіричних результатів було розроблено програму психологічного розвитку подружжя, спрямовану на розвиток емоційної регуляції, формування конструктивної конфліктної взаємодії та поглиблення емоційної близькості між партнерами. Програма має комплексний характер і поєднує психоосвітні, тренінгові та рефлексивні елементи, що забезпечує її практичну спрямованість та можливість застосування у різних форматах психологічної роботи з подружніми парами.

Пілотна апробація програми продемонструвала її практичну доцільність та позитивний вплив на психологічний стан учасників і характер їхньої міжособистісної взаємодії. Учасники відзначили підвищення рівня усвідомлення власних емоцій, зменшення імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях, покращення якості комунікації та зростання відчуття емоційної близькості з партнером. Отримані результати свідчать про потенційну ефективність програми у процесі психологічного супроводу подружжя та профілактики подружніх криз.

Разом із тим апробація програми має певні обмеження, пов'язані з пілотним характером дослідження та обмеженим обсягом вибірки. Це зумовлює необхідність подальших досліджень із розширенням вибірки, використанням контрольних груп та поглибленим статистичним аналізом отриманих результатів. Перспективним напрямом подальшої роботи є також адаптація програми до потреб різних категорій подружжя та її інтеграція у практику сімейного психологічного консультування.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують значущість емоційної регуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії як ключових психологічних чинників гармонійного шлюбу, а також засвідчують доцільність використання цілеспрямованих психологічних програм для розвитку та підтримки подружніх стосунків.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей подружжя у гармонійному шлюбі з акцентом на роль емоційної регуляції, задоволеності шлюбом та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням кількості подружніх криз, підвищенням емоційного навантаження на сім'ю в умовах сучасних соціальних викликів, а також потребою у науково обґрунтованих психологічних програмах підтримки та розвитку подружніх стосунків.

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння гармонійного шлюбу в сучасній психології. Встановлено, що гармонійний шлюб розглядається як багатовимірне психологічне утворення, яке включає емоційну близькість, взаємну підтримку, задоволеність стосунками, психологічну сумісність, здатність до конструктивної взаємодії та спільного подолання труднощів. Аналіз праць вітчизняних і зарубіжних авторів дозволив дійти висновку, що гармонійність подружніх стосунків не є статичною характеристикою, а формується та підтримується в процесі постійної взаємодії партнерів і значною мірою залежить від рівня їхньої емоційної компетентності та здатності до саморегуляції.

Особливу увагу у теоретичному аналізі приділено феномену емоційної регуляції як ключовому психологічному чиннику подружнього благополуччя. Узагальнення наукових підходів показало, що труднощі емоційної регуляції можуть призводити до підвищеної конфліктності, емоційного відчуження, зниження задоволеності шлюбом та накопичення напруження у сімейній системі. Водночас здатність до усвідомлення, прийняття та конструктивного вираження емоцій виступає важливим ресурсом підтримки гармонійних подружніх стосунків.

У другому розділі роботи представлено методологію та організацію емпіричного дослідження, охарактеризовано вибірку та описано використані

психодіагностичні методики. До дослідження було залучено осіб, які перебувають в офіційному шлюбі або довготривалих партнерських стосунках тривалістю не менше одного року, що дозволило аналізувати психологічні особливості стабільних подружніх систем. Для дослідження застосовано шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS), Канзаську шкалу задоволеності шлюбом (KMSS) та опитувальник Томаса–Кілманна для визначення стилів поведінки у конфлікті. Такий комплекс методик забезпечив багатовимірний аналіз досліджуваного феномена та підвищив надійність отриманих результатів.

Результати емпіричного дослідження, представлені у третьому розділі, засвідчили, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем труднощів емоційної регуляції та середнім або високим рівнем задоволеності шлюбом. Водночас у частини досліджуваних виявлено підвищені показники емоційної реактивності, неприйняття власних емоцій та обмежений доступ до ефективних стратегій емоційної регуляції, що може негативно впливати на якість подружньої взаємодії.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність оберненого зв'язку між рівнем труднощів емоційної регуляції та задоволеністю шлюбом: зі зростанням труднощів емоційної регуляції спостерігається тенденція до зниження рівня задоволеності подружніми стосунками. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями сучасної психології та підтверджують висунуту гіпотезу дослідження. Разом із тим слабка сила кореляційного зв'язку свідчить про складний, багатофакторний характер гармонійності шлюбу та необхідність урахування ширшого спектра психологічних і соціальних детермінант.

Аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях показав, що переважання конструктивних стратегій — співпраці та компромісу — сприяє збереженню емоційної близькості та підвищенню задоволеності шлюбом. Натомість домінування стратегій уникнення або суперництва може призводити до накопичення прихованої напруги, зниження якості комунікації та емоційного

віддалення партнерів. Таким чином, стиль поведінки у конфлікті виступає важливим індикатором психологічного благополуччя подружніх стосунків.

На підставі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму психологічного розвитку подружжя, спрямовану на становлення та удосконалення гармонійного шлюбу. Програма має комплексний характер і включає психоосвітній, тренінговий та рефлексивно-інтегративний блоки, що забезпечує поетапний розвиток емоційної регуляції, навичок конструктивної конфліктної взаємодії та емоційної близькості між партнерами.

Пілотна апробація програми засвідчила її практичну доцільність та позитивний вплив на психологічний стан учасників і характер їхньої міжособистісної взаємодії. Учасники відзначили зростання рівня усвідомлення власних емоцій, зменшення інтенсивності емоційних реакцій у конфліктних ситуаціях, покращення якості комунікації та підвищення відчуття партнерської підтримки. Отримані результати свідчать про потенційну ефективність програми як інструменту психологічної підтримки та розвитку подружніх стосунків.

Разом із тим дослідження має певні обмеження, пов'язані з обсягом вибірки та пілотним характером апробації програми. Перспективи подальших наукових пошуків полягають у розширенні вибірки, застосуванні контрольних груп, поглибленні статистичного аналізу та адаптації програми до різних категорій подружжя. Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, сімейних консультантів та фахівців, які працюють у сфері психологічного супроводу сім'ї.

Таким чином, магістерська робота підтверджує важливість емоційної регуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії як ключових психологічних чинників гармонійного шлюбу та обґрунтовує доцільність цілеспрямованої психологічної роботи з подружжям для збереження й розвитку подружніх стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С. Д. Генеза особистості. — Київ : КММ, 2006. — 240 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості. — Київ : Центр учбової літератури, 2017. — 296 с.
3. Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Каравела, 2018. — 320 с.
4. Титаренко Т. М. Особистість у кризових життєвих ситуаціях. — Київ : Агропромвидав, 2010. — 224 с.
5. Чепелєва Н. В. Психологія життєвого смислу. — Київ : Академвидав, 2014. — 368 с.
6. Донченко О. А. Психологія сімейних відносин. — Київ : Ніка-Центр, 2010. — 312 с.
7. Кочарян О. С. Психологія подружніх конфліктів. — Харків : ХНУ, 2014. — 280 с.
8. Краєва В. О. Психологічна сумісність у подружніх стосунках // Практична психологія та соціальна робота. — 2015. — № 4. — С. 12–18.
9. Bradbury T. N., Fincham F. D., Beach S. R. H. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*. 2000. Vol. 62, No 4. P. 964–980.
10. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, No 1. P. 1–26.
11. Karney B. R., Bradbury T. N. The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*. 1995. Vol. 118, No 1. P. 3–34.
12. Schumm W. R., Nichols C. W., Schectman K. L., Grigsby C. C. Characteristics of responses to the Kansas Marital Satisfaction Scale. *Psychological Reports*. 1983. Vol. 53. P. 567–572.
13. Nichols C. W., Schumm W. R. Marital satisfaction: Integrative perspectives. *Family Relations*. 1987. Vol. 36. P. 401–404.

14. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument. Group & Organization Studies. 1976. Vol. 1, No 2. P. 249–251.
15. Fincham F. D., Beach S. R. H. Conflict in marriage. Annual Review of Psychology. 1999. Vol. 50. P. 47–77.
16. Gottman J. M. What Predicts Divorce? Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
17. Методика визначення стилів поведінки у конфліктах (TKI) : укр. адаптація. Київ : ТОВ «Видавнича група “Основа”», [б. р.].
18. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2004. Vol. 26, No 1. P. 41–54.
19. Bodenmann G. Dyadic coping and marital functioning. Journal of Family Psychology. 2005. Vol. 19, No 3. P. 497–504.
20. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2023. № 21. С. 38–45.
21. Максименко С. Д. Психологія сім'ї. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 240 с.
22. Кириленко Т. С. Емоційна сфера особистості: теорія та практика. Київ : Либідь, 2017. 256 с.
23. Савчин М. В. Психологія подружніх стосунків. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2019. 312 с.
24. Яценко Т. С. Психологічні механізми саморегуляції особистості. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2016. 284 с.
25. Бех І. Д. Особистісно орієнтований підхід у психології. Київ : Освіта, 2015. 192 с.
26. Карамушка Л. М. Психологія міжособистісних конфліктів. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 228 с.

27. Кочарян О. С. Психологія близьких стосунків. Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2020. 264 с.
28. Зливков В. Л. Довіра як психологічний феномен. Київ : Наукова думка, 2016. 198 с.
29. Панок В. Г. Практична психологія сім'ї. Київ : Ніка-Центр, 2019. 256 с.
30. Максименко С. Д., Слюсаревський М. М. Гендерна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 216 с.
31. Савчин М. В. Сімейна психологія : навчальний посібник. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2020. 304 с.
32. Кочарян О. С. Психологія батьківства. Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2018. 248 с.
33. Яценко Т. С. Психологія життєвих криз. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 272 с.
34. Панок В. Г. Психологічна допомога сім'ї. Київ : Ніка-Центр, 2020. 288 с.
35. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Основи психологічного консультування. Київ : Наукова думка, 2019. 312 с.
36. Карамушка Л. М. Психологія сімейного консультування. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 260 с.
37. Бех І. Д. Психологія особистісного розвитку. Київ : Академвидав, 2018. 336 с.
38. Варій М.Й. Загальна психологія : підручник. — Київ : Центр учбової літератури, 2018. — 608 с.
39. Дуткевич Т. В. Психологія сімейних криз : навч. посіб. — Київ : Академвидав, 2016. — 256 с.
40. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту : навч. посіб. — Київ : Академвидав, 2015. — 304 с.
41. Мельник О. М. Психологічні умови гармонізації подружніх стосунків : монографія. — Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. — 228 с.

42. Москалець В. П. Психологія особистісного зростання : навч. посіб. — Київ : Каравела, 2016. — 280 с.
43. Панок В. Г., Обухова Н. О. Психологічні технології консультування сім'ї : навч. посіб. — Київ : Ніка-Центр, 2018. — 312 с.
44. Романовська Д. Д. Емоційна компетентність особистості: психологічні засади розвитку. — Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. — 240 с.
45. Савчин М. В., Василенко О. М. Психологія подружньої взаємодії : навч. посіб. — Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. — 296 с.
46. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М. Психологічні практики розвитку життєстійкості особистості. — Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. — 224 с.
47. Хомуленко Т. Б. Емоційна саморегуляція в міжособистісних стосунках. — Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2017. — 216 с.
48. Gottman J. M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. — New York : Harmony Books, 2015. — 288 p.
49. Linehan M. M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. — New York : Guilford Press, 2014. — 558 p.
50. Halford W. K., Markman H. J., Stanley S. Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology*. — 2008. — Vol. 22, No 4. — P. 497–505.
51. Bodenmann G., Randall A. K. Common factors in couples therapy. *Behavior Therapy*. — 2013. — Vol. 44, No 2. — P. 231–243.
52. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In: *Handbook of Emotion Regulation*. — New York : Guilford Press, 2014. — P. 3–24.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Анкета у Google Forms (буде роздрукована окремо)

Додаток 2. Таблиця у формі Excel (буде роздрукована окремо)